

## ORANG TUA SEBAGAI PEMERAN UTAMA DALAM MENUMBUHKAN RESILIENSI ANAK

Ria Novianti

Prodi PG PAUD FKIP Universitas Riau

### ABSTRAK

Kemajuan zaman menawarkan berbagai kemudahan, tapi sekaligus juga berbagai masalah. Berkaitan dengan anak, maka permasalahan yang mungkin muncul dapat berasal dari lingkungan rumah, sekolah, maupun lingkungan yang lebih luas. Untuk itu orang tua perlu mempersiapkan anak agar mampu menghadapi berbagai masalah dan hambatan dengan kemampuan bertahan yang baik dan bangkit kembali. Kemampuan ini disebut dengan resiliensi. Untuk membentuk resiliensi tersebut, orang tua perlu berempati, berkomunikasi dan bersikap positif pada anak, melatih anak agar dapat membuat keputusan dan memecahkan masalah, membantu anak bersikap realistis, menumbuhkan kedisiplinan, hingga melibatkan anak dalam berbagai kegiatan sosial. Peran orang tua dalam hal ini sangat penting. Karenanya orang tua tidak lagi bisa sekedar menggunakan cara tradisional dalam mendidik anak, tapi orang tua harus terbuka dengan cara-cara baru yang semuanya bertujuan untuk menumbuhkembangkan resiliensi pada anak.

*Kata Kunci: Resilistensi dan Parenting*

### ABSTRACT

Progress of the times offers a variety of conveniences, but also various problems. In relation to children, problems may arise from the home, school, and wider environment. For that parents need to prepare children to be able to deal with various problems and obstacles with good survival and resurgence. This ability is called resilience. To shape the resilience, parents need to empathize, communicate and be positive to the child, train children to make decisions and solve problems, help children be realistic, foster discipline, to engage children in various social activities. The role of parents in this case is very important. Therefore parents can no longer simply use traditional ways of educating children, but parents should be open in new ways all aiming to cultivate resilience in children.

*Keywords: Resiliency and Parenting*

### A. LATAR BELAKANG

Setiap orang tua berusaha memberikan yang terbaik bagi anak-anak mereka. Semua doa dan harapan tertuju pada kebahagiaan, keberhasilan dan keselamatan anak. Namun berbagai kondisi dan perubahan yang terjadi di masyarakat memberi warna yang berbeda pada lingkungan di mana anak tumbuh dan berkembang. Sebut saja kemiskinan, kepadatan penduduk, kemajuan teknologi sebagai kondisi yang berkontribusi pada terjadinya perubahan-perubahan.

Sejalan dengan perkembangan zaman, anak sejak usia dini harus berhadapan dengan berbagai kondisi yang lebih menantang dan berbahaya. Sebut saja perundungan (*bullying*) yang sering terjadi di sekolah, persaingan akademis untuk menjadi juara kelas, pengaruh lingkungan yang buruk seperti narkoba dan tawuran, serta pelecehan seksual adalah beberapa contoh tantangan yang harus dihadapi anak di lingkungan sekolah maupun tempat tinggal. Selain itu angka

perceraian orang tua yang terus meningkat tentunya juga mempengaruhi perkembangan anak yang mengalaminya. Saat ini banyak orang tua tidak berani melepas anaknya pergi sekolah berjalan kaki atau main sepeda sepulang sekolah karena banyaknya berita penculikan anak atau karena alasan padatnyalalu lintas. Ditambah lagi kemajuan teknologi informasi dan komunikasi yang memberikan anak keleluasaan mengakses berbagai informasi yang terkadang belum layak dikonsumsinya. Demikian beragamnya tantangan yang dihadapi anak sehingga mereka membutuhkan kemampuan untuk mengatasi tantangan-tantangan tersebut.

Menghadapi kondisi ini, orang tua tidak cukup hanya melindungi anak dengan menyediakan antar jemput sekolah atau menemani setiap aktivitasnya. Anak membutuhkan kemampuannya sendiri agar dapat bertahan dengan baik. Kemampuan ini disebut dengan resiliensi. Menurut Brooks & Goldstein (2001)

resiliensi meliputi kemampuan anak untuk mengatasi stres dan tekanan secara lebih efektif, mampu menghadapi berbagai tantangan yang ditemui sehari-hari, mampu bangkit kembali setelah mengalami kekecewaan, kemalangan, dan trauma, mengembangkan cita-cita yang jelas dan realistis, memecahkan masalah, memiliki hubungan yang nyaman dengan orang lain, dan memperlakukan dirinya sendiri serta orang lain dengan hormat.

