

Mengembangkan Ketangguhan Anak Sejak Dini



Mengembangkan Ketangguhan Anak Sejak Dini



**Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini**

2020

Judul Seri Pendidikan Orang Tua:
Mengembangkan Ketangguhan Anak Sejak Dini

Cetakan Pertama 2020

CATATAN: Buku ini merupakan buku untuk pegangan orang tua yang dipersiapkan Pemerintah dalam upaya meningkatkan partisipasi pendidikan anak, baik di satuan pendidikan maupun di rumah. Buku ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Buku ini merupakan “dokumen hidup” yang senantiasa diperbaiki, diperbarui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Dalam rangka meningkatkan mutu buku, masyarakat sebagai pengguna buku diharapkan dapat memberikan masukan kepada alamat penulis dan/atau penerbit dan laman <http://buku.kemdikbud.go.id> atau melalui post-el buku@kemdikbud.go.id.

Diterbitkan oleh:



Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar,
dan Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

@2020 Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Hak Cipta dilindungi undang-undang. Diperbolehkan mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku dengan izin tertulis dari penerbit.

Pengarah: Hamid Muhammad, Sutanto
Penanggungjawab: Muhammad Hasbi
Penyusun: Muhammad Hasbi, Wulansari Ardianingsih, Lecya Lalitya, Maryana, Muhammad Ngasmawi, RR. Lestari Koesoemawardani, Aria Ahmad Mangunwibawa, Jakino, Widyati Rosita
Penelaah: Nurfadilah, Melly Latifah, Adrianto, Meylina, Deni Wijaya Utama, Mochamad Iqbal Firdaus, Neneng Rachmawati, Hidayat
Penyunting: Nanik Suwaryani, Nur Ainy Fardana N
Ilustrator: Dian Kartika
Penata letak: Tomi Krisniawan

Sekretariat: Beryana Evridawati, Dian Septiany Subagio, Samijah, Amalia Khairati, Robbayanti Ratna Ningrum, Ina Nurohmah, Mira Kumala Sari

Jumlah Halaman: 44 hlm + ilustrasi
Ukuran Buku: 210mm x 148 mm

ISBN 978-602-6964-55-7 (PDF)





Sambutan

Direktur Pendidikan Anak Usia Dini
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Ayah dan Bunda yang baik,

Orang tua adalah pendidik yang pertama dan utama bagi anak. Sayangnya, menjadi orang tua adalah profesi yang sangat tidak tersiapkan. Akibatnya, masa emas tumbuh kembang anak seringkali tidak bisa dimanfaatkan secara optimal.

Untuk meningkatkan kapasitas orang tua dalam mendukung tumbuh kembang anak dan menyiapkan mereka untuk belajar di sekolah dasar, pada tahun anggaran 2020 Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini menyusun sejumlah sumber belajar untuk orang tua dengan beragam tema. Penyusunan sumber belajar ini juga sebagai respons atas

tuntutan keterampilan abad 21 yang meliputi kualitas karakter yang bagus, literasi dasar, dan kompetensi 4K (kemampuan berpikir kritis, berkomunikasi, berkolaborasi, dan kreatif).

Semoga sumber belajar ini bermanfaat bagi orang tua dalam mengasuh dan mendidik anak usia dini, terutama di masa anak belajar dari rumah (BDR) dan masa kebiasaan baru (*new normal*) sebagai akibat dari pandemi Covid-19.

Terakhir, saya ucapkan terima kasih kepada tim penyusun, tim penelaah, ilustrator, dan pihak-pihak lain yang telah memungkinkan terbitnya sumber belajar ini. Semoga proses penyusunan sumber belajar ini menjadi proses yang memberikan berkah dan banyak pelajaran baru bagi kita semua.

Muhammad Hasbi

Daftar Isi



**Tantangan Atau Situasi Sulit yang
Mungkin Dihadapi Anak**

1



**Dampak Tantangan atau Situasi
Sulit Bagi Anak Usia Dini**

5



Definisi Anak Tangguh

7



**Pentingnya Mengembangkan
Ketangguhan pada Anak**

9



Ciri-Ciri Anak Tangguh

13



**Hal-Hal yang Dapat dilakukan untuk
Mengembangkan Ketangguhan pada Anak**

19



**Hal-Hal yang Perlu Dihindari untuk
Mengembangkan Ketangguhan pada Anak**

29



Tantangan atau Situasi Sulit yang Mungkin Dihadapi Anak

Saat anak kita lahir, mungkin kita ingin ia selalu hidup nyaman dan bahagia. Akan tetapi, kadang kita lupa bahwa selama anak tumbuh ia akan mengalami banyak tantangan dalam kehidupan sehari-hari dan kita tidak bisa selalu mendampingi anak terus menerus.

