

HARIAN PAGI

SURYA

Spirit Baru Jawa Timur

Redaksi - Surya

Manajemen Surya

Pemimpin Umum : H Herman Darmo

Pemimpin Redaksi : Febby Mahendra Putra

Wakil Pemimpin Redaksi : Sigit Sugiharto

Manajer Liputan : Adi Sasono

Manajer Produksi : Joko Hari Nugroho

Sekretaris Redaksi : P Sujarwanto

Staf Redaksi:

Satwika Rumeksa, Tri Yulianto, D Wahjoe Harjanto, Trihatmaningsih, Tri Dayaning Reviati, Eko Supriyanto, Hariyanto, Tutug Pamorkaton, Wahyudi Hari Widodo, Endah Imawati, Yuli Ahmada, M Rudy Hartono, Ahmad Pramudito, Anas Miftahudin, Joko Hari Nugroho, Wiwit Purwanto, Suyanto, Deddy Sukma, Habiburrohman, Sugeng Wibowo, Adi Agus Santoso, Titis Jatipermata, Fatkhul Alami, Doso Priyanto, Dyan Rekohadi, Sri Handi Lestari, Marta Nurfaidah, Sugiharto, Musahadah, Mujib Anwar, Ahmad Zaimul Haq, Aji Bramastra, Nuraini Faiq, Adrianus Adhi Nugroho, Eko Darmoko, Haorrahman Dwi Saputra, Ahmad Amru Muis, Sudarma Adi.

Ilustrator:

Rendra Kurniawan, Akhmad Yusuf Marzuki.

Perwajahan: Teguh Wahyudi, Edy Minto Prasaro, Agus Susanto, Haryoto, Njono, Anang Dwi H, Aloma Irjianto, Suparno

General Manager Business: Agus Nugroho

Wakil General Manager Business: M Taufiq Zuhdi;

Manager Iklan: Sandra Margareta

Manager Business Development: M Taufiq Zuhdi

Biro/Perwakilan:

Malang

Hesti Kristanti, Eko Nurcahyo, Sylvianita Widyawati, Iksan Fauzi

Alamat: Jl Sultan Agung No. 4, Malang.

Telepon: (0341) 360201

Fax: (0341) 360204.

Iklan: fax (0341) 360204, Sirkulasi (0341) 360203

Kediri : Didik Mashudi

Jakarta : Ravianto

Alamat: Jl Palmerah Selatan 12

Telepon (021) 5483008, Fax: (021) 5495360

Kantor Pusat :

Jl Rungkut Industri III No 68 & 70 Surabaya 60293

Telepon: (031) 8419000, Fax Redaksi: (031) 8414024

Alamat Surat: PO BOX 110 SBS 60400 Surabaya

Penerbit: PT Antar Surya Jaya, Surat Izin Usaha Penerbitan Pers: SK Menpen No.202/SK/MENPEN/ SIUPP/A.7/1986 Tanggal 28 Juni 1986.

Percetakan: PT Antar Surya Jaya. Isi di luar tanggung jawab percetakan.

Bagian Iklan:

Jl Rungkut Industri III No 68 & 70 Surabaya 60293, Telepon: (031) 841 9000, Fax: (031) 8470000 dan (031) 8470500.

Perwakilan Iklan Jakarta:

Gedung PT Indopersda Primamedia, Jl Palmerah Selatan No.3 Jakarta.

Telepon (021) 5483863, 54895395, 5494999, 5301991 Fax : (021) 5495360.

Bagian Sirkulasi (Langganan):

Gedung Kompas Gramedia

Jl. Jemur Sari No. 64 Surabaya,

Telepon: (031) 8479555 (Pelanggan/Pengaduan), (031) 8483939, 8483500
(Bagian Sirkulasi)

Fax: (031)8479595 - 8478753.