Resiliensi yang ditanamkan sejak usia dini akan membantu anak tumbuh dan berkembang menjadi individu yang dapat menghadapi berbagai permasalahan hidup dengan tegar dan bersikap optimis ketika sedang ditimpa kesulitan. Pada kenyataannya, di sekeliling kita banyak ditemui individu-individu yang tidak memiliki daya tahan ketika menghadapi masalah, seperti seorang ibu yang membunuh tiga orang anaknya dengan memberi mereka racun serangga sebelum berusaha bunuh diri dengan memotong pergelangan tangannya (Jawa Pos, 22 Februari 2018).

Menurut Mensos, Khofifah Indar Parawansa, 'anak yang tidak mau lagi datang ke sekolah karena menjadi korban perundungan. Berdasarkan survey, pada tahun 2017 ditemukan bahwa 84% anak usia 12-17 tahun pernah menjadi korban *bullying*. *Bullying* memiliki banyak dampak pada korban. Mulai dari depresi sampai menutup diri. Paling fatal, korban bisa bunuh diri' ([www.viva.co.id](http://www.viva.co.id), 2017). Kemampuan anak untuk bertahan dan berhasil menghadapi masalah yang disebut dengan resiliensi tidak datang dengan sendirinya, tapi perlu ditumbuhkembangkan oleh orang tua melalui pengasuhan dan pendidikan yang tepat. Ilga dan Ria (2017) menyatakan bahwa *bullying* berpengaruh langsung terhadap *self esteem*. Di mana korban *bullying* cenderung memiliki tingkat *self esteem* yang rendah sementara pelaku *bullying* memiliki tingkat *self esteem* yang lebih tinggi. Bila anak tidak dibantu untuk mengembangkan resiliensinya, maka *self esteem* akan sulit terbentuk.

Semua orang tua mencintai putra dan putri mereka, tapi terkadang cinta tersebut diwujudkan dalam bentuk perlakuan yang tidak pada tempatnya. Misalnya orang tua membantu anak memecahkan tiap masalah yang dihadapinya sehingga kemampuan anak untuk melakukan *problem solving* tidak berkembang. Ditemui kasus di mana seorang anak yang mengalami masalah di sekolah dengan gurunya, kemudian dibela habis-habisan oleh sang ayah, hingga sang ayah melakukan kekerasan fisik pada guru. Selain itu bila orang tua tidak memberi dukungan dan apresiasi terhadap usaha anak maka ini menjadi

faktor penghambat terbentuknya resiliensi. Misalnya jika seorang anak telah berusaha belajar namun hasil ujiannya belum memuaskan, maka sikap orang tua yang menumbuhkan resiliensi adalah jika anak tetap didukung dan diberi motivasi, namun jika sebaliknya yakni orang tua berkomentar pedas terhadap anak dan tidak memberi dukungan, maka bila kondisi ini terus berlanjut tiap kali anak gagal atau melakukan kesalahan, maka sulit untuk membentuk resiliensi.

Berdasarkan kondisi yang telah dipaparkan, maka penting bagi orang tua untuk memahami tugas dan perannya dalam mendidik anak yang bukan lagi hanya berdasarkan apa yang dialami orang tua dulu, tapi orang tua harus terus belajar dan berlatih untuk dapat berinteraksi secara positif dan tepat, guna menumbuhkan resiliensi pada anak.

## B. KAJIAN TEORI

### 1. Pengertian Resiliensi

Kata resiliensi sendiri berasal dari bahasa latin abad pertengahan '*resilire*' yang berarti 'kembali'. Dalam bahasa Inggris, kata '*resiliency*' atau '*resilient*' biasa digunakan untuk menyebutkan suatu kondisi seseorang yang berhasil kembali dari kondisi terpuruk. Jika dilihat dari asal dan makna kata, maka resiliensi secara umum dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk kembali pada kondisi semula ketika menghadapi tantangan atau kondisi yang terpuruk (Poerwandari, 2008).

Istilah resiliensi pertama kali diformulasikan oleh Block (Klohn, 1996) dengan istilah *ego-resilience*, yang diartikan sebagai kemampuan menyesuaikan diri yang tinggi dan luwes saat dihadapkan pada tekanan internal maupun eksternal. Selanjutnya Luthar dan Laura Bidwell Zelazo menekankan bahwa resiliensi merupakan suatu proses atau suatu fenomena, dan bukan suatu trait. Resiliensi bukanlah sesuatu yang deterministik, melainkan lebih kepada proses yang penuh probabilitas. Dan memang resiliensi tidak dapat diukur secara langsung, melainkan disimpulkan dari pendefinisian terhadap komponen-komponen yang membentuknya yakni faktor resiko dan faktor adaptasi (Luthar, 2003).