Oleh karena itu, yang dapat dilakukan orang tua adalah mengembangkan ketanggahan dalam diri anak, sehingga ia mampu menghadapi tantangan-tantangan dan situasi sulit yang ada.

Tantangan atau Situasi Sulit yang Mungkin dihadapi Anak

- Kehilangan orang terdekat (keluarga atau teman). Misalnya: meninggal, perceraian, dan pindah rumah/sekolah.
- Perubahan sosial-ekonomi keluarga. Misalnya: orang tua terkena PHK, orang tua bertengkar.
- Menyaksikan atau mengalami kekerasan (fisik & mental). Misalnya: dibentak dengan kata kasar, dipukul, dan lain-lain.
- Masalah pertemanan. Misalnya: dijauhi atau diejek oleh teman-teman.
- Mengalami kegagalan. Misalnya: kalah saat mengikuti lomba.

Terkadang, situasi sulit yang terjadi tidak langsung memengaruhi anak. Akan tetapi, respon dan emosi orang tua yang menjadikan situasi tersebut sulit untuk anak.

Misalnya, saat orang tua mengalami PHK, anak mungkin tidak langsung merasa sedih. Akan tetapi, karena orang tua menjadi lebih mudah marah, anak kemudian ikut merasa takut dan cemas.





Dampak Tantangan atau Situasi Sulit bagi Anak Usia Dini

Saat mengalami situasi sulit, anak terkadang kurang bisa menyampaikan pikiran dan perasaannya. Dampak situasi sulit pada anak dapat terlihat dari tanda-tanda seperti: tidak mau berpisah dari orang tua, lebih sering menangis, lebih banyak takut, kembali mengompol, tidak nafsu makan, dan mudah sakit.

Apakah anak Ayah dan Bunda pernah mengalami hal tersebut?

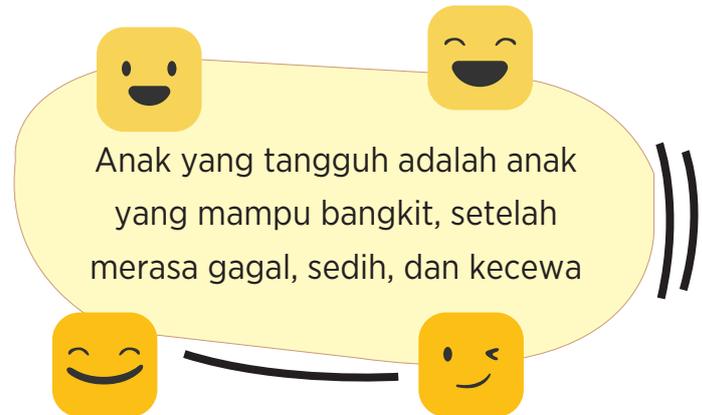
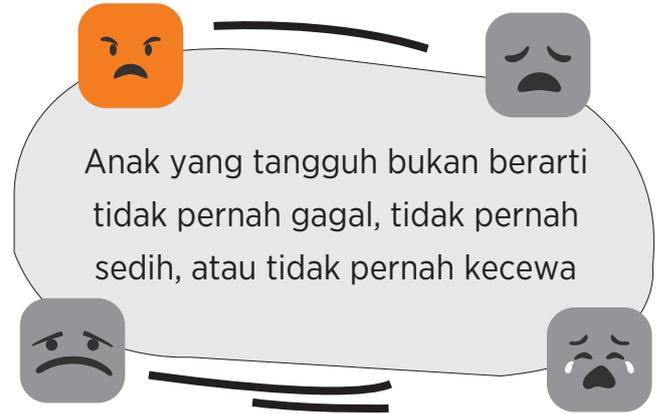


Definisi Anak Tangguh

Anak yang tangguh adalah anak yang mampu menyesuaikan diri, menghadapi tantangan, dan bangkit kembali setelah mengalami suatu kesulitan atau masalah.

