

ide^{Plus}



ADI W. GUNAWAN INSTITUTE
OF MIND TECHNOLOGY®

Powered by Compassion and Intuition, Proven by Science

#OrangtuaCerdasdanBijak

101 PERTANYAAN

dengan Adi W. Gunawan



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®

Penyusun : tim ide^{Plus} Growing Centre

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

Penerbit : tim ide^{Plus} 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, Juni 2020

**Dijinkan mengutip sebagian atau seluruh isi buku ini dengan
mencantumkan nama penerbit ide^{Plus} Growing Centre**

KATA PENGANTAR

Materi dalam buku ini berasal dari webinar “101 Pertanyaan dengan Adi W. Gunawan” diselenggarakan oleh IDEplus pada tanggal 7 Juni 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

Halaman

1. Pemaparan Materi	1
I. Instalasi Program Pikiran	3
II. Baterai Kasih	4
III. Lingkaran Masalah Orang tua dan Anak	5
2. Tanya Jawab	8
I. Anak Berkebutuhan Khusus	8
II. Cara Mengisi Baterai Kasih ke Anak Saat Orang Tua Sibuk	9
III. Cara Agar Anak Sukses dan Punya Karakter Baik serta Cara Mengasuh yang Ideal Sesuai Perkembangan Jaman	11
IV. Cara Menghadapi Anak yang Suka Melawan dan Memberontak Agar Menjadi Anak yang Bisa Mendengarkan dan Patuh	14
V. Strategi Menjalin Relasi dan Komunikasi antara Anak dan Orang Tua, Agar Bisa Saling Terbuka dalam Menyampaikan dan Memahami Pikiran serta Perasaan Masing-Masing dengan Baik	20
VI. Cara Memotivasi dan Membentuk Anak Tangguh	24
VII. Cara Mengarahkan Bakat Minat dan Memilih Sekolah untuk Penjurusan Karier di Masa Depan	27
VIII. Cara Bijak dalam Menggunakan Gadget dan <i>Game</i> pada Anak	29
IX. Cara Mengontrol Emosi	31
Kegiatan-Kegiatan IDEplus	35



Pemaparan Materi



Seringkali 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*).

OTAK = Hardware



**Program
PIKIRAN = 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 seringkali abai dengan *software*-nya. Padahal *software* ini sangat penting dan ini menentukan kinerja seorang manusia.

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

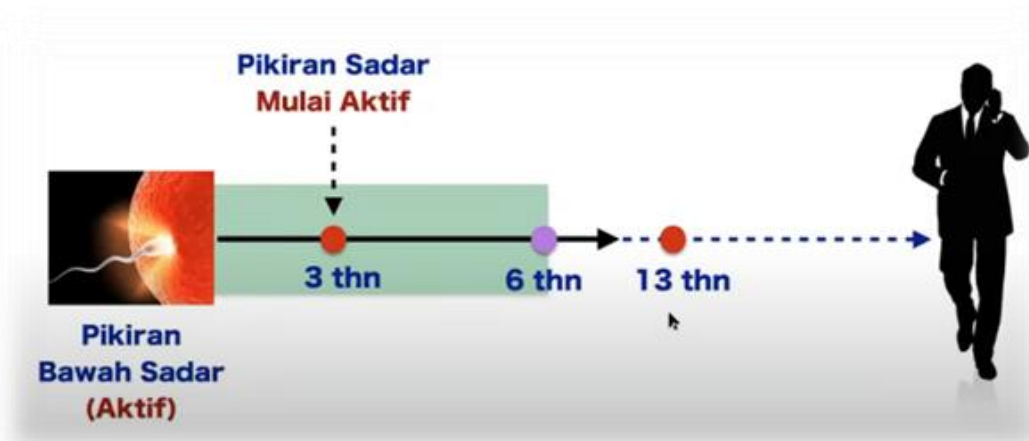
- Pikiran sadar (mengendalikan manusia maksimal sekitar 5%)
- Pikiran bawah sadar (mengendalikan manusia sekitar 95%). Begitu besar pengaruh pikiran bawah sadar terhadap kualitas hidup manusia. Hampir semua kondisi manusia, kasus positif maupun negatif, ini kalau ditelusuri pasti ada penyebab di pikiran bawah sadarnya. Pikiran bawah sadar ini tempatnya memori, kebiasaan, emosi, pola pikir, daya imajinasi.

Pikiran bawah sadar ini diilustrasikan seperti pemain sumo yang besar sekali dan pikiran sadar seperti seorang anak kecil. Kalau 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 pikiran sadarnya 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, gagalnya, 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 ini tidak dipahami orang dan tidak diajarkan di sekolah.



Apapun yang diletakkan dari usia 0 sampai 6 tahun akan menjadi kompas yang menentukan arah kehidupan seseorang, baik perilaku, kebiasaan, cara berpikir, dan lain sebagainya, 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*). Kalau anak itu mulai beranjak sekolah, 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 ini percaya ucapan orang tuanya, masuk ke pikiran bawah sadar si anak.

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 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.** Kalau anak tidak punya rasa aman, ia tidak bisa bertumbuh dan berkembang. 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 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. Misalkan 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.** Kalau sedang berkomunikasi dengan anak, kita perlu melihat matanya.

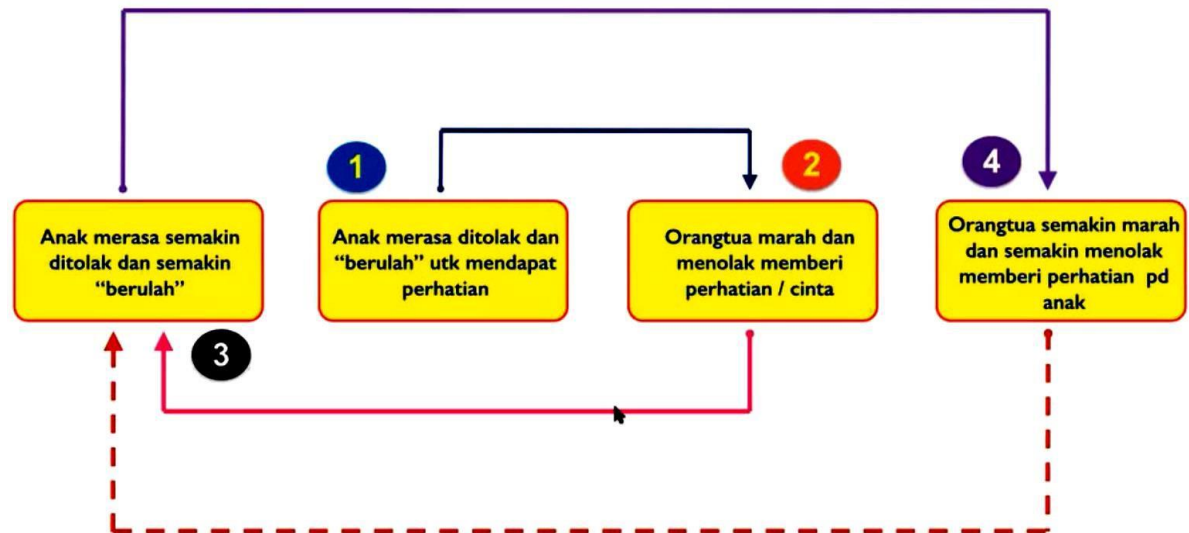
III. Lingkaran Masalah Anak & Orang Tua

Ini lingkaran masalah anak & 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.

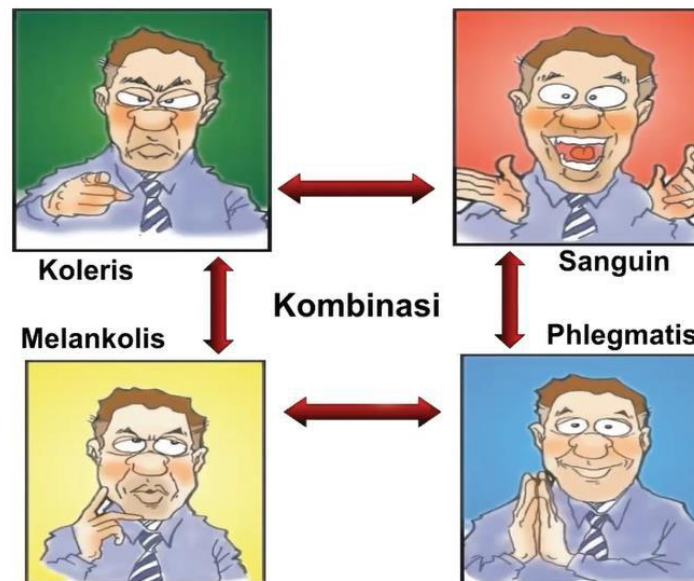
Lingkaran Masalah Anak dan Orangtua



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. ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

Ada beberapa orang tua yang memiliki anak-anak yang berkebutuhan khusus. Ini bisa jadi anugerah, tapi bisa juga jadi tekanan buat pasangan. Bagaimana untuk bisa menyamakan visi supaya bisa menerima keadaan anak ini, supaya bisa menjadi orang tua yang baik? Bagaimana mempersiapkan anak ini supaya bisa diterima di keluarga dan lingkungannya?

