

MODEL POLA ASUH ORANG TUA KEPADA ANAK DALAM MENANAMKAN NILAI-NILAI KONTROL DIRI DI KELUARGA

PENDAHULUAN

Bangsa Indonesia telah mengalami keguncangan nilai moral yang sangat akut. Dari pejabat sampai rakyat jelata terjadi dekadensi moral. Bahkan Endang Sumantri, guru besar Universitas Pendidikan Indonesia pernah menyatakan,

Dalam era globalisasi, seluruh aspek kehidupan bangsa terguncang dahsyat hingga daya *adaptif* kita sebagai suatu bangsa dalam suatu sistem sangat terpengaruh oleh perubahan, perubahan yang sangat cepat. Dalam dunia pendidikan, proses akulturasi dan perubahan perilaku bangsa mau tidak mau kita terdorong menjadi masyarakat yang memasuki *complex adaptive system*.

(www.setneg.com/endang_sumantri-setneg.htm).

Masyarakat Indonesia sekarang ini mudah sekali untuk melakukan kekerasan fisik, baik dalam bentuk tawuran antar pelajar, pertikaian antar kampung, perkelahian antar gang, dan bentrok antar suporter sepak bola. Padahal bangsa Indonesia dahulu dikenal sebagai bangsa yang ramah, murah senyum, tepa selira (toleransi), penolong, dan gotong royong.

Bahkan di kalangan remaja dan anak-anak sekarang ini muncul fenomena yang cukup mengkhawatirkan. Yaitu dengan adanya kasus narkoba, perbuatan asusila, berlaku kasar kepada orang tua—bahkan ada yang tega membunuh orang tua hanya karena masalah sepele, dan lain-lainya. Mengapa tindakan negatif seperti itu mudah tersulut ?, apa penyebabnya ? bagaimana cara mengatasi permasalahan tersebut ?, dan apa kendalanya? Pertanyaan-pertanyaan tersebut sungguh sangat menggelitik dan memotivasi bagi para intelektual untuk menuangkan pemikirannya melalui kontemplasi yang

mendalam agar mendapat jawaban yang dapat menyelesaikan permasalahan tersebut sampai ke akar-akarnya.

Salah satu penyebab permasalahan di atas adalah salah satunya karena kurangnya kontrol diri masyarakat dan anak-anak kita. Menurut Michele Borba (2001: 82), disadari atau tidak kita semua mempunyai pemikiran jahat, walaupun kemudian sebagian besar manusia tidak menjalankan apa yang terlintas dalam pikirannya. Karena pada dasarnya potensi yang dimiliki oleh manusia adalah kebaikan dan nilai-nilai tauhid yang berasal dari Allah SWT yang disebut dengan fitrah. Dan fitrah inilah yang menjadi kontrol diri pada manusia dari perbuatan-perbuatan buruk yang berkaitan dengan hubungan antar manusia, sesama makhluk ataupun dengan Tuhannya.

Kontrol diri merupakan akhlak utama bagi tindakan bermoral, namun tidak semua orang mampu memaksimalkan kebajikan tersebut. Dimana jika seseorang menginginkan

kontrol diri menjadi karakter pada dirinya, maka perilaku ini harus dikembangkan, ditumbuhkan, dipupuk, dan dibiasakan dalam lingkungan yang kondusif.

Tentu tidak hanya satu variabel yang menyebabkan anak melakukan tindakan tidak bermoral dan kekerasan, tetapi kontrol diri yang tidak berkembang dengan baik jelas menandai kecenderungan tersebut. Di jaman sekarang ini, banyak bermunculan godaan dan pilihan yang berbahaya terhadap kerusakan moral dihadapan anak-anak, bisa berupa permainan modern, tayangan televisi, gambar dan cerita di media cetak dalam bentuk koran, majalah ataupun buku, lingkungan pergaulan dan lain sebagainya. Maka kontrol diri bukan hanya akan meningkatkan nilai kecerdasan moral mereka, tetapi juga dapat menyelamatkan kehidupan mereka.