Sebagai contoh, seorang anak diejek oleh teman-temannya di sekolah, ia akan merasa sedih dan kecewa, namun ia mampu menyampaikan kepada teman-teman bahwa ia tidak suka diejek. Ia kemudian mampu kembali bermain dan menjadi ceria.

Ketangguhan anak tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan perlu dilatih sejak usia dini oleh orang tua.





Pentingnya Mengembangkan Ketangguhan pada Anak

Ketangguhan dibutuhkan untuk menghadapi tantangan dan situasi dalam kehidupan sehari-hari, sehingga anak mampu mengembangkan semua potensi yang ia miliki.

Jika anak tidak memiliki ketangguhan, ia akan cenderung terlarut dalam perasaan negatif (sedih, kecewa, takut, minder, marah, dan lain-lain), menilai dirinya negatif, mudah menyerah, dan takut menghadapi tantangan di kemudian hari.

Sebagai contoh, seorang anak yang memasuki sekolah baru lalu diejek dan dijauhi oleh teman-temannya. Apabila ia tidak tangguh, ia akan sedih berkepanjangan, takut untuk berteman, hingga mogok sekolah.



Dengan memiliki ketangguhan, anak akan mampu menghadapi tantangan-tantang dalam hidup. Saat dewasa, anak yang tangguh akan tumbuh menjadi pribadi yang:

1

Memiliki kesehatan mental yang lebih baik.
Anak tidak mudah stress dan cenderung lebih tenang.

2

Anak yang tangguh akan lebih percaya pada kemampuan yang ia miliki. Hal ini juga dapat membantunya untuk memiliki prestasi yang lebih baik.

3

Lebih bisa bersaing.
Anak yang tangguh tidak takut pada kegagalan, sehingga ia tidak menghindari situasi persaingan, seperti lomba.

4

Memiliki hubungan pertemanan yang lebih baik dan lebih mudah bergaul di berbagai lingkungan.



Ciri-ciri Anak Tangguh

Ciri-ciri Anak Tangguh

Memiliki konsep diri yang positif

Mampu mengendalikan diri

Pantang menyerah

Mau terus belajar

Optimis

1. Memiliki Konsep diri yang Positif

Konsep diri adalah bagaimana seseorang mengevaluasi dan menilai dirinya. Anak yang tangguh memiliki konsep diri yang positif. Misalnya ia merasa mampu melakukan apapun, ia merasa berharga, ia menilai dirinya memiliki kelebihan dan kekurangan.

2. Bisa Mengendalikan Diri

Anak yang tangguh bisa mengendalikan perilakunya, bahkan saat memiliki emosi-emosi negatif. Misalnya, saat merasa sedih karena dimarahi oleh orang tua, anak tidak membanting-banting barang.

Ia juga bisa mengikuti aturan meskipun tidak ada orang yang mengawasi. Misalnya, anak dapat sabar saat menunggu giliran untuk menjawab pertanyaan di kelas.



3. Pantang Menyerah

Anak yang tangguh akan mudah bangkit lagi saat menghadapi masalah. Ia tidak berlama-lama untuk sedih dan merasa terpuruk. Ia kemudian akan mencoba kembali dengan berbagai macam cara.

Misalnya, saat anak terjatuh saat belajar bermain sepeda, ia kemudian berdiri dan menaiki lagi sepedanya

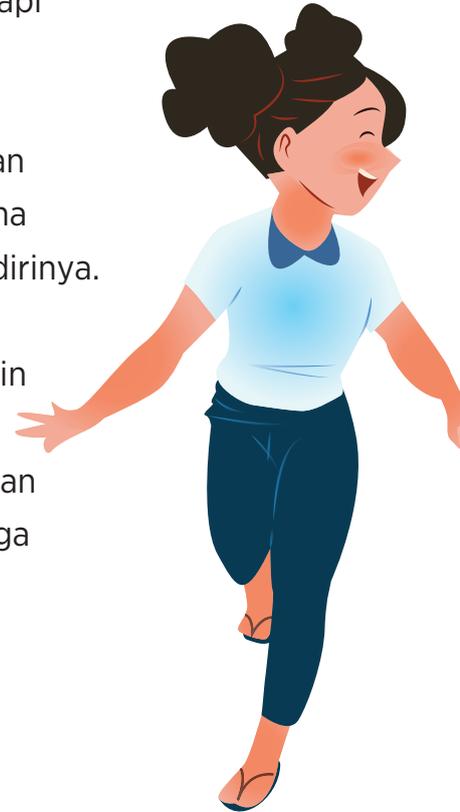




4. Mau Terus Belajar

Saat menghadapi tantangan, ia tidak cepat merasa puas atau putus asa, akan tetapi mau berusaha mengembangkan dirinya.