Jawab:

Orang tua perlu sepakat dulu mengenai apa yang akan dilakukan terhadap anak ini. Kalau tidak sepakat, ini akan sangat menyulitkan bagi mereka dan si anak. Yang saya yakini Tuhan tidak pernah menciptakan “sampah”. Setiap anak yang punya kekurangan pasti ada kelebihan di hal lain, dan kita perlu cari tahu apa kelebihan si anak ini. Tahun lalu, Kodi Lee, anak autis, berhasil menang *American Got Talent* dengan kemampuannya bernyanyi. Ini berkat ibunya, berkat orang tuanya yang bisa menemukan apa yang menjadi kekuatan si anak, kemudian itu diasah habis-habisan. Contoh lain, beberapa tahun lalu ada anak korea bernama Hee Ah Lee, anak perempuan autis, IQ nya rendah, selain postur tubuhnya pendek, jarinya cuma ada 4 (kiri 2, kanan 2), tapi ibunya melihat anak ini punya kemampuan bermain musik piano, dan anak ini dilatih sungguh-sungguh. Anak ini akhirnya mampu memainkan piano, musik-musik klasik dengan begitu indah, dan keliling dunia.

Jadi apa yang dikatakan oleh lingkungan sekitar kita tidak perlu terlalu dipikirkan. Lingkungan yang tidak mengerti anak ini bisa saja menghina / tidak menerima. Kita sebagai orang tua menjadi kunci, kita menerima anak ini dengan tulus, dan kita bergaul dengan orang-orang yang bisa mengerti anak ini.

II. CARA MENGISI BATERAI KASIH KE ANAK SAAT ORANG TUA SIBUK

Bagaimana mengisi baterai kasih anak di mana kedua orang tuanya harus bekerja pagi sampai sore dan waktu luang kita untuk anak itu jadi semakin sedikit?

Jawab:

Ini adalah kondisi yang dialami banyak orang, karena kita perlu pendapatan untuk menghidupi keluarga. Saya menyarankan, apabila memungkinkan, pendapatan diupayakan cukup hanya dari ayah dan rumah tangga bisa tetap berjalan (cukup nyaman, tidak usah mewah), sebaiknya seorang ibu menjadi ibu rumah tangga saja jika sudah memiliki anak. Yang bekerja hanya sang ayah.



Tapi kalau tidak memungkinkan, karena bekerja jam 9.00 sampai 17.00 secara fisik kita tidak bisa jumpa anak, **pertama** kalau bisa kita telepon, ajak bicara, kalau bisa pakai *video call*. Kalau telepon anak itu jangan tanya anak pertanyaan berikut: “Ada PR tidak? Sudah makan atau belum? Kamu sekarang lagi dimana?” Ini bukan pertanyaan yang anak mau dengar, ini interogasi. Harusnya orang tua bertanya, “*Nak* bagaimana kabarnya kamu? Pengalaman hari ini apa yang menyenangkan?” Dan ketika anak cerita, orang tua mendengarkan.

Kedua, kalau kita sudah pulang ke rumah, curahkan semua waktu kita untuk anak. Saya menyarankan orang tua kalau mereka pulang jangan langsung ketemu anak dulu. Karena kita lagi capek, bawaannya akan mudah marah. Sehingga yang terjadi adalah “kedekatan emosi” (dekat anak jadi emosi marah). Maka sebaiknya orang tua punya waktu luang pribadi (*me time*), terutama ibu. Ibu masuk ke kamar dulu sebelum ketemu anak, bilang sama anak kalau Ibu mau istirahat 30 menit, tidak boleh diganggu, matikan telepon genggam. Karena suasana hati seorang ibu sangat memengaruhi suasana di rumah.

Ketiga, pada saat anak mau tidur malam hari, anda perlu dampingi anak ini, kemudian anda bisikkan kata-kata positif, anda peluk dia. Beberapa tahun lalu saya memberikan pelatihan kepada seluruh pimpinan sebuah bank besar. Salah satu pimpinan menceritakan bahwa dia baru mengerti apa yang terjadi pada anaknya, setelah mengikuti pelatihan saya. Waktu dia sebagai pimpinan tidak banyak waktu untuk anak, karena berangkat pagi pulang sudah malam, tapi anaknya dekat sekali dengannya. Setiap kali dia sampai rumah anak sudah tidur. Dia buka seragamnya, kemudian dia dekati anaknya yang berusia 5 tahun. Dia belai anaknya, dia peluk anaknya. Kemudian dia bilang kepada anaknya Ani (nama samaran), “*You are wonderful, you are beautiful. Daddy loves you.*” Anak itu sedikit terbangun dan dia peluk papanya dan bilang, “*Daddy I love you too*”, lalu tertidur lagi. Tanpa disadari oleh pimpinan bank ini, pada saat anak itu tertidur dan naik sedikit kesadarannya, dia masuk ke kondisi *hypnosleep*. Semua ucapan itu masuk ke bawah sadar si anak, sehingga si anak merasa dicintai. Ini bisa kita lakukan.



III. CARA AGAR ANAK SUKSES DAN PUNYA KARAKTER BAIK SERTA CARA MENGASUH YANG IDEAL SESUAI PERKEMBANGAN JAMAN

1. *Software* sukses dan berkelimpahan seperti apa yang harus mulai diterapkan saat lahir ?

Jawab: Pada saat anak masih kecil, kita perlu memasukkan keyakinan (*belief*) positif yang konstruktif untuk hidupnya kelak. Jadi sebagai orang tua apapun situasi anda jangan pernah bilang ke anak cari uang itu susah. Seringkali orang tua mau anaknya hemat, lalu berkata, “Nak cari uang ini susah.” Kalau anak percaya cari uang susah, maka selamanya dia akan merasa susah cari uang dan dia tidak akan bisa cari uang. Jadi kita perlu memberikan dia masukan bahwa cari uang ini mudah, ada begitu banyak peluang, ada di mana saja. Kalau tidak ada peluang, ciptakan peluang, jangan menunggu. Jadi masukkan data seperti itu. Jadi mentalitas berkelimpahan itu kita masukkan mulai dia kecil.

Bagaimana kalau nanti anak jadi tidak hemat? Saya bilang hemat itu relatif, kalau misalkan anda punya penghasilan 100 dan anda habiskan 20, itu normal. Daripada anda menekan supaya belanja anda hanya di 20, kenapa anda tidak bikin penghasilan jadi 400 supaya belanja anda bisa lebih besar. Jadi kita memberikan anak ilustrasi yang bisa terjadi.

2. Bagaimana cara membentuk anak supaya setelah dewasa menjadi anak yang baik, apa yang harus ditanamkan dalam diri mereka ?

3. Bagaimana cara mendidik anak supaya aktif, punya norma dan jujur ?

Jawaban nomor 2 dan 3: Agar anak itu bisa jujur, punya norma yang baik, kita perlu memasukkan program pikiran saat dia masih kecil. Mengajarkan nilai-nilai moral, spiritual, nilai agama, hal-hal yang baik, menghindari hal yang buruk, itu dilakukan saat anak masih kecil, kita sebagai orang tua memberikan dia teladan. Karena dengan anak melihat kita melakukan apa yang kita katakan, maka dia berpikir kitalah yang paling benar. Jadi kita mendidik anak dengan teladan, bukan hanya dengan kata-kata.

4. Bagaimana mendidik anak tumbuh kreatif dan cerdas di masa pandemi dimana banyak keterbatasan?

Jawab: Caranya adalah kita memberikan anak stimulasi. Walaupun tidak bisa ke sekolah tapi di rumah kita bisa melakukan banyak hal. Belajar itu

tidak harus di sekolah. Kita bisa belajar di rumah. Orang tua perlu mendampingi anak.

5. Bagaimana cara melindungi anak dari pengaruh lingkungan, teknologi dan efek lainnya dari perkembangan zaman karena sebagai orang tua tidak bisa mendampingi anak selamanya ?

Jawab: Satu-satunya cara untuk melindungi anak adalah dengan menanamkan nilai-nilai kebenaran ke dalam dirinya sejak dia masih sangat kecil, karena ini yang akan selalu ia bawa. Kita tidak akan mungkin bisa membatasi anak menggunakan gadget. Siapa yang bisa mencegah anak buka situs-situs yang tidak benar? Walaupun akses internet sudah dibatasi, anak bisa pakai VPN. Mereka bisa berselancar di internet mencari cara untuk membuka blokir dari pemerintah. Bahkan ada video yang menjelaskannya dengan detil di internet, cara buka VPN.

Jadi caranya adalah kita menanamkan rambu-rambu ke dalam diri anak sejak dia masih kecil, sehingga dia tahu yang benar dan yang salah. Nilai-nilai moral, nilai-nilai kebaikan inilah yang akan jadi pegangan dia untuk seterusnya.

6. Penerapan model *parenting* yang memperhatikan kesejahteraan mental dan hak-hak anak harus bagaimana?

Jawab: Kita perlu mengetahui sikap anak, keunikan anak, karakter anak. Memperhatikan kesejahteraan mental artinya kita menghargai anak. Sudah tidak zamannya kita mendidik anak dengan kekerasan seperti masa lalu (pakai tongkat, dan lain-lain). Jauh lebih baik anak itu luka di fisiknya daripada luka di hatinya. Luka di fisik, seiring berjalannya waktu akan sembuh dengan sendirinya. Tapi luka di hatinya tidak akan bisa sembuh sampai ia disembuhkan. Saya sangat banyak menangani kasus-kasus orang dewasa, yang emosinya tidak baik, bermasalah. Saat dicari akar masalahnya ternyata ada di usia dini, ada yang di usia tiga tahun. Pada saat itu orang tuanya memperlakukan dia tidak tepat, sehingga dia, pada saat itu, mengalami perasaan diabaikan, tersisihkan, terluka, merasa tidak diinginkan.

