

ide<sup>Plus</sup>



ADI W. GUNAWAN INSTITUTE  
OF MIND TECHNOLOGY®

*Powered by Compassion and Intuition, Proven by Science*

#OrangtuaCerdasdanBijak

# 101 PERTANYAAN

dengan DR. Adi W. Gunawan

EPISODE  
**2**



**Narasumber:**

**DR. DR. Adi W. Gunawan, ST., MPd., CCH®**

**Indonesia's Leading Expert in Mind Technology**



**Judul : 101 Pertanyaan  
dengan DR. DR. Adi W. Gunawan, ST., MPd., CCH®  
episode 2**

**Penyusun : tim ide<sup>Plus</sup> Growing Centre**

- **Suryadi Tirowadi, Aristo Subowo, Erika Kamaria Yamin,  
Lily Setianingsih**
- **Penyunting : Fendy**
- **Desain Sampul dan Tata Letak: Ariyanto**

**Penerbit : tim ide<sup>Plus</sup> Growing Centre**

**Redaksi:**

Rukan Italian Walk Blok I 17-18, Mall Of Indonesia,  
Kelapa Gading Barat, Jakarta Utara - Indonesia

Email : hai.ideplus@gmail.com  
Telepon / Whatsapp : 0877-4586-9691  
Instagram : @ideplus.id  
Website : <https://www.ideplus.co.id>  
Facebook : IDEplus Growing Centre

**Cetakan Pertama, Juli 2020**

**Dijinkan mengutip sebagian atau seluruh isi buku ini dengan  
mencantumkan nama penerbit IDEplus Growing Centre**

## KATA PENGANTAR

Materi dalam buku ini berasal dari webinar “101 Pertanyaan dengan Adi W. Gunawan episode 2” diselenggarakan oleh IDEplus pada tanggal 5 Juli 2020.

Materi ini telah disusun ulang dan dinarasikan dalam bentuk tulisan oleh tim IDEplus, dari percakapan lisan yang terjadi selama acara, sehingga lebih mudah dipahami oleh pembaca.

Keberadaan *e-book* ini sebagai bagian dari komitmen IDEplus untuk bersumbangsih dalam pengembangan sumber daya manusia dengan *tagline* “*Your Parenting Partner*”, yang salah satunya menginspirasi orang tua untuk terus mengembangkan kualitas diri dengan pelatihan dan edukasi baik secara *offline* maupun *online*.

Semoga kehadiran *e-book* ini memberikan manfaat yang luas bagi orang tua dalam mendidik anak sebagai generasi penerus bangsa.

Kami terbuka terhadap masukan-masukan dari berbagai kalangan untuk membuat karya-karya kami menjadi lebih baik di masa mendatang. Bapak / Ibu bisa menghubungi kami melalui jalur komunikasi yang sudah kami paparkan sebelumnya.

Terima kasih atas kerjasama berbagai pihak sehingga *e-book* ini bisa terwujud dan sekarang ada di hadapan Bapak / Ibu.



Tim Penyusun IDEplus

# DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>1. Pemaparan Materi</b>	<b>1</b>
<b>I. Instalasi Program Pikiran</b> .....	<b>4</b>
<b>II. Baterai Kasih</b> .....	<b>5</b>
<b>III. Lingkaran Masalah Orang tua dan Anak</b> .....	<b>7</b>
<b>2. Tanya Jawab</b> .....	<b>10</b>
<b>I. Simulasi dan Tumbuh Kembang Anak</b> .....	<b>10</b>
<b>II. Trauma dan Belief</b> .....	<b>19</b>
<b>III. Membentuk Karakter Pada Anak</b> .....	<b>26</b>
<b>IV. Hubungan Antar-Saudara Kandung</b> .....	<b>32</b>
<b>V. Strategi Belajar</b> .....	<b>36</b>
<b>VI. Teknik Hipnoterapi</b> .....	<b>41</b>
<b>VII. Strategi Mengubah Anak</b> .....	<b>44</b>
<b>VIII. Strategi Menjalin Relasi Antar-Suami-Istri Agar Kompak         Dalam Mengasuh Anak</b> .....	<b>46</b>
<b>IX. Terkait Janin dan Kehamilan</b> .....	<b>49</b>
<b>X. Lainnya</b> .....	<b>52</b>
<b>Kegiatan-Kegiatan IDEplus</b> .....	<b>62</b>



## PEMAPARAN MATERI



Sering orang tua bingung bagaimana cara mendidik anak dengan benar. Jika anak diibaratkan pohon, pasti dimulai dari bibit berkualitas, ditunjang oleh lingkungan yang bagus, kemudian dia bertumbuh. Bibit ini perlu mengakar, perlu sebuah pegangan yang kuat, dan ini yang perlu kita berikan sebagai orang tua.

### Konstruksi Diri



Berangkat dari pengalaman saya memberikan konseling kepada para orang tua sejak tahun 2005 hingga sekarang, saya menemukan bahwa umumnya orang tua bingung dan biasanya berfokus hanya pada tampilan luar, dan tidak sadar bahwa yang penting adalah akar / fondasinya



Pada gambar di atas ada panah, dua mengarah ke bawah dan satu ke atas. Di sebelahnya ada satu panah ke bawah dan satu panah ke atas. Apabila anda berusaha memahami gambar ini dengan perspektif anda, mungkin akan sulit memahami gambar ini. Ini adalah sebuah tulisan. Tulisan biasanya berwarna hitam dengan latar belakang putih. Kalau kita menggunakan kebiasaan ini, maka akan sulit memahami gambar ini. Jika kita melihat tulisan berwarna putih dengan latar belakang berwarna hitam, maka akan terlihat tulisan “WIN”.

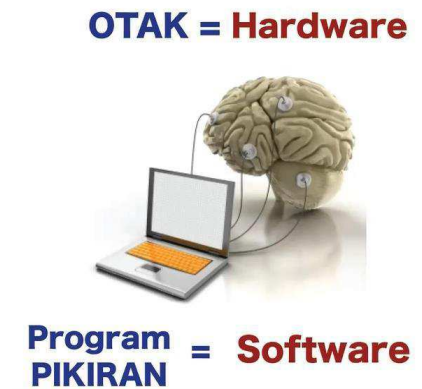


Untuk bisa mengerti anak juga sama, kita tidak boleh memaksakan cara kita memandang anak menurut apa yang kita pikir benar. Kita perlu melihat anak dari perspektif anak. Diri anak terbentuk melalui interaksi dengan lingkungan. Kita lihat gambar di bawah ini, sebuah bangunan dari pasir (*sand castle*), hasil dari sebuah cetakan. Anak sama seperti contoh ini, mereka terbentuk sesuai dengan cetakan yang kita pakai melalui proses tumbuh kembangnya.



Berita baiknya, berdasarkan hasil penelitian Herculano-Houzel dan kawan-kawan pada tahun 2009, ditemukan bahwa setiap bayi lahir dengan 86 milyar sel otak / neuron. Tetapi ini hanya potensi, otak terdiri dari 86 milyar neuron ini hanyalah perangkat keras (*hardware*), dan dia perlu

dijalankan dengan perangkat lunak (*software*).



*Software* ini adalah program pikiran. Orang tua banyak yang sibuk memberi anak asupan makanan bergizi, protein, vitamin dan macam-macam. Mereka memperhatikan *hardware*-nya, tetapi sering abai dengan *software*-nya. Padahal *software* ini sangat penting dan ini menentukan kinerja seorang manusia.

Bicara *software*, maka tidak lepas dari 2 jenis pikiran:

- Pikiran sadar (mengendalikan manusia maksimal sekitar 5%)
- Pikiran bawah sadar (mengendalikan manusia sekitar 95%).

Begitu besar pengaruh pikiran bawah sadar terhadap kualitas hidup manusia. Hampir semua kondisi manusia, kasus positif maupun negatif, bila ditelusuri pasti ada penyebab di pikiran bawah sadarnya. Pikiran bawah sadar adalah tempatnya memori, kebiasaan, emosi, pola pikir, daya imajinasi.



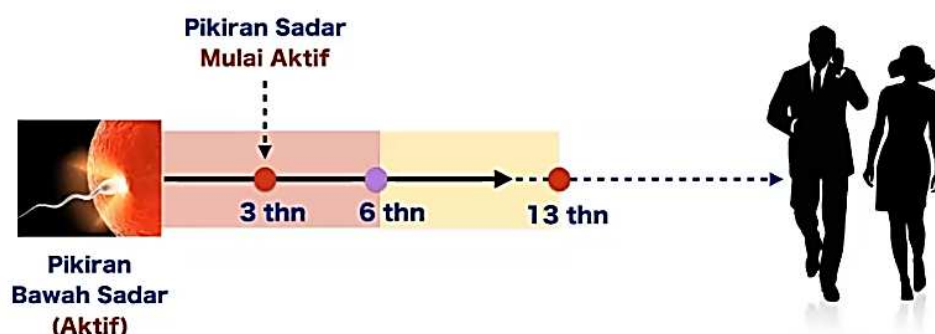
Pikiran bawah sadar dapat diilustrasikan seperti pemain sumo yang besar sekali dan pikiran sadar seperti seorang anak kecil. Bila pikiran bawah sadar bilang tidak mau, pikiran sadar mau bagaimanapun tidak akan bisa melawannya. Ini yang membuat orang tua frustrasi, kenapa anaknya tidak bisa berubah?

## I. Instalasi program pikiran

Pada saat terjadi pembuahan (sel telur ibu dibuahi sel sperma ayah), pikiran bawah sadar kita sudah aktif dan akan terus aktif sampai kita meninggal. Pada saat manusia di dalam kandungan sampai berusia sekitar 3 tahun, pikiran bawah sadar yang terus aktif, sedangkan pikirannya belum aktif.

Saat usia sekitar 3 tahun, pikiran sadar mulai aktif, terus berkembang sampai sangat kuat di usia sekitar 13 tahun. Perhatikan gambar di bawah ini. Saya memberikan sebuah blok antara 0-6 tahun. Ini adalah masa kritis di mana fondasi kehidupan anak, suksesnya, gagalanya, sehatnya, dia jadi orang cerdas, jadi orang berguna, jadi orang yang tidak bisa apa-apa, semuanya diletakkan di sini. Jadi 6 tahun pertama ini sangat kritis. Ini sering diabaikan orang tua, karena tidak dipahami orang dan tidak diajarkan di sekolah.

### Siapa Pelakunya? Bagaimana caranya?





Apapun yang diletakkan dari usia 0 sampai 6 tahun akan menjadi kompas yang menentukan arah kehidupan seseorang, seperti perilaku, kebiasaan, cara berpikir, sampai dia dewasa. Jadi saat kita melihat kinerja seseorang yang bagus, jika ditelusuri pasti dia mendapat pengasuhan yang baik pada saat dia berusia 0 sampai 6 tahun. Begitu pula sebaliknya.

Program pikiran (*software*) adalah apa yang anak yakini / percayai sebagai sesuatu yang benar. Siapa yang memasang *software* ini? Pada saat anak masih kecil, ayah ibunya, pengasuhnya, kakek neneknya, lingkungannya, permainan fisik maupun daring (*online*). Saat anak mulai bersekolah, pengaruh dari guru di sekolah sangat besar terhadap anak.

Bagaimana cara memasang *software*? Apapun yang kita ucapkan itu sepenuhnya diserap oleh anak dan dipercaya sebagai hal yang benar. Jadi kalau orang tua berbicara kepada anaknya yang masih kecil dengan kata-kata, “Anak ini bodoh, tidak bisa apa-apa”, anak percaya ucapan orang tuanya, data ini masuk ke pikiran bawah sadar si anak menjadi program pikiran.

Namun jika orang tua berkata, “Oh anak ini pintar, cerdas, bersemangat, kamu pasti bisa nak”, kalau ini yang sering kita ucapkan pada anak, maka ini juga masuk ke bawah sadarnya, diterima sebagai kebenaran, dan menjadi landasan dia untuk bersikap dan berperilaku.

Bagaimana masuknya? **Melalui ucapan dan apa yang anak alami.** Apa yang anda ucapkan pada anak berlaku sebagai sugesti, masuk ke pikiran bawah sadarnya tanpa bisa ditolak. Ada yang mengatakan “Apa yang diucapkan pada anak sewaktu dia masih kecil, itu adalah doa baginya.”

## II. Baterai Kasih

Satu hal yang paling dibutuhkan anak, **rasa aman.** Bila anak tidak

punya rasa aman, ia tidak bisa bertumbuh dan berkembang dengan baik. Bagaimana kita bisa memberikan rasa aman pada anak? Rasa aman sejalan dengan isi **baterai kasih**. Dalam diri manusia ini selalu ada 2 baterai kasih: satu baterai yang diisi oleh ibu dan satu lagi yang diisi oleh ayah.

Ibarat telepon genggam yang daya baterainya sisa sedikit, secara otomatis fungsi-fungsi telepon ini mulai dikurangi. Akan ada fitur-fitur yang dimatikan secara otomatis oleh telepon genggam untuk bisa menghemat daya. Ini serupa dengan anak yang isi baterai kasihnya sisa sedikit. Akibatnya anak ini akan bikin masalah, dia akan rewel, tidak mau dengar orang tuanya, sering berontak, membantah, mengganggu adiknya, tidak disiplin, mudah tantrum, dan sejenisnya.

Dari sekian banyak kasus yang ditangani oleh saya dan para hipnoterapis AWGI, kalau ada anak bermasalah, pertama kali yang kami cek selalu baterai kasihnya. Begitu baterai kasihnya sudah terisi penuh, anak menjadi penurut, sayang sama adik/kakaknya, fokus, rajin belajar. Intinya semua kebaikan ini bisa keluar / bertumbuh dalam diri anak, jika baterai kasihnya penuh.

### **Ada 5+1 cara mengisi baterai kasih:**

1. **Waktu yang berkualitas:** Kuantitas dan fokus. Jangan saat menemani anak anda, anda sibuk dengan gadget sendiri, ini tidak fokus.
2. Anak perlu sering diberi **kata-kata pendukung / pujian**. Tapi kata-katanya yang relevan dan masuk akal. Contoh yang tidak relevan: Saat anak sudah nakal kita berkata “Oh pintar, bagus”.

Contoh yang relevan:

- Saat anak berupaya, kita berkata, “Bagus nak, kamu sudah berusaha, kamu pasti bisa berhasil”.
- Saat anak mendekati kita lalu berkata, “Mama, gambarnya

bagaimana ma?”, kita bisa berkata, “O bagus nak gambarnya, mama senang, kamu sudah melakukan dengan sungguh-sungguh”.