Misalnya, saat anak gagal menyalin gambar sesuai contoh, maka ia akan terus berlatih hingga berhasil.



5. Optimis

Anak yang tangguh optimis dalam menghadapi masa depan.

Ia bisa melihat peluang untuk berkembang, melihat hal-hal positif dalam kejadian sehari-hari, dan termotivasi untuk menggapai cita-citanya.

Misalnya, saat anak masuk ke sekolah baru, ia akan bersemangat

dan percaya bahwa ia bisa mempunyai banyak teman seperti di sekolah yang lama.

Sikap optimis ini berkaitan erat dengan konsep diri yang ia miliki. Semakin positif konsep diri anak, semakin optimis pula cara pandanginya terhadap masa depan.

Perlu dipahami bahwa pada anak usia dini ciri-ciri tersebut mungkin belum sepenuhnya terlihat karena ia sedang dalam proses belajar menghadapi tantangan. Di sinilah orang tua sangat berperan, yaitu untuk mendampingi anak menghadapi situasi sulit dan mengembangkan ketangguhannya.



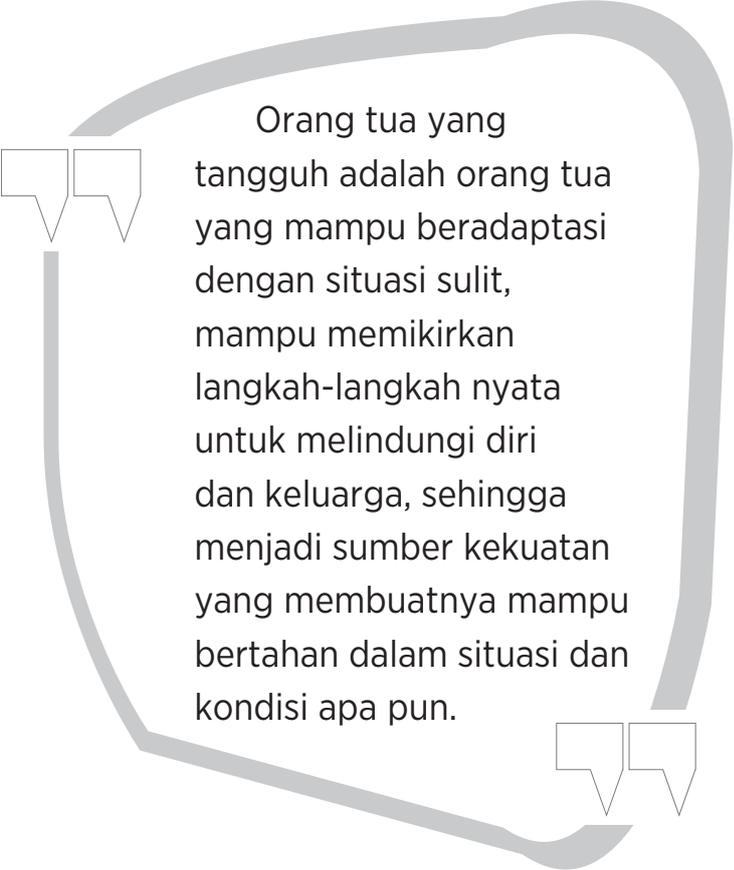


Hal-hal yang Dapat Dilakukan untuk Mengembangkan Ketangguhan Anak

1. Menjadi Contoh bagi Anak

- Anak belajar dari meniru. Beri contoh menjadi orang yang tangguh. Misalnya, saat orang tua mengalami kegagalan atau menghadapi masalah, beri contoh pada anak untuk tidak terlalu larut dalam kesedihan, menyelesaikan masalah dengan tenang, bisa bangkit kembali, dan mampu mengambil pelajaran dari masalah tersebut.

