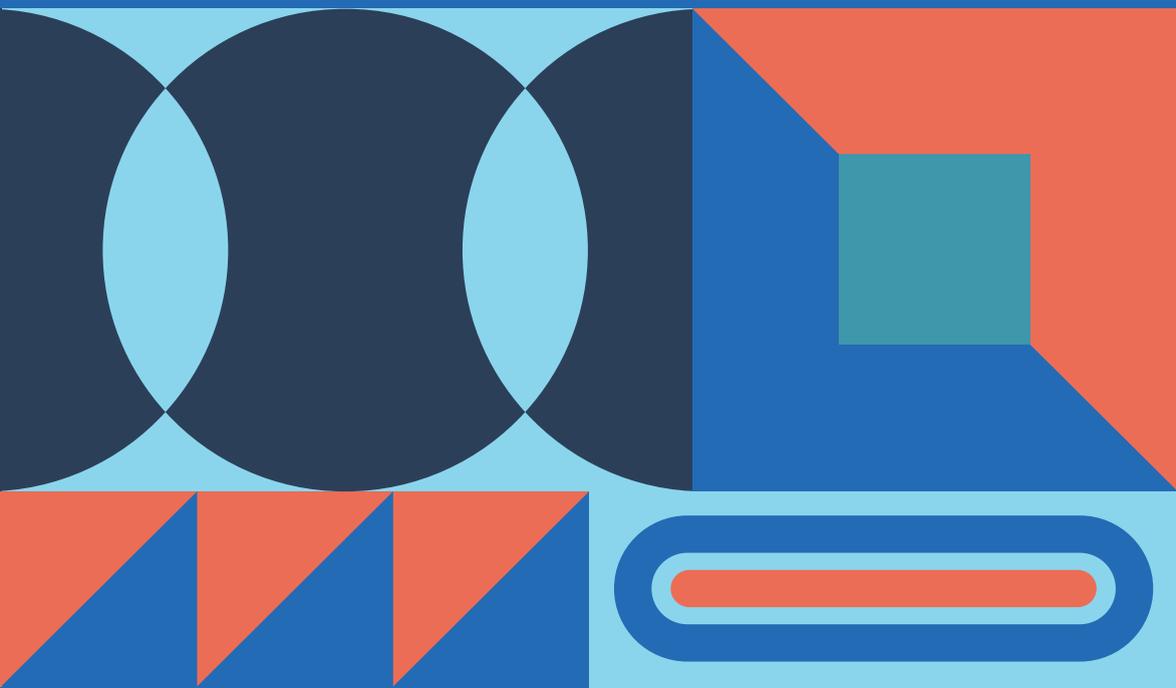


MEMBANGUN MASA DEPAN ANAK DENGAN COPARENTING

*A Guide to a Happy and
Meaningful Coparenting*

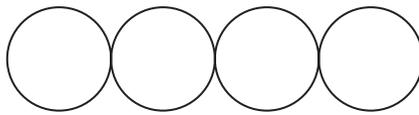


Jenny Lukito Setiawan, Lisa Indriati, Mychael Maoeretz Engel,
Reynalda Fildzah Dessyrianti, Kezia Prijatna



MEMBANGUN MASA DEPAN ANAK DENGAN COPARENTING

*A Guide to a Happy and
Meaningful Coparenting*



Jenny Lukito Setiawan, Lisa Indriati,
Mychael Maoeretz Engel,
Reynalda Fildzah Dessyrianti, Kezia Prijatna

MEMBANGUN MASA DEPAN ANAK DENGAN COPARENTING

A Guide to a Happy and Meaningful Coparenting

ISBN:

Penulis:

Jenny Lukito Setiawan, Lisa Indriati,
Mychael Maoeretz Engel,
Reynalda Fildzah Dessyrianti, Kezia Prijatna

Editor:

Vrilie Marbella Ariwibowo

Desain Sampul:

Samantha Teonata

Ilustrasi:

Cindy Cecilia Kim

Ukuran:

Jumlah halaman iv + 72, Uk: 15,5 x 23 cm

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang mengutip, menerbitkan kembali, atau memperbanyak sebagian
atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun
untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari Penerbit, kecuali kutipan
untuk keperluan akademis, referensi, publikasi, atau kebutuhan non-
komersial dengan jumlah tidak sampai satu bab.