3. **Pelayanan.** Anak saat mengerjakan tugas sekolah ditemani oleh ibunya. Ibunya membantu dia belajar / memasakkan sesuatu bagi anak, itu adalah pelayanan dalam batas yang wajar.
4. **Sentuhan fisik.** Ada anak yang suka dipeluk, ada yang suka dibelai, digandeng, ada yang suka dikitik-kitik, ini adalah sentuhan fisik.
5. **Pemberian hadiah.** Ada anak yang senang diberi hadiah. Hadiah tidak perlu mahal-mahal. Misalnya orang tua lagi keluar, dia tahu kesukaan anaknya (jajanan pasar / makanan), dia belikan untuk anaknya. Hal-hal yang kecil, seperti jepitan rambut atau sejenisnya. Yang kecil tapi konsisten.
6. **Tatapan mata.** Saat sedang berkomunikasi dengan anak, kita perlu melihat matanya.

### Lima Bahasa Kasih

- Waktu Berkualitas (Kuantitas + Fokus)
- Kata-kata Pujian / Pendukung
- Pelayanan
- Sentuhan Fisik
- Pemberian Hadiah
- + Tatapan Mata

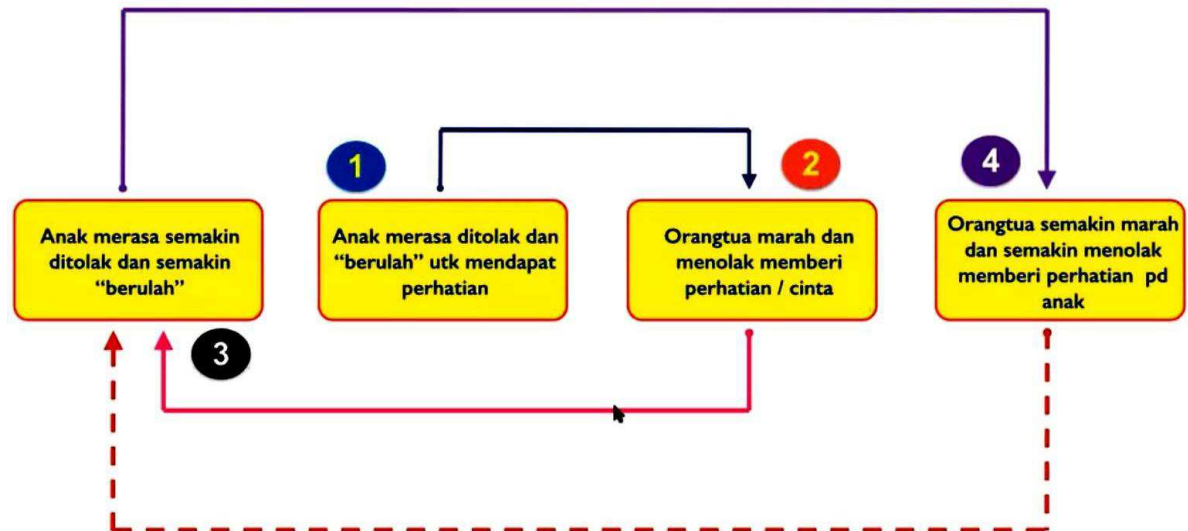


### III. Lingkaran Masalah Anak dan Orang Tua

Ini lingkaran masalah anak dan orang tua:

1. Anak merasa ditolak dan berulah untuk mendapat perhatian
2. Orang tua menjadi marah dan menolak memberi perhatian / cinta.

3. Anak merasa semakin ditolak, semakin berubah.
4. Orang tua menjadi semakin marah.



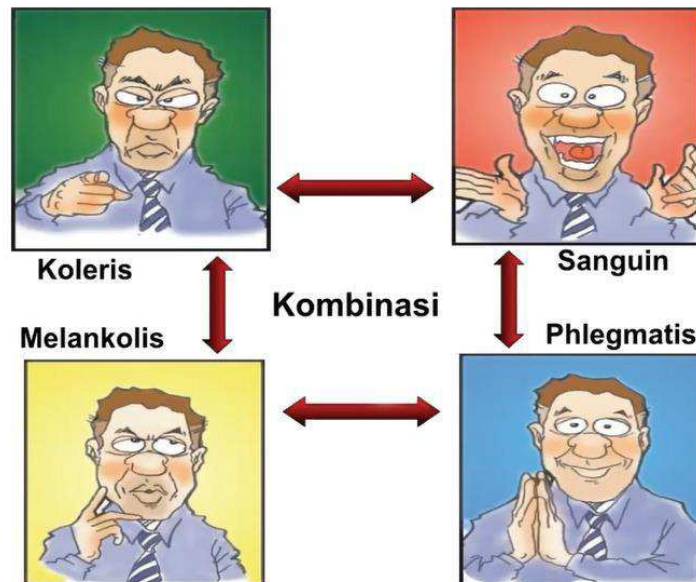
Jadi siklus ini terus berputar. Kalau kita cek nomor 1, anak merasa ditolak / merasa kurang diperhatikan / kurang disayang / kurang didengarkan. Dia berubah karena baterai kasihnya mulai menipis, mau habis. Itu adalah bahasa anak yang tidak dipahami orang tua bahwa sebenarnya dia minta diisi baterai kasihnya (bisa 2 atau 3 dari 5 cara yang tadi saya sebutkan).

Kita juga perlu mengerti mengenai tipe kepribadian. Ada banyak tipe kepribadian dalam ilmu psikologi. Saya biasanya menggunakan tipe ini, karena sederhana dan mudah dipahami:

1. Koleris ⇒ keras, menuntut, pokoknya semuanya harus menurut cara dia
2. Sanguin ⇒ suka cerita, suka gaul, ceria
3. Phlegmatis ⇒ rileks, tenang, tidak mau ribut, inisiatifnya kurang
4. Melankolis ⇒ orangnya detil, kerjanya rapi, standarnya tinggi

Bisa juga dalam diri 1 orang ada kombinasinya, misalnya Koleris dengan Melankolis, Koleris dengan Sanguin, dan seterusnya. Orang tua harus tahu

tipe diri sendiri dulu, baru lihat tipe anaknya. Jadi kalau orang tua Koleris, lalu anaknya juga Koleris, tentu saja tidak bisa memaksakan caranya kepada anaknya. Jadi harus tahu bagaimana caranya berkomunikasi.



Misalnya anak kadang diberi cap bandel, suka melawan, tidak mau dengar, anak pemberontak, ini sebenarnya tipe anak Koleris, yang tidak puas dengan situasi.

Jika kita memahami tipe kepribadian kita dan anak kita, maka kita bisa berkomunikasi dengan lebih mudah dan lancar.



## TANYA JAWAB



### I. STIMULASI DAN TUMBUH KEMBANG ANAK

#### 1. Bagaimana mengoptimalkan stimulasi pikiran bawah sadar pada anak-anak di usia *Golden Age* ?

Jawab: *Golden Age* berada di usia 0 sampai 6 tahun (saya menambahkan satu tahun). Kuncinya, orang tua memasukkan sebanyak mungkin hal-hal positif ke dalam diri anak lewat ucapan dan perbuatan orang tua.

Anak belajar dari orang tua yang merupakan lingkungan terdekatnya. Jadi setiap ucapan orang tua selaras dengan perbuatan yang dilakukan orang tua. Lakukan ini konsisten maka anak akan terbangun dengan sangat baik.

Apa yang kita ucapkan kepada anak berlaku sebagai sugesti yang masuk ke bawah sadarnya. Bahkan orang tua yang bicara dengan berbisik, meskipun saat itu anak tidak secara sadar mendengarnya, maka apa yang diucapkan itu juga masuk ke bawah sadarnya.

Jadi di usia 6 tahun pertama ini orang tua perlu menjaganya dengan benar. Jangan membiarkannya mendapat informasi negatif yang tidak perlu seperti acara-acara TV yang tidak perlu dan sejenisnya.

Ada orang yang tanpa sadar mengucapkan hal negatif kepada anak

dengan tujuan memotivasi anak, misalnya “Wah kamu masa begitu saja tidak bisa”, itu akan menjatuhkan mental si anak. Jadi kita perlu positif dan konsisten sampai setidaknya 6 tahun pertama kehidupan si anak.



## 2. Bagaimana cara membuat anak balita dapat melakukan hal yang seharusnya sudah dapat dilakukan sendiri tanpa bantuan?

Jawab: Di dalam diri anak sebenarnya sudah ada pola psikis bawaan. Orang tua hanya perlu mengerti pola ini kemudian menggunakannya untuk membantu dia berkembang.

Pola psikis bawaan anak berasal dari teori yang dikembangkan oleh Maria Montessori. Ini saya tulis di dalam buku saya *Born to be a Genius*.



## Pola Psikis Bawaan Anak

- **Hukum Kerja**
- Hukum Kemandirian
- Kekuatan Perhatian
- Pengembangan Kemauan
- Pengembangan Kecerdasan
- Pengembangan Imajinasi / Kreativitas Anak
- Pengembangan Kehidupan Emosi / Spiritual
- Tahap Perkembangan Anak

Sumber: Gunawan, A. W. (2016). *Born to be a Genius*.  
Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Untuk menjawab pertanyaan tadi, saya akan jelaskan sedikit mengenai Hukum Kerja. Orang tua kadang melihat anak-anak ini bermain, tetapi oleh Montessori dikatakan anak ini sedang bekerja, karena kerja adalah sesuatu yang serius.

Main bukan sesuatu yang serius, tapi kalau kerja pasti ada tujuannya (tidak asal-asalan). Tujuannya untuk mengkonstruksi diri anak seperti pengembangan konsentrasi, motorik, kebiasaan kerja dan konsep diri.

Jadi untuk bertumbuh anak harus melakukannya sendiri dengan upaya maksimal. Ini yang sering luput dari perhatian orang tua.

### **Tujuan Kerja Anak :**

1. Untuk konstruksi diri : mengembangkan konsentrasi, pengembangan motorik, kebiasaan kerja dan konsep diri
2. Upaya maksimum : untuk bertumbuh anak harus melakukannya sendiri dengan upaya maksimal
3. Anak menggunakan lingkungannya untuk meningkatkan diri mereka.
4. Anak bekerja demi proses, bukan hasil akhir.
5. Ritme kerja anak berbeda. Anak akan melakukan sesuatu hal dalam satu waktu tertentu.

Sumber: Gunawan, A. W. (2016). *Born to be a Genius*.  
Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Misalnya :

- Anak masih lambat dan tumpah-tumpah ketika sedang makan. Orang tua yang tidak sabar dan mau rapi akhirnya menyuapi anaknya.
- Ketika sedang mengenakan sepatu, anak yang belum begitu bagus motoriknya perlu pelan-pelan memasukkan sepatunya. Orang tua yang tidak sabar akan berkata “Kok lama sekali kamu, kamu pasti lambat ya” (sugesti ini masuk), kemudian orang tuanya mengenakan sepatu ke anaknya (melakukan sesuatu yang harusnya anak itu bisa lakukan sendiri walaupun dengan upaya maksimum dan agak lama).

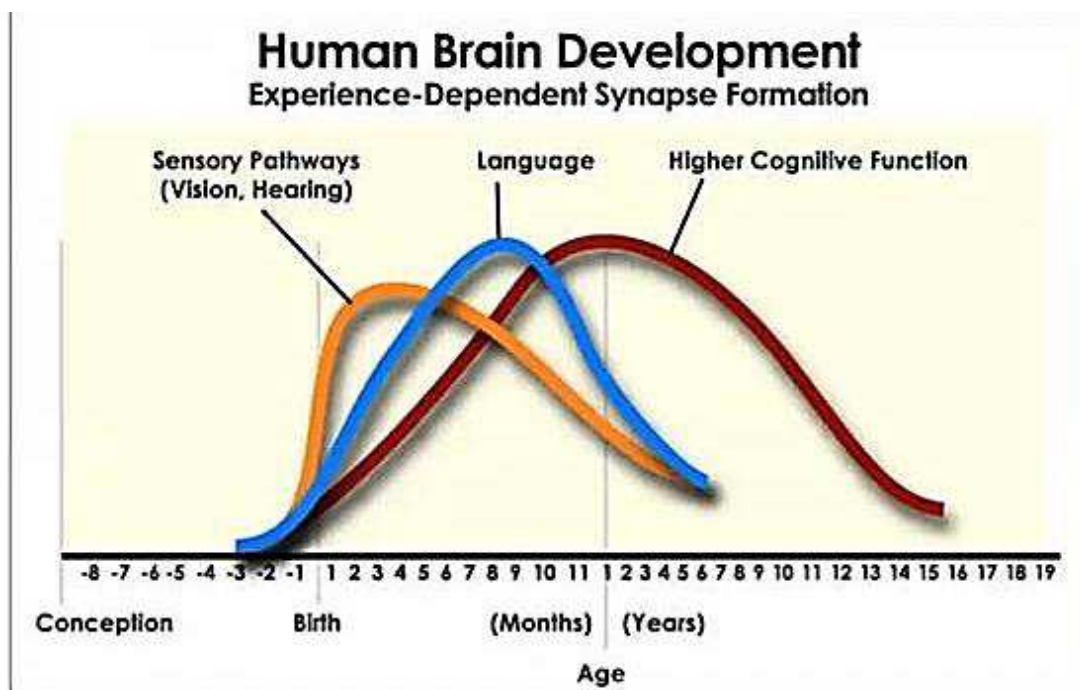
Jika orang tua melakukan ini, maka akan masuk ke pikiran bawah sadar anak “Aku ini memang tidak bisa, yang bisa itu mama, aku ini



lambat, aku ini bodoh”. Akibatnya anak menjadi seperti yang ia pikirkan, atau yang secara tidak sengaja diprogramkan oleh orang tuanya.

### 3. Bagaimana memberi stimulasi anak yang berusia 2 tahun untuk belajar bicara dan menyampaikan keinginannya secara verbal ?

Jawab: Kita lihat gambar di bawah ini, kurva berwarna oranye yang naik kemudian mulai turun. Tiga bulan sebelum lahir anak sudah mulai terlatih jalur sarafnya (pendengaran dan penglihatan), kemampuan bahasa juga sudah bisa dilatih. Orang tua bisa mengajak anak bicara dan mendengarkan musik bahkan sejak mulai terjadi pembuahan.



Nelson, C.A., in *From Neurons to Neighborhoods* (2000).  
Shonkoff, J. & Phillips, D. (Eds.)