Jadi, menghargai anak, menjaga anak, adalah dengan menghargai keunikannya, membantu dia tumbuh dengan keunikannya, bukan dengan caranya kita.

7. Bagaimana cara mengasuh dan mendidik anak yang baik di tengah keterbatasan orang tua (ekonomi kurang mapan, sakit, masalah adat, masalah dengan nenek, dan sebagainya) ?

Jawab: Bagaimana kalau kita punya keterbatasan, misalkan ekonomi kurang mapan? Ada banyak keluarga yang secara ekonomi saya tahu sulit, tapi mereka bisa mendidik anak-anak mereka dengan baik. Yang paling penting adalah sebagai orang tua, kita tahu apa yang benar dalam melakukan parenting, ini yang kita berikan. Situasi ekonomi itu satu hal, tapi bagaimana kita mendidik ini hal yang lain. Banyak orang yang kondisinya kurang mampu, tapi mampu mendidik dengan baik. Banyak orang yang kondisinya tidak mampu, tapi juga tidak bisa mendidik dengan baik. Banyak orang yang secara ekonomi sangat mampu, juga tidak bisa mendidik anaknya, anaknya jadi tidak karuan. Ada juga orang yang ekonominya sangat mampu, dan dia juga bisa mendidik anaknya dengan sangat baik. Jadi, ini kembali kepada diri kita sendiri.

8. Dari beberapa permasalahan terkait *parenting*, sumber kesalahan sejatinya ada pada orang tua. Bagaimana cara kami orang tua untuk memperbaiki pola asuh yang salah selama ini ?

Jawab: Apabila misalnya kita tahu bahwa kita telah salah mendidik, maka yang bisa kita lakukan adalah kita memperbaiki. Orang tua seringkali tidak tahu kalau mereka salah, saya dulu juga banyak melakukan kesalahan. Tindakan yang saya dulu pikirnya benar, ternyata setelah belajar baru sadar ini salah, akhirnya segera dikoreksi. Maka apabila kita tahu bahwa kita salah, kita segera memperbaikinya dan ini masih ada waktu.

Ini juga yang membuat saya sangat setuju pada saat sekitar 2-3 tahun lalu teman-teman dari IDEplus datang bertemu saya di Surabaya mendiskusikan hal ini. Jadi pada saat teman-teman IDEplus cerita soal ingin membuat semacam program pendidikan bagi orang tua dan bagi anak, saya sangat mendukung, karena tidak ada sekolah jadi orang tua. Sekolah menjadi dokter, menjadi pilot, menjadi akuntan, itu semuanya ada. Sekolah menjadi orang tua itu tidak ada, dan orang tua seperti saya dan istri juga dulunya, kita ini membesarkan anak dengan pendekatan coba-coba (*trial and error*). Kita coba dulu, hasilnya anaknya jadi salah. Jadi kita perlu belajar ilmu *parenting* yang jelas, yang pasti, dan yang benar seperti apa.

IV. CARA MENGHADAPI ANAK YANG SUKA MELAWAN DAN MEMBERONTAK AGAR MENJADI ANAK YANG BISA MENDENGARKAN DAN PATUH

1. Bagaimana memberi nasehat kepada anak yang keras kepala ?

Jawab: Kalau anak sudah agak besar, perhatikan tipe kepribadiannya. Salah satu peserta tur pernah minta tolong ke saya, anaknya sudah usia 12 tahun dan selalu membantah omongannya. Kalau dia sedang nonton TV dan ibunya minta dia mandi, dia pasti marah dan melawan.

Saya perhatikan tipe ibunya koleris melankolis (keras, maunya disiplin, tepat waktu), anaknya juga bertipe koleris. Jadi kalau orang koleris itu tidak suka diperintah. Kembali pada contoh kejadian tadi, permintaan ibunya, saat didengar anak, si anak menerjemahkannya menjadi, “Mama ngajak berantem ya?”

Orang koleris tidak suka diperintah, tapi suka memerintah. Jadi ibunya harus memberikan dia pilihan. Misalnya, “Nak, kamu mau mandinya sekarang atau 10 menit lagi setelah acara selesai?” Dia yang buat keputusan, bukan kita. Setelah saran saya diterapkan, anak tersebut lalu mandi setelah selesai nonton TV. Kemudian ibunya cerita lagi ke saya “Tapi pak, dia mandinya 15 menit setelah selesainya acara TV, kok tidak disiplin”. Lalu saya sampaikan bilang pada si Ibu, “Anak ibu tadinya kan tidak menurut. Sekarang sudah menurut, walau agak molor sedikit waktunya, ini mestinya disyukuri.”

Orang tua sering kali tidak tahu tentang kepribadian dan suka nyinyir. Contoh: Saat meminta anaknya mandi, “Ayo mandi sekarang.” Saat anak menjawab, “Nanti ma”, si Ibu terus mendesak si anak dengan bertanya, “Kenapa nanti? kenapa tidak sekarang? acara TV-nya kan tidak bagus, mandi aja sekarang.”

Anak bila diperlakukan seperti ini, lama-lama pasti jengkel dan enek. Jadi kita harus menggunakan strategi, perlahan-lahan merayu anak. Untuk itu kita harus tahu tipe kepribadian kita, dan harus tahu tipe kepribadian si anak, sehingga komunikasi bisa jalan.

2. Bagaimana agar anak bisa menurut dengan hormat tapi bukan rasa takut pada orang tuanya?

Jawab: Pernahkah ketemu anak yang dengan orang tuanya tidak menurut, tapi dengan tantenya menurut? Kenapa seperti ini? Karena anak tidak memandang orang tua sebagai figur otoritas. Jadi bagaimana caranya

membangun diri kita supaya dipandang anak sebagai figur otoritas? Sederhana. Waktu dia masih kecil, kita jadi orang tua yang konsisten, kalau kita bilang A, kita lakukan A, jangan lakukan B. Kalau kita bilang tidak boleh, kita harus konsisten, jangan setelah itu boleh. Kalau kita tidak konsisten anak akan tahu.



Misalnya: Saat anak kecil rewel, lalu ibunya mengancam, “Kalau kamu masih rewel lagi, nanti malam kalau mama ke mal kamu tidak diajak.” Kira-kira, ibunya akan meninggalkan anaknya sendirian di rumah? Tentu tidak. Lalu saat malam anaknya tetap dibawa ke mal oleh ibunya. Di bawah sadar anak terekam, “Ah mama hanya mengancam, tapi tidak berani bertindak.”

Contoh lain: Anak lagi batuk, dia minta es krim. Anda tidak mau kasih, kemudian pasangan anda membolehkan. Ini terjadi ketidak-konsistenan di dalam keluarga, dan anak tidak tahu siapa yang pegang kuasa di rumah ini. Karena hukumnya tidak jelas, anak merasa tidak perlu taat. Makanya kita perlu membangun figur otoritas di depan anak, sehingga anak akan hormat dan segan dengan kita. Anak akan melakukan sesuatu bukan karena dia takut, tapi karena dia hormat, dia segan, dia tahu kita konsisten. Apa yang kita sebut di rumah berlaku sebagai hukum, tidak hanya bagi anak tapi juga bagi diri kita.

- 3. Bagaimana cara efektif mendidik anak di usia dini untuk memberikan pengertian agar selalu patuh kepada orang tua dengan penyampaian yang sederhana ? Bagaimana cara untuk memberitahu anak usia balita tentang hal yang tidak boleh dilakukan, tanpa membentak, berteriak**

atau memarahi, tapi anak bisa mengerti dan melakukannya dengan patuh ?

Jawab: kalau anak masih kecil, sangat mudah bagi kita untuk mengelolanya. Anak ibaratnya adonan semen yang dituangkan mobil pengaduk semen ke cetakan. Bentuk cetakan ini kita yang tentukan, mau bundar, mau segitiga, mau segi empat. Kalau dia masih kecil, anak ini masih sangat lentur karakter dan kepribadiannya. Kita dapat dengan mudah mengubah bentuk cetakan. Namun kalau dia sudah semakin besar, sudah seperti adonan semen yang makin lama makin kering dan keras. Kalau sudah remaja apalagi dewasa sudah sangat susah mengubahnya. Jadi kita perlu mendidik anak mulai dari kecil. Kalau kita melarang anak, kita perlu menjelaskan kenapa kita melarang supaya dia tahu sebabnya, logika atau alasan di balik itu. Kebanyakan orang tua tidak mau repot atau menjelaskan, dan menggunakan pendekatan “Pokoknya tidak boleh”.

Kita perlu memberi penjelasan. Memang capek, kita menerangkan dengan rinci untuk satu hal. Tapi ini adalah investasi terbaik yang bisa kita lakukan. Jika kita menjelaskan alasan di balik apa yang kita sampaikan kepada anak, maka anak akan belajar.

4. Bagaimana cara mendidik anak umur 10 tahun yang tidak pernah menurut orang tua, cara baik tidak berhasil, dimarahin juga tidak berhasil, mau coba *hypnosleep* belum bisa karena setiap hari anak tidur malam sekali (akhirnya selalu mamanya yang tertidur lebih dulu).

