

**Makalah**

**LANGKAH EFEKTIF MENDISPLINKAN  
ANAK USIA TK & SD**

**Oleh:**

**Fitriani Y. Lubis, M.Psi, Psikolog  
Staf Pengajar Fakultas Psikologi UNPAD**

**Untuk dipresentasikan pada Kursus Sehari Menjadi Orang Tua Idaman  
Sabtu, 15 November 2008**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PADJADJARAN  
BANDUNG, 2009**

## LANGKAH EFEKTIF MENDISPLINKAN ANAK USIA TK & SD

### Latar Belakang

Sebagian besar orangtua setuju bahwa disiplin merupakan bagian penting dalam pengasuhan anak mereka. Namun dalam proses menjalankannya, pertanyaan yang seringkali muncul pada orang tua adalah (1) Bagaimana cara mendisiplinkan anak yang tepat ? (2) Kapan waktu yang tepat untuk mulai menerapkan disiplin pada anak? Apakah sejak dia lahir, ketika ia menginjak usia satu tahun atau justru ketika menginjak masa sekolah?

Jika kita telaah, kata disiplin berawal dari kata latin yang berarti **mengajar** (*teach*). Disiplin lebih merupakan pengajaran daripada memberikan hukuman atas tingkah laku yang tidak sesuai dengan harapan kita. Untuk itu disiplin ini sebaiknya dimulai dari sejak anak dilahirkan.

Seringkali sebagai orang tua, kadangkala kita baru mulai mencari jalan keluar atau apa yang perlu dilakukan pada saat menghadapi masalah mengenai perilaku anak kita. Kita berusaha untuk mencari *short-cut* terhadap penyelesaian masalah tersebut. Kita tidak menyadari bahwa pembentukan perilaku anak bukanlah suatu hal instan, namun merupakan PROSES yang dijalani oleh anak sejak lahir hingga saat ini. Demikian pula dengan disiplin ini, kita tidak bisa berkata “Baik, sekarang dia sudah berusia 18 bulan dan mengerti apa yang kita katakan, mari kita mulai mendisiplinkannya”. Anak sudah berinteraksi dengan orang tuanya sejak dia lahir, dia sudah belajar untuk menunggu, menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan sudah belajar mengenai aturan atau tingkah laku yang diharapkan oleh orang tuanya. Apa dengan berkata seperti itu, kemudian orang tua akan melakukan suatu interaksi yang berbeda? Apa artinya kemudian orang tua akan melakukan tingkah laku dan menerapkan aturan yang berbeda?

Disiplin adalah mengajarkan anak bagaimana berinteraksi dengan dunia kita, budaya kita dan berinteraksi dengan para anggota keluarganya. Hal ini merupakan kolaborasi dari orang tua dan anak itu sendiri. Mengembangkan pola tingkah laku ini sebaiknya dilakukan sejak awal kehidupan dari anak kita, sehingga kita tidak bisa mengatakan kalimat seperti di atas, karena kita tidak bisa mengharapkan anak usia 18 bulan tiba-tiba menjadi disiplin jika sebelumnya kita tidak pernah memberikan batasan padanya.

Dalam menerapkan disiplin kita perlu memperhatikan dan menetapkan harapan yang sesuai dengan perkembangannya. Disiplin merupakan suatu proses yang perlu dilakukan oleh orang tua sejak saat ini dan perlu dilakukan secara kontinyu, sehingga anak tidak mengalami kebingungan. Selain itu kita perlu mempertimbangkan kemampuan intelegensi mereka pada setiap tahap perkembangannya.

Makalah ini terdiri dari dua bagian: Bagian pertama akan membahas mengenai konsep dan prinsip disiplin. Bagian kedua memberikan gambaran yang sifatnya lebih praktis mengenai bagaimana cara mendisiplinkan anak pada setiap tahapan usia.

## **BAGIAN 1**

### **Disiplin Sebagai Bagian Proses Menuju Tanggung Jawab**

Disiplin merupakan bagian dari proses menerapkan *self-responsibility* pada anak. Ketika anak bisa mengembangkan rasa tanggung jawab kepada dirinya untuk mengembangkan potensi dan karakter serta membuat pilihan yang tepat, hal ini disebut dengan disiplin.