Menurut Reivich dan Shatte (2002) yang dituangkan dalam bukunya "*The Resiliency Factor*" menjelaskan resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Bertahan dalam keadaan tertekan, dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (*adversity*) atau trauma yang dialami dalam kehidupannya.

## 2. Fungsi Resiliensi

Sebuah penelitian telah menyatakan bahwa manusia dapat menggunakan resiliensi untuk hal-hal berikut ini (Reivich dan Shatte, 2002):

### a. *Overcoming*

Hal ini dapat dilakukan dengan cara menganalisis dan mengubah cara pandang menjadi lebih positif dan meningkatkan kemampuan untuk mengontrol kehidupan kita sendiri. Sehingga, kita dapat tetap merasa termotivasi, produktif, terlibat, dan bahagia meskipun dihadapkan pada berbagai tekanan di dalam kehidupan.

### b. *Steering Through*

Orang yang resilien dapat memandu serta mengendalikan dirinya dalam menghadapi masalah sepanjang perjalanan hidupnya. *Steering through* dalam stress yang bersifat kronis adalah *self-efficacy* yaitu keyakinan terhadap diri sendiri bahwa kita dapat menguasai lingkungan secara efektif dapat memecahkan berbagai masalah yang muncul.

### c. *Bouncing Back*

Orang yang resilien biasanya menghadapi trauma dengan tiga karakteristik untuk menyembuhkan diri. Mereka menunjukkan *task-oriented coping style* dimana mereka melakukan tindakan yang bertujuan untuk mengatasi kemalangan tersebut, mereka mempunyai keyakinan kuat bahwa mereka dapat mengontrol hasil dari kehidupan mereka, dan orang yang mampu kembali ke kehidupan normal lebih cepat dari trauma mengetahui bagaimana berhubungan dengan orang lain sebagai cara untuk mengatasi pengalaman yang mereka rasakan.

### d. *Reaching Out*

Orang yang berkarakteristik seperti ini melakukan tiga hal dengan baik, yaitu: tepat dalam memperkirakan risiko yang terjadi, mengetahui dengan baik diri mereka sendiri, dan menemukan makna dan tujuan dalam kehidupan mereka.

## 3. Faktor Resiliensi

Reivich dan Shatte (2002), memaparkan tujuh kemampuan yang membentuk resiliensi, yaitu sebagai berikut:

### a) *Emotion Regulation*

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan (Reivich dan Shatte, 2002). Reivich dan Shatte mengungkapkan dua buah keterampilan yang

dapat memudahkan individu untuk melakukan regulasi emosi, yaitu tenang dan fokus.

### b) *Impulse Control*

Pengendalian impuls adalah kemampuan Individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Individu yang memiliki kemampuan pengendalian impuls yang rendah, cepat mengalami perubahan emosi yang pada akhirnya mengendalikan pikiran dan perilaku mereka.

### c) *Optimism*

Individu yang resilien adalah individu yang optimis, optimisme adalah ketika kita melihat bahwa masa depan kita cemerlang (Reivich dan Shatte, 2002). Optimisme yang dimiliki oleh seorang individu menandakan bahwa individu tersebut percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan.

### d) *Causal Analysis*

*Causal Analysis* merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Individu yang tidak mampu mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi secara tepat, akan terus menerus berbuat kesalahan yang sama.

### e) *Empathy*

Empati sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain.

### f) *Self-efficacy*

*Self-efficacy* adalah hasil dari pemecahan masalah yang berhasil. *Self-efficacy* merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa kita mampu memecahkan masalah yang kita alami dan mencapai kesuksesan. *Self-efficacy* merupakan hal yang sangat penting untuk mencapai resiliensi

### g) *Reaching out*

Sebagaimana telah dipaparkan sebelumnya, bahwa resiliensi lebih dari sekedar bagaimana seorang individu memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan, namun lebih dari itu resiliensi juga merupakan kemampuan individu meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa.

Menurut Holaday (Southwick, P.C. 2001), adapun faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah:

- a. *Social Support*, yaitu berupa community support, personal support, familial support serta budaya dan komunitas dimana individu tinggal.
- b. *Cognitive skill*, diantaranya intelegensi, cara pemecahan masalah, kemampuan dalam menghindari dan menyalahkan diri sendiri, kontrol pribadi dan spiritualitas.
- c. *Psychological resources*, yaitu *locus of control internal*, empati dan rasa ingin tahu, cenderung mencari hikmah dari setiap pengalaman serta selalu fleksibel dalam setiap situasi.