Jawab: Anak yang tidak mau menurut orang tua itu sebenarnya dia menunjukkan satu perlawanan, di dalam hatinya “pokoknya kamu ngomong apa saja, saya jawab tidak.” Jadi dia melawan. Biasanya anak seperti ini mengalami kekosongan di dalam dirinya, tidak merasakan adanya cinta. Jadi ibaratnya sebuah adonan ini dia sudah keras, kita harus melunakkannya kembali.

Bagaimana caranya? Kalau segala cara sudah dicoba tidak bisa, maka gunakan cara lembut, berikan kasih kepada anak ini. Kalau orang tua ada kesalahan terhadap anak, orang tua perlu minta maaf. Semua anak pada dasarnya baik. Saya banyak menerapi anak sejak tahun 2005. Yang seringkali terjadi adalah orang tua tidak sadar kalau telah melakukan kesalahan, dan anak juga tidak mau bicara apa yang terjadi, sehingga saya menjadi penghubung kepada orang tuanya bahwa anaknya merasa terluka dan marah kepada orang tuanya.

Saya sering bertanya kepada anak, “Menurut kamu, anak kecil bolehkah marah sama orang tua?” Anak kadang diam atau menjawab “Tidak boleh Om.” Saya bilang, “Yang bilang tidak boleh siapa? Orang tua itu juga bisa bikin salah. Jadi kalau kamu punya kemarahan sama orang tua kamu, dan kamu tahu orang tuamu salah, kamu sampaikan ke orang tuamu. Tapi kamu bilanginya tidak boleh dengan cara teriak-teriak, banting-banting barang. Sampaikan dengan sopan, dengan baik-baik ke ayah/ibu, kalau kamu tidak senang diperlakukan seperti ini. Kamu jelaskan supaya orang tua bisa mengoreksi dirinya.

Mata si anak itu berbinar-binar dan bilang, “Oh jadi boleh ya kalau marah sama orang tua?” Saya lanjutkan, “Ya jelas boleh. Kita orang tua juga banyak melakukan kesalahan. Nanti kamu dewasa, jadi orang tua, kamu juga banyak melakukan kesalahan. Makanya belajar yang benar.”

Setelah saya jelaskan apa yang terjadi pada anak kepada orang tuanya, orang tuanya mengerti, lalu minta maaf kepada anaknya, kondisi mereka jadi baik.

5. Bagaimana menghadapi anak yang sudah dewasa (usia 19 tahun) yang susah diatur, maunya bermain terus dan kurang ajar serta kasar kepada orang tua ?

Jawab: Ibarat adonan semen yang sudah mengeras untuk mengubahnya butuh upaya ekstra. Ada orang tua konsultasi ke saya minta saya mengubah anaknya yang sudah besar. Saya bilang kalau si anak merasa dirinya tidak bermasalah, itu tidak bisa saya ubah. Lalu si ibu menjawab, “Ya itu masalahnya. Dia merasa dirinya tidak bermasalah. Dia merasa kami yang bermasalah sebagai orang tua.”

Saya jelaskan ke si Ibu bahwa ini adalah akibat proses edukasi yang tidak tepat, yang diberikan mulai kecil, dan hasilnya seperti ini. Apakah bisa berubah? Jawabannya bisa asalkan si anak itu mau. Anak itu perlu jumpa dengan terapis dan secara sukarela “menyerahkan diri” untuk dibantu. Tapi kalau orang tua yang mendorong-dorong untuk si anak berubah, jawabannya tidak bisa.

6. Bagaimana cara menerapkan disiplin ke anak tanpa kekerasan? Bagaimana agar anak bisa belajar disiplin dengan hati yang senang?

Jawab: Saya akan tanyakan “tidak disiplinnya bagaimana?”, Orang tua menjawab bahwa anaknya kalau pulang sekolah, bajunya dilempar di

sofa, kemudian tasnya diletakkan sembarangan. Saya terangkan ke orang tuanya bahwa bila anak melakukan ini konsisten setiap hari, berarti anaknya disiplin, cuma disiplin tidak seperti yang diharapkan orang tua.”

Disiplin ini sebenarnya hanyalah kebiasaan, muncul karena 2 hal: **pembiasaan** atau **pembiaran**. Kalau dia dari kecil dibiarkan seperti itu, akhirnya terbiasalah dia yang kita bilang tidak disiplin. Tapi kalau dari kecil dia dibiasakan pulang sekolah dikasih tahu tas diletakkan di sini, sepatu diletakkan di sana, keluar dari kamar lampu harus dimatikan, kalau dia dibiasakan mulai kecil seperti ini, maka dia akan disiplin seperti yang kita kehendaki. Tapi kalau dibiarkan, maka anak itu akan disiplin seperti yang dia mau, dan yang dia mau belum tentu cocok sama yang kita mau sebagai orang tua.

Jadi kita perlu melakukan pembiasaan yang baik sejak usia dini. Dan kita perlu menjelaskan kepada si anak alasan dia harus melakukan ini, supaya anak bisa mengerti alasan di baliknya.

7. Bagaimana menghadapi anak yang tidak takut atau segan pada siapapun? Kedua orang tua bekerja, anak diasuh kakak asuh dan didampingi nenek dan paman.

Jawab: Kalau seperti ini situasinya butuh upaya ekstra. Kita harus lihat dari dua sisi. Kalau dia tidak takut namun bermakna sesuatu yang baik, kita bisa mengarahkan. Misalkan tidak takut untuk menghadapi tantangan, tidak takut untuk mencoba hal yang baru.

Ada kemungkinan anak ini tidak takut, bisa juga karena dia tidak mengerti atau tidak tahu resikonya. Jadi kita perlu menjelaskan, kalau kamu lakukan ini efeknya akan seperti ini. Kalau dia tetap tidak percaya, saya akan berikan kesempatan kepada anak itu untuk menikmati buah dari ketidaktakutannya. Biasanya dia merasa dirinya jago. Begitu dia mengalami akibat dari ketidaktahuannya, akhirnya dia dipaksa untuk perlu merasa takut, di situ dia akan mulai berpikir. Jadi ada orang yang berubah karena kesadarannya, ada yang berubah karena dia terpaksa, dia menghadapi kenyataan yang tadinya dia tidak bisa terima.

8. Bagaimana caranya menghilangkan ego sebagai orang tua ketika anak tidak mau mendengarkan pendapat kita?

Jawab: Coba anda refleksi, biasanya saat berhadapan dengan anak, maka

yang terjadi serupa atau seperti bapak ibunya kita sedang berhadapan dengan kita, waktu kita masih kecil. Kita belajar pola asuh, cara mendidik, dari orang tua kita. Kalau anak tidak mau mendengarkan kita, kita perlu belajar untuk bertumbuh, jangan tersinggung. Mengapa anak tidak mau mendengarkan kita? Jangan-jangan anaknya benar. Anak tidak selamanya salah. Kalau anaknya benar, kita yang introspeksi. Tapi kalau anaknya yang salah, kita memberitahukan. Ada sebuah istilah dalam bahasa Inggris "*Raising our children, raising ourself*". Saat kita mendidik dan membesarkan anak kita, saat itu pula kita mendidik dan membesarkan diri sendiri.

9. Apakah mendidik anak dengan memukul dengan rotan ketika anak ingin beli sesuatu itu baik?

Jawab: Kalau anda menjadi anak yang dipukul, kira-kira bagaimana reaksi anda? Sekarang ini ada Undang-Undang Perlindungan Anak. Kalau orang tua melakukan kekerasan fisik dan psikis pada anak bisa kena pidana, jika ada yang lapor. Kita bisa menerapkan disiplin tanpa kekerasan. Caranya kita membangun kesadaran. Kalau anak ini dibangun kesadarannya mulai sejak kecil, maka kita tidak perlu menggunakan kekerasan. Kalau kita mendidik anak menggunakan rotan, berarti anak ini terbentuk dengan landasan perasaan takut. Jauh lebih baik bila anak terbangun dirinya dengan perasaan hormat, segan dan cinta pada orang tua.



V. STRATEGI MENJALIN RELASI DAN KOMUNIKASI ANTARA ANAK DAN ORANG TUA, AGAR BISA SALING TERBUKA DALAM MENYAMPAIKAN DAN MEMAHAMI PIKIRAN SERTA PERASAAN MASING-MASING DENGAN BAIK

1. Bagaimana supaya anak mau terbuka kepada kita?

Jawab: Saya sering mendapat pertanyaan, "Pak Adi kenapa sih anak saya tidak mau bercerita kepada saya, tapi kalau sama temannya mau cerita, bahkan di media sosial?". Saya kembali bertanya, "Anda dulu waktu anak masih kecil, sering dekat dan bercerita sama anak?" Lalu dia menjawab "tidak" karena mereka sibuk bekerja. Hal ini yang menyebabkan anak merasa orang tua merupakan orang "asing". Jadi anak lebih nyaman bercerita dengan teman mereka.

Kadang juga ada orang tua yang tidak sabaran. Anak baru cerita sebentar tapi sudah marah dan ngomel. Contohnya anak SMP, biasanya pada tahap ini sedang senang-senangnya dipasangkan dengan teman lawan jenis. Anak pulang bercerita kepada orang tuanya dengan semangat, namun ada beberapa orang tua menjawab dengan keras, "Kamu masih kecil, sudah main pacar-pacaran. Tunggu nanti kalau sudah selesai sekolah, sudah bisa cari uang sendiri, baru boleh pacaran."