Untuk mencapai tahap disiplin, seorang anak perlu memulai bersikap tanggung jawab mulai dari hal yang sederhana. Eyre&Eyre (1982) mengatakan disiplin merupakan bagian dari tanggung jawab kepada diri sendiri, sementara tanggung jawab memiliki arti yang lebih luas. Tanggung jawab berarti anak memiliki kewajiban terhadap seluruh aspek kehidupan dan situasi saat anak berada yaitu terhadap bakat, potensi, perasaan, pemikiran, tindakan, dan kebebasan kita sendiri. Tanggung jawab ini bukan merupakan hasil dari kematangan, namun sesuatu yang anak pelajari.

Proses tanggung jawab menurut Eyre&Eyre (1982) dimulai dari:

1. Tanggung jawab sebagai bentuk dari Kepatuhan

Umumnya terjadi pada saat anak berusia enam tahun ke bawah. Pada saat ini, anak belum memahami aturan maupun tingkah laku yang diharapkan muncul darinya. Sikap tanggung jawab yang dimunculkan merupakan bagian dari kepatuhan mereka terhadap orang tua mereka, kepatuhan mereka untuk melakukan suatu tugas tertentu.

2. Tanggung jawab sebagai bentuk dari Moral

Proses ini umumnya terjadi pada anak usia 6-8 tahun. Sejalan dengan perkembangan mereka, muncul pemahaman bahwa tindakan atau tingkah laku yang mereka

tampilkan memiliki pengaruh terhadap orang lain. Saat ini anak memunculkan sikap tanggung jawab terhadap lingkungannya yang mengacu pada moralnya.

### 3. Tanggung jawab sebagai bentuk dari Disiplin

Setelah melalui tahapan sebelumnya, anak mulai mengembangkan disiplin pada usia 8-10 tahun. Mereka mulai menyadari selain tindakan dan tingkah laku mereka dapat mempengaruhi orang lain, mereka juga memiliki tanggung jawab kepada diri mereka. Mereka memiliki bakat, potensi, dan pilihan dalam hidup yang perlu mereka asah dan kembangkan tanpa tuntutan atau dorongan dari orang lain.

### 4. Tanggung jawab sebagai bentuk dari Pelayanan

Tahap yang terakhir merupakan tanggung jawab mereka terhadap orang lain. Umumnya pada anak usia 12 tahun ke atas, mereka mulai memahami peranan mereka terhadap lingkungan sosial. Mereka dituntut untuk memberikan kontribusi atau dapat diandalkan untuk melakukan suatu tugas tertentu.

Tahap yang lebih awal merupakan masa persiapan untuk anak melangkah ke tahap berikutnya. Lebih mudah bagi seorang anak untuk memahami disiplin jika ia telah memahami perlunya untuk mematuhi perintah orang tuanya atau aturan tertentu. Usia yang disebutkan pada tahap-tahap di atas merupakan perkiraan kasar yang mungkin saja muncul pada usia yang berbeda pada setiap anak. Yang perlu diperhatikan adalah kesinambungan dari pengajaran setiap tahap. Konsep awal perlu segera diajarkan pada saat anak telah dapat mengendalikan dirinya dan harus diikuti dengan tahap berikutnya sesuai dengan tahapannya.

## **Definisi dan Prinsip Disiplin**

### **Definisi**

Disiplin berasal dari kata yang sama dengan “*disciple*”, yaitu seseorang yang dengan sukarela mengikuti seorang pemimpin. Orangtua dan guru merupakan pemimpin dan anak merupakan siswa yang belajar dari mereka bagaimana cara hidup menuju hidup yang berguna dan bahagia. Jadi, disiplin merupakan cara masyarakat mengajar anak mengenai perilaku moral yang disetujui kelompok.

Tujuan disiplin ialah membentuk perilaku sedemikian rupa hingga perilaku tersebut akan sesuai dengan peran-peran yang ditetapkan kelompok budaya, tempat individu diidentifikasi. Sedangkan dalam jangka panjang disiplin merupakan salah satu jalan membentuk tanggung jawab individu. Tidak ada metoda spesifik untuk menerapkan disiplin, karena tidak ada pola budaya tunggal.