Mohon untuk menyebutkan penulis jika mengutip materi di dalamnya.
Foto serta ilustrasi gambar yang berada di dalam buku modul ini dibuat
untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada pembaca tanpa
ada maksud untuk melanggar atau merendahkan ajaran agama apapun,
norma budaya serta kode etik yang berlaku di masyarakat Indonesia.

PT BASKARA CIPTA KARYA

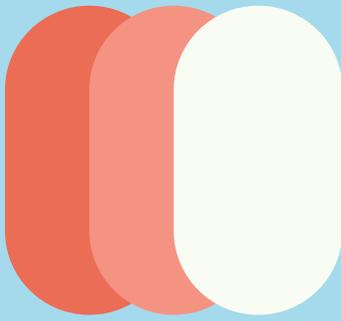
PENERBIT MITHRA

Northwest Park NA 2 No 9 Surabaya

www.baskaraciptakarya.com

DAFTAR ISI

Welcome to Parenthood	1
<i>The Transition to Parenthood</i>	2
<i>Common Parenting Issues</i>	6
Parenting and Your Child's Future	15
<i>Parenting Style</i>	23
<i>Attachment Style</i>	29
<i>How Marital Relations Affect Parenting?</i>	35
Coparenting	41
<i>Childrearing Agreement</i>	42
<i>Division of Labor</i>	49
<i>Coparental Support/Undermining</i>	54
<i>Joint Family Management</i>	60
What's Next	65
Daftar Pustaka	69



WELCOME TO PARENTHOOD



The Transition to Parenthood

Welcome to parenthood! Selamat datang di sebuah perjalanan baru, *Moms and Dads*. Menjadi orangtua dengan kehadiran anak pertama merupakan *Momen* yang penuh suka cita dan menantang bagi sebagian besar pasangan. Peran *Moms and Dads* yang sebelumnya sebagai 'suami' dan 'istri' bertambah menjadi 'ayah' dan 'ibu' bagi anak.

Sekalipun ini *Momen* yang membahagiakan, namun *Moms and Dads* juga perlu mengakui bahwa kehadiran 'si kecil' menghadirkan berbagai perubahan dan tantangan baru. Tantangan-tantangan ini dapat menghadirkan berbagai konflik dalam kehidupan. Tak hanya itu saja, banyak pula perubahan yang cukup penting terjadi dalam kehidupan pernikahan serta kehidupan personal. Perubahan dan tantangan apa saja yang umumnya terjadi?

1. Perubahan peran

2. Munculnya *postpartum blues and depression*

3. Berkurangnya waktu bersama sebagai pasangan

4. Berkurangnya waktu berkualitas untuk diri sendiri (*me-time*)

5. Pengeluaran yang tidak terduga terkait kebutuhan anak

6. Perubahan pola tidur yang akan berpengaruh pada suasana hati dan produktivitas

7. Kelelahan akibat mengurus anak

8. Perbedaan gaya dan sudut pandang terkait bagaimana cara mengasuh anak

9. Terlalu fokus pada anak yang menyebabkan keharmonisan suami dan istri sebagai pasangan terabaikan

Momen kelahiran si kecil akan banyak menyita waktu *Moms and Dads*. Masa ini dapat merenggangkan hubungan *Moms and Dads* karena perubahan fokus yang beralih pada anak. Maka dari itu penting untuk tetap membangun hubungan yang kuat bersama pasangan guna pengasuhan yang sukses. Beberapa hal yang dapat dilakukan *Moms and Dads* adalah membuat jadwal untuk *quality time* bersama, melakukan *pillow talk* sebelum tidur, memberi apresiasi pasangan, atau bahkan membuat sebuah perayaan di Momen istimewa. Meski sudah memiliki anak, *Moms and Dads* sebaiknya tetap menjaga hubungan romantis yang ada ya!