Pendidikanlah yang tepat untuk melakukan itu semua, dan lebih khususnya pendidikan dalam keluarga. Mengapa

dalam keluarga ?, keluarga merupakan *madrasah al-ula* yaitu pendidikan pertama kali yang diterima oleh anak, dan sangat tepat dalam menanamkan nilai-nilai kontrol diri dari orang tua kepada anak. Orang tua yang perhatian terhadap penanaman nilai-nilai kontrol diri akan selalu membiasakan anak-anaknya untuk berbuat demikian dengan pendekatan *qudwah* (keteladanan).

KONSEP TENTANG KONTROL DIRI

Dalam Jurnal *Western Criminology Review* edisi 5 tahun 2004 hal. 77, George E. Higgins dan Melissa L. Ricketts dari University of Louisville memberikan penjelasan tentang konsep kontrol diri dari teori Gottfredson dan Hirschi (1990), dimana teori kontrol diri diawali dari asumsi mendasar bahwa seseorang dengan pemikirannya mampu mengambil keputusan untuk melakukan kejahatan. Secara khusus, individu akan

mempertimbangkan keuntungan dan kemanfaatannya dalam setiap pengambilan keputusan untuk melakukan kejahatan. Gottfredson dan Hirschi menyatakan, kejahatan adalah tindakan kekerasan atau penipuan yang dilakukan oleh individu untuk meraih keuntungan dan kemanfaatan maksimal dengan usaha yang sedikit. Oleh karena itu, individu-individu yang melakukan kejahatan karena menginginkan imbalan dengan menggunakan ancaman dan kekerasan. Gottfredson dan Hirschi menyamakan antara daya tarik seseorang untuk melakukan kejahatan dengan tingkat kontrol diri mereka.

Menurut mereka berdua, individu dengan kontrol diri yang rendah tidak dapat menahan diri dari godaan untuk mendapatkan kepuasan instan dan segera. Gottfredson dan Hirschi berpendapat bahwa rendahnya pengendalian diri berkembang pada awal kehidupan dan merupakan hasil dari sosialisasi yang tidak efektif atau tidak memadai. Sosialisasi

yang tidak efektif dikarenakan pengawasan orang tua yang lemah dan kurangnya kedisiplinan dari orang tua ketika anak belum memasuki usia delapan tahun. Setelah anak berada pada usia delapan tahun, kontrol diri tingkat individu akan stabil hingga usia dewasa.

Hasil penelitian empiris mendukung pernyataan Gottfredson dan Hirschi bahwa rendahnya pengendalian diri seseorang berkaitan erat dengan perilaku kejahatan atau penyimpangan moral. Bahkan, meta analisis Pratt dan Cullen (2000) yang telah melakukan penelitian lebih dari dua puluh kali, menjelaskan bahwa rendahnya penguasaan diri adalah akibat permisifnya terhadap kejahatan dan penyimpangan. Beberapa penelitian yang lain juga menunjukkan dukungan penting terhadap tesis Gottfredson dan Hirschi bahwa pendidikan self control yang diberikan orangtua kepada anak merupakan awal untuk membentuk pengendalian diri.

BAGAIMANA CARA MENANAMKAN NILAI KONTROL DIRI KEPADA ANAK DI RUMAH ?

Ada tiga langkah penting dalam membangun kontrol diri pada anak-anak.

1. Memberi contoh kontrol diri dan jadikan sebagai prioritas tentang keutamaan moral. Memberi keteladanan merupakan cara yang terbaik mengajari anak tentang kontrol diri. Diantaranya yaitu orang tua harus berusaha untuk belajar komitmen untuk melakukan kontrol diri, dan perilaku tersebut merupakan prioritas yang harus dijaga. Semakin cepat orang tua menumbuhkan kontrol diri pada anak dengan keteladanan, semakin mudah menjadikan hal tersebut sebagai kebiasaan moral yang mengarahkan tindakan mereka. Orang tua dituntut untuk memberikan contoh

menahan diri untuk bersabar dari sifat marah, tetap menjaga etika pada saat berdebat, komitmen untuk tidak melakukan perbuatan yang merusak moral (judi, mabuk, merokok, dsb). Menjaga adab pada saat makan, saat di jalan raya, menahan diri untuk tidak membeli sesuatu yang tidak dibutuhkan saat berbelanja, dan sebagainya.