#### 4. Resiliensi pada Anak

Brooks dan Goldstein (2001) mendefinisikan konsep resiliensi sebagai proses *parenting* yang penting bila ingin mempersiapkan anak untuk sukses dalam berbagai bidang pada masa depan. Oleh karenanya, prinsip-prinsip yang harus diikuti dalam interaksi orang tua dan anak adalah memperkuat kemampuan mereka untuk menjadi resilien dan menghadapi tantangan hidup dengan bijaksana, percaya diri, tujuan dan empati. Breda (2001) mengartikan resiliensi sebagai pengetahuan, keterampilan, kemampuan, dan wawasan yang dimiliki oleh setiap orang, termasuk anak yang terkumpul dari waktu ke waktu untuk mengatasi kesulitan dan tantangan dengan cara yang positif, dengan melibatkan proses adaptif yang dinamis untuk menemukan mekanisme dalam mencapai hasil yang terbaik. Pattilima (2013) merumuskan bahwa resiliensi sebagai proses pendampingan oleh pendidik untuk mempersiapkan anak usia dini agar mampu menghadapi kerentanan dan tantangan, terhindar dari kemunduran, sehingga sukses dalam segala bidang kehidupan di masa kini dan masa depan.

Umumnya resiliensi mengacu pada anak-anak yang mampu menghadapi stress dan kesulitan. Perlu dipahami bahwa komponen paling penting adalah proses *parenting* yang dialami tiap anak. Sebagaimana kita ketahui, tiap keluarga memiliki gaya pengasuhan masing-masing. Tiap orang tua juga memiliki harapan dan cita-cita khusus bagi anak di mana hal tersebut dilatarbelakangi oleh berbagai faktor, namun demikian bila orang tua ingin membentuk anak menjadi resilien, maka semua usaha dalam mengasuh anak perlu mengikuti pola yang menumbuhkembangkan resiliensi pada anak.

Dapat disimpulkan bahwa resiliensi pada anak merupakan kemampuan yang terbentuk melalui pendampingan dan pola pengasuhan orang tua dan pendidik dalam menumbuhkembangkan wawasan, kemampuan dan keterampilan untuk menghadapi masalah dan tantangan sehingga

anak dapat berhasil dalam semua aspek kehidupannya.

#### 5. Sikap Orang Tua yang Mendukung Terbentuknya Resiliensi pada Anak

Menurut Brooks dan Goldstein (2001) ada sepuluh sikap yang perlu dimiliki oleh orang tua yang mendukung terbentuknya resiliensi pada anak:

##### a. Berempati

Empati merupakan fondasi dari semua hubungan, baik hubungan antara orang tua dan anak, suami istri, maupun guru dan murid. Secara sederhana dapat didefinisikan bahwa dalam pengasuhan, empati merupakan kapasitas orang tua untuk menempatkan dirinya pada posisi anak dan melihat dunia melalui sudut pandang mereka. Empati bukan berarti orang tua menyetujui semua yang anak lakukan, tapi lebih kepada usaha untuk menghargai dan memahami sudut pandang anak.

Mudah untuk berempati ketika anak melakukan apa yang diharapkan orang tua, berhasil dalam melaksanakan kegiatan dan bersikap hangat serta responsif. Namun akan lebih sulit untuk berempati ketika orangtua sedang sedih, marah, atau kecewa pada anak. Pada saat orang tua sedang merasa demikian, orang tua yang memiliki pola pengasuhan baik sekalipun dapat berbuat atau mengatakan hal yang berlawanan dengan upaya mendukung terbentuknya resiliensi.

##### b. Berkomunikasi Efektif dan Mendengarkan secara Aktif

Empati memberi warna pada cara orang tua berkomunikasi dengan anak. Komunikasi efektif melibatkan aktifitas mendengarkan efektif terhadap apa yang disampaikan anak, memahami dan memastikan kembali apa yang anak coba sampaikan serta memberi respon dengan cara menghindari cara-cara yang dapat membuat mereka tidak nyaman, tidak memberi tahu mereka bagaimana seharusnya mereka merasa, tidak meremehkan mereka, serta tidak menggunakan istilah seperti "selalu" dan "tidak pernah". Seperti mengatakan "kamu selalu tidak hormat" atau "kamu selalu membantah".