REFLEKSI

1. Apakah *Moms/Dads* sudah benar-benar siap menjadi orangtua?

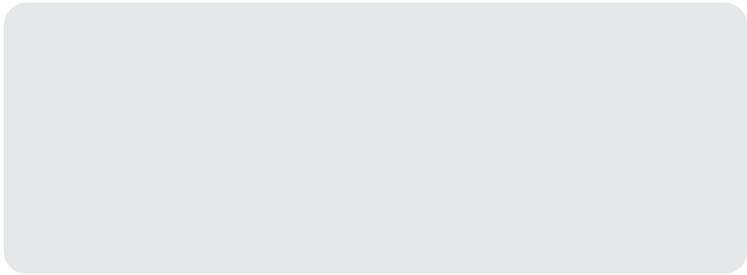
2. Karakter dan sifat pendukung apa yang sudah *Moms* miliki untuk menjadi orangtua?

3. Karakter dan sifat apa yang masih perlu *Moms* tingkatkan supaya pengasuhan menjadi lebih efektif?

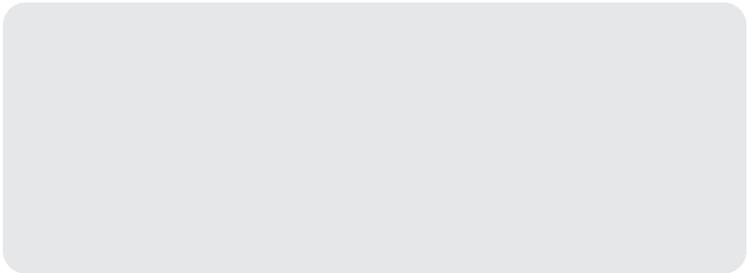
4. Karakter dan sifat pendukung apa yang sudah *Dads* miliki untuk menjadi orangtua?

REFLEKSI

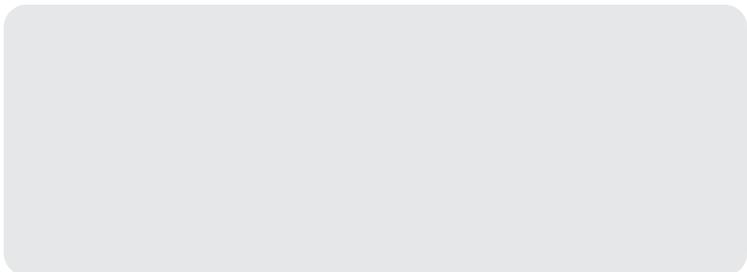
5. Karakter dan sifat apa yang masih perlu *Dads* tingkatkan supaya pengasuhan menjadi lebih efektif?



6. Bagaimana perasaan *Moms* setelah menjadi orangtua?



7. Bagaimana perasaan *Dads* setelah menjadi orangtua?



Common Parenting Issues

Dalam dunia *parenting* tentunya akan banyak sekali hambatan dan masalah yang akan ditemui di tengah jalan. Bab awal ini akan membahas berbagai masalah yang dapat terjadi dalam pengasuhan. *Moms and Dads*, tidak ada yang membesarkan anak tanpa hambatan atau kenangan yang menyakitkan. Pengalaman kita sebagai anak sedikit banyak berpengaruh terhadap cara kita mendidik dan membesarkan anak. Beberapa isu yang umum terjadi dalam praktek parenting:

Pengasuhan dipengaruhi oleh masa lalu

Ketika *Moms and Dads* merasakan gaya pengasuhan tertentu oleh orang tua di masa kecil, ada kecenderungan *Moms and Dads* sebagai orang tua juga menerapkan hal tersebut kepada anak. Contohnya apabila di masa lampau orang tua kerap kali mengajarkan tentang pentingnya mengelola keuangan dan menegakkan kedisiplinan, akan ada kemungkinan *Moms and Dads* menerapkan pola asuh ini kepada anak. Sebaliknya jika di masa lampau orang tua kerap kali melakukan hal yang meninggalkan luka seperti mengabaikan perasaan dan kebutuhan anak, bisa saja hal ini juga tanpa sadar dilakukan oleh *Moms and Dads* sebagai orang tua.