## **Prinsip Mendisiplinkan Anak**

Untuk dapat sukses menerapkan disiplin pada anak, terdapat enam prinsip utama, yaitu:

1. Setiap anak berbeda

Tidak ada yang lebih nyata dari keunikan dari setiap anak. Setiap orang dari mereka akan memberikan respon yang berbeda terhadap disiplin yang orang tua coba terapkan. Kita perlu perhatikan hal apa yang sebenarnya dapat menjadi motivator mereka dalam melakukan suatu hal.

2. Harapan orang tua menentukan penampilan dari anak

Sesuatu yang selalu kita lihat adalah anak melakukan persis apa yang diharapkan dari mereka, terlepas dari apakah hal tersebut diucapkan atau tidak. Misalnya seorang Ibu yang memiliki pembantu rumah tangga (PRT) berpikir anaknya akan mampu membereskan tempat tidur atau mencuci piring bila nanti anak tersebut telah menikah, karena saat ini ada PRT yang akan melakukan hal tersebut. Ibu tersebut berpikir saat ini sebaiknya anak memperhatikan les musiknya atau pelajaran sekolahnya. Terlepas dari kebenaran filosofi yang dimiliki Ibu tersebut, anaknya melakukan persis seperti yang diharapkan ibunya, yaitu terkait kegiatan rumah tangga, ia tidak melakukan apapun.

3. Contoh adalah guru yang terbaik

Satu cara yang paling penting dalam menerapkan disiplin adalah contoh dari orang tuanya. Kita tidak dapat mengharapkan seorang anak akan memiliki kamar yang rapi jika ia melihat keadaan dapur rumahnya yang berantakan atau melihat ayahnya menyimpan kaus kaki secara sembarangan. Dari contoh itu dia melihat dan belajar apa sebenarnya perlu dilakukan.

4. Konsistensi merupakan hal yang penting

Hal yang paling sulit dalam menerapkan disiplin adalah konsistensi. Kita perlu melakukan secara berkesinambungan agar anak terlatih untuk melakukan hal yang kita inginkan. Saat kita memiliki anak pertama kita, kita membayangkan sepuluh tahun ke depan, dimana anak akan siap dengan sendirinya untuk pergi sekolah di pagi hari. Pada kenyataannya hal ini akan sulit terjadi jika tidak dari awal kita ajarkan pentingnya untuk bersiap pada waktunya dan mengajarkan padanya untuk menyiapkan dirinya sendiri.

5. Anak belajar dari kejadian sebenarnya

Ada saatnya orang tua melakukan manipulasi agar anak mau mengerjakan tugas atau bertindak sesuai dengan keinginannya. Hal ini perlu diperhatikan karena anak tidak hanya belajar untuk melakukan apa yang kita minta, namun mereka juga belajar untuk memanipulasi. Penting bagi orang tua untuk meminta anak bertindak atas dasar kepentingan dan kesejahteraan anak, dan bukan karena kenyamanan atau perhatian kita akan penilaian orang lain.

6. Harga diri adalah penguat yang tetap bagi sikap tanggung jawab kepada diri.

Anak akan mampu melakukan disiplin dengan baik, jika ia melihat munculnya kebanggaan pada dirinya bila mampu melakukannya. Anak akan mulai membereskan dan menjaga mainannya, jika ia melihat adanya kebanggaan dari memiliki mainan tersebut atau ia merasa mainan tersebut adalah miliknya, tanggung jawabnya. Demikian juga dengan melakukan pekerjaan rumah, hal ini akan dilakukan bila ia melihat pentingnya untuk ia melakukan pekerjaan rumahnya. Jika apa yang dilakukan memunculkan rasa bangga bagi diri

## **BAGIAN II**

### **Tips Mendisiplinkan Anak Sesuai Usia**

- **Usia 0 Sampai 2 Tahun**

Anak pada usia 0-2 tahun memiliki rasa ingin tahu yang tinggi. Jadi, lingkungan yang perlu mengurangi “godaan” bagi anak. Benda-benda seperti video, perhiasan, setrikaan, colokan listrik dan obat-obatan harus dijauhkan dari jangkauannya. Ketika bayi merangkak atau anak mau memainkan hal yang berbahaya, katakanlah ”tidak” dengan tenang dan bawa anak menjauhi benda yang tidak kita setuju untuk ia mainkan, atau alihkan perhatian anak pada kegiatan lain yang lebih aman.