Accessed from: Center on the Developing Child at Harvard University (2007).  
A Science-Based Framework for Early Childhood Policy: Using Evidence to  
Improve Outcomes in Learning, Behavior, and Health for Vulnerable Children  
<http://www.developingchild.harvard.edu>

Kurvanya dari anak lahir terus naik sampai puncaknya di usia sekitar 9 - 11 bulan. Otak anak didesain secara unik, jadi ada waktu-waktu tertentu anak ini otaknya akan fokus belajar sesuatu dan waktu tertentu dia fokusnya belajar yang lain. Jadi agar anak mampu berbicara dengan baik, caranya:

- Berikan stimulasi sejak lahir, atau bahkan sejak anak dalam kandungan, diajak bicara, diajak bernyanyi, diajak bercerita.
- Setelah lebih besar dan anak sudah bisa duduk, dikasih duduk, kemudian dikasih buku, orang tua nya cerita. Saat anak mau tidur, orang tua nya bercerita di samping anaknya.
- Intinya anak terus diajak bicara. Jangan memberinya tontonan gadget / TV, karena tidak ada interaksi antara anak dengan orang dewasa (hanya satu arah). Untuk mengembangkan diri, anak butuh interaksi bermakna dengan orang-orang di sekitarnya.

Ada anak yang sampai usia 2 tahun agak sedikit lambat bicaranya atau belum bisa, tidak apa-apa, anda ajak bicara terus. Albert Einstein juga tiba-tiba bicaranya sungguh bagus di usia 3 tahun.

- Anda perlu menggunakan satu bahasa dominan, yaitu bahasa ibu. Saya selalu menyarankan untuk menggunakan bahasa Indonesia. Lain halnya jika papa dan mamanya fasih bahasa lain (misalnya papa fasih bahasa Inggris, mama fasih bahasa Indonesia) maka bisa menggunakan 2 bahasa. Ada kejadian anak mengalami rancu bahasa. Karena bahasa Inggris dengan bahasa Indonesia tata bahasanya terbalik, sehingga anak-anak biasanya bingung. Kalau anak bingung, anda pakai hanya satu bahasa utama sebagai media komunikasi.



- Jangan menggunakan bahasa bayi saat mengajak bicara, misalnya “Itu guguk, itu meong, itu pus pus”. Beri contoh anak menggunakan bahasa yang benar, seperti “Itu anjing, itu tikus”. Contoh lain yang dihindari “Mau mimik cucu?”, yang benar “Mau minum susu?”. Biasakan menggunakan bahasa yang baik dan benar

Pada umumnya anak mulai lancar bicara di usia 1 tahun lebih. Kalau stimulasinya sangat bagus, maka di usia 10 bulan sudah bisa bicara dengan cukup lancar.

#### **4. Bagaimana cara menghadapi anak balita yang sering menginterupsi ketika kita sedang berbicara dengan orang lain ?**

Jawab: kita perlu memberitahu kepada anak bahwa itu tidak boleh. Kalau interupsinya sesekali masih diperkenankan. Kita juga perlu memperhatikan usia anak, misalnya anak usia setahun, tentu akan ikut saat kita berbicara dengan orang lain dan anak melakukan interupsi, maka kita bisa:

- Minta bantuan orang lain untuk membawa pergi anak ini sementara waktu.
- Kita juga perlu mencari tahu kenapa anak ini melakukan interupsi? Apakah dia mencari perhatian atau ada hal lain? Kalau kita sudah yakin perhatian yang kita berikan kepada anak sudah cukup, tapi anak terus mencari perhatian, maka ini ada sesuatu yang lain.
- Kalau perhatian kita kurang dan anak menginterupsi untuk mencari perhatian, maka kita perlu memberikan anak perhatian, kita isi penuh baterai kasihnya.
- Kalau sudah cukup diberikan perhatian dan anak terus menginterupsi,

maka kita perlu mengajar si anak bahwa ini tidak boleh. Atau kita bilang, “Ok, kamu tunggu sebentar, diam, papa dan mama lagi bicara”, “Duduk dulu di sini, diam, tunggu, mama lagi bicara sama tante. Kasih waktu 5 menit, habis ini mama akan sama kamu lagi”. Jadi kita perlu memberitahu anak, karena anak tidak tahu yang dia lakukan ini mengganggu / tidak baik.

### 5. Bagaimana menghadapi anak laki-laki usia 5 tahun yang sedang menyukai sensasi memainkan alat kelaminnya ?

Jawab: kalau kita menggunakan tahapan perkembangan psikoseksual yang digagas oleh Sigmund Freud, bahwa manusia mengalami tahapan perkembangan:

1. Oral: dari lahir sampai usia 1 tahun
2. Anal: usia 1 - 3 tahun

### Freud's Psychosexual Stages



Sumber gambar:  
<https://www.verywellmind.com/freuds-stages-of-psychosexual-development-2795962>

3. *Phallic*: usia 3 - 6 tahun. Anak mendapatkan kenikmatan di daerah genital / alat vitalnya (*Erogenous Zone*)
4. *Latent*: usia 6 sampai remaja akil balik

### 5. Genital: usia remaja akil balik sampai dewasa

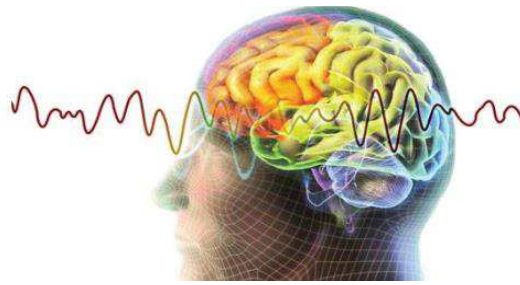
Sebagai orang tua jangan memarahi dan memukul anak. Ada orang tua yang panik akhirnya memukul anaknya, kemudian anaknya jadi bingung kenapa tidak boleh? Kalau anak main-main dalam hal yang wajar oke, tapi kalau misalnya di tempat umum anak melakukan itu atau sudah ketagihan, maka ini sesuatu yang tidak wajar.

Saya pernah mendapat permintaan dari seorang ibu yang mempunyai anak laki-laki berusia 5 tahun, yang tiba-tiba suka memainkan genitalnya, dan anak ini menikmatinya. Saya bilang ini tidak wajar. Setelah ditelusuri ternyata anak ini dimasturbasi oleh supirnya (pelecehan seksual).

Kalau sudah kondisi begini, orang tua tidak boleh panik, tetap tenang. Si ibu selalu memperhatikan anaknya dan berpikir “jangan-jangan dia mainkan genitalnya”, ini sama saja orang tua terus-menerus mengirimkan sinyal ke anaknya. Ditangkap oleh bawah sadar anaknya. Saat anaknya melakukan sedikit gerakan, ibunya memperhatikan.

Ini tidak nyaman bagi si ibu maupun si anak. jadi saya bilang ke ibunya, “Dalam pikiranmu, ibu perlu ditanamkan sebuah bentuk / gambar bahwa anakmu ini anak yang baik”.

Lalu bisa dilakukan dengan teknik *hypnosleep* di mana pada saat anak ini tidur, orang tua memberikan sugesti untuk bisa menghentikan kebiasaan ini. Cara melakukan *hypnosleep* bisa dilihat di kanal *YouTube* saya. Saran saya tetap tenang dan diamati saja. Kalau sudah dalam keadaan “tidak wajar” maka anda bisa minta bantuan psikolog klinis atau hipnoterapis klinis untuk bisa membantu mengatasi.



## 6. Bagaimana strategi menghadapi anak tantrum ?

Jawab: Kalau anak tantrum berarti ada emosi yang keluar. Jangan dipukuli dan dimarahi, biarkan anak mengeluarkan emosinya, karena kita berbicara energi. Tidak mungkin anak itu bisa terus tantrum / marah sepanjang hari, karena energinya terbatas. Yang penting ibunya tetap tenang. Ibunya bisa bertanya, “Ada apa? Kenapa? O .. kamu lagi marah ya? Kenapa nak? Marah karena apa?”.

Jadi saat ibunya bertanya, anak mulai diajak untuk mengenali emosinya. “Oh.. ini marah kenapa? Kamu sedih? Kenapa kamu sedih? O.. kamu takut ya?”. Jadi anak mulai mendapatkan kosakata yang bisa digunakan untuk memberikan label kepada emosi yang dia rasakan. Anak akan terbiasa terlatih mulai dari kecil untuk mengekspresikan apa yang dia rasakan.



Banyak orang yang bisa menangis, bisa berteriak, bisa memukul, tapi tidak bisa berbicara / bercerita tentang emosinya.

Kalau anak sedang menangis, kemudian kita ajak anak bicara, mau tidak mau anak harus menjawab, saat anak menjawab maka anak jadi berpikir, saat anak berpikir maka yang aktif adalah otak sebelah depan (*lobus*

*frontalis*), sementara anak yang lagi tantrum yang aktif adalah sistem limbik dan otak di bagian belakang bawah (otak reptil).

Jadi kalau anak sedang berpikir, maka anak tidak bisa mengamuk. Kalau anak sedang marah, anak tidak bisa berpikir. Jadi itu salah satu saja. Dengan kita bertanya kepada anak ini, maka anak bisa mendapatkan kosakata baru dan anak bisa menceritakan apa yang dirasakan, kemudian dia membangun kebiasaan baru untuk bisa mengekspresikan dan belajar apa yang dirasakan.

Kita berbicara kecerdasan emosi, di IDEplus juga ada program untuk bisa mengajak anak mengenali emosinya dan untuk mengembangkan kecerdasan emosi. Program ini sangat bagus. Saya selalu bilang bahwa salah satu cara untuk bisa mengukur kecerdasan seseorang di bidang tertentu, kita bisa melihat dari berapa banyak kosakata yang dia bisa gunakan untuk menceritakan, menjelaskan, memaparkan apa yang dia rasakan.

Orang dewasa biasanya paling banyak menggunakan kosakata stres. Pembantu pulang stres, PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) stres, anak belajar di rumah stres. Padahal sebenarnya belum tentu stres. Begitu pula dengan tantrum sebagai salah satu sarana yang bisa kita gunakan untuk mendidik anak.

## II. TRAUMA dan *BELIEF*

### 1. Bagaimana mengubah *belief* atau sugesti yang sudah terlanjur salah ?

Jawab: Kalau anaknya masih kecil tentu mudah. *Belief* adalah sesuatu yang dipikir dan dirasa benar sehingga diterima sebagai kebenaran. Anak pada saat masih kecil tidak punya informasi pembanding. Jadi kalau kita

sampaikan ke anak bahwa  $1 + 1$  itu 4, dia percaya  $1+1$  sama dengan 4, karena dia belum punya data pembandingan.

Jadi apapun yang orang tua sampaikan pada anak yang masih kecil sepenuhnya diserap dan diterima sebagai kebenaran oleh anak. Kalau sudah terlanjur salah, maka yang kita lakukan adalah melakukan koreksi.

Kita perlu memberitahukan ke anak, “Nak, ternyata yang tempo hari mama papa kasih tahu kamu itu tidak tepat, yang benar adalah ini”. Nah anak mendapat informasi baru, tapi perlu diingat *belief* / informasi lama masih ada di bawah sadarnya, tidak bisa hilang. Jadi kita perlu mengulang-ulang informasi baru tersebut, memberikan data ke anak, sehingga informasi ini menjadi semakin kuat.

Apabila anak sudah besar tentu lebih sulit, meskipun bisa. Untuk mengubah *belief*-nya kita perlu menggunakan teknik. Tidak bisa hanya dengan cara diberitahu.

## 2. Bagaimana kalau kita belum sempat memasukan *belief* positif di umur 0 sampai 6 tahun, bisakah kita memasukkan sugesti positif untuk anak-anak di atas umur 10 tahun?

Jawab: Bisa. Ingat pikiran bawah sadar ini seperti *harddisk* yang menyimpan data. Kalau di usia 0 sampai 6 tahun kita belum memasukkan data yang kita pikir penting, kemudian kita mau memasukkannya ketika anak berusia 10, 15 dan 20 tahun tentu masih bisa. Cara memasukkannya:



- Kalau anak sudah besar maka dia akan lebih kritis. Kita perlu memberikan data akurat yang bisa diterima anak.



- Kita juga bisa menggunakan sosok otoritas, misalnya anak yang berusia 10 tahun percaya dan hormat kepada seseorang (gurunya, ulamanya, atau orang yang ia hormati). Maka apa yang diucapkan oleh orang ini langsung masuk ke bawah sadarnya tanpa dia bisa saring. Itu bisa menjadi *belief* baru. Semakin tinggi otoritas orang ini, semakin mudah dia memasukkan datanya, dan datanya kalau sudah masuk akan semakin kuat di bawah sadarnya.

**3. Bagaimana cara menghapus pengalaman buruk atau trauma yang terlanjur membekas dalam pikiran bawah sadar anak, agar ia mampu menerima, memaafkan dan kembali menjalani hidupnya dengan bahagia ?**

**(Contoh : pernah jadi korban perundungan, korban ketegasan orang tua, sering dimarahi, sering melihat orang tua bertengkar, menyaksikan Kekerasan Dalam Rumah Tangga/KDRT, mendengar orang tua membicarakan kegagalannya di depan orang lain)**

Jawab: Ada dua cara yang dilakukan untuk menghapus trauma atau pengalaman buruk yang membekas di pikiran bawah sadar, yaitu:

- Cara yang sulit : cara yang biasa digunakan oleh banyak orang tua pada umumnya, dengan minta si anak “Ya sudahlah.. Itu dimaafkan sajalah.. Tidak usah diingat-ingat lagilah..” Ada yang mengatakan “Waktu yang akan menyembuhkan”. Jawaban saya adalah tidak bisa disembuhkan oleh waktu. Trauma berasal dari rekaman peristiwa (memori) yang dialami oleh individu dan emosi negatif melekat pada memori ini dengan intensitas tertentu.
- Cara yang mudah: kunci untuk bisa menyembuhkan diri dari trauma adalah dengan memaafkan, tapi itu akan lebih sempurna apabila

memaafkan bisa dilakukan di pikiran bawah sadar dengan syarat bahwa emosi negatif yang melekat pada memori kejadian pemicu trauma itu bisa terlepas dari memori. Kalau emosi negatif tersebut tetap melekat, itu tidak bisa menghilangkan trauma.



Saya menangani kasus orang dewasa sudah umur 50-60 tahun, di mana akar masalah trauma orang tersebut adalah dia pernah dirundung pada saat kelas 3 SD atau pada kasus lain saat dia masih kecil kedua orang tuanya mengalami KDRT. Jadi beberapa kejadian ini mengakibatkan emosi negatif yang melekat pada memori, maka cara satu-satunya harus kita netralkan. Cara ini mudah kalau tahu teknik menetralkannya.