Pengasuhan dipengaruhi oleh suasana hati

Masalah *mood* atau suasana hati terkadang juga dapat mempengaruhi konflik terkait pengasuhan. Contohnya, ketika suasana hati orangtua sedang baik, biasanya para orangtua cenderung lebih 'lunak' terhadap anak mereka. Sebaliknya, ketika suasana hati sedang kurang baik, orang tua cenderung lebih 'keras' terhadap anak. Misalnya, ketika suasana hati sedang baik, *Moms and Dads* lebih mudah luluh pada permintaan anak untuk membeli mainan, sekalipun sebelumnya sudah menyepakati untuk tidak membeli mainan. Apakah ini terdengar familiar bagi *Moms and Dads*?

Penyesuaian terhadap perbedaan

Tak hanya itu saja, masalah terkait adaptasi kehidupan pernikahan juga dapat terus terjadi meskipun *Moms and Dads* sudah menjalani pernikahan bertahun-tahun. Misalnya, adanya konflik dengan keluarga pasangan dan mertua, perbedaan budaya yang berpengaruh pada sudut pandang, perbedaan latar belakang dan memiliki gaya pengasuhan yang berbeda. Hal itu bisa menyebabkan banyak ketegangan dan masalah baru yang mungkin *Moms and Dads* tidak pernah mengira sebelumnya bisa terjadi.

Gambar di bawah ini menjelaskan bahwa *Moms and Dads* memiliki banyak perbedaan, misalnya perbedaan kebiasaan, cara berkomunikasi, ekspresi emosi, hingga sistem nilai yang berbeda. Ketika *Moms and Dads* menikah, perbedaan ini berpotensi menciptakan konflik.



Moms and Dads akan mengalami banyak perbedaan pada hal-hal di atas terlebih ketika mengasuh anak. Hal ini karena *Moms and Dads* membawa pola yang telah dibawa dari keluarga asal. Perbedaan latar belakang keluarga, pengalaman hidup, lingkungan sosial, menghasilkan pola pikir dan prinsip yang berbeda pula.

Penurunan kepuasan pernikahan

Penelitian oleh Asosiasi Psikologi Amerika (Shapiro, Gottman, & Carrere, 2000) yang dilakukan selama 2 dekade (20 tahun) menemukan bahwa ada 67% pasangan yang setelah memiliki anak mengalami penurunan kepuasan pernikahan. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa pasangan tersebut mengalami penurunan rasa keintiman, kesulitan menyelesaikan konflik, dan perbedaan tujuan setelah memiliki anak. Bahkan menurut penelitian oleh Papalia, dkk (2009), semakin banyak anak yang dimiliki, semakin pasangan merasa tidak puas dengan pernikahan yang dijalani. Hasil penelitian ini dapat menjadi cerminan bagi *Moms and Dads* untuk dapat tetap menjaga kepuasan pernikahan, meskipun sudah memiliki anak.

Moms and Dads dapat tetap menjaga keintiman dengan saling belajar untuk memahami dan menerima perasaan-perasaan yang kerap muncul bersama. Umumnya, banyak orangtua yang merasa stres hingga *burnout* akibat terlalu banyaknya tanggung jawab yang harus dikerjakan. Selain itu, ekspektasi untuk menjadi orangtua yang sempurna sering kali menghantui.