Ada empat kebiasaan Keluarga yang dapat menumbuhkan kontrol diri:

Pertama, ajarkan makna dan nilai kontrol diri kepada anak. Orang tua berkewajiban untuk menjelaskan pemahaman kontrol diri. Kontrol diri adalah kemampuan tubuh dan pikiran untuk melakukan apa yang semestinya dilakukan. Inilah yang membuat kita mampu untuk mengambil keputusan yang terbaik, walaupun pada saat itu godaan untuk melakukan

perbuatan buruk sangat terbuka lebar. Kontrol diri menjauhkan kita dari persoalan dan membantu kita bertindak tepat. Oleh karena itu beri pemahaman kepada anak bahwa kadang-kadang kontrol diri harus disertai dengan komitmen dan keberanian untuk menolak pikiran dan tindakan buruk dan dengan tegas lebih memilih berpikir dan bertindak positif.

Kedua, memunculkan tekad yang kuat untuk mengajarkan kontrol diri kepada anak. Dari hasil beberapa penelitian, menunjukkan bahwa orang tua yang menginginkan anak-anaknya memiliki kontrol diri biasanya mereka memiliki tekad dan niat yang lebih kuat dan berkomitmen untuk selalu mengajarkan anak untuk mengontrol diri.

Ketiga, membuat moto kontrol diri dalam keluarga, sebagai cara untuk senantiasa mengingatkan keluarga bahwa betapa pentingnya menjaga kontrol diri itu.

Keempat, membuat aturan hanya boleh berbicara dalam keadaan terkontrol. Aturan ini sangat berguna bagi anak-anak yang mengalami kesulitan kontrol diri dan sangat emosional.

2. Mendorong anak agar senantiasa memotivasi melakukan kontrol diri. Salah satu tugas terberat adalah mendidik anak agar percaya diri. Meskipun kita harus mendorong anak agar berhasil, namun pada akhirnya mereka sendirilah yang harus mempunyai keinginan untuk itu. Inilah bagian dari kontrol diri. Tujuannya adalah membuat anak sadar bahwa ia dapat mengontrol hidup dan pilihannya. Anak-anak yang memiliki kecerdasan moral memilih berperilaku baik karena tahu

bahwa memang itu yang semestinya dilakukan dan karena berperilaku baik sudah cukup sebagai penghargaan itu sendiri. Langkah kedua ini memberikan strategi yang dapat membantu anak mengembangkan sistem pengaturan internal dalam membangun kontrol diri mereka.

Lima cara mendorong anak melakukan tugas dengan baik

Dalam proses perkembangan moral, hal terburuk yang bisa terjadi adalah jika anak mau mengerjakan sesuatu hanya kalau ada imbalan yang didapatnya. Strategi di bawah ini cukup sederhana untuk membuat anak bertanggung jawab dalam mengatur perilaku mereka sendiri:

Pertama, mengubah kata ganti dari “aku” menjadi “kamu”. Cara termudah untuk menjauhkan anak dari

kontrol eksternal adalah dengan mengubah kata ganti dalam pujian orang tua: ubah “aku” menjadi “kamu”. Dengan demikian penekanan ada pada si anak yang melakukan sikap baik. Ini juga membantu anak mengatur sikapnya sendiri. Misalnya, pernyataan “aku”: Aku bangga dengan hasil kerjamu. Pernyataan “kamu”: kamu pasti bangga dengan hasil kerjamu.

Kedua, menumbuhkan pujian internal. Orang tua bisa saja mengungkapkan pujian betapa bangganya kepada anak dari pagi hingga malam. Namun pada akhirnya anak harus mengandalkan dorongan dari dalam diri sendiri. Cara paling sederhana adalah membantu mereka menunjukkan bahwa tindakan mereka memang sudah semestinya begitu, kemudian mengingatkan mereka agar menginternalkan hal tersebut.

Ketiga, meminta agar anak menghargai perbuatannya sendiri. Sebagai bentuk mengontrol diri, sebaiknya orang tua mengarahkan anak untuk menghargai setiap perbuatannya. Hal ini dilakukan dalam rangka untuk mengembangkan sikap menghormati kemampuan diri sehingga tidak menimbulkan sara pesimis atau perilaku berlebihan.

Keempat, membuat jurnal keberhasilan. Anak-anak sellau berusaha untuk menyenangkan orang lain sehingga sering tidak menyadari usaha dan keberhasilannya sendiri. Dengan dibuatkan jurnal keberhasilan anak, orang tua berusaha untuk memberikan penghargaan dan mengingatkan anak agar selalu berbuat baik, dan cara ini dapat memotivasi anak untuk berbuat lebih baik lagi.