- Beri contoh bagaimana mengenali potensi diri (kekuatan atau kelebihan) dan siapa yang dapat memberikan dukungan kepada anak saat menghadapi situasi sulit. Misalnya, saat anak kalah dalam sebuah perlombaan, orang tua dapat membantu anak mengenali apa yang membuat ia belum berhasil. Katakan “Tidak apa-apa, nanti kita coba lagi ya. Bagaimana ya supaya nanti bisa lebih bagus?”



Orang tua yang tangguh adalah orang tua yang mampu beradaptasi dengan situasi sulit, mampu memikirkan langkah-langkah nyata untuk melindungi diri dan keluarga, sehingga menjadi sumber kekuatan yang membuatnya mampu bertahan dalam situasi dan kondisi apa pun.

2. Bangun Hubungan yang Saling Mendukung antara Orang Tua dengan Anak

- Luangkan waktu untuk anak. Tunjukkan bahwa orang tua akan selalu mendampingi anak kapanpun anak membutuhkannya
- Tunjukan pada anak bahwa orang tua memahami perasaan-perasaan yang ia rasakan, terutama saat menghadapi masalah. Misalnya, dengan mendengarkan cerita anak dan membantunya untuk mengenali apa yang



dapat ia lakukan saat menghadapi masalah tersebut.

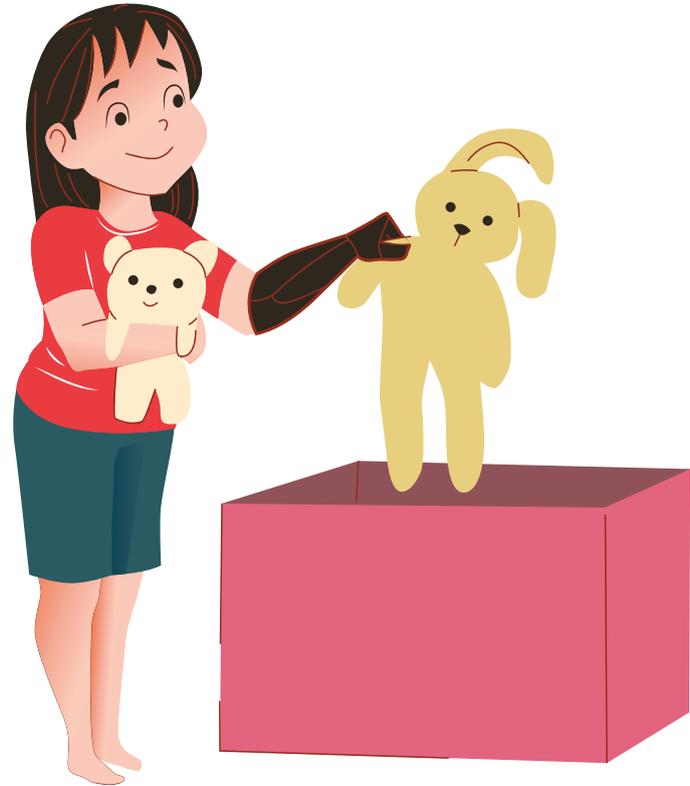
- Bantu anak untuk bisa membangun hubungan baik dengan melihat hal-hal baik dari orang-orang yang ada di sekitarnya. Ajarkan ia cara bersahabat dengan teman-temannya serta cara berempati terhadap orang lain.

-Dukung anak untuk

mengembangkan rasa sayang dan kepedulian terhadap lingkungan sekitarnya. Misalnya dengan mengajak anak menjenguk teman yang sakit atau membantu teman yang sedang mengalami kesulitan

3. Beri Kesempatan Anak untuk Mengembangkan Rasa Tanggung Jawab.

- Berikan tugas-tugas sederhana yang rutin dilakukan anak. Misalnya dengan merapihkan kamar dan mainannya,
- Beri kesempatan kepada anak untuk menentukan pilihannya sendiri dan mempertanggung jawabkannya. Misalnya, lauk apa yang diinginkan untuk makan siang dan menghabiskannya



4. Bantu Anak Mengendalikan Emosi

- Ajarkan anak untuk mengenali dan mengekspresikan emosi yang dirasakannya, misalnya, saat ia kalah dalam permainan, tanyakan, pahami dan terima reaksi anak
- Ajarkan juga pada anak cara yang baik dalam mengendalikan emosi. Misalnya, dengan mengatur nafas agar tenang dan dapat menyampaikan yang ia inginkan dengan kata-kata bukan dengan menangis atau mengamuk.