Ada 2 cara, yaitu ke profesional atau dengan cara *The Heart Technique* (bisa beli bukunya atau ke website [TheHeart.or.id](http://TheHeart.or.id)). Anda pelajari teknik dari buku ini kemudian pakai untuk diri anda. Sudah ada 10.000 orang yang melakukan teknik ini dan berhasil.

Jadi ada cara mudah untuk mengatasi trauma di masa kecil atau masa sekarang. Kuncinya adalah memaafkan, memaafkan bisa terjadi apabila emosi negatifnya sudah hilang. Nanti setelah emosi negatifnya hilang, maka individu yang mengalami trauma ini masih bisa mengingat memori kejadiannya, tetapi tidak lagi bisa merasakan emosi negatifnya.

Selain *The Heart Technique* anda juga bisa mengunjungi website saya [www.adiwgunawan.com](http://www.adiwgunawan.com). di bagian *download* itu ada berkas bernama Hypno-EFT bisa anda unduh gratis. Teknik Hypno-EFT juga sangat powerful untuk mengatasi emosi.

**4. Apakah anak yang berasal dari keluarga *broken home* pasti mengalami masalah secara mental maupun emosional ?**

Jawab: Tidak selalu. Saya pernah bertemu anak yang berasal dari keluarga *broken home*, tetapi anak ini berkembang dengan sangat baik. Setelah diselidiki dalam sesi wawancara dengan anak tersebut akhirnya diketahui bahwa orang tua bisa saja sering tidak akur atau bahkan bercerai, tetapi jika ada tante atau nenek atau kakek atau siapapun yang bisa melindungi dia, memberikan rasa aman, memberikan kasih, maka “kerusakan” yang ditimbulkan oleh kondisi karena rumah tangga bermasalah tidak akan fatal.

Perlu diingat anak bisa berkembang bagus seolah-olah tidak ada masalah, tapi di pikiran bawah sadarnya itu ada bom waktu. Apabila bom waktu ini terpicu maka bisa memengaruhi anak secara mental dan emosi. Kalau bom waktu ini tidak terpicu maka si anak akan hidup berkembang dan bagus sampai dia tua. Kalaupun bom waktu itu terpicu maka kita akan tahu bahwa ini adalah akibat dari yang terjadi dulu dan masalah ini bisa diproses dan diselesaikan.

Saya kasih satu contoh ada satu klien saya, pada saat dia masih di kandungan ibunya ternyata ibunya belum siap untuk mengandung dia lagi (klien ini anak kedua) dan anak ini mau dilakukan aborsi, sudah bermacam-macam cara tetap tidak bisa gugur dan akhirnya anak ini lahir tanpa cacat.

Klien saya ini orangnya tumbuh sukses, bagus, dan dia bersama istrinya datang ke saya untuk konseling terapi hal yang lain. Setelah konseling istrinya tahu apa yang terjadi pada klien saya itu, lalu saya bilang ke istrinya bahwa suaminya sekarang bagus, perlu dijaga tetap bagus.

Misalnya suatu saat di usia 50 atau 60 tahun atau berapa pun tiba-tiba suaminya agak aneh, maka istrinya tahu bahwa bom waktunya terpicu dan ini bisa segera dibereskan, tetapi kalau dia baik-baik saja jangan cari masalah.

Ibarat ranjau yang sudah ditaruh di tanah, dan kita tidak tahu di mana letak ranjau tersebut, jangan sengaja dicari-cari atau diinjak-injak nanti ranjau tersebut meledak. *If it's not broken, don't fix it.* Jadi menjalankan hidup dengan bagus walaupun di dalamnya ada bom waktu.



Untuk kasus *single parent*, saya punya teman seorang wanita yang sangat tangguh. Dia berpisah dengan suaminya waktu ketiga anaknya masih kecil di Surabaya. Teman saya ini berperan ganda (sebagai ayah dan ibu). Dia tidak menikah sampai sekarang. Teman saya ini membesarkan anak-anaknya dengan sangat baik dan anaknya tumbuh menjadi anak yang baik.

Jadi ini tergantung dari bagaimana seseorang itu cukup kuat untuk bisa mengatasi masalahnya dia dan kemudian bagaimana membantu anak-

anaknya berkembang.

**5. Saya takut memulai keluarga saya sendiri. Saya takut anak saya kecewa, punya rasa marah dengan ayah-ibunya, seperti saya punya rasa marah ke ayah ibu saya sendiri. Apakah ini hanya pikiran negatif, atau suatu *belief* yang harus diganti di alam bawah sadar saya ?**

Jawab: Dari pengalaman saya membantu klien, pengalaman trauma dari masa kecil bisa saja sebenarnya orang tuanya tidak bermasalah, tapi mungkin anak punya persepsi yang kurang tepat pada masa itu. Di sini kita asumsikan bahwa orang tuanya yang bermasalah, jadi anak punya kemarahan atau kekecewaan pada orang tuanya.

Kemarahan ini ada di pikiran bawah sadar dan ini harus segera diselesaikan sebelum orang ini berkeluarga. Kenapa?

- Karena dalam dunia psikologis khususnya pikiran bawah sadar, salah satu sifat pikiran bawah sadar adalah melindungi individu dari hal-hal yang dia percaya atau asumsikan atau diyakini akan membahayakan individu tersebut. Jadi seseorang tidak mau menikah karena pikiran bawah sadarnya takut ia akan mengalami hal yang sama dengan pasangannya dan akan melukai anaknya.
- Kemungkinan lainnya di hukum pikiran, pikiran bawah sadar menyadari pentingnya resolusi trauma, tapi pikiran bawah sadar bukan pemecah masalah. Maka untuk bisa menyelesaikan trauma, pikiran bawah sadar akan membuat orang ini bertemu dengan pasangan yang mirip dengan orang tuanya dulu,



misalnya dahulu ayah wanita ini *abusive* (penuh kekerasan) sehingga kalau anak dia wanita, maka akan ketemu dengan laki-laki yang *abusive*. Kalau anak dia seorang pria (dahulu ibunya *abusive*), maka dia akan bertemu dengan wanita yang *abusive* juga. Pikiran bawah sadar akan menempatkan diri kita dengan situasi yang serupa, ini namanya *Reenactment* (reka ulang sejarah). Masalahnya kebanyakan orang tidak tahu kalau ini kerjanya pikiran bawah sadar sehingga ketika menikah, akan ribut seperti orang tuanya dulu, anak-anak jadi korban kemudian cerai. Nanti kalau misalnya wanita ini menikah lagi, ketemu dengan pasangan yang mirip lagi, ribut lagi, dan cerai lagi. Lingkaran ini harus diputus / diselesaikan.

Bagaimana caranya menyelesaikan masalah ini? Yaitu dengan bantuan terapi profesional pada pikiran bawah sadar orang tersebut, tidak hanya konseling biasa, itu tidak akan bisa.

### **III. MEMBENTUK KARAKTEK PADA ANAK**

#### **1. Bagaimana konsisten mengajar karakter anak ?**

Jawab: Untuk pertanyaan ini kita harus paham dulu bahwa karakter ini sebenarnya apa?

Kepribadian adalah temperamen + karakter. Temperamen adalah komponen kepribadian yang sifatnya bawaan terwariskan dari orang tua.

Karakter adalah bagian dari kepribadian yang berkembang melalui pembelajaran, pengalaman, dan interaksi sosial; merupakan kumpulan nilai atau kepercayaan inti yang dimiliki individu yang mengarah pada komitmen dan tindakan moral, khususnya kumpulan nilai dari kepercayaan inti (*belief*).

Kepercayaan ini bukan soal agama atau spiritualisme, tapi *belief* ini adalah hal-hal yang kita percaya sebagai hal yang baik, utama, dan penting. Ini akan terekspresikan lewat perilaku kita.

Bagaimana konsisten mengajar karakter anak? Kita sebagai orang tua harus mempunyai karakter yang baik, berupa nilai-nilai kepercayaan yang baik, yang kita tunjukkan dalam bentuk perilaku / tindakan, cara berpikir, dan ucapan kita.

Anak kita sewaktu masih kecil, pikiran bawah sadarnya akan seperti “spons” menyedot/menghisap apapun yang dia alami, dia lihat, dia rasakan, dia dengar dan yang diucapkan orang tua kepadanya. Ketika kita sebagai orang tua konsisten menjalankan karakter yang baik, maka anak juga akan konsisten.

Orang tua/suami istri harus sepakat dalam menentukan pola pendidikan anak di rumah. Tidak boleh suami memakai pola A, istri memakai pola B. Harus sepakat dan dibicarakan di awal supaya seragam.

## **2. Sampai usia berapa karakter dasar terbentuk dan sampai usia berapa masih bisa diperbaiki ?**

Jawab: Tadi di awal presentasi saya sudah jelaskan bahwa kita menggunakan *time frame* penting itu di usia 6 tahun pertama. Di usia 0-6 tahun kita meletakkan fondasi karakter anak. Setelah fondasi pertama di umur 6 tahun, maka anak akan memasuki fondasi kedua di usia 6-13 tahun.

Pertanyaannya sampai kapan ini bisa diubah? Karena karakter bukan sifat bawaan, maka karakter bisa kita ubah. Karakter ini adalah kumpulan *belief* / nilai-nilai yang mengarahkan hidup individu terutama yang berhubungan dengan komitmen dan moralitas. Jadi misalnya anak

ini sudah besar, kalau kita bisa mengenalkan atau memasukkan suatu nilai / *belief* baru ke dalam diri anak dan diterima, dimengerti, dan dijalankannya, otomatis karakter anak tersebut berubah.

Satu contoh ekstrim, ada seorang laki-laki sepanjang hidupnya luar biasa nakal (judi, narkoba, merokok, dan hal-hal tidak baik lainnya). Orang tuanya sudah memberi tahu dengan cara apapun dia tidak mau dengar, begitu pula oleh pemuka agama dia tidak mau dengar. Si laki-laki ini sangat kuat merokok, sampai suatu saat dia punya anak perempuan umur 5 tahun dan anak perempuan tersebut bilang ke dirinya:

“Papa sayang tidak sama aku?” tanya anaknya

“Sayang banget nak.. Sayang..” jawabnya

“Kalau begitu papa harus berhenti merokok,” pinta anaknya.

“Lo.. kok begitu nak? Kenapa?” tanyanya

“Saya tidak mau waktu saya nanti menikah, papa tidak ada sama saya (meninggal), saya mau papa ada menemani saya.”

Hanya satu kalimat yang diucapkan si anak perempuan dan juga karena cintanya begitu besar kepada anaknya tersebut, masuklah sebuah *belief* baru di benak laki-laki tersebut, yaitu kalau dia benar-benar cinta sama anaknya, dia harus berhenti melakukan semua hal jelek tersebut. Dan apa yang terjadi? Setelah memutuskan hal tersebut sampai sekarang laki-laki tersebut berhenti merokok tanpa melalui terapi atau konseling. Karakter bisa berubah asal orang tersebut mau dan tahu cara melakukannya tanpa memandang usia orang tersebut.

### 3. Bagaimana membangun rasa percaya diri pada anak ?

Jawab: Percaya diri merupakan sebuah program, semacam cara menilai /



melihat keluar dari diri seseorang. Contoh orang yang percaya diri di antaranya dia berbicara dengan terbuka, berani berbicara di depan umum, berani ketemu orang, bisa mengutarakan perasaannya dengan nyaman. Untuk menggerakkan seseorang sehingga menjadi percaya diri yakni yang ada di dalam dirinya berkaitan dengan bagaimana dia memandang dirinya. Dalam hal ini apakah anak memandang dirinya sebagai:

- Anak yang berharga dan diterima?
- Anak yang memiliki rasa aman dalam dirinya?
- Anak yang didukung?

Kalau anak merasa dirinya berharga, diterima, memiliki rasa aman, didukung, dicintai, dan merasa cakap maka dia pasti percaya diri. Contoh ketika anak kecil masuk TK dan anak itu masuk kelas, lalu lihat apa yang terjadi? Ada anak yang takut dan minta ibunya menemani.

Tapi ada anak yang begitu masuk kelas, dia senang ketemu teman baru, dia eksplorasi ruang kelasnya, bicara sama gurunya, bermain dengan mainan di sana. Hal itu tidak ada masalah baginya, kenapa? Karena anak ini merasa aman. Bagaimana membuat anak merasa aman?

1. Orang tua perlu mengisi baterai kasih si anak sampai penuh setiap hari.
2. Orang tua perlu mengucapkan kata-kata positif kepada anak. Contoh :
  - “Kamu pasti bisa”
  - Saat gagal jangan dimarahi. Beri kalimat positif “Oh tidak apa-apa, kamu coba lagi. Mama dan papa percaya kamu pasti bisa”

Kalau anak mengalami hal-hal positif seperti ini secara otomatis anak akan percaya diri dengan sendirinya.

#### **4. Bagaimana mendidik anak agar mandiri, bertanggung jawab dan mampu mengambil keputusan sendiri ?**

Jawab: Mandiri artinya anak ini bisa melakukan sesuatu dengan sendirinya, maka orang tua perlu memberikan kesempatan kepada anak untuk melakukan apa yang perlu dilakukan. Ada kasus ibu yang masih memandikan anak laki-laknya meskipun sudah SMP, yang sebenarnya tidak masuk akal. Jadi kita memberikan anak kepercayaan melakukan apa yang memang seharusnya bisa dilakukan pada usianya.

Contoh berikutnya, anak perlu diberikan kesempatan untuk bisa mandiri dan bertanggung jawab untuk bisa belajar sendiri. Orang tua di awal-awal membantu mengarahkan, mengamati, dan melakukan pengecekan. Saat anak sering lupa bawa buku pelajaran, orang tua harus bikin daftar periksa pada malam hari. Pertama kali mama atau papanya memeriksa kelengkapan si anak, anaknya mengamati. Ketika sudah lewat seminggu, giliran si anak yang memeriksa kelengkapan buku pelajaran, papa dan mamanya yang mengamati.

Bertanggung jawab artinya anak melakukan ini sepenuh hati. Berikan anak kesempatan. Bagaimana membuat anak mengambil keputusan sendiri? Tugas orang tua kepada si anak adalah membiarkannya membuat keputusan sendiri. Kebanyakan orang tua tidak melakukan ini.