Nah bisa dilihat, anak yang mau cerita namun orang tua menghentikan cerita anak dengan "omelan" ditambah dengan sugesti tidak benar "Tunggu nanti kalau sudah selesai sekolah, sudah bisa punya uang sendiri, baru boleh pacaran". Misalnya anaknya kuliah sampai S3 dan sudah umur 30 tahun lebih, anak tidak akan pacaran karena program dari orang tuanya. Hal ini sangat merugikan hidup anak.

Jadi, cara agar anak bisa terbuka dengan orang tua adalah orang tua perlu terbuka dan dekat sejak anak masih kecil. Dan ingat, cara kita berhubungan dengan anak perlu disesuaikan dengan usianya. Kalau anak di usia remaja, berperanlah lebih banyak sebagai "teman" dan ada waktunya berperan sebagai orang tua. Berperan sebagai "teman" membuat anak lebih banyak bercerita dengan orang tua. Berikan sugesti positif dan dukungan dari orang tua. Orang tua tidak bisa melarang anak remaja untuk tidak melakukan sesuatu karena media sosial sangat mudah di akses. Harus dibiasakan dari kecil karena orang

tua tidak bisa menuntut anak yang sudah besar untuk terbuka jika anak itu tidak terbiasa terbuka dengan orang tuanya sejak kecil. Saya sebagai terapis menemukan bahkan ada anak yang lebih terbuka kepada saya dibanding dengan orang tuanya.

Esensi dari *parenting* adalah:

- menyadari apa saja kekurangan dan kelebihan kita
- mengerti keunikan anak kita.
- membantu anak mengembangkan potensinya sejak kecil.
- konsisten, menjadi teladan, dibangun dengan kasih, menanamkan nilai kehidupan yang baik,
- menjalin komunikasi dua arah dengan anak.

2. **Bagaimana agar orang tua dan anak bisa akrab namun anak tetap hormat kepada orang tua ?**
3. **Kehidupan di zaman yang beda antara orang tua dan anak menyebabkan kesulitan menyamakan persepsi anak dan orang tua. Bagaimana menyelaraskannya?**
4. **Terkadang anak ingin bercerita namun orang tua tidak memahami alur cerita anak, bagaimana cara memahami bahasa anak sehingga anak merasa dipahami dan dimengerti ?**

Jawaban nomor 2 sampai 4: Saran saya, anda perlu tenang dan berikan waktu lebih banyak untuk mendengarkan anak. Jika masih tidak mengerti, bisa menjawab anak dengan pertanyaan, karena mungkin saja anak yang belum fasih menceritakan suatu hal dengan baik, dan mungkin saja orang tua yang tidak mendengarkan dengan baik. Cerita anak untuk dipahami, bukan untuk menghakimi atau berasumsi sendiri.

5. **Bagaimana menyikapi cara pengajaran yang kolot yang terkadang masih kita temui pada orang tua kita kepada anak kita ?**

Jawab: Tidak semua ajaran dahulu berarti tidak baik untuk diajarkan. Bagi kita mungkin rasanya kolot, namun kalau ajaran tersebut banyak nilai-nilai kebaikan yang diajarkan, boleh kita ambil untuk diri sendiri. Lalu kita bisa kemas menggunakan cara yang baru untuk mengajarkan kepada anak kita.

Saya lebih suka menyebutnya sebagai ajaran konservatif, jika yang diajarkan baik maka kita bisa ambil nilai-nilai yang baik. Kalau tidak, bisa kita dengarkan dan tidak perlu dibantah.

6. Bagaimana saya sebagai anak meyakinkan orang tua saya (yang sudah menjadi kakek-nenek) bahwa ilmu *parenting* itu penting untuk orang tua ?

Jawab: Jika anak menjelaskan hal *parenting* tidak akan didengarkan orang tua. Mengapa? Karena mereka merasa anak bukan figur otoritas. Biasanya saya menyarankan teman-teman jika ada acara seminar yang bagus mengenai *parenting*, boleh mengajak orang tuanya. Jadi yang membagikan cerita *parenting* bukan si anak, melainkan ada sosok otoritas lainnya yang tidak memiliki kepentingan. Karena biasanya timbul konflik yang disebabkan oleh perbedaan pemahaman dalam mendidik anak/cucu.

Kakek-nenek mungkin merasa bahwa ajaran mereka benar karena terbukti semua anaknya menjadi orang dewasa yang sesuai harapan. Sedangkan di sisi lain anaknya yang sudah menjadi orang tua merasa bahwa ajaran mereka sudah tidak sesuai dengan zamannya. Teman-teman saya yang mengikuti seminar-seminar seperti ini memberikan testimoni kepada saya bahwa kakek-nenek (orang tua dari teman saya) menyadari bahwa cara pengajaran mereka kepada si cucu kurang tepat.



7. Mengapa di suatu keluarga sering mengalami bertengkar dan tidak harmonis ?

Jawab: Pada saat pasangan menikah, terjadi proses pertemuan dua program besar di pikiran bawah sadar, yang berasal dari pendidikan, budaya, dan aturan dari masing-masing keluarga. Masalah terjadi ketika pasangan tersebut tidak menyadari bahwa perbedaan ini merupakan proses belajar satu sama lain.

Salah satu contoh, urusan pasta gigi bisa membuat pasangan bercerai. Misalnya sang istri tipenya lebih disiplin dan mengikuti aturan, tipe

melankolis, jadi pada saat menggunakan pasta gigi harus dipencet dari bawah ke atas. Sedangkan suami tipe yang tidak memperlakukan atas, tengah, maupun bawah, yang penting keluar ketika dipencet. Hal ini memunculkan konflik. Apabila tidak menemukan solusi di antara keduanya dapat menyebabkan permasalahan yang lebih rumit. Solusinya apa? Mudah sekali, suami dan istri punya pasta gigi masing-masing sendiri. Pertengkaran merupakan hal yang baik, Mengapa? Karena apabila tidak ada pertengkaran di antara suami-istri, bisa jadi ada emosi yang ditahan dan hal ini tidak baik bagi kesehatan mental keduanya.

Pertengkaran yang sehat itu harus menggunakan teknik JAS, yakni:

- J: Jujur. Suami dan istri mengemukakan fakta dari hal yang terjadi dan hal yang dirasakan. FAKTA, bukan opini.
- A: Adil. Biasanya yang bicara hanya satu orang, antara satu yang bicara dan satu yang berbicara terus. Dan hal ini yang membuat pertengkaran tidak pernah usai. Adil artinya sama-sama punya hak berbicara dan didengarkan. Jadi jika suami berbicara 10 menit, istri juga berbicara 10 menit.
- S: Setara. Posisinya setara, tidak ada yang lebih lemah atau yang lebih kuat. Jika tidak setara, bukan pertengkaran namanya melainkan penindasan.

8. Ayah cenderung *Jaim* (Jaga Image) di depan anak laki-lakinya, sehingga mereka tidak dekat. Bagaimana cara supaya mereka berdua bisa akrab ?

Jawab: Saran saya untuk menjadi dekat dengan anak, orang tua tidak perlu *jaim*. Kadang ada Ayah yang mau menunjukkan sosok Ayah yang sempurna sehingga membentuk batasan antara orang tua dan anak. Hal ini sebaiknya dihindari, karena lebih baik kita banyak berperan sebagai temannya anak. Sebagai orang tua sering-sering bercanda bersama anak dan ikut menjadi “anak-anak” di depan mereka. Nanti ada waktunya orang tua memang harus berperan menjadi sosok “orang tua”.

Anak dapat merasakan ketika orang tua berperan sebagai “teman” atau “orang tua”. Kalau bisa sebaiknya lebih sering bermain sebagai “teman” agar anak merasa nyaman dan dekat dengan orang tua.

VI. CARA MEMOTIVASI DAN MEMBENTUK ANAK TANGGUH

1. **Bagaimana membangun motivasi dari dalam diri anak, belajar dengan penuh semangat dan membangun rasa kritis anak terhadap perkembangan ilmu pengetahuan ?**

Jawab: Memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan bagi anak. Anak perlu memahami bahwa belajar adalah sebuah kebutuhan, kita perlu belajar terus sampai tua dan meninggal. Kekeliruan yang sering terjadi saat ini, proses belajar menjadi tidak menyenangkan. Anak diukur dengan nilai dan dihukum jika tidak mencapai standar nilai tertentu. Tidak perlu memberikan janji hadiah agar anak mau belajar. Hadiah terbaik yang bisa diperoleh dari belajar adalah anak akhirnya menyadari bahwa mereka paham dan mampu. Hal ini bisa memunculkan motivasi dan kepuasan diri.