5. Beri Kesempatan Anak Menghadapi Tantangan

Saat anak menghadapi situasi sulit, orang tua sebaiknya tidak langsung berusaha mengambil alih penyelesaian. Tetapi, beri kesempatan padanya untuk berusaha menyelesaikan masalah dan mengambil pembelajaran dari masalah tersebut.

Misalnya, saat anak bertengkar dengan temannya, orang tua tidak langsung memarahi dan meminta anak menjauhi temannya tersebut. Sebaliknya, orang tua dapat memberi kesempatan dan membimbing anak cara menyelesaikan pertengkaran dengan temannya.

Contoh dalam membimbing anak menyelesaikan masalahnya saat bertengkar:

- Melerai pertengkaran dengan emosi yang tenang.
- Tanyakan pada anak (dan temannya) tentang apa yang terjadi serta perasaan yang dirasakan. Bantu anak untuk mengenali perasaannya. Misalnya “Kamu kesal karena dia ambil mainan kamu ya?”
- Bantu anak mengenali perilaku baik dan tidak baik yang mungkin sudah terjadi. “Kalau kamu kesal lalu memukul itu baik atau tidak?”
- Bimbing anak untuk berdiskusi



dengan temannya. “Kamu masih ingin main atau tidak? Kira-kira bagaimana cara bilang ke temanmu?”

- Bantu anak mengenali apa yang ia

rasakan setelah pertengkaran sudah diselesaikan dengan baik “Lebih enak mana, waktu bertengkar atau waktu main bersama?”



6. Berikan Pujian pada Usaha yang dilakukan Anak saat ia Mengalami Kegagalan

Memberikan pujian akan memberikan perasaan nyaman dan menyenangkan bagi anak. Selanjutnya, anak juga dapat mengenali perilaku baik dan usaha yang telah ia lakukan. Hal ini dapat mengingatkan anak untuk memberikan usaha lebih keras, jika ia ingin hasil yang lebih baik.

Contoh cara memberikan pujian saat anak gagal:

“Wahh.. kakak hebat tadi larinya sudah lebih kencang dibandingkan minggu lalu! Ayah bunda bangga sekali karena kakak sudah berusaha dengan sungguh-sungguh. Lain kali kita latihan bersama lagi ya Kak!”





Hal-hal yang Perlu Dihindari untuk Mengembangkan Ketangguhan Anak.

1. Terlalu Banyak Memberikan Kritik dan Menyalahkan Anak saat ia Gagal.

Kalimat kritik atau menyalahkan anak bukan membuat anak belajar dari kesalahan, namun justru membuatnya merasa semakin buruk. Kalimat-kalimat tersebut juga memengaruhi penilaian diri anak. Semakin sering ia diberi label negatif, semakin ia memiliki penilaian diri negatif pula.

Hindari memberikan label negatif, seperti mengatakan

- “Kamu sih, makanya belajar” “Gimana sih gitu aja kok nggak bisa”
- “Kamu bisanya bikin ibu marah deh”

2. Mengabaikan atau Menyangkal Perasaan Negatif Anak

Apabila orang tua mengabaikan perasaan negatif anak, anak tidak akan merasa lebih baik, namun justru kesulitan mengenali dan mengelola perasaannya.

Hindari mengatakan:

- “Gitu aja kok sedih sih kamu?”
- “Berlebihan deh kamu”



3. Selalu Menyelesaikan Semua Masalah Anak

Apabila orang tua terlalu sering membantu anak, ia tidak akan tahu bagaimana cara menyelesaikan masalahnya sendiri. Maka, biarkan anak mencoba dan melakukan kesalahan, sehingga ia bisa belajar dari kesalahannya.

Hindari mengatakan:

- “Sini-sini ibu aja, kamu nggak bisa-bisa” “Eh jangan, minta kakak aja sana”



4. Melakukan Kekerasan Fisik dan Psikologis

Hindari memberikan hukuman fisik karena bagi anak hal tersebut merupakan bentuk kekerasan, seperti memukul, menampar, melempar barang. Hindari pula kekerasan psikologis kepada anak, seperti memaki dan membentak.

Perilaku-perilaku ini justru menjadi sumber situasi sulit bagi anak. Ia akan merasa tidak didukung atau dicintai oleh orang tua, bukan belajar dari kesalahan.