Harga Langganan Rp 29.000/bulan, Rekening: BCA Cabang Darmo, Rek 088-3990380; Bank BNI Cabang Pemuda, Rek. 0290-11969-3 (untuk iklan); Bank Mandiri Cabang Rungkut, Rek 141-00-1071877-3 (untuk sirkulasi) atas nama PT Antar Surya Media.

Surya Online: <http://www.surya.co.id>

E-Mail: redaksi@surya.co.id

MANDIRI SESUAI USIA

Agar Anak Tidak Manja



Anak yang tumbuh menjadi sosok mandiri sudah pasti diharapkan para orangtua. Asal tahu saja, semua ada proses dan perlu latihan. Tidak begitu saja berubah. Di sinilah peran orangtua dibutuhkan sebab menjadi mandiri bukan semata datang dari diri anak itu sendiri.



Semua orangtua ingin anaknya tumbuh mandiri. Nani dengan bangga bercerita tentang anaknya Tara yang kini sudah berusia tiga tahun. "Tara sekarang sudah bisa memakai baju sendiri. Iho!" ujar Nani. Temannya, Rosa, menimpali dengan menceritakan anak lelakinya, Roni, yang sudah tidak mengumpol lagi di usia dua setengah tahun. Malah sekarang Rosa sudah bisa pergi sendiri ke kamar mandi untuk buang air kecil tanpa ditemani orang lebih tua.

Sebaliknya, jika mengulih tentang anaknya yang sudah berusia empat tahun belum bisa merapikan ruangan. Ia sering mengesahkan semua mainan dari tempatnya dan menolak untuk menaruhnya kembali ke tempat semula.

Keluhan sama diutarakan Astri, ibu dari seorang anak berusia tiga tahun. "Saya ingin anak saya mau makan sayuran, tetapi ia selalu berak-

si menutup mulut rapat-rapat jika disuruh makan sayuran," tutur Astri.

Semua orangtua ingin anaknya menjadi cepat mandiri sehingga tidak menepohkan orang lain. Namun, tahulah mereka bila kemandirian itu terbentuk melalui proses belajar dan latihan?

Lalu, apa sebenarnya yang terjadi pada anak di usia dua hingga empat tahun? Menurut ahli psikologi, Erik Erikson, anak-anak di rentang usia itu pada dasarnya ingin menunjukkan kemandirian dan ke-aku-annya.

Maka, mereka sering bersikeras atau kemauannya sendiri. Mereka juga berinisiatif melakukan segala hal sendiri.

tanpa bantuan orang lain, meski belum benar caranya. Misalnya, memakai untuk memakai baju sendiri.

Setring dengan pertumbuhan tubuh dan lincahnya gerak-anak, berkembang pula kemampuannya dalam berbicara. Anak pada usia itu juga cenderung mengutar lingkungan sesuai dengan keringinannya.

Bukan Koras Kepala

Di mata orangtua dan pengasuh, seolah anak-anak itu keras kepala dan susah diatur sebab menolak makan atau membesarkan mainan. Orangtua berperan penting untuk mengarahkan keinginan mereka.

Orangtua yang terlalu mengesah bakal menghalangi proses kemandirannya. Coba Anda memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk mengembangkan diri dengan berlatih mandiri. Kelak mereka akan menjadi orang yang penuh percaya diri sehingga tidak manja atau

berulah. Untuk itu, orangtua perlu memperhatikan kemampuan dan usia anaknya. Hindari untuk memaksa anak menguasai keterampilan yang masih sulit dilakukan. Ingat, kemandirian perlu dilatih secara bertahap sampai anak terbiasa melakukannya sendiri. (*)

Menurut ahli psikologi, Erik Erikson, anak-anak di rentang usia itu pada dasarnya ingin menunjukkan kemandirian dan ke-aku-annya.

AGNES SUMARDI
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIKA WIDYA MANDALA SURABAYA



2 TAHUN

- Menutupi tangan dan membasuh muka
- Menggosok gigi (dengan bantuan)
- Memakai dan melepas sepatu yang tidak tertali
- Melepas baju dan celana
- Memakai kaos (dengan bimbingan)
- Menyisir rambut
- Makan menggunakan sendok dan minum memakai gelas
- Berani berkata "ingin ke toilet"
- Membuang sampah ke tempatnya
- Bermain sendiri selama beberapa saat



TIPS Buat Orangtua

Apa saja yang bisa dilakukan orangtua untuk membentuk kemandirian anak-anaknya?

