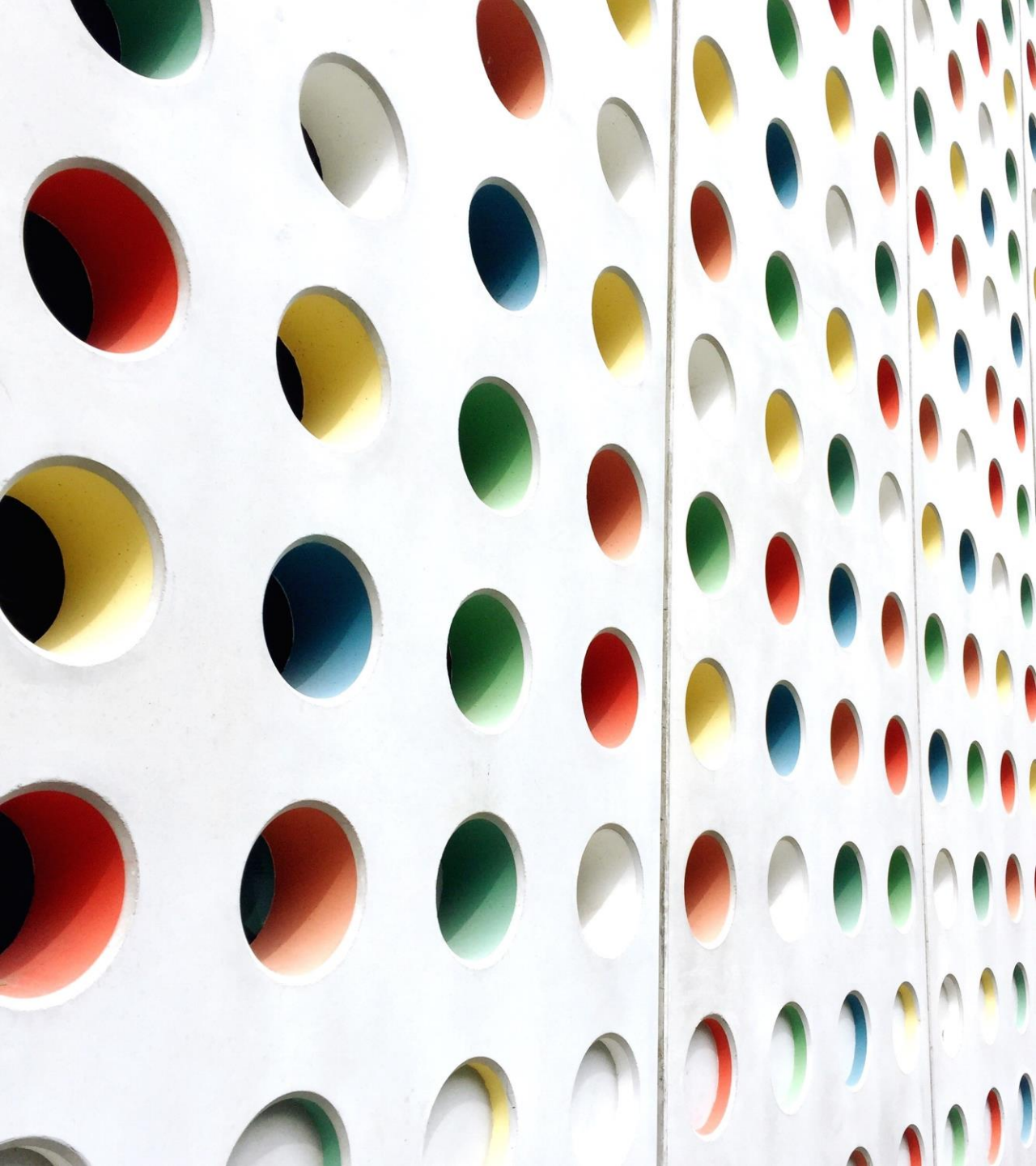




Metode dan Teknik Pengasuhan

VIVI IRZALINDA, M.SI

Metode dan Teknik Pengasuhan

- ☐ Pemberian penghargaan
- ☐ Penerapan disiplin
- ☐ Time-out
- ☐ Role Modelling
- ☐ Encouragement
- ☐ Modifying the environment
- ☐ Penyampaian Pesan Diri
- ☐ Attention-Ignore