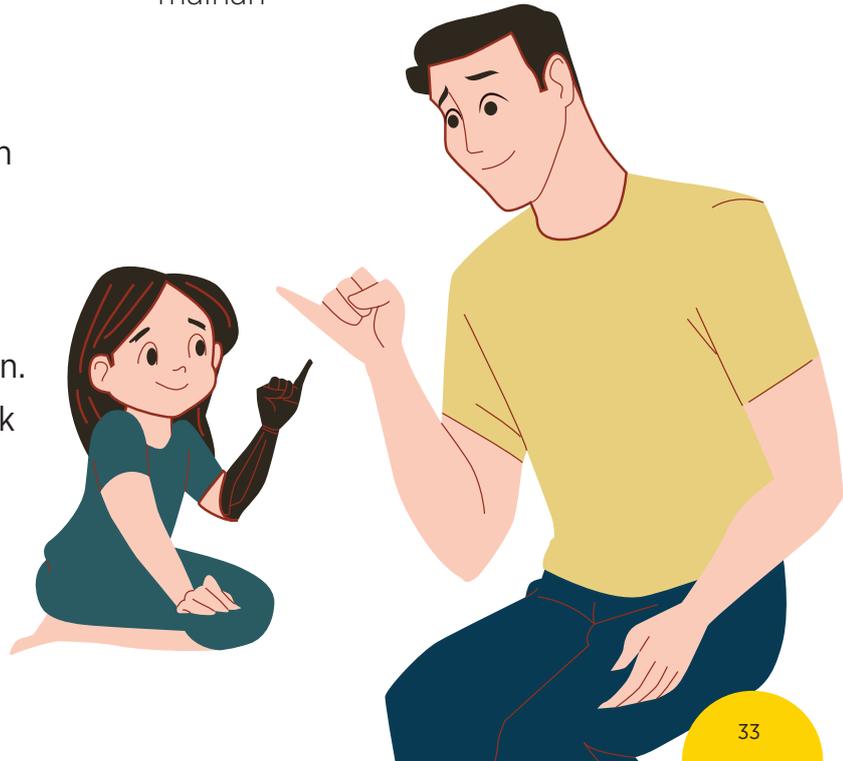


5. Berbohong atau Memberikan Janji Palsu

Seringkali, orang tua berbohong agar anak mau mencoba hal baru atau agar anak kembali bersemangat. Akan tetapi, perilaku ini justru mengurangi rasa percaya anak pada orang tua. Selain itu, berbohong juga membuat anak sulit berpikir mengenai hubungan sebab-akibat, yang merupakan kemampuan penting dalam membangun ketangguhan.

Hindari mengatakan hal ini (jika tidak akan benar-benar terjadi):

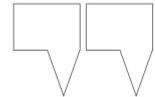
- “Nggak usah nangis, nanti dimarahin sama pak satpam loh”
- “Udah jangan takut, nanti mama beliin mainan”





Mendidik anak menjadi pribadi yang tangguh merupakan sebuah proses yang panjang

“Jadilah pendukung untuk anak kita, karena dunia sudah memiliki cukup banyak pengkritik” (Dave Willis)



Daftar Pustaka

- Beyond Blue. (2017). Building Resilience in Children Aged 0-12: A Practice Guide. Beyond Blue Ltd.
- Brown, R. (2015). Building Children and Young People's Resilience: Lessons from Psychology. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 14, 115-124.
- Hill, M., Stafford, A., Seaman, P., Ross, N., & Daniel, B. (2007). Parenting and Resilience. Layerthorpe: York Publishing Services Ltd.
- Masten, A. S. & Barnes, A. J. (2018). Resilience in Children: Developmental Perspectives. *Children*, 5, 98, doi:10.3390/children5070098
- Oliver, K. G., et al. (2006). Building Resilience in Young People Through Meaningful Participation. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health (AeJAMH)*, 5, 1, ISSN: 1446-7984



Narahubung:

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal PAUD, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini

Komplek Kemendikbud
Jalan Jenderal Sudirman, Gedung E Lt. 7 Senayan Jakarta 10270
Surel: paud@kemdikbud.go.id
Telp: (021) 572-5495





Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini
2020

ISBN 978-602-6964-55-7 (PDF)