*Timeout* dapat menjadi cara yang efektif untuk mendisiplinkan anak usia 2 tahun. *Timeout* adalah waktu yang kita berikan pada anak untuk ”merenungi” kesalahan yang dilakukannya. Pada prakteknya, anak ditempatkan disuatu tempat yang telah disepakati sebagai tempat *timeout*. Anak yang memukul, menggigit atau melempar mainan atau makanan, harus diberitahu bahwa perilakunya tersebut tidak bisa diterima dan ia perlu ditempatkan di area *timeout*- misalnya kursi dapur atau di bawah tangga untuk satu atau dua menit agar ia bisa

menenangkan diri. Waktu *timeout* yang lebih lama tidak efektif untuk anak sampai dengan usia 2 tahun.

Sangat penting untuk tidak memukul, apalagi memukul wajah anak atau memarahi anak, berapa pun usia anak, apalagi bayi dan anak usia 2 tahun. Bayi dan anak sampai usia 2 tahun tidak bisa memahami hubungan antara perilaku mereka dengan hukuman fisik. Mereka hanya bisa merasakan sakit secara fisik, tanpa memahami mengapa hukuman itu ia terima.

Jangan lupa bahwa anak belajar dengan melihat perilaku orang dewasa, terutama orangtua mereka. Pastikan bahwa perilaku orangtua menjadi model perilaku yang baik. Misalnya, daripada menyuruh anak di usia ini untuk membereskan mainan, lebih baik orangtua sendiri yang memberi contoh dengan selalu membereskan barang-barangnya.

- **Usia 3 sampai 5 Tahun**

Ketika anak berkembang dan mulai memahami hubungan antara perilaku dan konsekuensinya, pastikan bahwa orangtua mulai mengkomunikasikan aturan yang diterapkan di rumah. Aturan yang ada di satu rumah dengan rumah lain akan berbeda. Jelaskan pada anak apa yang kita harapkan sebelum kita menghukum anak untuk perilaku tertentu. Contohnya, ketika anak kita yang berusia 3 tahun menggambar atau membuat coretan di dinding, diskusikan mengapa hal itu tidak diperbolehkan dan apa yang akan terjadi jika anak tetap melakukannya (misalnya, anak harus membersihkan dinding dan tidak boleh memakai krayon lagi selama beberapa hari). Jika dindingnya dicoret atau digambari lagi beberapa hari kemudian, ingatkan bahwa menggambar hanya boleh dilakukan di kertas dan jalankan konsekuensi yang telah kita katakan.

Semakin awal orangtua menerapkan prinsip "aku menerapkan aturan dan kamu diharapkan untuk mendengarkan dan menerima konsekuensinya", semakin baik untuk kedua belah pihak. Walaupun kadangkala lebih mudah untuk orangtua untuk tidak menghiraukan perilaku buruk yang hanya sesekali dilakukan oleh anak atau tidak konsisten dalam menerapkan hukuman, hal ini merupakan awal yang buruk. Konsistensi adalah kunci untuk disiplin yang efektif, dan penting untuk orangtua untuk menentukan bersama apa aturannya dan kemudian menegakkannya.

Sementara kita memperjelas perilaku apa yang akan diberikan hukuman, jangan lupa untuk memberikan hadiah terhadap perilaku anak yang baik. Jangan merendahkan efek positif dari

pujian yang diberikan pada anak. Disiplin tidak hanya mengenai hukuman, tapi juga mengenai pengenalan terhadap perilaku yang baik. Contohnya, mengatakan "ibu bangga padamu karena kamu mau berbagi mainan di sekolah" pada anak yang bersekolah di playgroup, biasanya lebih efektif dibandingkan dengan menghukum anak untuk perilaku sebaliknya, yaitu tidak mau berbagi. Lebih baik mengatakan secara spesifik saat kita memuji, hindari hanya mengatakan "kamu anak yang hebat".

Jika anak kita terus melakukan perilaku yang tidak diharapkan, tidak mempedulikan apapun yang kita lakukan, cobalah membuat tabel yang berisi hari-hari dalam seminggu. Tentukan berapa kali perilaku yang tidak diharapkan yang bisa membuat anak mendapatkan hukuman, dan berapa lama perilaku yang diharapkan bertahan sampai mendapatkan hadiah. Tempelkan tabel tersebut di kulkas lalu catat perilaku baik dan buruk anak setiap harinya. Hal ini akan membuat anak dan kita untuk melihat secara konkrit mengenai bagaimana berlangsungnya. Ketika hal ini berhasil, pujilah anak karena berhasil mengontrol perilakunya yang tidak diharapkan.