Anak yang resilien mengembangkan kapasitas untuk berkomunikasi secara efektif yang diperolehnya dari orang tua, sebagai model yang sangat penting dalam proses ini. Seni berkomunikasi memiliki implikasi yang penting bagi beberapa komponen perilaku yang berhubungan dengan resiliensi, yakni kemampuan interpersonal, empati, kemampuan memecahkan masalah dan membuat keputusan.

### c. Mengubah Skenario Negatif

Orang tua biasanya melakukan pendekatan yang sama terhadap anak dalam jangka waktu minggu, bukan, bahkan tahun. Misalnya saja orang tua yang dalam satu tahun berusaha menyuruh anak membersihkan kamarnya sendiri, tapi perintah itu tidak dilakukan oleh anak. Ternyata orang tua terus melakukan tindakan yang tidak produktif pada anak karena mereka merasa bahwa yang seharusnya berubah adalah anak, bukan orang tua.

Orang tua yang resilien mampu mengenali bila ada suatu kondisi atau perintah dalam waktu tertentu yang tidak dilakukan oleh anak, maka orang tua akan mengubah 'skenarionya' sehingga anak pun mengubah perilakunya seperti yang diinginkan orang tua. Orang tua harus bisa mendalami dan bersikap berani dalam memikirkan apa yang dapat dilakukan dengan cara yang berbeda sehingga tidak perlu terus menguras tenaga dengan sia-sia. Anak pun akan belajar untuk menjadi lebih bertanggung jawab dan dapat diaandalkan dalam menghadapi situasi yang sulit.

### d. Mencintai Anak Agar Mereka Merasa Istimewa dan Dihargai

Prinsip dasar dalam membangun resiliensi pada anak adalah setidaknya ada satu orang (lebih baik lagi kalau ada beberapa orang) yang yakin betapa berharganya anak. Jangan pernah meremehkan kekuatan yang dimiliki satu orang untuk mengarahkan anak menjadi lebih produktif, sukses dan meraih kepuasan dalam hidup. Sebagai orang tua, sangat perlu membantu anak agar dapat merasa istimewa dan dihargai.

Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah dengan menjadwalkan "waktu khusus" untuk berinteraksi bersama anak sehingga anak memperoleh perhatian penuh dan orang tua dapat menyampaikan berbagai hal positif yang berguna dalam pembentukan kepribadian anak.

### e. Menerima Anak Apa Adanya dan membantu Mereka Memiliki Cita-cita yang Realistis

Setiap anak itu unik sejak ia dilahirkan. Beberapa anak memiliki temperamen yang 'mudah' seperti penurut, tidak cengeng dan gembira. Tapi ada juga anak yang bertemperamen 'sulit'. Anak seperti ini mudah kesal, sulit dibujuk bila marah. Ada juga anak yang pemalu dan pencemas.

Salah satu hal yang paling sulit untuk dilakukan orang tua adalah menerima temperamen anak yang unik. Bila orang tua sudah mampu menerimanya, maka ia akan mampu menyusun harapan dan cita-cita yang sejalan dengan temperamen anak. Menerima anak sebagaimana

adanya dan menghargai temperamennya yang berbeda-beda bukan berarti orang tua membiarkan perilaku yang tidak sesuai dan tidak dapat diterima, tapi lebih kepada memahami perilaku tersebut dan membantu anak mengubahnya dengan tidak mengusik harga diri anak.

### f. Membantu Anak Meraih Keberhasilan dengan Mengidentifikasi dan Memperkuat Kompetensinya

Anak yang resilien tidak mengabaikan masalah yang mereka hadapi, tapi mereka mengenali dan fokus pada kekuatan yang mereka miliki. Namun demikian, banyak anak yang merasa tidak memiliki kemampuan mengalami hilangnya harapan terhadap diri sendiri. Kondisi ini sering membuat mereka gagal menghargai kekuatannya sendiri.

Orang tua perlu menyadari bahwa ketika anak merasa dirinya kurang berharga, mereka sulit menerima masukan yang positif. Perlu digarisbawahi bahwa perasaan berharga anak, harapan dan resiliensinya dapat terbentuk berdasarkan pengalaman keberhasilan anak dalam aspek kehidupannya yang ia dan orang lain pandang sebagai hal yang penting. Bila anak menemukan kekuatannya, maka mereka lebih mampu menghadapi hal-hal yang lebih sulit dan kompleks.