2. **Bagaimana cara mendidik anak agar mental tangguh, kuat dan pantang menyerah saat dewasa ?**
3. **Bagaimana agar anak bisa tumbuh menjadi pribadi yang kuat, pantang menyerah dan tidak menunda-nunda pekerjaan ?**
4. **Bagaimana menanamkan sikap *resiliensi* (bisa bangkit kembali setelah gagal) kepada anak ?**
5. **Bagaimana cara membentuk kepribadian anak yang kokoh sehingga dia punya kontrol diri yang bagus tidak mudah untuk terjerumus ke arus yang salah?**

Jawab 2 sampai 5: Anak harus diberi kesempatan untuk kecewa, gagal dan sakit. Melindungi anak secara berlebihan justru akan mencelakai anak. Seperti pepatah, “Ketika kita keras terhadap diri kita, maka hidup akan lunak kepada kita. Namun jika kita lunak terhadap diri kita, maka hidup akan keras kepada diri kita.” Anak yang tidak pernah merasa kecewa, tidak pernah merasa ditolak, tidak pernah stres akan jadi anak yang lemah mentalnya. Analogi dari menanam kecambah. Biji kecambah yang ditanam begitu saja, tumbuh kecil-kecil. Namun biji kecambah yang ditekan dengan beban (yang sesuai) akan tumbuh besar dan gemuk. Manusia butuh tekanan untuk tumbuh optimal. *Eustress* (stres yang bisa dikendalikan dan diatasi) atau tekanan yang positif secara psikologis akan membuat kita bertumbuh. Ketika waktu kecil kita pernah ditolak orang, pernah kecewa, pernah merasa stres, namun kita bisa bertumbuh dari situ, itu akan membuat kita menjadi lebih kuat. Seperti ungkapan

dalam bahasa Inggris *If a problem doesn't kill you, it will make you stronger*. Agar anak bisa mengubah *distress* (stres yang tidak baik) menjadi *eustress*, maka dibutuhkan dukungan dari orang tua. Misalkan anak besok ujian dan hari ini takut sekali, anak bilang ke orang tua, "Aku belum bisa kayanya bakal remedi deh", jangan dimarahi. Sebaiknya orang tua mengatakan, "Nak kamu belajar semampumu, mana yang masih belum kamu pahami? Sini mama/ papa bantu. Kalau pun besok remedi, tidak apa-apa. Remedi bukan berarti kamu anak yang bodoh. Remedi artinya kamu belum paham. Maka kamu belajar lagi, lalu tes lagi." Kalau orang tua bisa menghargai anak, maka anak bisa bertumbuh. Anak akan jadi orang yang tangguh. Anak perlu vaksin agar ia kuat. Vaksin ini berupa memberikan pengalaman kurang menyenangkan sedikit demi sedikit pada saat anak kecil, seperti kecewa, ditolak, sakit. Ketika anak terpuruk lalu bisa bangkit, maka ia akan jadi orang yang tangguh sekaligus punya empati bagi orang lain.

6. Apa dampak tekanan terhadap anak secara psikologis, walaupun menurut kita itu baik ?

Jawab: Setiap anak punya daya tahan masing-masing. Ada anak yang kuat, ada yang sedikit lebih rapuh. Orang tua perlu memahami keunikan anak, dan memberikan beban sesuai kapasitas anak. Ada anak yang ketika mendengar, "Itu temanmu bisa, kok kamu tidak bisa ?" Anak jadi tertantang. Namun ada juga anak yang justru menurun semangatnya dan menangis ketika mendengar ucapan tersebut. Ini berhubungan dengan tipe kepribadian pada anak. Beri tekanan pada anak sesuai kapasitas dan keunikannya masing-masing, BUKAN keunikan orang tua. Hindari kata-kata, "Masa begitu saja tidak bisa. Papa dulu ... atau mama ketika waktu kecil bisa ..."

7. Anak kelas 10 SMA, sudah punya impian, target, tapi ketika mendekati target malah mengendur (menurut kami sebagai orang tua seharusnya bisa lari lebih kencang). Bagaimana menghadapinya ?

Jawab: Ada beberapa orang, bukan hanya anak-anak melainkan juga orang dewasa mengalami hal ini. Di awal menggebu-gebu dan kerja sangat bagus, ketika sudah hampir mencapai target, ia mengendur. Ini terkait dengan pola asuh. Bisa saja anak pernah mengalami kegagalan dan ia kecewa berat serta belum bisa menerima kegagalan ini. Bisa juga ketika ia mengalami kegagalan, lalu ditambah dengan tekanan dari orang tua, sehingga akhirnya ia memutuskan untuk tidak lanjut. Perlu dicari tahu apa yang terjadi, apa yang dirasakan oleh anak. Cara termudah yang bisa

dilakukan adalah dengan meminta anak untuk tutup mata, pura-pura target sudah tercapai. “Waktu kamu pura-pura merasakan target sudah tercapai, rasanya enak tidak?” Jika dijawab tidak, berarti ada penolakan dari bawah sadarnya. Ini perlu diproses agar penolakannya bisa diatasi.



8. Bagaimana memotivasi anak yang kehilangan semangat hidup dan berkarya agar bisa mencintai dirinya sendiri ?

Jawab: Anak ini jangan ditekan. Berikan kesempatan untuk cerita dan didengarkan. Kalau memang cara-cara konvensional yang dicoba belum berhasil, atas izin dari anak ini, ajak ia untuk bertemu dengan terapis profesional. Bisa hipnoterapis klinis atau psikolog klinis. Seringkali ada perasaan tidak nyaman yang mengganggu dan membuat anak tidak ada motivasi. Emosi negatif yang ada dalam diri, jika dibiarkan akan menumpuk dan menyedot energi psikis (energi kehidupan). Sehingga akibatnya anak tidak bersemangat dan tidak mencintai diri sendiri.

VII. CARA MENGARAHKAN BAKAT MINAT DAN MEMILIH SEKOLAH UNTUK PENJURUSAN KARIER DI MASA DEPAN

1. **Bagaimana cara cepat dan praktis mengenali bakat dan minat pada anak ?**
2. **Bagaimana menggugah minat anak pada bidang ilmu pengetahuan alam ?**

Jawaban untuk pertanyaan nomor 1 dan 2: Jangan melakukan tes bakat, tes minat, tes IQ pada anak. Selama anak ini baik-baik saja, jangan berikan tes macam-macam. Yang perlu kita lakukan adalah memberikan anak pengalaman belajar (stimulasi) sebanyak-banyaknya. Caranya adalah anak dari kecil diberikan kesempatan les nyanyi, les piano, les renang, les bela diri, les masak, dan lain sebagainya. Berikan les apapun kecuali les pelajaran. Dengan belajar, anak akan mencicipi seperti makanan, anak terpapar dengan banyak pengalaman dan nanti anak akan memilih apa yang menjadi minatnya.

3. **Bagaimanakah memilih jurusan kuliah yang sesuai dengan kemampuan anak ?**
4. **Bagaimana menyiapkan masa depan dan karier anak yang sudah beranjak dewasa?**
5. **Apakah pasti benar secara penuh menyerahkan pilihan jurusan kepada anak yang mau masuk kuliah ?**

Jawaban untuk pertanyaan nomor 3, 4 & 5: Kesalahan yang dilakukan orang tua adalah sering kali tidak paham dan membiarkan anak memilih jurusannya sendiri. Orang tua perlu mendampingi anak dalam memilih jurusan.

Dengar cerita si anak, berikan gambaran kepada anak. Masa depan ini adalah masa yang cepat berubah, ada pekerjaan yang dulunya tidak ada, sekarang ada, contoh *Youtuber & Manager Social Media* (zaman dahulu belum menghasilkan uang, di tahun 2020 sudah bisa menghasilkan uang). Kalau si anak masih belum menentukan jurusan yang disukai, maka saya sarankan ambil jurusan yang tidak memberatkan dirinya, sehingga anak punya waktu untuk belajar yang lain. Hal utama yang perlu diberikan kepada anak adalah adaptasi dan fondasi yang kuat untuk menghadapi masa depan.

6. Apakah kriteria untuk memilih sekolah yang bagus proses belajar mengajarnya ?

Jawab: Sekolah yang bagus proses belajarnya menurut opini pribadi saya adalah: 1. Sekolah yang unggul di fasilitas (laboratorium dan gedung bagus, lengkap), 2. Sekolah yang unggul dalam kemampuan murid-muridnya (sekolah dengan anak-anak yang memiliki peringkat tinggi), dan 3. Sekolah yang unggul di proses belajar.

Sekolah yang benar-benar bagus adalah ketika anak yang biasa saja masuk ke sekolah, kemudian menjalani proses belajar dan ketika lulus menjadi anak yang luar biasa.

Ketika akan memilih sekolah unggulan yang perlu dilakukan orang tua adalah menanyakan kepada orang tua lain yang anaknya belajar di sekolah yang akan dimasuki anak. Dan ajukan pertanyaan, “Apakah sekolah ini fokus pada mengejar nilai atau berfokus pada membentuk diri anak untuk masa depannya?”

Sekolah yang bagus adalah membangun diri anak untuk masa depannya daripada mengejar nilai akademis. Kalau sekolah cuma fokus ke nilai akademi, saran saya jangan masuk ke sekolah itu. Cari sekolah yang santai, yang penting anak bahagia, naik kelas, dan anak punya banyak waktu untuk menikmati masa mudanya.

7. Anak laki-laki saya ingin menjadi rohaniwan. Saya sebagai ibu mengizinkan, namun ayahnya tidak mengizinkan. Bagaimana menyikapinya ?

Jawab: Menjadi rohaniwan perlu ijin orang tua. Saran saya bagi anda orang tua adalah apabila menjadi rohaniwan ini bisa membuat anak anda bahagia, bisa berbuat kebaikan, bermanfaat bagi orang banyak, maka orang tua harus mendukung / mengizinkan anak untuk menjadi rohaniwan. Untuk orang tua yang belum setuju, anak tidak boleh memaksa orang tua. Perlu waktu untuk menjelaskan / menceritakan kepada orang tua. Kalau perlu panggil figur otoritas untuk menjelaskan.