Keputusan-keputusan itu adalah orang tua yang buat untuk anak, sehingga kalau anak buat keputusan dan kalau itu salah, orang tuanya marah besar. Akibatnya anak berpikir daripada salah memutuskan akhirnya mendapat kemarahan orang tua lebih baik tidak membuat keputusan. Kalau anak masih kecil itu tidak terlalu merugikan, tapi begitu dia sudah besar ini sangat merugikan si anak.

Kenapa? Dia tidak berani mengambil risiko, padahal hidup ini adalah bagaimana kita mengelola risiko. Setelah ia besar dan bekerja ketika melihat peluang di depan mata, ia menjadi takut mengambil keputusan untuk maju. Beri anak kesempatan untuk berbuat salah, kalau si anak

salah, orang tua membantu untuk memperbaiki, dari sini anak akan belajar bertumbuh.



**5. Bagaimana mengatasi anak yang selalu ingin menang dan sempurna dalam segala hal ?**

Jawab: Biasanya kasus ini berasal dari orang tuanya. Kalau anak selalu ingin menang berarti anak ini sangat butuh pengakuan dan penghargaan. Besar kemungkinan anak ini tidak mendapatkannya di rumah. Bisa juga anak ini sering dibanding-bandingkan dengan kakaknya atau adiknya atau saudaranya atau temannya, sehingga anak ini mau selalu menang supaya dia tidak direndahkan.

Kalau anak ini selalu ingin sempurna, besar kemungkinan orang tuanya yang menuntut kesempurnaan. Ini biasanya tipe orang tua melankolis, Misalnya si anak mendapat nilai ujian 97, orang tuanya lalu protes “Kenapa tidak dapat angka 100? Cuma beda 3 poin kenapa tidak dapat 100?”. Artinya orang tua memaksa si anak untuk selalu sempurna. Lama-lama ini menjadi pola dalam diri anak. Ini sangat berbahaya ketika si anak sudah dewasa dia maunya semua sempurna baru dia berani melakukan sesuatu.

#### IV. HUBUNGAN ANTAR SAUDARA KANDUNG

##### 1. Bagaimana cara mendidik lebih dari 1 anak dengan karakter yang berbeda-beda ? (orang tua terkadang memiliki cara penanganan yang sama)

Jawab: Saya selalu mengatakan ada sebuah pepatah “*If the only tool you have is a hammer, you will treat every problem as a nail*” (kalau peralatan yang anda miliki hanya palu, maka anda akan memperlakukan segalanya seperti paku, pokoknya semuanya harus “dipukul”). Kita harus menjadi orang tua yang cerdas. Orang tua cerdas adalah orang tua yang belajar, yang berusaha mengerti dan membantu anak berkembang sesuai dengan keunikan anak. Anak pasti memiliki karakter yang berbeda.

Saya sering jumpa dengan orang tua yang mengeluh “Pak Adi saya memiliki 3 anak, yang kecil ini aneh, tidak seperti kakaknya. Kenapa dia bisa berbeda?”.

Maka saya menjawab, “Tidak mungkin anak itu sama, karakternya pasti berbeda.” Lalu orang tua tersebut mengatakan bahwa 2 kakaknya kalau dikasih tahu menurut sedangkan yang kecil melawan.

Saya jelaskan bahwa ini terjadi karena 2 kakaknya tidak berani, nah yang kecil ini kolerisnya cukup kuat, jadi kalau dia tidak mau, pasti dia lawan.

Jadi caranya:

- Yang paling mudah kita harus mengisi baterai kasih setiap anak yang berbeda-beda.
- Anda kenali kepribadian anda, apakah kolerik, sanguin, phlegmatis, atau melankolis.
- Kemudian anda kenali kepribadian anak anda. Kalau anda memiliki kepribadian yang berbeda dengan anak anda, anda lihat bagaimana

cara menyesuaikan komunikasi dengan anak ini.

Jadi setiap anak ini adalah unik, tidak bisa dipukul rata. Setelah mengetahui ini, akhirnya orang tua berubah. Ketika orang tua berubah, anaknya berubah.

## **2. Apa yang harus dilakukan orang tua agar anak-anak (antar saudara) bisa kompak, saling dukung dan saling sayang ?**

Jawab: Anak-anak bisa kompak dan saling dukung jika sehari-harinya mereka merasa tenang, aman, nyaman, dan penuh cinta. Keributan terjadi antar saudara kandung, bahkan terjadi perundungan karena di dalam diri anak hatinya kosong, tidak ada cinta. Jadi untuk membuat anak akur maka orang tuanya harus kompak dan akur dulu.

Setelah orang tua kompak dan akur barulah bisa mendidik anak akur. Kembali lagi caranya adalah orang tua mengisi baterai kasih anak. Kalau memuji anak sebaiknya dikaitkan dengan kakaknya, contohnya “O, adik pintar seperti kakak. Tuh kak lihat, kakak melakukan itu, adiknya ikut.”

Jangan berkata seperti ini “Masa adikmu bisa, kamu tidak bisa?”. Kalau seperti ini kakak melihat adiknya jadi saingan dan berpikir “Gara-gara adik, saya jadi dimarahi”. Jadi hendaknya selalu dikaitkan saat memuji misalnya “ah, cantik ya seperti kakak”.

Yang paling kelihatan adalah saat anak masih kecil. Ketika ia tahu adiknya yang baru lahir mau dibawa pulang ke rumah, anak ini langsung gelisah, dia merasakan ada persaingan. Ia merasa ada kompetisi dan khawatir ibunya tidak sayang ia lagi.

Teman saya anaknya masih kecil, mungkin sekitar 3 tahunan, saat itu baru menambah anak lagi. Anak yang kedua dari 3 bersaudara bertanya ke mamanya “Ma, mama masih sayang sama aku?” Lalu mama

menjawab sayang, kemudian anaknya bertanya “Lo, itu ada adik?”. Orang tua menjelaskan “Itu adik kamu juga, sekarang kamu sudah menjadi kakak, jadi kasih contoh karena adik akan meniru kamu, pintar seperti kakaknya.” Jadi dalam diri anak tumbuh rasa memiliki, sehingga ia bisa sayang dengan adiknya. Dan keluarga ini akur sekali, ketiga anaknya saling mendukung.

Salah satu contoh, kakak sedang memainkan mainan, adiknya juga mau bermain. Salah satu murid saya (sebagai orang tua) tidak mau membelikan dua mainan karena mereka ingin mengajarkan saling berbagi dan saling menghargai. Berikut ini hal yang dilakukan orang tua tersebut:

- Adiknya menangis minta mainan yang sedang dimainkan oleh kakaknya.
- Lalu mamanya meminta adiknya berhenti menangis dan menceritakan dengan baik-baik kepada mamanya apa yang terjadi. Kata mamanya “Kalau menangis mama tidak bisa mengerti dan tidak mau dengar”. Anak kan mau didengarkan makanya ia berhenti menangis.
- Lalu anaknya bercerita ia ingin mainan yang sedang dimainkan oleh kakaknya.
- Mamanya mengatakan “sekarang kamu pergi ke kakakmu, bilang baik-baik dengan kakakmu kalau kamu mau main”.
- Lalu ia datangi kakaknya dan berkata bahwa ia ingin bermain dengan mainannya.
- Setelah itu mamanya turun tangan bilang kakaknya untuk setelah ia selesai bermain langsung kasih adik ya dan mama memberi tahu adik untuk menunggu. Jadi dia dari kecil sudah diajarkan untuk dapat mengekspresikan apa yang ia rasakan, bisa menghargai hak orang lain.

- Kakaknya juga dipesankan untuk tidak lama-lama agar adik segera bisa main. Kakaknya juga menghargai adiknya, karena adiknya menunggu.
- Nah, setelah tidak berapa lama kakaknya selesai bermain dan memberikan ke adiknya. Mama langsung turun tangan lagi untuk mengingatkan adik untuk mengucapkan terima kasih.

Hal-hal kecil ini diajarkan mulai dari anak-anak.

### **3. Bagaimana cara penyampaian yang baik agar tidak terkesan pilih kasih dan membanding-bandingkan ?**

Jawab: Jangan membandingkan. Jika kita menegur seorang anak, hanya tegur dirinya. Jangan dibandingkan dengan orang lain. Sementara kalau kita memuji, kita kaitkan dengan kakaknya atau adiknya. Misal : kamu rajin seperti kakak / kakak rajin memberi contoh yang baik kepada adik. Jadi sampaikanlah dengan cara yang baik, tidak membandingkan dan kaitkan dengan hal yang baik.



### **4. Bagaimana cara mengurangi konflik antar saudara ? (contoh : ada yang selalu ingin jadi pemimpin dan pemenang, kakak suka *bully* adiknya, adik selalu merasa kalah dari kakaknya, kakak tidak bisa memahami adik, salah satu saudara selalu mengikuti saudaranya yang lain)**

Jawab: Ini seperti yang saya sudah jelaskan tadi, kita harus mengisi penuh baterai kasihnya dulu. Kalau baterai kasihnya penuh maka anak akan merasa puas dengan dirinya dan dia merasa aman. Barulah orang tua bisa memberikan masukan atau arahan kepada anak.

Mengapa kakak suka *bully* adiknya? Karena ia tidak sayang dengan adiknya (dalam hatinya tidak ada cinta, dia merasa dirinya sendiri tidak dicintai). Bagaimana ia bisa memberi cinta kalau dirinya sendiri tidak memiliki cinta? Jadi orang tua harus memberikan cinta dulu kepada anaknya. Orang tua bisa memberikan cinta kepada anak kalau orang tua tahu bagaimana mengisi baterai kasih anak. Selain itu orang tua pun bisa saling mengasihi, bisa sepakat dan akur dalam mengembangkan anak sesuai dengan keunikannya.

## V. STRATEGI BELAJAR

### 1. Bagaimana membuat anak menjadi suka belajar ?

Jawab: Anak harus didampingi orang tua. Masalahnya anak belajar pelajaran yang sulit dan hanya didampingi guru les. Anak tidak akan mau belajar jika :

- ia merasa apa yang dipelajari tidak ada manfaat untuk dirinya.
- anak tidak dalam kondisi tubuh dan pikiran yang mendukung untuk bisa belajar dengan baik.

Satu contoh sebelum ada pandemi ini, anak dari bangun pagi ke sekolah sampai sore. Setelah itu tidak langsung pulang sekolah, ikut les dulu. Setelah les masih belajar lagi di rumah untuk besok. Ini sangat melelahkan, ini menjadi sebuah beban untuk anak, semacam siksaan untuk dia. Anak tidak akan menikmati proses belajarnya.



Untuk bisa membuat anak suka belajar, nomor satu orang tua harus mendampingi sehingga anak merasa ada dukungan. Kalau anak ada kesulitan, orang tua membantu mencari solusi. Pendampingan orang tua, itu saja sudah menjadi dukungan yang luar biasa dan membuat anak senang. Kalau mau lebih bagus lagi saat anak berusia 6-7 bulan dan sudah bisa duduk, letakkan anak di pangkuan, ambil buku dan ceritakan pada anak. Pada saat anak dipeluk oleh orang tua, anak merasa nyaman, baterai kasihnya terisi. Coba lihat apa yang dilakukan anak selanjutnya. Anak yang merasa tenang, aman, nyaman, merasa dicintai ketika melihat buku, akan terekam di bawah sadarnya dan dibawa sampai besar. Kalau orang tua bisa konsisten menerapkan hal di atas, maka kenangan ini akan muncul setiap anak melihat buku, ia akan senang. Dengan demikian anak pun akan merasa senang ketika belajar.

Orang tua juga perlu memperhatikan gaya belajar anak. Ada gaya belajar visual, auditori, kinestetik, olfaktori, gustatori. Yang paling umum adalah 3 gaya belajar berikut ini:

- Visual: belajar dari apa yang kita lihat / apa yang kita baca.
- Auditori: belajar dari apa yang kita dengar, atau kita baca suaranya keluar dan kita dengarkan.
- Kinestetik: belajar melalui gerakan atau dengan bergerak.

Ada anak yang gaya belajarnya kinestetik dan sekolah umumnya tidak bisa mengakomodasi gaya belajar ini, karena anak cenderung belajar dengan bergerak. Jika anak kinestetik diminta untuk belajar dan diam dalam waktu yang lama, ia pasti menjadi gelisah dan bosan. Jika ini dilanjutkan terus maka akan membuat anak tidak suka dengan belajar.

## **2. Bagaimana mengatasi anak yang kurang fokus dan konsentrasi dalam belajar ?**

Jawab: Anak tidak fokus dan tidak konsentrasi apakah benar? Saya bertanya kepada orang tua apakah anak ibu suka main *game*? Saat bermain *game* berapa lama? Ini menunjukkan anak bisa fokus sebetulnya. Selama pelajaran itu menyenangkan dan menarik baginya maka anak pasti fokus. Kebetulan saya sudah membuat sebuah video membahas tentang mengapa anak sulit konsentrasi, yang akan diunggah di kanal *YouTube* saya.

Orang tua perlu hati-hati, ada yang namanya rentang fokus optimal dan maksimal. Untuk memudahkan usia setara dengan menit, jadi anak usia 5 tahun maka fokusnya adalah 5 menit. Tetapi terhadap hal yang ia sukai fokusnya bisa jauh lebih lama.

Saya pernah lihat seorang anak berusia 3 tahun dan belajar motorik. Di mana ada 100 kelereng harus dimasukkan ke dalam papan yang memiliki 100 lubang. Jadi ia harus memasukkannya 1 per satu menggunakan jarinya dan ini melatih motorik. Koordinasi mata, tangan, mata, dan lainnya. Saya menunggu anak ini setengah jam. Anak kecil kalau meletakkan satu per satu sampai selesai maka mengembalikannya juga satu per satu karena anak bekerja sesuai aturan dirinya. Saya yang menonton saja sudah mulai bosan karena sudah 30 menit. Untuk anak usia 3 tahun, 30 menit adalah waktu yang luar biasa, karena dia suka. Jadi anak tidak mungkin tidak fokus kalau ia suka pelajarannya.

### **3. Bagaimana membantu anak beradaptasi dengan proses belajar di kondisi *New Normal* ?**

Jawab: Tidak ada cara yang lebih baik daripada pendampingan orang tua. Misalnya anak SD awalnya tidak akan mungkin bisa fokus lama di depan laptop. Bisa saja mereka berbaring dan tidak memperhatikan, nah orang tua sebisa mungkin mendampingi.

