

PANDUAN PENDAMPINGAN ORANG TUA SAHABAT ANAK BELAJAR

An illustration of a woman with long dark hair, wearing a yellow long-sleeved shirt and blue pants, hugging a young girl with short dark hair, wearing a pink shirt. They are in a study room. In the background, there is a wooden shelf with a globe, a potted plant, and books. A large framed picture of a map hangs on the wall. The scene is brightly lit with soft shadows.

DISIPLIN POSITIF
(Tingkat SMP/Remaja Usia 13 - 15 tahun)

PENGANTAR

Tujuan

Membekali orang tua untuk mampu menumbuhkan budaya disiplin positif

Indikator Hasil

- ➔ Orang tua mampu mengenali jenis-jenis disiplin positif dan negatif.
- ➔ Orang tua memahami efek dari hukuman yang mengandung kekerasan.
- ➔ Orang tua mampu membuat kesepakatan disiplin di rumah, memfasilitasi diskusi kritis konsekuensi tindakan anak, dan memberikan apresiasi atas usaha anak



Halo Ayah Bunda....

Apakah yang Ayah Bunda telah lakukan untuk menggali nilai, karakter atau kebiasaan pada anak?

Apa cara-cara yang dapat mendorong anak tumbuh menjadi mandiri dan termotivasi? Cara mana yang malah membuat anak menjadi penakut dan tidak semangat?



Manakah yang sering Ayah Bunda lakukan ketika berhadapan dengan kasus ini?

Coba beri tanda pada Reaksi A atau B

Kasus	Reaksi A	Reaksi B
Anak mengerjakan PR dan menyusun buku sesuai jadwal pelajaran besok secara mandiri	Orang tua memberi apresiasi dan semangat	Orang tua memberi iming-iming hadiah agar anak mau melakukannya kembali
Anak tidak membantu pekerjaan rumah, malah asik menonton TV	Orang tua dan anak membuat kesepakatan dan jadwal anak membantu pekerjaan rumah	Orang tua mengomel meminta tolong anak membantu pekerjaan rumah lain kali
Anak memecahkan barang ketika bermain	Orang tua menanyakan alasan dan pembelajaran yang dipetik atas apa yang dilakukan	Orang tua memarahi anak dan memberikan hukuman fisik

Reaksi A adalah contoh Disiplin Positif

Reaksi B adalah contoh Disiplin Negatif

Apa itu Disiplin Positif ?

Cara yang diterapkan untuk mengembangkan perilaku disiplin pada anak sehingga tumbuh kembang sosial emosionalnya baik.

Hindari hukuman yang mengandung unsur kekerasan atau merendahkan martabat anak.



Disiplin positif termasuk:

- Membuat aturan dan kesepakatan bersama atas hal yang akan atau tidak akan dilakukan
- Menjelaskan konsekuensi atas tindakan sehingga anak bisa membuat keputusan secara mandiri
- Memberikan apresiasi, bukan hadiah/imbalan atas usaha

Hindari hukuman yang mengandung kekerasan



Hukuman tidak sama dengan disiplin positif

Apakah yang akan terjadi jika kita kerap kali membentak anak dan mengatakan kata yang kasar ketika mendisiplinkan anak?

- ➔ Anak tumbuh menjadi pribadi yang mudah tersinggung, pemarah dan rendah diri.
- ➔ Anak cenderung menyembunyikan kesalahan dan tidak terbuka dengan orang tua.

Apa sajakah langkah untuk menerapkan dan meningkatkan disiplin positif di rumah



Mari kita pelajari bersama!

1 Membuat Aturan atau Kesepakatan Bersama

Yuk ajak anak untuk membuat kesepakatan bersama

Pastikan juga ada sanksi yang disetujui bersama jika kesepakatan gagal dijalankan.

Berlatihlah dengan mengisi kotak kosong di bawah ini. Perhatikan 2 contoh berikut...