BERIKAN KESEMPATAN

Biarkan anak mengenakan sepatunya sendiri. Kabulkan keinginan anak yang berkeinginan melakukan kegiatannya sendiri, seperti membawa barang tanpa mau dibantu atau membawa tas punggung kesayangannya. Agar tidak berat, orangtua bisa mengurangi isi tas itu.

BERIKAN PILIHAN

Wajar bila anak ingin mengatur lingkungannya. Arahkan keinginan mereka itu dengan memberikan pilihan sehingga mereka bisa mengambil keputusan sendiri. Misalnya, menyuruh anak memilih warna baju yang akan dipakai, apakah itu merah atau biru.

Perlu diingat, pilihan yang disodorkan adalah hal-hal yang diperbolehkan. Jangan menggunakan pertanyaan untuk hal-hal yang harus dilakukan si anak, seperti apakah anak mau makan atau tidak. Ketika orangtua berharap anaknya makan menu sehat, maka pilihan yang diberikan adalah sayur bayam atau wortel.



3 TAHUN

- Mengeringkan baju (dengan bantuan)
- Membuka dan menutup resleting
- Mandi (dengan pengawasan)
- Meletakkan pakaian kotor ke keranjang khusus
- Membersihkan tumpukan makanan dengan tisu atau lap
- Membantu pekerjaan orang dewasa, seperti mengambil sendok atau membantu jinggal maklarnya yang tertan table ke dapur



HARGAI USAHAA ANAK

Pujian perlu diucapkan saat anak menunjukkan kemadirannya. Misal, makan tanpa terleceh sisa makanan di atas meja. Jika orangtua terlalu fokus pada hal-hal yang belum bisa dilakukan si anak dengan baik, hal itu akan memuramkan rasa percaya diri anak.

BINDING ANAK DENGAN SABAR

Saat anak belum mampu melakukan aktivitasnya sendiri



4 TAHUN

- Mengelompokkan dan melepas baju, sesekali mandi bisa dibantu
- Menyisir rambut (dengan pengawasan)
- Menggunakan toilet (sudah tidak mengumpol)
- Merapikan tempat tidur
- Membreskan mainan sendiri
- Bisa memproteksi mainan dan alat-alat rumah
- Bersikap baik kepada orang lain, seperti mau berbagi dan berpaling saat bermain, mau berkorba sarna dan menghormati orang lain, meminta maaf jika bersalah. (*)



dengan sempurna, sudah menjadi tugas bagi orangtua dan pengasuh untuk membimbingnya dengan sabar. Ini bisa dipraktikkan ketika anak mengenakan celana, berikan petunjuk untuk memasukkan kaki satu per satu dari sisi kanan. Begitu seterusnya. Anak membutuhkan proses setahap demi setahap untuk menguasai suatu keterampilan.

BERIKAN CONTOH

Anak belajar dengan meniru. Nah, tugas orangtua memberikan contoh dengan benar. Misal, ketika menggosok gigi, ajak anak agar mereka meniru gerakan tangan Anda. Contoh yang baik perlu ditampalkan secara nyata, bukan sekadar diucapkan. Begitu pula ketika membersihkan mainan. Orangtua yang rajin menata ruangan, anaknya pun akan meniru demikian juga.