Kebiasaan terbentuk karena 2 hal yaitu: **dibiasakan** atau **dibiarkan**. Ketika anak dibiasakan belajar di depan laptop dengan pembelajaran daring, pada awalnya pasti akan terjadi penolakan yang luar biasa karena hal ini di luar zona nyaman mereka. Tetapi kalau orang tua mendampingi sehingga anak bisa belajar, sehari demi sehari pasti akan membentuk kebiasaan baru.

Justru saya sekarang khawatir bukan bagaimana membentuk kebiasaan baru, karena kebiasaan baru pasti terbentuk. Suka tidak suka harus belajar lewat daring. Namun kalau sampai sudah setahun lebih anak belajar lewat daring dan setelahnya kembali belajar secara tatap muka, saya memprediksi akan banyak muncul masalah lagi karena harus mengubah kebiasaan lagi. Nanti anak-anak berpikir untuk apa ke sekolah, orang belajar dari rumah saja bisa, ke sekolah merepotkan karena harus bangun pagi. Nah ini bisa menjadi masalah baru. Jadi ini masalah kemampuan kita melakukan adaptasi.



4. **Anak saya laki-laki usia 5 tahun kelas K1, tidak suka sekolah dengan alasan bosan dan tidak menyenangkan. Dia senangnya nonton *You Tube*, cita-cita mau jadi *youtuber*. Sejauh ini anak bisa membaca, menulis, berhitung dan bahasa Inggris dengan lancar. Saya khawatir tidak akan diterima masuk SD. Bagaimana menghadapi hal ini?**

Jawab: Pertama, pastikan anak fasih berbahasa Indonesia, ini sangat penting. Saya juga menyampaikan hal yang sama kepada klien saya.

Kalau dia bisa bahasa Inggris itu bonus, karena kita tinggal di Indonesia. Saya kutip dari Vygotsky, kemampuan abstraksi (kemampuan berpikir sangat tinggi) dikembangkan lewat bahasa ibu. Kalau ia bisa baca, tulis, hitung, bahasa Indonesia lancar, bahasa Inggris lancar, maka tidak ada masalah untuk masuk SD.

Menjadi *Youtuber* kalau ia tahu bagaimana caranya dan bisa melakukan dengan baik, seperti: bisa memiliki banyak follower, bisa melakukan edukasi bagi masyarakat, maka sekolah bisa digunakan untuk memancing anak belajar banyak hal untuk dikaitkan dengan cita-citanya menjadi *Youtuber*.

Dan jangan khawatir, anak masih kecil. Anak kami saat masih kecil kalau dia ke dokter dia bilang ingin menjadi dokter. Nanti kalau dia naik pesawat dia bilang ingin jadi pramugari atau pilot. Nanti kalau dia lihat penyanyi dia bilang ingin jadi penyanyi. Kita orang tua iya kan saja, karena namanya juga anak kecil, dan cita-cita masih bisa berubah. Akhirnya anak kami jadi psikolog klinis (yang tidak pernah terpikirkan sebelumnya).

Anak kami yang kedua lain lagi, kalau ditanya mau jadi apa saat sudah besar, jawabnya mau di rumah saja sama mama. Nah, sekarang ia sudah lulus kuliah, dan sedang bisnis membuat es krim sehat. Jadi kita iya kan saja cita-cita anak kecil, tetapi jangan lupa kita kaitkan dengan apa yang perlu mereka pelajari.

Jangan merendahkan anak misal dengan berkata ” *YouTuber*, model kamu bisa apa?”. Itu akan mematikan motivasi anak. Dan ingat ya teman-teman, tidak mudah menjadi *YouTuber*, harus konsisten dan harus bisa membuat konten yang bagus, bukan konten yang isinya *prank* seperti yang di media sosial. *Youtuber* bisa jadi agen perubahan yang baik.

## VI. TEKNIK HIPNOTERAPI

### 1. Apakah *hypnosleep* bisa diterapkan pada anak usia 15 dan 17 tahun ?

Jawab: Prinsipnya *hypnosleep* adalah ketika seseorang tidur masuk ke dalam kondisi *deep sleep*, kemudian kita menggunakan sedikit sugesti, kita menggerakkan kepalanya ke kiri dan ke kanan dengan lembut, ketika kesadarannya naik, dia akan masuk ke kondisi yang namanya *hypnosleep*. Nah di kondisi ini kita memberikan sugesti.

Memang di video (ada di kanal *YouTube* Adi W Gunawan), saya katakan bahwa ini sampai usia 12 tahun (idealnya). Apakah anak yang lebih besar bisa? Oh bisa, dengan catatan tidurnya lelap. Karena ada anak yang mudah sekali terbangun. Apabila anak yang sering terbangun tidak mungkin kita bacakan naskah *hypnosleep*. Kita baru bilang begini, “Apabila Budi bisa mendengar suara mama, gerakkan jari Budi”, tiba-tiba dia melek, “Lo kenapa ma?”. Wah kita jadi ketahuan.

Intinya adalah jangan sampai anak terbangun. Apabila anak tidurnya sangat lelap, susah sekali bangun, ini pasti sangat bisa dikasih *hypnosleep*.

### 2. Jika sudah melakukan *hypnosleep* selama seminggu tapi belum ada perubahan, apakah perlu diteruskan ?

Jawab: Kita melihat perubahan kira-kira dalam kurun waktu satu minggu, kalau dalam satu minggu belum ada perubahan, maka kita perlu mengubah sedikit skrip sugestinya. Apabila kita sudah coba seminggu, dua minggu dan ternyata belum ada hasil atau perubahan sedikitpun, kemungkinannya adalah:

- Orang tua sendiri tidak percaya kalau *hypnosleep* ini bisa ampuh. Ini tercermin dari cara orang tua bicara atau menggunakan kata-kata spesifik yang ditujukan pada anak dalam komunikasi. Hal ini ditangkap oleh bawah sadar anak,

- Program yang mau kita ubah dalam diri anak terlalu kuat sehingga sugesti yang kita berikan pada anak kalah kekuatannya. Sugesti yang kita bacakan dan kita berikan ini pasti masuk ke anak, namun di pikiran bawah sadar kekuatan program baru kalah dengan program yang sudah ada. Ini seperti analogi bermain tarik tambang.

Program lama, contohnya kebiasaan menunda dengan kekuatan 10, kita mau anak kita tidak menunda dan kerja tepat waktu, kita berikan sugesti “Senang kerja, kerja tepat waktu, semangat...” dan seterusnya. Apakah sugestinya masuk? Oh pasti masuk, yang terjadi adalah seperti tarik tambang, program lama yang kekuatannya 10 ini pasti lebih kuat daripada yang baru masuk dengan angka 2 atau 3, 4.

Jadi yang penting kita tekun membuat program ini menjadi lebih kuat minimal sama kekuatannya dengan program yang lama. Ketika sudah sama-sama kuat barulah terlihat perubahan, anak mulai kerja tepat waktu namun sesekali juga dia suka menunda. Namun jika kekuatan yang baru sudah kuat, misalnya 20, sudah pasti kekuatan yang lama (program lama menunda) pasti kalah. Jika masih tidak bisa juga disarankan cari hipnoterapis.

**3. Anak usia di bawah 3 tahun yang pikiran sadarnya belum terbentuk dan belum memiliki *database* bahasa yang cukup. Apakah pikiran bawah sadar anak tersebut dapat mengerti sugesti yang diberikan di saat usia tersebut?**

Jawab: Pasti bisa. Anak memang belum mengerti bahasa, tetapi yang ditangkap oleh anak adalah getaran pikiran yang memberikan sugesti. Saya berikan ilustrasi yang lebih ekstrim. Salah satu istri murid saya baru-baru ini melahirkan, dia memberikan kabar kepada saya, “Pak Adi, kondisi bayinya ini kurang bagus, lehernya terlilit plasenta”, ini bahaya apabila ingin melahirkan normal, harus operasi. Saya katakan coba minta ibunya bicara sama bayinya untuk bergerak

agar jeratan plasenta ini bisa lepas. Hasil USG yang terakhir sudah lepas jeratannya, sehingga bisa lahir dengan cara normal.

Ada lagi bayi (dalam kandungan) yang usianya cukup besar, posisi bayinya masih melintang. Caranya sama yakni ibunya berbicara dengan bayinya, dalam waktu yang sebentar posisi kepala bayinya sudah langsung ke bawah. Yang penting adalah **bukanlah apa yang kita tulis**, yang penting adalah apa yang **kita niatkan, kita pikirkan, kita yakini** atau tidak waktu kita memberikan sugesti pada anak.

#### **4. Anak saya umur 19 bulan mulai menunjukkan rasa takut. Padahal tidak pernah ditakut-takuti. Bagaimana sugesti agar ketakutannya hilang ?**

Jawab: Pada dasarnya anak lahir hanya membawa dua rasa takut yaitu, **takut suara keras** dan **takut jatuh**. Sedangkan semua takut yang lain adalah takut yang dipelajari dalam proses tumbuh kembangnya. Jadi anak tidak mungkin takut terhadap sesuatu apabila tidak diajarkan untuk takut, misalnya takut tikus, kecoa, petir, gelap, hantu, cecak. Ibu perlu mencari tahu apa yang membuat anak ini takut, jika tidak bisa ya sudah anda bisa memberikan sugesti positif menggunakan *hypnosleep*, jika anak masih 19 bulan bahkan tidak perlu *hypnosleep*, cukup ibu memberikan sugesti “kamu anak yang percaya diri, kamu merasa aman”.

Anda juga bisa mengatakan tergantung keyakinan anda seperti “Ada malaikat yang melindungi / Tuhan memberikan kuasa melindungi / dewa melindungi” atau sejenisnya. Intinya disugestikan itu ke bawah sadar anak. Jika sudah menggunakan cara itu masih belum efektif, maka orang tua saya sangat sarankan belajar *The Heart Technique*.

Setelah anda belajar *The Heart Technique* maka anda bisa melakukan terapi pada

anak anda lewat diri anda, itu namanya teknik *surrogate*. Jadi anda bisa berperan menjadi anak anda dan untuk anda yang peka, anda bisa merasakan apa yang anak anda rasakan, setelah itu anda bisa hilangkan ini dengan *The Heart Technique*.

## VII. STRATEGI MENGUBAH ANAK

### 1. Bagaimana membuat kebiasaan baru dan dilaksanakan oleh anak ?

Jawab: Ini saya jawab singkat karena sudah dibahas di depan. Ingat, kebiasaan terbentuk hanya karena dua hal: pembiasaan atau pembiaran.

Jadi jika ada kebiasaan baru, maka di awal orang tua perlu memastikan kegiatan ini dilakukan oleh anak dengan benar dan kalau ini dilakukan berulang-ulang maka pengulangan ini akan menjadi kebiasaan. Usia 0 sampai 6 tahun kebiasaan ini dibentuk melalui sugesti, kita masuk ke bawah sadar melalui sugesti, di atas 6 tahun dan seterusnya kebiasaan ini dibangun melalui pengulangan, jadi yang penting orang tua konsisten.

### 2. Orang tua telah memasukkan nilai/prinsip/batasan, tapi seiring pertumbuhan anak semakin menjauh dari yang telah ditanamkan. Apa penyebabnya ? Bagaimana sebaiknya ?

Jawab: Jika anak semakin jauh dari yang diharapkan besar kemungkinan apa yang ditanamkan oleh orang tua itu tidak kuat. Ingat jika kita menanam “bibit keyakinan dan kebaikan” pada anak, kita juga harus menjaga agar kebiasaan / keyakinan / nilai hidup / *belief* ini bertumbuh dengan baik sesuai dengan yang kita inginkan.

Contohnya bertahun-tahun yang lalu saya rutin diminta bicara atau



mengajar di perusahaan *pulp and paper* terbesar di dunia, ada di daerah Sumatera. Saya mengamati bagaimana mereka membesarkan pohon akasia yang digunakan sebagai bahan baku bubur kertas. Dari inilah akan diproduksi kertas. Mulai dari bibit sampai usia 21 bulan, setiap seminggu atau dua minggu sekali mereka melakukan semacam patroli rutin untuk melihat tanaman ini.

Akasia ini diharapkan untuk tumbuh lurus ke atas, apabila ada cabang maka cabang ini akan dipotong oleh mereka, karena yang diinginkan adalah pohonnya tumbuh lurus ke atas tanpa cabang dan besar diameter batangnya. Jika diameternya besar maka akan jadi bahan untuk membuat kertas atau *pulp* yang sangat bagus. Mereka menjaga ini sampai usia tanaman 21 bulan, barulah bisa dilepas.

Lalu saya bertanya “Jika sudah lebih dari 21 bulan bagaimana?”

Jawabannya adalah jika sudah lebih dari 21 bulan pak, tidak mungkin lagi muncul cabang-cabang yang lain. Jadi perusahaan ini tahu betul karakter dari pohon ini. Begitu pula dengan anak, jika anak masih kecil maka nilai yang kita tanamkan ini perlu kita jaga, kita pupuk, kita pelihara sampai dia benar-benar kuat. Jika ternyata melenceng, hanya ada dua kemungkinan, yang pertama adalah apa yang ditanamkan oleh orang tua tidak kuat, yang kedua dia mendapat pengaruh yang jauh lebih besar daripada apa yang ditanamkan oleh orang tuanya.

**3. Bagaimana mengubah karakter anak yang keras dan suka mengambek? Sudah dilakukan komunikasi dengan anak, walaupun dia mengerti, tapi nanti diulang lagi sifatnya.**

Jawab: Jika anaknya keras, berarti saya menyimpulkan anak ini koleris dan (atau) melankolis. Biasanya kalau keras dan berani menunjukkan

bahwa dia ngambek atau marah itu tipe koleris. Tipe ini berani menunjukkan rasa tidak senangnya. Nah bagaimana mengubah dia? Kita beritahu dan arahkan jangan dengan cara keras, kita sampaikan dan kita tidak boleh bosan.

Pertanyaan ini menyebutkan bahwa anak ini sudah mengerti tapi dia melakukan lagi, artinya apa? Ada sesuatu di bawah sadar yang membuat dia mengulang apa yang seharusnya tidak boleh dilakukan. Dalam teknis terapi ini ada suatu bagian diri, satu EP (*Ego Personality*) yang mengerti dan satu EP yang mengambek. Orang tua bisa pakai *hypnosleep* atau bisa pakai sugesti, kalau masih tidak bisa maka cari bantuan profesional dan ini tidak sulit.