VIII. CARA BIJAK DALAM MENGGUNAKAN GADGET DAN GAME PADA ANAK

1. Bagaimana cara agar anak tidak kecanduan pada gadget dan HP ?
2. Saat belajar di rumah, penggunaan gadget meningkat, bagaimana cara mengatur agar anak tidak ketergantungan terhadap gadget ?

Jawaban nomor 1 dan 2: Sebelum kita melarang anak bermain gadget, perlu dipastikan:

- Apakah orang tua bermain gadget?
- Lebih sering orang tua atau anak yang bermain gadget?
- Lebih lama orang tua atau anak yang bermain gadget?

Zaman sekarang kita tidak bisa terlepas dari gadget. Contohnya saya jika di depan laptop bisa sampai 8 jam sehari, tetapi saya tidak bermain, saya bekerja dan berkarya menggunakan gadget. Saya mengetik artikel, berselancar di internet, buat materi presentasi, termasuk diskusi melalui aplikasi *Zoom*, semuanya memakai gadget. Intinya adalah bukan berapa lama anak menggunakan gadget, tetapi seberapa produktif dan konstruktif kegiatan yang dilakukannya dengan gadget.

Apakah anak boleh bermain *game*? Boleh, itu merupakan hiburan buat mereka. Yang penting adalah jangan sampai *game*-nya yang penuh kekerasan, tusuk-tusukan, bunuh-bunuhan, tembak-tembakan, bacok-bacokan. Kita berikan kesempatan kepada anak untuk melakukan eksplorasi, tetapi eksplorasi yang terkendali. Saya menyarankan jika kita ingin membelikan anak kita gadget, berikan spesifikasi tertinggi, jangan yang spesifikasi rendah, karena tanggung. Meski anak membutuhkan yang biasa, belikan yang bagus. Anak mau main *game*, beli yang bagus, karena ia juga bisa melakukan yang lain seperti

rendering video, *editing* video, jadi tergantung arahan yang kita berikan.

Jika anak suka sekali bermain *game*, bisa juga diarahkan untuk belajar bikin *game* sendiri, itu bisa menghasilkan uang yang banyak. Kalau anak kita bisa bikin *game* atau menjadi bagian tim yang membuat *game*, kenapa tidak? Jadi anak boleh main gadget asal konstruktif.



Satu lagi, biasanya anak main gadget karena ia kesepian, orang tua jarang memberikan waktu. Karena ia kesepian, alam bawah sadar akan mencari jalan keluar dengan main gadget. Jika orang tua memberhentikan anaknya bermain gadget, apakah ada kesibukan lain yang bisa diberikan untuk si anak? Kalau tidak ada, nanti anak akan lari ke yang lain seperti menonton *Youtube*, *chatting*, atau main *game* yang lain. Jadi intinya kita cari tahu mengapa anak suka bermain gadget? Jika anak bermain gadget untuk sesuatu yang konstruktif, ada manfaat, mengapa tidak?

Beberapa tahun lalu saat gadget belum marak, saya pernah bertanya dengan anak kami, "Kamu kok belajar sambil main telepon genggam?". Lalu anak kami menjawab kalau ia sedang belajar kelompok. Jadi entah waktu itu pakai program apa, 5-6 orang bisa berdiskusi mengenai materi pelajaran. Itu tandanya ia menggunakan gadget untuk hal yang konstruktif.

3. Usaha apa yang bisa dilakukan orang tua yang terlanjur memberikan kelonggaran kepada anak dalam bermain gadget setiap harinya ?

Jawab: Seperti yang sudah saya utarakan sebelumnya, arahkan anak untuk melakukan sesuatu yang konstruktif. Selama itu sesuatu yang konstruktif, produktif, dan bermanfaat itu tidak apa-apa. Di kantor saja kita main gadget, bekerja pakai laptop, kita menghubungi nasabah dengan telepon genggam, jadi kita main gadget. Tetapi kita main gadget untuk sesuatu yang bermanfaat.

4. Bagaimana mengurangi kebiasaan menggunakan telepon genggam di daerah terpencil yang jauh dari mainan edukasi ?

Jawab: Saya melihat bahwa kesempatan anak bisa melakukan sesuatu itu lebih besar di daerah terpencil. Karena anak berkesempatan untuk eksplorasi alam, anak bisa diajak untuk melakukan sesuatu yang sifatnya penjelajahan alam, itu salah satunya. Saya yakin anak suka melakukan hal lain selain gadget jika ada alternatif. Di kota besar tidak ada alternatif seperti itu, paling banyak pergi ke mal. Sedangkan di daerah terpencil masih banyak alternatif, ia bisa pergi memancing, bisa main di kebun dan lainnya.



IX. CARA MENGONTROL EMOSI

1. **Bagaimana agar anak bisa mengendalikan emosi dengan baik ?**
2. **Bagaimana melakukan pendekatan untuk anak yang mudah marah dan gampang tersinggung ?**

Jawaban untuk nomor 1 dan 2 : Kecerdasan emosi adalah sesuatu yang perlu dilatih, tidak ada anak yang bisa langsung cerdas secara emosi, anak perlu dididik untuk mengenal dan memahami emosi maupun perasaannya. Caranya dengan mengenalkan anak pada emosinya, berikan penjelasan dan pertanyaan pada anak terkait kondisi anak pada waktu mengalami emosi (perasaan tertentu), contoh sebagai berikut :

- Ketika anak sedang tantrum (marah), kita bisa bertanya kepadanya, “Oh kamu lagi marah yah?”
- Ketika anak sedang menangis, kita bisa bertanya kepadanya, “Kamu lagi sedih yah?” atau “Kamu lagi kecewa ya?” “Apa yang kamu rasakan?”

Ketika anak diberikan pertanyaan, akan terjadi dialog dan anak memberikan jawaban. Dalam proses menjawab ini anak belajar untuk merasakan, mengenali, dan mengekspresikan perasaan/emosinya. Dengan demikian kita mulai melatih anak untuk mengekspresikan emosi atau perasaan apa yang sedang dirasakan.

Kebanyakan orang tua tidak melakukan hal ini, mengenalkan emosi pada anak. Yang terjadi adalah ketika anak sedang marah atau menangis, orang tua berkata, “Sudah! Jangan marah lagi yah!” Hal ini tidak komunikatif dan anak tidak mendapat kesempatan untuk merasakan, mengenali, dan mengekspresikan perasaan atau emosinya. Agar anak dapat mengendalikan emosi atau perasaannya, anak perlu mengenal emosi apa yang dikendalikan.

Menurut pendapat saya, salah satu cara mengukur kecerdasan emosi adalah seberapa banyak kosakata yang dikuasai anda atau anak anda, yang bisa digunakan untuk menjelaskan emosinya. Sebagai contoh saat saya bertanya kepada orang dewasa, “Apa yang kamu rasakan?” dan ia menjawab stres. Stres ini dihubungkan dengan pembantu pulang, hewan kesayangan meninggal, anak remedial, dan lain-lain. Semua disebut stres, padahal stres memiliki arti sendiri. Emosi ada bermacam-macam, kecewa, sedih, terluka, marah, kesepian, merasa bosan, merasa bersalah, benci, bahagia. Setiap emosi ini berbeda, apabila anak tidak tahu apa yang dirasakan dan tidak bisa memberikan label pada emosi yang sedang

dirasakan lantas bagaimana bisa mengendalikannya?

Ada orang yang berkata pada saya, “Pak saya lagi stres”, dan saya sampaikan ke dia bahwa dia sedang marah, bukan stres. Marah itu artinya dia merasa diperlakukan tidak adil oleh orang lain. Orang ini membenarkan hal itu karena ternyata saat sedang sangat sibuk, pembantunya tiba-tiba pulang kampung. Ini berarti emosi yang timbul adalah marah karena orang ini sedang diperlakukan dengan tidak adil, sedangkan makna stres untuk konteks tersebut adalah banyak kesibukan namun waktunya tidak cukup.

Emosi sedih artinya kita kehilangan sesuatu yang berharga. Apabila anak dilatih dari kecil untuk mengenal emosinya, orang tua minta anak menceritakan apa yang dirasakan dan anak tidak dimarahi saat menceritakan perasaannya, anak akan merasa aman, di sinilah anak belajar untuk mengendalikan dirinya. Kuncinya apabila kita ingin mengendalikan sesuatu maka kita harus tahu apa yang akan kita ingin kendalikan serta karakternya, sama dengan emosi.

3. Bagaimana mengontrol diri saat merasa kesal, meskipun bukan karena anak, supaya tidak reaktif saat berinteraksi dengan anak ?

Jawab : Emosi sangat mudah dipengaruhi oleh kondisi fisik (terutama para ibu). Apabila kondisi fisik kita sedang capek maka kita akan mudah marah. Apabila kita sangat letih, capek, kurang tidur, secara alamiah emosi marah akan lebih mudah muncul. Maka saran saya, istirahat anda harus cukup. Apabila istirahat anda sudah cukup dan emosi masih sulit dikendalikan, artinya di dalam diri anda sudah banyak emosi, dan ini perlu dinetralisasi.