JADIKAN RUTINITAS

Kemandirian dapat terbentuk melalui latihan yang diulang beberapa kali. Maka, jadikan hal itu sebagai kebiasaan atau rutinitas. Seperti melatih anak makan sendiri menggunakan sendok di meja makan. Di pagi hari, anak bisa belajar membasuh wajah lalu menggosok gigi sebelum bersiap-siap mandi. (*)

PENGESAHAN
Untuk telah diperiksa kebenarannya dan sesuai dengan aslinya
Pustaka Widya Mandala
Fakultas Psikologi
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
Fakultas Psikologi
Yuni Apsari, M.Si., Psikolog
081990397

MANDIRI SESUAI USIA

Agar Anak Tidak Manja



Anak yang tumbuh menjadi sosok mandiri sudah pasti diharapkan para orangtua. Asal tahu saja, semua ada proses dan perlu latihan. Tidak begitu saja berubah. Di sinilah peran orangtua dibutuhkan sebab menjadi mandiri bukan semata datang dari diri anak itu sendiri.

Si menutup mulut rapat-rapat jika disuruh makan sayuran," tutur Astri.

Semua orangtua ingin anaknya menjadi cepat mandiri sehingga tidak merepotkan orang lain. Namun, tahukah mereka bila kemandirian itu terbentuk melalui proses belajar dan latihan?

Lalu, apa sebenarnya yang terjadi pada anak di usia dua hingga empat tahun? Menurut ahli psikologi, Erik Erikson, anak-anak di rentang usia itu pada dasarnya ingin menunjukkan kemandirian dan ke-aku-annya.

Orangtua yang terlalu mengekang bakal menghalangi proses kemandirian anaknya. Coba Anda memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk mengembangkan diri dengan berlatih mandiri. Kelak mereka akan menjadi orang yang penuh percaya diri sehingga tidak manja atau

berubah. Untuk itu, orangtua perlu memperhatikan kemampuan dan usia anaknya. Hindari untuk memaksa anak menguasai keterampilan yang masih sulit dilakukan. Ingat, kemandirian perlu dilatih secara bertahap sampai anak terbiasa melakukannya sendiri. (*)

Orangtua yang terlalu mengekang bakal menghalangi proses kemandirian anaknya. Coba Anda memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk mengembangkan diri dengan berlatih mandiri. Kelak mereka akan menjadi orang yang penuh percaya diri sehingga tidak manja atau



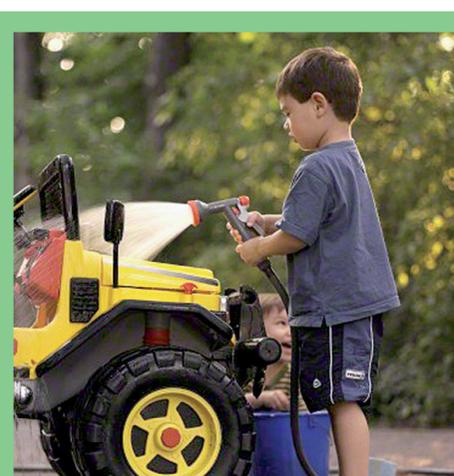
Sebaliknya, Tika mengeluh tentang anaknya yang sudah berusia empat tahun belum bisa merapikan ruangan. Ia sering mengeluarkan semua mainan dari tempatnya dan menolak untuk menaruhnya kembali ke tempat semula.

Keluhan sama diutarakan Astri, ibu dari seorang anak berusia tiga tahun. "Saya ingin anak saya mau makan sayuran, tetapi ia selalu berak-

si menutup mulut rapat-rapat jika disuruh makan sayuran," tutur Astri.

Bukan Keras Kepala

Di mata orangtua dan pengasuh, seolah anak-anak itu keras kepala dan susah diatur sebab menolak makan atau membereskan mainan. Orangtua berperan penting untuk mengarahkan keinginan mereka.



4 TAHUN

- Mengenakan dan melepas baju, sesekali masih bisa dibantu
- Mencuci rambut (dengan pengawasan)
- Menggunakan toilet (sudah tidak mengompol)
- Merapikan tempat tidur
- Membereskan mainan sendiri
- Bisa menyebutkan nama dan alamat rumah
- Bersikap baik kepada orang lain, seperti mau berbagi dan bergantian saat bermain, mau bekerja sama dan menolong orang lain, meminta maaf jika bersalah. (*)

Menurut ahli psikologi, Erik Erikson, anak-anak di rentang usia itu pada dasarnya ingin menunjukkan kemandirian dan ke-aku-annya.