## VIII. STRATEGI MENJALIN RELASI ANTAR-SUAMI-ISTRI AGAR KOMPAK DALAM MENGASUH ANAK

### 1. Bagaimana cara mendidik anak jika orang tuanya memiliki latar belakang didikan yang berbeda sehingga pendekatan ke anak pun berbeda ? (Contoh : mama tegas, papa lembut dan cuek atau mama suka menasehati panjang lebar, papa tidak)

Jawab: Pertama, suami istri adalah partner dan sebagai partner harus sehati, semisi, sepengetahuan. Jadi suami istri perlu sepakat dulu bagaimana cara mendidik anak dengan benar. Suami mendapat didikan dari keluarganya dan dia berpikir itulah cara berkeluarga atau mendidik anak yang benar.

Istri mendapat hal yang sama dari keluarganya, jadi pada saat dua orang (suami istri) ini bertemu dalam sebuah rumah tangga maka terjadilah kesenjangan. Nah di sinilah pentingnya komitmen dan kedewasaan. Jadi

baik suami maupun istri perlu belajar, mencari pengetahuan yang benar. Ingat “*everything we learn we can unlearn*”. Jadi apapun yang sudah kita pelajari bisa kita tanggalkan, jadi “*to learn is to unlearn and relearn*”, belajar itu adalah menanggalkan apa yang kita tahu apabila itu tidak benar ataupun bermanfaat (*unlearn*), setelah itu kita belajar lagi (*relearn*).

Jadi suami istri perlu duduk bersama-sama untuk mengikuti webinar seperti ini atau webinar yang lain atau mungkin baca buku. Apabila tidak ada titik temu, maka saran saya minta bantuan profesional, ada konselor, pakar pendidikan anak, psikolog, psikolog pendidikan, psikolog perkembangan, dan sejenisnya. Jadi duduk bersama, dengarkan apa yang disampaikan, atau juga membaca buku.

Setelah sepakat barulah ini diterapkan ke anak, dan orang tua harus konsisten. Ingat ya, anak ini seperti adonan semen, butuh konsistensi, butuh waktu agar cetakan ini menjadi kering dan keras, terbentuk dengan bagus. Jika tidak konsisten, ini seperti kita mengubah-ubah bentuk cetakan dan ini tidak baik, sering kali yang membuat masalah bukanlah anak, tetapi orang tua yang kebetulan saja tubuhnya adalah tubuh dewasa namun secara mental atau ukuran sikap dan kepribadian mereka masih anak-anak. Ini adalah masalah besar, ini yang terjadi pada banyak keluarga disfungsi yang saya temui di ruang praktek.

## **2. Bagaimana cara kita mengelola emosi jika terjadi konflik dengan suami di depan anak ?**

Jawab: Ya, sepakat terlebih dahulu dengan suami. Kalau sedang ribut tidak boleh berdua sama-sama marah, harus salah satu saja. Jadi kalau suami sedang marah, istrinya harus mendengarkan. Seperti contohnya, tepuk tangan membutuhkan dua tangan, tidak bisa salah satu tangan untuk tepuk tangan.

Jadi hanya salah satu saja yang sedang beragumen, satunya mengalah. Apalagi di depan anak, itu akan menjadi pengalaman yang tidak baik. Banyak orang akhirnya tidak berani menikah. Contohnya klien saya ada yang sudah berusia 45 bahkan sampai 50 tahun. Mereka berpikiran ketika menikah bisa menjadi seperti orang tua mereka. Misalnya masalah ribut dan selingkuh, atau apapun. Jadi hindari bertengkar di depan anak, kalau sedang beradu argumen, silahkan masuk ke kamar dan jangan didepan anak. Teorinya seperti itu, saya tahu prakteknya tidak mudah.



**3. Bagaimana sebaiknya mengarahkan anak untuk memilih agama apabila kedua orang tuanya berbeda agama ?**

Jawab: Saya sifatnya cerita saja ya, jadi bukan saran. Karena hal ini berkaitan dengan tingkat pemahaman dan spiritualitas seseorang. Saya punya teman, beda agama. Dan dari awal keluarga sudah menyampaikan untuk tidak diteruskan. Namun pada akhirnya mereka menikah atas nama cinta. Janjinya adalah bahwa ketika mereka punya 2 anak, yang satu ikut agama mamanya dan yang satu ikut agama papanya. Lalu ternyata mereka punya 3 anak.

Setelah anak ini agak besar, si suami memutuskan dan mengharuskan, ketiga anaknya mengikuti agama suami (papanya anak-anak). Hal ini menimbulkan keributan dalam rumah tangga. Si istri marah besar, ia

merasa suaminya ingkar janji.

Sebaliknya juga ada cerita lain yaitu kali ini si istri yang memaksa seluruh anaknya mengikuti agama si istri.

Di sisi lain, ada juga klien saya yang cukup liberal. Suami-istri agamanya berbeda dan saya bertanya bagaimana nanti memberikan pilihan kepada anak-anak untuk memilih agama yang dianut. Mereka bilang bahwa agama menjadi hak asasi anak untuk memilih. Sebagai orang tua tidak akan memaksa anak untuk masuk ke agama apapun. Selama si anak menjadi bahagia, baik di agama yang mereka pilih, dan menjalankan ajaran agama sebaik-baiknya, kami sebagai orang tua pasti mendukung.

Nah anda bisa melihat pada 3 situasi yang berbeda ini. Kalau harus memilih agama mana, saya tidak bisa mengatakan harus agama yang mana. Tergantung. Lalu ada pandangan seseorang yang lain, kalau dia jadi orang baik di situ dan dia bermanfaat bagi orang banyak, sesuai dengan imannya dia, ya tidak apa-apa. Tapi ada juga yang marah, kalau begitu nanti dia bisa masuk neraka. Lalu ada juga yang menjawab, ya yang masuk neraka kan dia, kenapa kamu kepo? Jadi ini susah kalau bertanya seperti ini. Saya sudah berikan 3 ilustrasi, boleh didengar, direnungkan, dan diputuskan.

## **IX. TERKAIT JANIN DAN KEHAMILAN**

### **1. Bagaimana cara mengatasi *baby blues* atau perasaan yang terkadang muak dengan anak sendiri ?**

Jawab: *Baby blues* merupakan satu istilah ya sebenarnya, semacam depresi pasca melahirkan. Jadi ingat, punya anak ini tidak hanya membahagiakan (untuk mama muda), tapi juga memiliki kadar stres yang

sangat tinggi. Biasanya yang mengatakan punya anak, tapi masih enak-enak saja hidupnya, itu biasanya mereka pakai *baby sitter*. Tapi kalau mereka merawat sendiri anaknya, itu tidak mudah.

Kami punya 3 putri. Saya dan istri merawat anak sendiri sejak kecil dan tidur bersama kami. Kami tidak menggunakan *baby sitter* dan tidak mudah bagi seorang ibu apalagi baru punya bayi. Masih kagok, belum terbiasa mengurus anak. Anak menangis tengah malam dan kita terbangun, sebagai orang tua harus memberikan ASI.

Pada jaman saya dulu punya anak, kami menggunakan popok (bukan pamper seperti sekarang). Yang terjadi adalah seorang ibu muda mengalami kelelahan fisik dan mental, itu yang disebut sebagai *baby blues*. Lama-lama dia jadi marah kepada anak dan merasa kesulitan atas kelahiran anaknya. Namun yang paling dibutuhkan oleh sang istri adalah dukungan dari suaminya. Jadi suami harus mendukung penuh istri.

Kalau misalnya menggunakan *baby sitter*, itu juga tidak apa-apa. Tapi tetap yang paling penting adalah suaminya mendukung. Kalau suaminya tidak bisa bangun di tengah malam, setidaknya berikanlah dukungan perasaan, perhatian, mungkin kata-kata yang membangun. Ibu muda juga perlu istirahat. Kalau istirahatnya cukup pasti kondisi fisiknya bisa lebih cepat pulih.



## 2. Bagaimana pembentukan proses mental anak saat mereka di janin ?

Jawab: Yang pertama jawabannya adalah tidak ada yang bisa langsung bertanya ke janin, tapi kita bisa menarik kesimpulan. Dari yang saya pernah tahu saat membantu klien, bayi ini merasa selama usia 0 - 6 bulan menjadi satu dengan ibunya dan belum tahu bahwa dia adalah entitas atau satu makhluk hidup yang berbeda. Nanti di atas usia 6 bulan itu dia baru sadar bahwa ia dan ibunya merupakan entitas yang berbeda.

Sekitar usia 3-6 bulan pertama di kandungan, apapun yang terjadi dengan ibunya (dipikirkan, dirasakan, dibaca, dilakukan, kondisi mental dan fisik) terutama emosi intens yang positif dan negatif, hal ini sepenuhnya diserap oleh anak dan masuk ke dalam bawah sadarnya anak.

Ada contoh saat mama dan papa sayang sekali dengan anaknya, tapi anaknya benci sekali dengan orang tuanya. Kenapa? *Ciong?* Bukan. *Shio-*nya tidak cocok? Bukan. Tanggal lahirnya salah? Bukan. Ternyata setelah ditelusuri, ibunya sempat berpikir ingin melakukan aborsi saat mengetahui dirinya hamil karena saat itu belum siap secara ekonomi dan suaminya mendukung keputusan tersebut. Bayi di dalam kandungannya tahu. Jadi terekam di bawah sadar anak bahwa orang tuanya sempat berpikir untuk 'membunuh' dia dan dia merasa marah. Jadi apapun yang dilakukan dan dipikirkan si ibu, akan terekam oleh pikiran bawah sadar anaknya.

Kalau dalam literatur psikologi secara umum, jarang sekali dan bisa dibilang tidak pernah membaca mengenai hal ini. Tapi dari temuan dalam ruang praktik, memori saat janin itu muncul dan terekspresikan dalam proses terapi itu.

## X. LAINNYA

### 1. **Bagaimana jika orang tua kita ingin ikut mengasuh anak kita, tetapi ternyata pola asuhnya berbeda dengan nilai-nilai yang dimiliki oleh kami sebagai orang tua si anak ?**

Jawab: Hal ini memang menjadi kondisi yang sifatnya bisa menjadi baik dan juga bisa menjadi buruk. Tidak semua kakek atau neneknya si cucu ini yang ingin turut campur dalam pendidikan anak itu merupakan hal buruk. Ini hal yang teman-teman perlu ketahui dan tidak juga semuanya baik. Karena nilai yang dimiliki sudah tidak sama. Oleh karena itu kita yang merupakan orang tua dari si anak, perlu mengetahui nilai-nilai yang benar dan baik untuk diterapkan, yang sejalan dengan zaman ini dan yang kita ingin tanamkan dalam diri seorang anak.

Kalau kita sudah tahu dan yakin bahwa hal ini benar, maka apabila ada nilai-nilai yang tidak sesuai dengan apa yang ingin diajarkan ke anak, sebagai orang tua bisa menyampaikan hal ini ke kakek-nenek.

Bagaimanapun juga, tujuan kakek-nenek pada dasarnya itu baik menurut mereka. Karena kakek-nenek sudah berhasil membesarkan anak mereka dan jadi orang juga kok.

Jadi sebenarnya mereka ingin membantu kita, tugas sebagai orang tua, kita hanya tinggal mencermati apakah nilai yang diajarkan kakek-nenek itu sesuai atau tidak. Kalau bagus ya diterapkan, kalau kurang sesuai berarti ya boleh dibicarakan dengan kakek-nenek.

Pertanyaan saya, bagaimana kalau misalnya ternyata nilai kita yang tidak bagus, padahal kita pikir itu bagus dan ternyata si kakek-nenek ini yang benar? Ini harus hati-hati, kalau teman-teman bimbang atau bagaimana, selain bisa membaca buku, anda juga bisa konsultasi/bertanya kepada orang yang anda pikir lebih bijaksana dan dalam posisi netral. Orang yang



anda rasa bisa memberikan masukkan yang sesuai.

Intinya dengan orang tua perlu kompromi, apabila muncul kendala bahwa anda satu rumah dengan orang tua dan memiliki cara pengasuhan yang tidak cocok, hal ini pasti akan menyebabkan masalah muncul, pasti. Bisa saja anda jadi tertekan dan tidak mau mengungkapkan perasaan anda, tapi anda merasa marah. Atau anda bisa mengekspresikan perasaan marah anda dan akhirnya terjadi keributan dengan orang tua anda, ujung-ujungnya orang tua merasa sakit hati. Kan kalau begini repot ya.

Idealnya anda tinggal terpisah dengan orang tua anda. Tapi kalau tidak bisa, ya diajak diskusi, kompromi, toh sebenarnya tujuan orang tua itu baik. Ingat, banyak juga nilai-nilai orang tua kita yang sangat baik dan masih berlaku sampai sekarang. Soal kejujuran, disiplin, kemandirian dan moralitas.

**2. Saya pernah baca bahwa memberikan pujian seperti pintar, *good job* adalah pujian yang kurang baik untuk anak. Apakah benar? Lalu bagaimana cara memberikan pujian yang baik?**

Jawab : Sebelum saya jawab ini, saya pernah bertemu seorang ibu yang tidak tahu belajar dari mana, bilang hal seperti ini, “Kalau mau anak baik, berarti anda harus memberikan sugesti yang terbalik dengan situasinya. Jadi kalau mau anak kamu pintar, kamu harus bilang ‘kamu itu bodoh’. Kalau kamu mau anakmu menurut, kamu harus bilang ‘Kamu ini tidak pernah menurut ya’.” Jadi selalu dibalik kata-katanya dan HAL INI SALAH.

Pujian yang baik dan konstruktif sangat dibutuhkan oleh anak-anak, harus memuji sesuai kondisi dan jujur kepada anak. Jangan malah orang tua memuji anak yang sedang nakal dengan berbicara, “Baguuuus, pintar ya,

teruskan saja kayak gitu ya.”. Hal ini membuat anak bingung, ini orang tuanya sedang marah atau sedang memuji. Kalau dibilang memuji, kok mukanya marah. Sebaliknya kalau dibilang marah, kok kata-katanya terkesan memuji?

Jadi kita perlu memuji anak sesuai dengan situasi dan apa adanya. Kalau misalnya anak melakukan sesuatu yang bagus, misalnya anak berprestasi dan mendapat nilai yang tinggi, JANGAN bilang begini: “Bagus ini anaknya mama, dapat nilai 100.” Ini pujian yang salah ya.

Yang harus dikatakan adalah, “Bagus nak, papa mama bangga sama kamu karena kamu sudah berusaha dengan sungguh-sungguh. Mencapai hasil yang memang sudah menjadi hasil jerih payah kamu sendiri.” Yang dipuji adalah prosesnya.