1. Pemberian Penghargaan (Rewards)

- ❖ tidak hanya berbentuk tangible, pujian, namun bisa privileges
- ❖ harus memperhatikan 2 hal: 1) pemberian rewards harus bersifat spontan sebagai penghargaan atas tindakannya yg baik. 2) jangan timbul kesan bahwa anda mempertukarkan kebaikan untuk seluruh aspek, hingga selalu berharap balasan atas semua kebaikan yang dia lakukan. Seiring tambah umur harus diajarkan penghargaan terbesar (pahala).
- ❖ prinsip memberikan penghargaan yg harus diperhatikan ortu:
 - a. rewards tidak diperlakukan sebagai Teknik untuk mengubah perilaku anak, tetapi lebih diberikan sebagai upaya untuk menghargai usaha anak, mis: menempelkan rewards di kulkas, ruang keluarga dll

1. Pemberian Penghargaan (Rewards)

- ✓ Rewads untuk menyatakan persetujuan ortu terhadap perilaku tertentu yg dilakukan oleh anak atau menunjukkan perhatian ortu atas minat serta bakat anak yg telah dicapai
- ✓ rewards adalah respon positif ortu terhadap perilaku positif anak
- ✓ pemberian rewads yg nyata atau konkret berupa uang atau mainan, sebaiknya barang tsb tidak terlalu berharga atau kadang cukup mimic persetujuan ortu terhadap perilaku anak
- ✓ tidak dianjurkan selalu mendapatkan hadiah atas perbuatannya
- ✓ Ortu tdk boleh memberikan kesan bahwa setiap anak harus baik agar mendapatkan hadiah. Umumnya rewads yg nyata, konkret akan bernilai tinggi bila disertai pujian verbal
- ✓ Ortu hrus dapat menghargai anak ats minat, keinginan, dan usahanya. Jelaskan kepada anak bahwa rewads yg diberikan krn minat, partisipasi dan perjuangannya, bukan semata karena penampilan, bakat dan kemampuannya.

2. Disiplin

Teknik Disiplin :

- Tidak ada satu teknik disiplin yang dapat dipakai pada semua situasi
- orangtua bijak mengembangkan keterampilan yang cocok untuk situasi setiap anak
- Disiplin yang baik adalah pencegahan dan dorongan bagi terbentuknya perilaku positif, tanggungjawab diri, dan bagaimana respon anak terhadap perilaku yang tak baik

2. Disiplin

Setting limits: Memberikan batas-batas yang boleh dan tidak dan berlaku konsisten, sehingga mereka merasa aman jika mereka tahu batasnya, dan biasanya konsistensi aturan ini di uji oleh anak.

Rules: Penetapan aturan berguna sbg alat untuk menduga perilaku, menjaga konsistensi dan kestabilan. Peraturan digunakan untuk menjelaskan dan menghindari masalah atau merespon jika terjadi pelanggaran

Rules About Rules

Ada banyak cara dan kesempatan untuk menyampaikan pada anak harapan anda. Mengajak anak anda dan jelaskan tentang harapan adalah melibatkan keterampilan berkomunikasi.

Modeling, contohkan perilaku yang diharapkan tersebut. Peraturan dapat digunakan sebagai alat untuk menyampaikan harapan/cita-cita orangtua.