AGNES SUMARGI
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIKA WIDYA
MANDALA
SURABAYA



2 TAHUN

- Mencuci tangan dan membasuh muka
- Menggosok gigi (dengan panduan)
- Membuka dan melepas sepatu yang tidak bertali
- Melepas baju dan celana
- Memakai kaus (dengan bimbingan)
- Menyisir rambut
- Makan menggunakan sendok dan minum memakai gelas
- Berani berkata 'ingin ke toilet'
- Membuang sampah ke tempatnya
- Bermain sendiri selama beberapa saat

TIPS Buat Orangtua

Apa saja yang bisa dilakukan orangtua untuk membentuk kemandirian anak-anaknya?

BERIKAN KESEMPATAN

Biarkan anak mengenakan sepatunya sendiri. Kabulkan keinginan anak yang bersikeras melakukan kegiatannya sendiri, seperti membawa barang tanpa mau dibantu atau membawa tas punggung kesayangannya. Agar tidak berat, orangtua bisa mengurangi isi tas itu.

BERIKAN PILIHAN

Wajar bila anak ingin mengatur lingkungannya. Arahkan keinginan mereka itu dengan memberikan pilihan sehingga mereka bisa mengambil keputusan sendiri. Misalnya, menyuruh anak memilih warna baju yang akan dipakai, apakah itu merah atau biru.

Perlu diingat, pilihan yang disodorkan adalah hal-hal yang diperbolehkan. Jangan menggunakan pertanyaan untuk hal-hal yang harus dilakukan si anak, seperti apakah anak mau makan atau tidak. Ketika orangtua berharap anaknya makan menu sehat, maka pilihan yang diberikan adalah sayur bayam atau wortel.



3 TAHUN

- Mengancing baju (dengan bantuan)
- Membuka dan menutup resleting
- Mandi (dengan pengawasan)
- Meletakkan pakaian kotor ke keranjang khusus
- Membersihkan tumpahan makanan dengan tisu atau lap
- Membantu pekerjaan orang dewasa, seperti mengambil sendok atau membawa piring makanannya yang telah habis ke dapur



HARGAI USAHA ANAK

Pujian perlu diucapkan saat anak menunjukkan kemadirannya. Misal, makan tanpa tercecer sisa makanan di atas meja. Jika orangtua terlalu fokus pada hal-hal yang belum bisa dijalankan si anak dengan baik, hal itu akan menurunkan rasa percaya diri anak.

BIMBING ANAK DENGAN SABAR

Saat anak belum mampu melakukan aktivitasnya sendiri



dengan sempurna, sudah menjadi tugas bagi orangtua dan pengasuh untuk membimbingnya dengan sabar. Ini bisa dipraktikkan ketika anak mengenakan celana, berikan petunjuk untuk memasukkan kaki satu per satu dari sisi kanan. Begitu seterusnya. Anak membutuhkan proses setahap demi setahap untuk menguasai suatu keterampilan.

BERIKAN CONTOH

Anak belajar dengan meniru. Nah, tugas orangtua memberikan contoh dengan benar. Misal, ketika menggosok gigi, ajak anak agar mereka meniru gerakan tangan Anda. Contoh yang baik perlu ditampilkan secara nyata, bukan sekadar diucapkan. Begitu pula ketika membersihkan mainan. Orangtua yang rajin menata ruangan, anaknya pun akan meniru demikian juga.

JADIKAN RUTINITAS

Kemandirian dapat terbentuk melalui latihan yang diulang beberapa kali. Maka, jadikan hal itu sebagai kebiasaan atau rutinitas. Seperti melatih anak makan sendiri menggunakan sendok di meja makan. Di pagi hari, anak bisa belajar membasuh wajah lalu menggosok gigi sebelum bersiap-siap mandi. (*)