Bisa ditambahkan dengan: “Kamu harusnya bangga pada dirimu karena kamu sudah mencapai nilai yang sangat bagus.” Jadi kita puji sesuai dengan kebutuhan dan jangan dilebih-lebihkan. Ada juga cerita, sanak keluarga saya, anaknya dipuji-puji setinggi langit padahal anaknya tidak melakukan apa-apa. Hal ini akan membuat anak-anak besar kepala karena ini adalah pujian yang tidak sesuai. Memuji ini juga sebuah seni, orang tua harus tahu kapan waktu yang tepat untuk memuji anak.

### **3. Alergi pada anak apakah seluruhnya karena faktor fisik atau bisa pengaruh bawah sadarnya?**

Jawab: Ini saya jelaskan dari perspektif saya sebagai hipnoterapis klinis dan bukan dari sisi medis. Yang saya temukan anak-anak yang lahir dengan alergi, bisa jadi alergi terhadap susu ibunya, susu formula, telur. Saya percaya, anak-anak lahir dengan *blue-print* kesehatan sempurna. Kalau dia baru lahir dan ternyata alergi, hal ini menjadi sebuah

pertanyaan besar. Kenapa bisa?

Dari yang saya temukan, penyebab bisa dari mamanya saat mengandung bayi ini. Mamanya saat itu mengalami stres yang sifatnya kronis dan berkepanjangan, atau sifatnya akut/luar biasa, atau emosi yang intens. Dan seperti yang sudah saya jelaskan tadi, apapun yang dirasakan dan dipikirkan oleh ibunya ketika di dalam kandungan, hal itu diserap semuanya (termasuk emosinya) ke dalam bawah sadar anaknya.

Alergi merupakan reaksi imun sistem yang berlebihan, maka teori yang saya bangun dari perspektif hipnoterapi klinis, bahwa emosi yang diserap dari ibunya bisa memengaruhi sistem imun anaknya, yang bisa memunculkan alergi. Dengan teknik hipnoterapi tertentu, alergi bisa disembuhkan. Alergi susu, telur, ASI (ada anak-anak yang pipinya terkena ASI ibunya menjadi merah-merah). Dulu saya belum paham, jadi disarankan untuk menggunakan krim pereda alergi.

Jadi dari pengalaman saya, mayoritas alergi itu dikarenakan emosi. Emosinya dibereskan dan alerginya bisa sembuh.

#### **4. Apakah menakut-nakuti anak dengan hal tertentu supaya tidak melakukan hal yang kurang baik itu boleh dilakukan ?**

Jawab: Menakut-nakuti konotasinya negatif, tetapi kalau menjelaskan risiko, ini bagus. Misalnya anak yang senang bermain-main dengan stop kontak karena sedang dalam fase senang bermain dengan barang dan lubang kecil. Biasanya orang tua khawatir anak akan terkena listrik. Di sini orang tua bisa menjelaskan hal yang bisa terjadi.

Jika anak sulit untuk memahami, maka orang tua bisa memberi contoh. Misalnya dengan menggunakan raket nyamuk yang dayanya sudah lemah. Melalui cara ini anak dapat melihat bagaimana bisa muncul

lompatan bunga api, dan orang tua bantu menjelaskan, misalnya : “Ini baru raket loh, apalagi yang disana stop kontak listrik 220 volt.”

Contoh lainnya yang dilakukan oleh seorang pembicara luar negeri yang ingin membuat anaknya menjauhi narkoba. Yang ia lakukan adalah dengan membawa anaknya ke tempat-tempat kumuh di mana ada begitu banyak orang yang sedang teler karena menggunakan narkoba. Di tempat itu orang-orangnya tidak karuan, bau pesing karena buang air sembarangan. Anak-anak ini akhirnya menghubungkan narkoba dengan sesuatu yang buruk, sesuatu yang tidak baik, sesuatu yang membuat mereka menderita.

Ini memang nampak seperti menakut-nakuti, namun di sini ada edukasinya. Sehingga anak bisa melihat risiko yang terjadi kalau melakukan sesuatu. Ketika anak ini ditawari narkoba bagaimanapun tidak pernah mau mencoba. Hal ini karena anak-anak ini sudah mengasosiasikan narkoba dengan risiko yang muncul. Jadi saran saya adalah, bukan sekadar ditakut-takuti, tapi diterangkan, diberikan contoh nyata, maka dampaknya jauh lebih bagus.

**5. Dalam mendidik anak apakah diperbolehkan memukul anak, misal di telapak tangan, pantat atau menyentil telinga anak ?**

Jawab: Terkait dengan ini ada 2 kubu sebenarnya. Ada kubu yang mengatakan boleh, ada kubu yang mengatakan sama sekali tidak boleh. Saya sendiri juga dulunya sempat bingung. Karena jika melihat pada generasi orang tua kita dulu, biasanya mendidik dengan cara dipukul. Akhirnya saya mengambil jalan tengah.

Sampai akhirnya saya menemukan sebuah buku yang sangat bagus berjudul “*Dare to Discipline*” karangan James C. Dobson yang merupakan

seorang pendidik. Ia mengatakan bahwa anak boleh dipukul, tapi ada batasannya. Misalnya dipukul tangannya atau dipukul kakinya, sebagai peringatan saja. Tapi bukan dihajar. Sebagai jawaban singkat, saya katakan : BOLEH.

**6. Saya sebagai guru ingin bertanya, apa yang harus saya lakukan ketika ada murid kelas 5 SD yang kurang mendapat perhatian dari keluarga, beberapa kali mengutarakan keinginan untuk bunuh diri ?**

Jawab: Ini sesuatu yang sangat serius. Guru ini harus segera memberitahu Kepala Sekolah, lalu Kepala Sekolah harus segera memanggil kedua orang tua, dan harus diberitahu apa yang terjadi.

Kita sebagai guru punya keterbatasan. Tidak mungkin bisa membantu sampai tuntas. Ini harus ditangani oleh seseorang yang lebih kompeten. Jangan hanya sekadar bilang, “Oh tidak apa-apa”. Kalau sampai ada apa-apa, nanti kita juga bisa ikut menyesal. Jadi orang tua perlu segera dipanggil dan kita jelaskan. Kalau perlu kita rujuk ke profesional seperti psikolog anak.

Bagaimana jika orang tuanya sama sekali tidak mau mengerti, tidak mau urus? Maka untuk bisa membantu anak ini, kita harus beri tahu kepada pihak yang berwenang. Ini masalah hidup. Jika anak sudah mengutarakan keinginan bunuh diri, maka ini sudah ada dalam pikirannya, besar kemungkinan bisa ia lakukan.

Kita harus segera bertindak cepat. Di sekolah, guru sebisa mungkin memberi perhatian, kasih sayang dan mendengarkan cerita anak. Ketika anak curhat, itu sebenarnya sudah membantu meringankan beban mentalnya tapi tidak membantu menyelesaikan. Di sekolah ia bisa cerita lalu merasa enteng dan plong. Namun sampai di rumah, kembali lagi

bertemu dengan orang tuanya dan kembali lagi terjadi masalah.

**7. Apakah anak baru masuk SMP sudah boleh punya privasi ? Sejauh mana orang tua boleh cek gadgetnya?**

Jawab: Anak perlu diberi privasi sejak kecil, tentu sesuai dengan tahap perkembangannya. Tentang cek gadget, kalau kita mendidik anak dengan benar, maka tidak perlu cek gadget. Kalau kita percaya pada anak ini dan telah menanamkan rambu-rambu nilai-nilai moral yang baik, maka anak pasti bisa menjaga dirinya dengan baik.

Dulu, ada orang tua yang memasang program di rumahnya sehingga anaknya tidak bisa mengakses situs yang kurang baik. Pemerintah melalui Kemenkominfo bisa membuat tidak bisa diaksesnya situs-situs yang tidak baik. Namun, anak generasi milenial sekarang bisa dengan mudah membobolnya.

Jadi sebaiknya, pertama orang tua menanamkan nilai-nilai yang bagus dan nilai spiritual ke dalam diri anak. Kedua, kalau tidak terpaksa sekali, tidak perlu cek. Biasanya akan terlihat dari perilaku ini : jika ada sesuatu yang rahasia pada gadget anak, biasanya ia tidak akan meletakkan gadgetnya di sembarang tempat, dan biasanya gadgetnya akan diberi *password*. Jadi sebaiknya tidak perlu cek gadget, yang lebih penting adalah orang tua terus memberikan bimbingan dan menanamkan nilai-nilai yang baik kepada anak.

**8. Bagaimana menangani anak bingung bahasa ? Apakah anak yang bingung bahasa selalu memiliki masalah sosial-emosional yang kurang baik ?**

Jawab: Untuk yang kedua, jawabannya adalah tidak selalu. Prinsipnya adalah anak butuh sarana atau media untuk bisa mengekspresikan, bahasa diperlukan untuk bisa berkomunikasi dan berinteraksi dengan lingkungan.

Oleh karena itu, sangat penting untuk menguasai bahasa ibu yaitu bahasa Indonesia. Di Indonesia, saat kita keluar dan bertemu orang, kita berkomunikasi dalam bahasa Indonesia. Banyak orang tua yang mengajarkan bahasa Inggris sejak kecil kepada anaknya. Di sini perlu dipahami bahwa saya tidak anti dengan bahasa asing. Saya bisa menggunakan bahasa Inggris dengan sangat baik.

Sebuah contoh kasus : Ada seorang anak yang sejak TK bersekolah di sekolah yang menggunakan bahasa Inggris. Ia bisa menggunakan bahasa Inggris dengan sangat fasih, namun bahasa Indonesianya tidak lancar. Sehingga teman-temannya terbatas. Ia hanya berteman dengan teman yang itu-itu saja dari sekolahnya. Ketika ia keluar rumah, ia tidak bisa berkomunikasi dengan orang lain karena bahasa Indonesianya tidak fasih. Bahkan di tingkat kelas 2 SMP, ia tidak bisa memahami bacaan yang ada di koran.

Ada lagi seorang anak yang sejak *playgroup* dan TK masuk di sekolah berbahasa Inggris, ketika SD masuk di sekolah nasional yang menggunakan bahasa Indonesia. Ini memberikan hambatan yang luar biasa pada diri anak, dan hambatan ini secara tidak sengaja diciptakan oleh orang tua si anak.

Saya pernah menangani seorang klien anak. Anak ini lancar berbahasa Inggris, namun ia kurang memahami bahasa Indonesia. Ia pun kesulitan untuk memahami apa yang diajarkan oleh gurunya. Saya memberikan dua pilihan kepada orang tua anak ini.

- Pertama, anak sekolah di sekolah yang sepenuhnya menggunakan bahasa Inggris.
- Namun jika pilihan pertama ini terlalu mahal, maka pilihan kedua adalah anak dibiarkan tinggal kelas selama 1 tahun. Selama 1 tahun ini orang tua perlu menguatkan kemampuan bahasa Indonesia pada si anak. Anak perlu menggunakan bahasa Indonesia secara penuh. Membaca, menulis, berbicara dan les bahasa Indonesia. Hanya ada dua pilihan itu untuk membantu anak.

Jadi kepada orang tua, pastikan anak bisa berbahasa Indonesia dengan lancar.

**9. Bagaimana cara menangani anak angkat agar dia bisa tumbuh dan berkembang dengan baik ?**

Jawab: Perlakukan ia sebagai anak kandung, cintai ia dengan sepenuh hati.



**10. Bagaimanakah cara mengasuh kalau orang tuanya yang berkebutuhan khusus ?**

Jawab: Berkebutuhan khusus biasanya berhubungan dengan kemampuan kognisi, berpikir atau sikapnya. Untuk mendidik anak, dibutuhkan



---

konsistensi dan cara yang tepat. Kalau orang tua berkebutuhan khusus dan ia mengalami kesulitan untuk merawat dirinya sendiri, maka anak perlu dirawat atau ditangani oleh orang dewasa yang punya kemampuan bagus.

Kalau orang tua yang kondisinya tidak memungkinkan atau punya keterbatasan untuk memberikan pendidikan yang dibutuhkan anak, meskipun orang tua tersebut mau, maka ini akan berdampak tidak baik untuk anak. Sebaiknya yang mengasuh anak punya kemampuan baik dan sesuai untuk bisa membesarkan anak ini dengan seutuhnya.

# KEGIATAN-KEGIATAN IDEPLUS



**PRE-CLASS**

**FUTURE  
SPEAKER &  
ACADEMY**

KAMIS, 10 SEPTEMBER 2020  
KAMIS, 24 SEPTEMBER 2020  
16.00-17.30 WIB



POWERED BY



REGISTRASI

**100** K

/1 SESI

**KIDS (KELAS 4-6 SD) &  
TEENS (KELAS 1-3 SMP)**

INFORMASI DAN PENDAFTARAN  
GWEN - 0877 4586 9691



**REGULAR CLASS**

# FUTURE SPEAKER ACADEMY

SETIAP SELASA, JAM 16.00-17.30 WIB

**KIDS (KELAS 4-6 SD) & TEENS (KELAS 1-3 SMP)**

\*WAJIB MENGIKUTI PRE-CLASS FSA



POWERED BY  
 zoom

REGISTRASI

**250** K /1 BULAN

**1.350** K /6 BULAN

**2.500** K /12 BULAN

INFORMASI DAN PENDAFTARAN  
GWEN - 0877 4586 9691

ide<sup>plus</sup>

# GAME MASTER

EDUCATIVE-FUN ACTIVITIES

Setiap RABU dan JUMAT  
16.00-17.30 WIB

ZOOM online CLASS  
KELAS 1-3 DAN 4-6 SD

UPGRADE SKILL

**TEAMWORK** kelas

**KNOWLEDGE**

INTERACTION  
COMMUNICATION  
SOCIAL SKILL

SELF-UNDERSTANDING  
OPTIMIZING  
SELF-POTENSIAL  
REGULATE EMOTIONS


**INVESTMENT:**

60.000 IDR/ 2 GAMES | 110.000/4 GAMES  
200.000/8 GAMES (INCLUDE HFC, FAM  
BONDING

**ask question:**


**Gwen 0877 4586 9691**

CONNECT WITH US

 0877- 45869691

 @ideplus.id

 IDEplus Growing Centre

 www.ideplus.co.id



**IDEPLUS GROWING CENTRE**  
**Rukan Italian Walk, i17-18**  
**Mall of Indonesia - Kelapa Gading, Jakarta 14240**

 **0877 4586 9691** |  **www.ideplus.co.id**

 **IDEplus Growing Centre** |  **ideplus.id**