Peraturan bagi anak bermanfaat untuk :

- ❑ Menghindari masalah;
- ❑ Merespon masalah yang sering terjadi berulang;
- ❑ Mengganti cara yang tak efektif saat terjadi suatu masalah
- ❑ Membuat lingkungan lebih aman dan dapat diduga
- ❑ Mengurangi adanya diskusi dan pengambilan keputusan yang berkepanjangan untuk sesuatu yang bersifat rutin dalam kehidupan sehari-hari

Panduan dalam menetapkan peraturan :

- ☐ Prioritaskan dan tetapkan sedikit aturan namun paling penting bagi kesejahteraan dan keselamatan keluarga
- ☐ Libatkan seluruh anggota keluarga saat menetapkan aturan
- ☐ Pastikan anak mengerti alasan ditetapkannya peraturan tsb.
- ☐ Pastikan peraturan tsb menjawab tujuan
- ☐ Pastikan peraturan tsb jelas bagi semuanya
- ☐ Pastikan bahwa anak mengerti harapan dari setiap aturan
- ☐ Buatlah peraturan positif dan berorientasi pada tindakan atau perilaku.
- ☐ Pastikan aturan berubah seiring perkembangan anak
- ☐ Buatlah aturan yang anda percayai dapat anda dorong
- ☐ Bersikaplah konsisten

Konsekuensi

- Kadang bentuk latihan disiplin yang paling baik adalah dengan membiarkan anak mencoba pengalaman dan konsekuensi atas apa yang dia lakukan
- Apa yang terjadi jika kamu lupa membawa buku LKS, apakah kamu masih mau ketinggalan buku lagi? Pengalaman adalah guru terbaik

Consequences:

- Pemberian konskuensi dapat berlaku dua cara, yang pertama jika dilakukan dengan sengaja dan tak sengaja. Misalnya bila anak secara tak hati-hati menggunakan mainan hingga rusak maka ia tak lagi dapat bermain dengan mainan tsb, dan yang kedua bila anak secara sengaja menggunakan mainan tsb untuk memukul orang lain, maka mainan tsb diambil orangtua untuk tidak boleh digunakan lagi sbg akibat perbuatan anak

Disiplin mendorong Kepercayaan diri anak

- Perlu untuk memahami dan menerima anak sebagaimana adanya agar muncul kepercayaan diri anak
- Faktor yang menentukan kepercayaan diri anak adalah disiplin dan pemberian batasan pada anak
- Anak yang tak disiplin, tidak memiliki batasan atau aturan tidak akan punya kepercayaan diri. Mereka cenderung bebas dan merasa bahwa mereka tak dapat mengontrol dunianya. Anak perlu merasa bahwa mereka memiliki kontrol

Anak perlu disiplin agar tak jatuh pada penolakan dan kekejaman dunia. Oleh karena itu mereka butuh jaminan perlindungan fisik dan emosi dari aturan yang ditetapkan, agar kepercayaan dirinya tumbuh

Saat orangtua menerima anak dan dia dapat melihat apa yang anda lihat, menilai dan menghargainya, anda telah mempersenjatai anak untuk melawan kekejaman dunia (narkoba, kenakalan remaja, dll)

Disiplin berbeda dengan hukuman

Anak diberikan disiplin dengan pemberian alternatif positif dan tidak sekedar diberikan larangan atau kata tidak. Mereka juga diperlihatkan bagaimana perbuatannya mempengaruhi orang lain, bagaimana tindakan yang baik dihargai, bagaimana saat orangtua menerapkan peraturan sederhana namun konsisten

Anak yang diajarkan disiplin akan belajar untuk saling berbagi dan bekerjasama, lebih baik dalam mengelola amarahnya, lebih disiplin diri, dan lebih sukses dan berhasil dalam mengontrol diri mereka sendiri

Lima metode untuk mendisiplinkan anak :

(1) Menghukumnya di dalam kamar

Mengasingkan anak di kamar bila ia melawan. Untuk anak kecil, orangtua harus duduk bersama di dalam kamar. Pada anak yang lebih besar anda bisa membiarkan mereka sendiri dalam kamarnya. Jika mereka menangis atau teriak jangan biarkan mereka keluar hingga mereka berhenti, juga ajarkan mereka agar minta maaf sebelum keluar, dan tunjukkan rasa senang anda saat ia minta maaf.