Aturan	Hal yang disepakati bersama	Sanksi jika kesepakatan tidak dijalankan
Penggunaan HP/tablet/laptop	<ul style="list-style-type: none">● Setelah mengerjakan PR/belajar● Maksimal 1 jam sehari	<ul style="list-style-type: none">● HP akan disimpan selama 2 hari sampai anak menunjukkan sudah menyadari kesalahannya
Pekerjaan Rumah	<ul style="list-style-type: none">● Membantu mencuci piring setelah makan malam● Membereskan kamar 2 minggu sekali	<ul style="list-style-type: none">● Tidak mendapatkan uang jajan sebanyak 3 hari hingga kegiatan sudah dijalankan kembali

2 Menjelaskan Konsekuensi Atas Tindakan

Cara ini:

- Membantu anak memaknai kesalahan sebagai suatu pembelajaran.
- Menuntun anak untuk melihat ke dalam diri.
- Fokus pada membangun karakter dan solusi bukan pada kesalahan.

4 pertanyaan pemantik diskusi:

1. Apa yang telah dilakukan (atau direncanakan) anak?
2. Mengapa hal tersebut dilakukan?
3. Bagaimana akibatnya (konsekuensi) jika hal tersebut dilakukan?
4. Apa rencana alternatif atau perbaikan?



Contoh 1:

Andi, sang adik telah merusak HP milik abangnya.

1. Orang tua dapat memandu diskusi:

Apa yang Adik sudah lakukan tadi? Ayo cerita ke Ayah / Bunda.

(Adik merusak HP Abang)

2. Mengapa Adik merusak HP Abang?

(Tidak sengaja HP jatuh ke dalam air ketika bermain ke kolam)

3. Tidak apa-apa jika tidak sengaja ya. Namun, coba Adik pikirkan bagaimana jadinya karena HP Abang rusak?

(Adik membuat kesal Abang. Abang tidak bisa belajar dari HP. Abang tidak bisa dihubungi / menghubungi jika ada keperluan penting.)

4. Sekarang apa yang bisa adik lakukan?

(Adik meminta maaf kepada Abang. Adik memperbolehkan Abang meminjam HP Adik untuk belajar)

Contoh 2:

Yuk, Ayah Bunda praktik membuat pertanyaan pemantik diskusi

Kasus: Andi baru saja mendapatkan uang jajan tambahan dari pamannya yang datang dari luar kota. Andi berencana untuk menghabiskan semua uang tersebut untuk membeli *video game* baru. Padahal sudah banyak *video game* di rumah.

Coba pandu diskusi dengan 4 langkah.

1.

2.

3.

4.

3

Memberikan Apresiasi Atas Usaha, Bukan Imbalan Atas Hasil

Mengapa Apresiasi atas Usaha?

Imbalan atas Hasil	Apresiasi atas Usaha
Mengembangkan ambisi jangka pendek pada anak	Mengembangkan motivasi jangka panjang pada anak
Anak cenderung “haus” imbalan karena melakukan sesuatu	Mendorong prestasi atau perilaku positif karena kemauan internal anak
Cenderung berbentuk materi/ barang	Tidak selalu materi, tapi juga berupa pujian, kepercayaan, kepercayaan diri, dan dorongan semangat

3P langkah memberi apresiasi

1

Deskripsikan **Perilaku** yang dilakukan anak

2

Sampaikan **Perasaan** yang Anda rasakan atas perilaku tersebut

3

Beri ruang **Pengembangan** masa depan yang diharapkan

Contoh cara memberi apresiasi dengan 3P

Perilaku: Andi, selamat ya anakku, telah berhasil meningkatkan prestasi di sekolah. Proyek menanam pohon bermanfaat untuk lingkungan kita.

Perasaan: Usaha Andi ini membuat Ibu bangga

Pengembangan: Yuk, kita pikirkan bersama proyek apa lagi yang diperlukan lingkungan kita.

Yuk, Ayah Bunda praktik langkah 3P

Kasus: Andi kali ini main *handphone* seharian dan lupa mengerjakan tugas sekolahnya. Berilah nasihat dengan langkah 3P

Perilaku: _____

Perasaan: _____

Pengembangan: _____

RENCANA PENDAMPINGAN ANAK

Ayah Bunda mari kita catat yang sudah dipraktikkan

Perkara / Kasus	Disiplin positif yang saya lakukan	Hasilnya

Tanoto
Foundation