### g. Membantu Anak Menyadari Bahwa Kesalahan adalah Pengalaman yang Bisa Menjadi Pelajaran

Ada perbedaan yang signifikan antara anak yang resilien dengan anak yang tidak resilien dalam melihat kesalahan. Anak resilien cenderung melihat kesalahan sebagai kesempatan untuk belajar. Sebaliknya, anak yang tidak resilien sering menganggap kesalahan yang mereka lakukan sebagai kegagalan. Dengan sikap pesimis ini, mereka menghindari tantangan, merasa tidak mampu dan menyalahkan orang lain atas permasalahan mereka. Bila orang tua ingin mendidik anak menjadi resilien, maka anak harus didorong untuk mengembangkan cara pandang yang sehat mengenai kesalahan dari usia dini.

Dalam kondisi frustrasi, banyak orang tua menanggapi kesalahan anak dengan cara yang membuat anak menjadi tidak percaya diri. Bila orang tua ingin memperkuat pola pikir resilien pada anak, maka kata-kata dan tindakan mereka harus mengkomunikasikan nilai-nilai bahwa anak dapat belajar dari kesalahan. Ketakutan untuk berbuat salah adalah salah satu hambatan potensial dalam belajar, yang bertolak belakang dengan pola pikir resilien.

#### h. Mengembangkan Tanggung Jawab dan Kepekaan Sosial

Anak yang resilien memiliki rasa tanggung jawab. Cara yang tepat mengembangkannya adalah dengan memberi kesempatan untuk merasakan keberhasilan, terutama dalam membuat perubahan positif bagi dunia. Orang tua yang melibatkan anak dalam kegiatan amal seperti memberi makan orang yang kurang mampu, berarti mengembangkan harga diri dan kepekaan sosial pada anak.

#### i. Mengajar Anak Memecahkan Masalah dan Membuat Keputusan

Anak yang resilien memiliki harga diri yang tinggi dan yakin bahwa mereka dapat mengarahkan dirinya. Mereka yakin mereka memiliki kontrol atas hidupnya. Bila orang tua membantu anaknya belajar bagaimana cara membuat keputusan dan memecahkan masalah secara mandiri, maka mereka memberikan pada anak komponen penting dalam proses mengembangkan kontrol tersebut. Anak yang resilien mampu mendefinisikan masalah, mempertimbangkan solusi yang berbeda dan belajar dari hasil yang diperoleh.

Penting bagi orang tua untuk tidak menyampaikan pada anak apa yang harusnya dilakukan, namun yang harus dilakukan adalah membuat anak berpikir mengenai solusi atau jalan keluar yang mungkin diambil. Untuk memfasilitasi proses ini, orang tua dapat mengadakan "waktu pertemuan keluarga" setiap minggu atau sesuai waktu yang disepakati.

Seringkali orang tua akan terkejut dan terkesan dengan kemampuan anak dalam memikirkan cara yang efektif dan realistis dalam menangani masalah. Ketika anak mengembangkan rencananya sendiri dengan bimbingan orang tua, maka keyakinannya akan kemampuan pribadi akan meningkat.

#### j. Mendisiplinkan Anak Dengan Cara yang Mengembangkan Disiplin Diri dan Penghargaan pada Diri Sendiri

Hal yang paling penting dalam menerapkan disiplin pada anak adalah mendisiplinkan mereka secara nyata. Cara orang tua mendisiplinkan anak dapat mengembangkan disiplin atau malah melemahkan harga diri, kontrol diri dan resiliensi.

Salah satu tujuan utama penerapan disiplin adalah untuk menciptakan lingkungan yang aman, serta menumbuhkembangkan kontrol diri dan disiplin pada anak. Cara yang tepat adalah mengadakan pertemuan keluarga, di mana orang tua dapat menyampaikan aturan yang membentuk

disiplin dalam keluarga dan konsekuensi bila aturan tersebut tidak dipatuhi.

### 6. Ciri-ciri Anak yang Resilien

Anak yang resilien memiliki beberapa kualitas dalam melihat dirinya sendiri dan dunia luar yang berbeda dengan cara anak lain yang tidak berhasil menghadapi tantangan dan tekanan. Berikut adalah ciri-ciri anak yang resilien menurut Brooks dan Goldstein (2001) :

- a. Merasa istimewa dan dihargai
- b. Mengembangkan kemampuan memecahkan masalah dan membuat keputusan
- c. Memiliki coping strategy yang produktif
- d. Sadar akan kelemahan dan kekuatannya
- e. Memiliki konsep diri yang positif
- f. Mengembangkan kemampuan interpersonal dengan teman sebaya dan orang dewasa
- g. Mampu meminta bantuan dan pengasuhan dari orang dewasa dengan sikap yang tepat.
- h. Mampu menentukan aspek dalam kehidupannya yang dapat dikontrol dan fokus pada pengembangan aspek tersebut.