Jangan biarkan anak menangis dan meraung di ruang tamu yang akan mengganggu orang lain. Tapi katakan bahwa mereka boleh menangis dan meraung di kamarnya sendiri. Biasanya ini akan mengurangi tangisan mereka

Walaupun sulit dan butuh waktu bagi anak untuk berhenti menangis dan minta maaf, tapi orangtua jangan menyerah. Ajarkan pada anak bahwa setiap ia melakukan kesalahan dan melawan maka ia akan menjadi pecundang, orang yang kalah. Metode ini bila dilakukan dengan tepat dan konsisten akan mempengaruhi secara dramatis perilaku anak.

(2) Tunjukkan kekecewaan anda

Bila orangtua memiliki hubungan yang baik dg anak, maka kekecewaan anda akan mempengaruhi anak. Jika ia mengerjakan sesuatu yang anda tak sukai, dan anda katakan bahwa anda tak mau bermain dan bercanda lagi dg mereka, maka si anak akan merasa bersalah dan tidak enak hati.

(3) Tahan kebebasan anak

Misalnya jangan biarkan ia untuk bermain, naik sepeda, main games, dll. Ancaman ini berlaku jika anak memercayai anda.

(4) Beri penghargaan

Penghargaan dapat berupa pujian, permen, mainan atau apapun yang disukai anak.

Namun perhatikan dua hal saat anda memberikan reward pada anak.

Pertama jangan memiliki kesan bahwa anda menyuap. Anda jangan mengatakan : kalau kamu nurut, ibu akan kasih ice cream. Reward harus berupa sesuatu yang spontan sbg penghargaan atas tindakannya yang baik. Misalnya dengan mengatakan : “kamu hari ini baik sekali mau menemani adik bermain, ayo kita beli ice cream”.

Kedua, jangan timbul kesan bahwa anda mempertukarkan kebaikan untuk seluruh aspek, hingga ia selalu berharap balasan atas semua kebaikan yang dia lakukan.

Seiring dengan pertambahan umur anak, anak harus diajarkan bahwa meski ia tak mendapat hadiah dari orangtua, tetapi ia akan memperoleh penghargaan terbesar yang diberikan oleh Allah SWT berupa pahala atas kebaikan yang dilakukannya.

(5) Memukul dengan cara aman

Ini adalah cara paling kontroversial, karena banyak orangtua merasa ini bukan cara yang tepat. Karena seakan pukulan menjadi cara untuk membenarkan tindakan yang salah, bahkan pada beberapa orangtua tindakan pukulan ini menjadi berlebihan.

Memukul muka anak akan mempermalukan anak, dan memukul tangan, kepala dan menjewer telinga akan membahayakan jiwa anak.

Dalam Islam diperkenankan memberikan pukulan, namun sebaiknya cara ini dihindari.

Pukulan dapat dilakukan melalui pukulan ringan di tangan bila anak melakukan tindakan keliru dengan tangannya, atau memukul di pantat dg cara yang tidak membahayakan jiwa anak.

Effective Discipline:

- Bersifat proaktif
- Mendorong perilaku positif dan kontrol diri
- Mendorong tanggungjawab diri sendiri
- Bertanggungjawab atas perilaku tak baik
- (unacceptable behavior) dan kontrol diri yang lemah;
- Melindungi dan memperkuat kepercayaan diri anak;
- Memperkuat hubungan orangtua-anak
- Menstimulir perkembangan anak

Faktor yang Mempengaruhi Pilihan Metode Disiplin :

- Perilaku apa yang dilakukan anak
- Perasaan kita tentang perilaku tsb.
- Faktor diri Anak
- Tujuan kita memperbaiki perilaku
- Dimana terjadi pelanggaran
- Siapa yang hadir saat terjadi pelanggaran
- Faktor yang menentukan kemampuan dan kemauan kita dalam merespon pelanggaran
- Kualitas hubungan kita dg anak

C. TIME OUT

- **Time out:** Kadang anak butuh waktu untuk menenangkan diri dan menyadari kesalahan. Gunakan bersama dg anak secara konsisten shg dianggap sebagai bentuk mengajar anak, bukan menghukumnya.
- Time out adalah memindahkan anak dari situasi yang membahayakan atau tidak dapat diterima.
- Tujuan time out adalah mengajarkan anak mengontrol diri, mengakhiri perilaku keliru, serta memberikan kesempatan untuk memikirkan kembali tindakannya dan dampaknya.
- Time out adalah bukan hukuman, namun memberikan kesempatan kepada anak untuk memperoleh kontrol atas perilakunya. Anda dapat memindahkan atau mengubah situasi yang menunjukkan hilangnya kontrol diri. Kalau anda marah atau berteriak, diragukan apakah time out bisa berhasil.