Ada banyak teknik untuk menetralsasi emosi, salah satunya ada di laman saya adiwgunawan.com/download, di bagian bawah ada teknik Hypno-EFT. Anda bisa unduh dan menghilangkan emosi yang mengganggu anda. Anda juga bisa menggunakan The Heart Technique (THT) untuk mengatasi emosi-emosi yang mengganggu anda ataupun anak anda. Baru saja saya bantu seorang klien wanita yang masih belum bisa “*move on*”. Klien ini ada perasaan marah terhadap mantan pacarnya. Saya gunakan teknik THT untuk membantunya, dan dalam waktu sangat singkat, emosi yang mengganguanya hilang, ia merasa lega dan bisa melupakan mantan pacarnya.

4. Bagaimana tetap sabar saat mengajari anak pelajaran sekolah ?

Jawab: Ada candaan ketika masa PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) ini diberlakukan, sekolah diliburkan dan beredar seperti meme. Ada dua anak berkomunikasi dengan telepon lalu salah satu bertanya, “Hei, bagaimana kamu belajar di rumah?” temannya menjawab, “Wah, guru di rumah lebih galak dibandingkan guru di sekolah.”. Nah disini kita perlu ketahui bahwa mengajar ataupun mendidik anak bukanlah hal yang mudah. Jadi apabila selama ini sebagian dari kita merasa *take it for granted* (cuma begitu saja kok), kita merasa kurang menghargai apa yang dilakukan guru di sekolah (mendidik dan mengajar), maka sekarang kita menyadari bahwa mengajar anak itu sulit, butuh upaya dan kesabaran ekstra, kita bisa lebih menghargai yang dilakukan pendidik.

Dalam kondisi mengajar di rumah, saran saya cari waktu yang tepat, apabila anda menyediakan waktu di malam hari maka anda cenderung lebih mudah muncul emosi marah karena anda sudah capek. Lebih baik cari waktu di siang atau pagi hari, apabila memungkinkan. Mungkin anda *work from home* atau bekerja di rumah. Kondisi anak di malam hari juga sama seperti kita, capek. Dalam kondisi capek ini otak anak tidak bisa bekerja maksimal. Jadi apapun yang anda ajarkan, anak anda tidak mudah mengerti. Ini membuat anda semakin marah dan anak semakin takut. Karena takut, otak anak tidak bisa bekerja, dan anda bertambah marah, anak semakin tidak bisa belajar. Ini akan menjadi lingkaran setan.

Saat membantu anak belajar, berikan bantuan sebisanya. Kalau anak belum mengerti, kita mengulang menjelaskan. Saya merasa sedikit menyayangkan karena di masa *learn from home*, belajar di rumah, anak tetap digenjut dengan pelajaran sekolah. Menurut pendapat saya, ketika anak berada di rumah, mereka mestinya diberi waktu lebih leluasa untuk melakukan hal lain, selain belajar pelajaran sekolah. Contoh di luar negeri, anak diminta untuk melakukan kebaikan, membantu orang lain, melakukan hal positif bagi orang lain, dan hal ini dilaporkan ke sekolah, lalu diberikan nilai.

Masa pandemi ini apabila anak tidak dapat mengikuti pelajaran sekolah ya mau bagaimana lagi? Mencari guru les juga tidak mungkin di masa pandemi ini. Ya orang tua mengajar sebisanya. Pelajaran sekarang ini tidak seperti dulu. Untuk anda yang dulunya bukan jurusan A1 atau A2 (Fisika/eksakta) lalu sekarang mengajarkan anak SMP ini sulit sekali. Saya dulu belajar gerak lurus beraturan (mata pelajaran fisika) di SMA

kelas 1. Sekarang, di kelas 6 sudah dapat pelajaran ini. Jadi kita harus realistis, ada kondisi kita memang tidak bisa mengajari anak dan kita lakukan sebisanya, yang penting anda dan anak tidak stres.



KEGIATAN-KEGIATAN IDEPLUS



PERHATIAN PARA BAPAK & IBU!

ANDA BINGGUNG BAGAIMANA CARA YANG TEPAT DALAM
MENGOPTIMALKAN POTENSI ANAK SEJAK DINI?

ANDA BINGGUNG BAGAIMANA MEMAHAMI &
MENGEMBANGKAN KARAKTER DIRI PADA ANAK?

TIDAK PERLU KHAWATIR, KAMI PUNYA SOLUSINYA!

FUNTASTIC LIFE FOR YOUTH

FUNtastic Life for YOUTH (FLY) adalah program pengembangan diri untuk anak usia 9-12 tahun. Program ini hadir untuk memberikan fondasi sukses di luar nilai akademis kepada anak.

FLY MEMILIKI PROGRAM



ROCKET

Kelas yang akan membekali anak dengan bahan bakar sukses yang akan membawa anak terbang tinggi menggapai kesuksesan mereka di masa depan



RADAR

Meningkatkan kemampuan sosialisasi anak secara vertical dan horizontal



GPS (GREAT POSITIONING SYSTEM)

Membantu anak memposisikan dirinya dengan baik dan siaga dalam segala situasi dan kondisi



STAR

Memaksimalkan kemampuan anak dalam mempelajari sesuatu



GROW UP

Mempersiapkan anak memasuki musim baru dalam hidupnya

We are **LEARNING**, Not *Studying*



KELEBIHAN PROGRAM FLY

- Menggunakan pendekatan ilmu psikologi dan teknologi pikiran.
- Modul sudah disetujui dan direkomendasikan oleh Adi W. Gunawan Institute of Mind Technology
- Belajar melalui pengalaman.
- Multi-metode (permainan, video, & diskusi)
- Mengaktifkan seluruh saluran belajar (visual, auditori, & kinestetik)

APPROVED AND RECOMMENDED



ADI W. GUNAWAN INSTITUTE
OF MIND TECHNOLOGY

Prepared By, Conductor and Organizer, Program & Service

COME & JOIN US!

IDEPLUS GROWING CENTRE

Rukan Italian Walk, i17-18 Mall of Indonesia - Kelapa Gading, Jakarta 14240

Informasi & pendaftaran : ☎ 0877 4586 9691 📱 ideplus 📧 ideplus.id

ONLINE PROGRAM

BATCH 3

idePlus

ONLINE CLASS

BASIC Public Speaking for kids

FOR GRADE 4-6

COACHED BY
Aristo Subowo, S.E., C.HL, CPS®

YOU'LL LEARN:

- BASIC ART OF COMMUNICATION
- BOOST YOUR CONFIDENCE IN PUBLIC
- DESIGN THE PERFECT WAY OF COMMUNICATION

INVESTMENT:
35.000 IDR / PERSON
50.000 IDR / 2 PERSONS
MAX. 15 PERSONS

TUESDAY
JUNE 16th, 2020
16.00-17.30 WIB

POWERED BY

GET YOUR FREE CONSULTATION



Tujuan : Mengasah kepercayaan diri anak menggunakan media *public speaking*

Output : Anak senang dan lebih percaya diri terutama dalam hal menyampaikan isi hati dan pikiran

FURTHER INFO
GWEEN
0877 4586 9591
@IDEPLUS.ID

UNTUK ORANG TUA

pure x idePlus



Guswanto Wibisono, S.Psi
Co-Founder Pure TCA

Bincang santai membahas simpati di keluarga

PEMBAHASAN:

- Apa itu empati?
- Apakah empati sama dengan simpati?
- Mana yang diperlukan?
- Bagaimana pengembangan di berbagai situasi?

Charia

PARENTING TALK ONLINE CLASS

"BELAJAR MENGETRI ANAK KITA"

Zoom Meeting

101 PERTANYAAN dengan Adi W. Gunawan

MINGGU, 7 JUNI 2020 15.00-17.00 WIB

ZOOM AND LIVE YOUTUBE PARENTING TALK Channel: Ad W Gunawan dan IdePlus Coaching Centre

Berapa: DR. DR. Adi W. Gunawan, S.E., MPA, CCM® Indonesia's Leading Expert in Mind Technology

Host: Erika Kharisma Yanti, M. Psi, Psikologi, C.HL, CPS® Peningkat Kepercayaan Diri & Kepercayaan

REGISTRASI KETIK WEB: TINY.CC/TANYAADIW INFO: GWEEN 0877 4586 9591

idePlus

Kulwap Parenting

Serba-Serbi bakat minat pada anak

FO KID

BERAPA: ERIKA KHARISMA YANTI, M. Psi, PSIKOLOGI

REGISTRASI KETIK WEB: TINY.CC/BAKATMINAT INFO: GWEEN 0877 4586 9591

Fammi x IDEPLUS

Siapa yang Menakutkan? Tips Menghadapi Rasa Marah

Siapa yang Menakutkan? Menghadapi Kemarahan Diri dan Orang Lain

Siapa yang Menakutkan? Menghadapi Stress Menghadapi Perilaku Seseorang

Seni Memarahi, Menegur dan Menasihati Anak

Berapa: Aristo Subowo, S.E., C.HL, CPS® Konsultan dan Pembinaan & Pelatihan Kepemimpinan

Waktu & Investasi: Sabtu, 8 Juni 2020 Pukul 15.30 - 17.30 WIB

FREE / GRATIS

Benefit: E-Sertifikat lengkap tersedia dan bisa di download setelah kelas selesai. Akses materi kelas secara online di aplikasi Fammi / PPT / Audio / Video / Slide tersedia

Pendaftaran Kelas : 009.5551.800.900 (Mata) / id.ly/kharismano



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**