Kelima, membuat sertifikat. Cara ini digunakan untuk mengembangkan imajinasi dan penghargaan atas keberhasilan dari jerih payahnya. Anak-anak bebas membuat penghargaan untuk dirinya sendiri maupun teman ketika mereka pantas mendapat penghargaan tersebut. Efeknya anak-anak tidak lagi bergantung kepada pujian dari guru ketika mereka berbuat baik dan justru mendorong diri sendiri untuk berbuat.

3. Mengajarkan cara mengontrol dorongan agar berpikir sebelum bertindak. Jaman sekarang memang semakin menakutkan untuk membesarkan anak. Diantara anak-anak ada yang tidak mampu mengontrol perilaku impulsif, agresif, dan amarah. Mungkin ini disebabkan ketidaktahuan anak-anak cara mengendalikan perasaan dan bagaimana cara menggunakan kontrol diri dalam situasi yang membangkitkan stres. Diakui atau tidak,

kekerasan yang disuguhkan televisi, video games, internet, film, surat kabar, dan lirik lagu mengajari anak berperilaku agresif sebagai satu-satunya cara mengatasi masalah. Jika orang tua tidak menunjukkan sikap tenang dalam keadaan frustrasi, anak-anak akan meniru contoh negatif yang orang tua lakukan.

Bagian berikut ini menguraikan strategi untuk membantu anak belajar mengontrol diri dalam keadaan stres atau situasi penuh godaan—agar berpikir sebelum bertindak.

Pertama, strategi mengendalikan amarah agar anak dapat menghadapi situasi yang membuat stres.

- Belajar mengungkapkan dengan kata-kata
- Memperhatikan tanda-tanda amarah agar anak mampu mengenali tanda-tanda khusus yang mungkin dialaminya ketika merasa marah,

sehingga anak kemudian dapat mencegah munculnya kemarahan

- Menenangkan diri dengan berbicara dalam hati
- Mengajarkan teknik pernapasan untuk mengontrol diri dari rasa marah.

Kedua, mengendalikan dorongan impulsif. Ada beberapa langkah yang bisa dilakukan agar anak tidak terlanjur impulsif dan dapat mengontrol diri:

- Berhenti dan diam sebelum bertindak
- Berpikir sebelum bertindak untuk mengendalikan dorongan nafsu
- Bertindak berdasarkan hasil berpikirnya untuk menentukan pilihan dan bertanggung jawab atas pilihannya tersebut

CARA MENGATASI KRISIS KONTROL DIRI

- Jadilah contoh bagi anak-anak dalam melakukan kontrol diri
- Perhatikan muatan kekerasan pada acara televisi, msuik, film, video games, kemudian tetapkan standar tertentu dan terapkan pada anak-anak
- Jangan selalu memberi hadiah materi bagi usaha yang dilakukan anak. Bantu anak mengembangkan sistem penghargaan internal dengan membuatnya mampu melihat bahwa dirinya melakukan sesuatu dengan baik
- Untuk dapat mengontrol impuls dan menghadapi situasi sulit, keluarga merupakan tempat terbaik bagi anak untuk belajar dari pengalaman. Beri dorongan atas usahanya hingga anak merasa yakin dapat melakukan sendiri
- Anak perlu mempraktikkan pengambilan keputusan moral. Bantulah anak untuk memperkirakan kemungkinan-kemungkinan yang bisa muncul akibat perbuatannya dan

kemudian bimbinglah agar anak dapat mengambil pilihan yang aman dan tepat, dengan cara ini anak akhirnya bisa belajar melakukan tindakan yang tepat tanpa bantuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Borba, Michele. 2001. *Building Moral Intelligence, The Seven Essential Virtues That Teach Kids to Do the Right Thing*. San Francisco: jossey-bass
- Higgins, George E. and Melissa L. Ricketts. *Motivation or Opportunity: Which Serves as the Best Mediator in Self-Control Theory?* Western Criminology Review Journal, edition 5/ 2004
- Family and Consumer science. *Help Children Develop Self-Control*. Quartely Media Packet Newspaper, edition July- September 2006