Some basic guidelines for using time out include:

- Tetapkan waktu untuk memulihkan kontrol diri
- Beri kesempatan anak untuk mengubah perilakunya
- Bila gagal, katakan padanya kemana harus pergi untuk time out
- Pilihlah situasi yang tenang dan lokasi yang aman untuk melakukan time out, jauh dari gangguan lainnya
- Katakan pada anak berapa lama berlangsung time out, namun jelaskan bahwa anda akan mulai jika anak telah tenang
- Abaikan perilaku anak pada saat diberlakukan time out
- Pusatkan perhatian anak pada aktifitas positif setelah time out berlangsung

D. ROLE MODELING

Role modeling: Anak belajar dari mengamati orang dewasa, dari teladan yang diberikan orangtua dan orang terdekat di sekitarnya

E. ENCOURAGEMENT

Encouragement: Dorongan untuk memperoleh perilaku positif lebih efektif daripada pemberian pujian ataupun hadiah. Hal ini berarti orangtua mengharapkan sesuatu yang logis, selangkah demi selangkah, menerima kesalahan anak sebaik kita menerima keberhasilan anak

F. MODIFYING THE ENVIRONMENT

orangtua mengubah lingkungan anak agar anak dapat berhasil menjalankan tugas dan berada pada situasi yang aman.

Orangtua diharapkan kreatif, dalam mengelola lingkungan, agar anak dapat memiliki kontrol diri.

Modifying the Environment

Merubah lingkungan penting bagi terbentuknya kepercayaan diri anak

ORGANIZING ; membantu anak belajar memilih, mengambil dan menemukan sesuatu penting bagi kemampuan anak menyelesaikan tugas kemandirinannya

ENHANCING the environment; melibatkan aktivitas yang membuat dunia anak menarik dan sesuai dengan umurnya. Poster, buku, mainan akan mengubah lingkungan anak. Hal ini membantu anak mengelola waktu saat sendirian, mengembangkan hobi dan berkonsentrasi.

SOOTHING; adalah teknik yang sering digunakan untuk bayi, terutama bayi yang dilahirkan karena pengaruh kokain. Untuk itu beberapa stimulan pengganggu dihilangkan seperti cahaya, suara, warna yang menyilaukan , dll.

G. PEMBERIAN “I-Message”:

pesan agar anak mengerti perasaan kita, namun biarkan ia bertanggungjawab atas perilakunya.

Misalnya saat mendengar musik yang dipasang terlalu keras maka ibu menyatakan kecewa karena tidak dapat mendengar dg baik apa yang dikatakan penelpon di seberang sana.

H. REDIRECTING;

Teknik ini mengarahkan anak, tidak menghambat aktivitas namun membentuknya menjadi aktivitas yang mungkin berbeda.

Misalnya membuat suatu ruangan untuk aktivitas tertentu, atau menukar alat yang tak aman dengan alat yang aman digunakan.

I. CHILDPROOFING

adalah sesuatu yang biasa dikerjakan dan tak pernah memikirkannya untuk membuat dunia anak lebih aman.

Dasar penerapan teknik ini adalah bahwa amat tidak mungkin jika orangtua dapat mengontrol seluruh lingkungan anak, sehingga orangtua harus menerapkan aturan yang berguna bagi anak

Teknik ini memberikan persetujuan dan kesepakatan atas dasar kepentingan anak, anak menyetujui apa yang diterapkan baginya.

J. ATTENTION-IGNORE

Menfokuskan pada perbuatan baik yang dilakukan anak, dan memperhatikannya sehingga ia akan mengulangi perbuatan tersebut, sebaliknya mengabaikan perbuatan keliru sehingga ia tidak akan melakukannya lagi