### C. PEMBAHASAN

Tidak ada seorang anak pun yang hidup di lingkungan yang bebas dari tekanan. Bahkan dengan perubahan yang sangat pesat di berbagai bidang saat ini, tantangan yang mesti dihadapi anak semakin banyak. Jumlah anak yang harus menghadapi permasalahan dan ragam masalah yang harus mereka hadapi meningkat tajam. Bahkan anak yang berasal dari keluarga yang mapan, orang tua lengkap dan tinggal di lingkungan yang baik tetap tak bisa terhindar dari permasalahan dan trauma.

Bagaimana pun orang tua berusaha memproteksi anak dari tekanan dan masalah, tapi hal ini tak mungkin bisa dihindari. Bahkan harapan orang tua terhadap anak, usaha orang tua untuk menjadikan anak menguasai keterampilan tertentu dengan mengikutkannya dalam berbagai aktifitas ternyata dapat menjadi tekanan pada anak. Hal yang dapat dilakukan adalah mengembangkan pola asuh yang tepat agar dapat mengembangkan resiliensi anak.

Brooks & Goldstein (2001) menyimpulkan bahwa "*Yet, our experiences also suggest that many well-meaning, loving parents either do not understand the parental practices that contribute to raising a resilient child or do not use what they know. Stresses as parents, 'excess baggage' from the past, and lack of knowledge about new research pertaining to child development are just view of the obstacles to engaging in the*

*seemingly obvious practices that would promote resilience*". Di antara orang tua yang beritikad baik dan penuh kasih sayang tetap ada mereka yang tidak memahami cara mendidik anak agar menjadi resilien. Stres yang berasal dari masa lalu orang tua dan kurangnya pengetahuan mengenai penelitian-penelitian baru yang berkaitan dengan perkembangan anak hanyalah sebagian dari hambatan dalam praktek yang dapat meningkatkan resiliensi anak. Permasalahan di mana anak tidak mampu memecahkan permasalahan yang dihadapinya banyak ditemui di masyarakat. Mereka sejak awal tidak diajarkan untuk menghadapi masalah dan membuat pertimbangan untuk memecahkannya. Orang tua tidak ingin anak kesulitan sehingga langsung memilihkan apa yang mereka anggap terbaik bagi anak. Mulai dari hal kecil sehari-hari seperti memilih baju yang akan digunakan, ketika anak bertengkar dengan teman karena berebutan mainan, orang tua langsung ikut campur dan menentukan apa yang harus dilakukan anak. Hal ini menjadi penghambat tumbuhnya resiliensi pada anak. Ketika lain kali mereka menghadapi masalah dan kekecewaan, mereka tidak terlatih bagaimana cara menghadapinya.

Di kondisi yang lain, orang tua memberi respon yang negatif pada apa yang sedang dikerjakan oleh anak. Sebagai individu muda yang sedang belajar dan berlatih, sangat umum bila anak gagal ada membuat kesalahan. Tapi tidak semua orang tua toleran terhadap hal tersebut. Ada di antara mereka yang mengecilkan hasil karya dan usaha anak dengan mengatakan mereka tidak mampu, bodoh, lamban, dan lain sebagainya. Hal ini juga menjadi penghambat terbentuknya resiliensi pada anak. Menurut Smith (2013) *Those high in everyday resilience are connected with others. You are able to see a situation from another person's perspective even if you do not agree with it. The more you are able to empathise with another person, the fewer mistakes you will make about them. Empathy is the glue of relationships and is an important component when building strong social relationships and friendships.* Hal ini berarti orang dengan resiliensi yang tinggi mampu berhubungan dengan orang lain dan juga mampu melihat situasi dari perspektif orang lain, meskipun ia tidak setuju dengan hal tersebut. Semakin mampu seseorang berempati terhadap orang lain, maka akan semakin sedikit kesalahan yang dapat diperbuat terhadap mereka. Empati menjadi perekat hubungan dan menjadi komponen penting ketika seseorang akan membangun hubungan sosial yang kuat. Dalam hal ini, orang tua yang

mampu berempati terhadap kondisi anak akan mampu melihat situasi sebagaimana anak melihatnya. Hal ini menghindarkan orang tua dari melakukan kesalahan dalam merespon anak. Anak akan merasa nyaman bila orang tua memahaminya lalu lebih termotivasi untuk berbuat lebih baik ke depannya. Selanjutnya Sheridan, Dowd, and Eagle (2004 dalam Brooks: 2005) menegaskan bahwa *"The development of resiliency and healthy adjustment among children is enhanced through empathetic family involvement practices"* Hal ini berarti perkembangan resiliensi dan penyesuaian diri yang sehat pada anak dicapai melalui keterlibatan keluarga yang empatik.