*Timeout* juga dapat berlaku dengan baik pada anak di usia ini. Pilihlah tempat *timeout* yang bebas dari gangguan dan bisa mengkondisikan anak kita untuk memikirkan perilakunya. Jangan lupa untuk menentukan waktu yang tepat untuk *timeout* bagi anak. Para ahli mengatakan, waktu yang paling tepat adalah 1 menit untuk setiap usia. Ahli lain merekomendasikan waktu *timeout* adalah sampai anak dapat menenangkan dirinya (untuk mengajarkan regulasi diri).

Sangat penting untuk mengatakan pada anak apa yang sebaiknya dilakukan, jangan hanya mengatakan apa yang salah untuk dilakukan. Misalnya, lebih baik mengatakan "nak, duduklah di kursi dan simpan kakimu di lantai" daripada mengatakan "jangan lompat-lompat di kursi!".

- **Usia 6 sampai 8 tahun**

Konsekuensi dan pemberian "*Timeout*" adalah strategi penerapan disiplin yang efektif bagi kelompok usia ini. Perlu diingat konsistensi sangat penting sejalan dengan kesinambungan dari aturan yang kita terapkan. Pastikan hal yang kita janjikan dalam upaya menerapkan disiplin dijalankan, atau kita akan kehilangan wibawa sebagai pihak otoritas. Anak perlu tahu bahwa kita serius dengan perkataan kita.



Hati-hati jika membuat ancaman atau hukuman yang tidak realistis ketika kita sedang marah (misalnya; “kalau kamu membaning pintu itu, kamu tidak boleh nonton TV lagi selamanya!”). Perlu diingat juga bahwa hukuman yang berat dapat mengurangi kekuatan kita sebagai orang tua. Misalnya jika kita menghukum anak kita selama sebulan maka anak kita tidak akan menampilkan perubahan tingkah laku karena mereka merasa semuanya sudah diambil dari mereka.

- **Usia 9 sampai 12 tahun**

Anak pada usia ini seperti kelompok usia lainnya, dapat didisiplinkan dengan konsekuensi. Sejalan dengan kematangan dan keinginan mereka untuk lebih mandiri dan bertanggung jawab, mengajarkan mereka untuk menerima konsekuensi dari tingkah laku mereka merupakan cara yang tepat untuk mendisiplinkan mereka.

Sebagai contoh, jika PR anak kita belum selesai dan dia sudah tidur, apakah kita akan memaksanya untuk terus mengerjakan atau kita perlu membantunya? Sebaiknya kita tidak membantunya, karena kita akan kehilangan kesempatan untuk mengajarkan tentang kehidupan. Jika PRnya belum selesai, biarkan besok anak akan pergi ke sekolah tanpa PRnya dan ia akan merasakan akibatnya.

Suatu hal yang wajar apabila kita sebagai orang tua berusaha membantu melepaskan anaknya dari kesulitan. Namun untuk jangka panjang, justru orang tua membantu anaknya jika membiarkan anak mengalami kesulitan, karena anak akan belajar sesuatu dan tidak akan melakukan kesalahan itu lagi. Namun jika anak tidak bisa melihat konsekuensi yang terjadi pada tindakan mereka, maka kita perlu menciptakan suatu konsekuensi tertentu yang dapat membantu mengubah tingkah laku yang kurang efektif.

### **Daftar Pustaka**

Eyre, Linda & Eyre, Richard (1982). *Teaching Children Responsibility*. New York. Ballantine Books ed.

Hurlock, Elizabeth.(1978). *Child Development*.

**Internet:**

Dreikurs, Grunwald, and Pepper (1971), Difference between Punishment and Disciplines diambil dari [http://partners-in-parenting.typepad.com/pip/discipline\\_theory/index.html](http://partners-in-parenting.typepad.com/pip/discipline_theory/index.html), pada tanggal 17 September 2008

Steven Dowshen, MD and Jennifer Shroff Pendley, PhD (2008), Disciplining Your Child, diambil dari [http://kidshealth.org.parent positive/talk.discipline.html](http://kidshealth.org.parent_positive/talk.discipline.html), pada tanggal 24 Oktober 2008