Peran orang tua dalam menumbuhkembangkan resiliensi pada diri anak adalah mutlak, terutama pada saat mereka masih berusia dini. Karena pada usia ini intervensi lingkungan luar terhadap anak masih minimal dan orang tua lah yang paling memiliki pengaruh terhadap perkembangan anak. Orang tua perlu membantu anak memahami bakatnya, yakni bidang tertentu yang dikuasai dengan baik oleh anak, karena untuk menjadi resilien, anak perlu merasa bahwa ia dapat melakukan satu atau dua hal dengan baik yang diketahuinya melalui respon dan penghargaan orang lain terhadap hal-hal tersebut. Selain itu orang tua juga perlu mendorong anak untuk memandang kesalahan sebagai kesempatan untuk memperbaiki diri sehingga di lain kesempatan anak dapat berbuat lebih baik dan pantang menyerah.

Orang tua perlu terus berjuang untuk meluangkan waktu dengan anak untuk mendengarkan kisah dan keluh kesah mereka sekaligus juga memvalidasi gagasan dan maksud mereka. Hal ini penting untuk membantu anak merasa dihargai, memahami emosi mereka dan juga membantu anak untuk dapat memecahkan permasalahan yang mereka hadapi. Hal lain yang dapat dilakukan adalah melibatkan anak dalam kegiatan amal seperti menyantuni anak yatim, memberi makan orang miskin, dan ikut menyisihkan uang untuk membantu orang lain yang membutuhkan. Kegiatan ini sangat baik untuk menumbuhkan *self-esteem* (harga diri) dan resiliensi pada anak.

#### D. KESIMPULAN

1. Resiliensi merupakan kemampuan anak untuk bertahan dan bangkit kembali saat menghadapi permasalahan yang ia temui sehari-hari
2. Resiliensi perlu dikembangkan sejak usia dini melalui pengasuhan yang tepat dan positif.

3. Orang tua adalah tokoh utama dalam mengembangkan resiliensi pada anak. Untuk itu orang tua perlu memahami cara berinteraksi dan mendidik anak.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Berk, Laura E., 2006. *Child Development*. Boston: Pearson
- Brooks, Robert., Goldstein, Sam. 2001. *Raising Resilient Children*. McGraw-Hill.
- Brooks, Robert., Goldstein, Sam. 2005. *Handbook of Resilience in Children*. Springerlink
- Eko Priliawito dan Afra Augesti. 2017. *Kasus Bullying Anak Meningkat pada 2017*. [www.viva.co.id](http://www.viva.co.id). Diakses pada 23 Maret 2018.
- Hamid Patilima. 2015. *Resiliensi Anak Usia Dini*. Alfabeta: Jakarta
- Ilga Maria dan Ria Novianti. 2017. *Pengaruh Pola Asuh dan Bullying terhadap Harga Diri (Self Esteem) pada Anak Kelompok B TK di Kota Pekanbaru*. Jurnal Educhild Vol. 6 No. 1
- Klohn, Eva C., 1996. *Conceptual Analysis and Measurement of The Construct Ego-Resiliency*. Journal of Personality and Social Psychology, Vol 70 (5) May 1996.
- Luthar, Suniya S., 2003. *Resilience and Vulnerability*. Cambridge University Press.
- Norman, E. 2000. *Resiliency Enhancement: Putting the Strength Perspective Into Social Work Practice*. New York: Columbia University Press.
- Reivich, Karen., Shatte, Andrew. 2002. *Handbook of Resilience in Children*. The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles. Harmony: New York.
- Siebert, A. 2005. *The Resilience Advantage: Master change, Thrive Under Pressure, and Bounce Back from Setbacks*. California: Berrett-Koehler Publishers, Inc.
- Smith, Angela. 2013. The 7 Areas of Resilience. [www.adaptfaster.com](http://www.adaptfaster.com) diakses 23 Maret 2018
- Van Breda, Adrian Du Plessis. 2001. *Resilience Theory: A Literature Review*. Pretoria: Military Psychological Institute.