Banyak orangtua baru yang ragu dan tidak yakin akan kemampuan mereka, sehingga muncul pertanyaan-pertanyaan seperti apakah saya sudah menjadi orangtua baik? Apakah anak saya sudah mendapat nutrisi yang cukup? Apakah saya sudah benar menggantikan popok si kecil? Serta berbagai keraguan dan kekhawatiran lainnya.

Kritik orang sekitar

Sebagai negara kolektivis (sikap atau perilaku seseorang yang merasa wajib membantu keluarga besar/sanak saudara), pengasuhan anak di Indonesia tidak lepas dari asumsi serta kritik dari orang sekitar. Banyak sekali komentar dan masukan yang tidak diinginkan orang lain di luar sana terkait pengasuhan *Moms and Dads* sebagai orangtua. Hal ini dapat menimbulkan berbagai dampak bagi *Moms and Dads*, seperti rasa cemas, kurang percaya diri akan kemampuan sebagai orangtua, serta merasa tidak tahu apa yang harus dilakukan.

Satu hal yang perlu diingat bahwa memilih dan memilah masukan sangat perlu dilakukan khususnya di awal pengasuhan. Alangkah baiknya jika *Moms*

and Dads dapat membuat kesepakatan untuk hanya mempertimbangkan masukan dari orang dekat dan profesional saja.

Satu hal yang perlu *Moms and Dads* pahami bahwa tujuan kita mengasuh anak bukan untuk menjadi orangtua yang sempurna dan menghasilkan anak yang sempurna. Tujuan kita mengasuh anak adalah mendidik dan membesarkan anak mencapai potensi terbaik mereka dengan usaha terbaik yang dapat kita lakukan.

Permasalahan komunikasi dengan pasangan terkait pengasuhan anak

Perbedaan-perbedaan cara pengasuhan seringkali harus dikomunikasikan dengan pasangan dan dicarikan kesepakatan. Akan tetapi, pada kenyataannya komunikasi pasangan seringkali tidak terjadi dengan baik. Dalam kehidupan sehari-hari, seringkali para istri menggunakan komunikasi yang mengekspresikan perasaan dengan cara kurang pantas atau menyinggung (komunikasi agresif), sedangkan para suami menggunakan komunikasi pasif. Komunikasi agresif umumnya ditandai dengan menyalahkan dan menuduh pasangan. Seperti “kamu memang tidak perhatian”, “kamu selalu minta menang sendiri”, “kamu memang nggak pernah mau ikut capek urus si kecil”. Sedangkan komunikasi pasif umumnya ditandai dengan rasa tidak bersedia menyampaikan apa yang dipikirkan, dirasakan, serta yang diinginkan. Seperti “terserah kamu deh”, “iya bebas deh”. Apakah gaya komunikasi *Moms and Dads* seperti ini?

REFLEKSI

1. Pengasuhan dipengaruhi oleh masa lalu

Pengaruh positif apa yang *Moms and Dads* peroleh dari orangtua dalam hal pengasuhan anak?

Pola pengasuhan apa yang *Moms and Dads* peroleh dari orangtua yang perlu *Moms and Dads* ubah supaya lebih efektif?

2. Pengasuhan dipengaruhi oleh suasana hati

Ingat-ingat kembali bagaimana suasana hati *Moms and Dads* mempengaruhi pengasuhan?

Adakah hal-hal yang perlu *Moms dan Dads* waspadai agar suasana hati tidak berpengaruh negatif dalam pengasuhan?

REFLEKSI

3. Penyesuaian terhadap perbedaan

Apa saja perbedaan antara *Moms and Dads* dalam hal pengasuhan?

Bagaimana cara *Moms and Dads* menghadapi perbedaan tersebut ?

4. Kepuasan Pernikahan

Bagaimana kepuasan pernikahan *Moms and Dads* setelah memiliki anak?

Diskusikanlah hal apa saja yang perlu *Moms and Dads* lakukan untuk menjaga dan meningkatkan kepuasan pernikahan?

REFLEKSI

5. Kritik orang sekitar

Apakah ada kritik dari orang sekitar untuk *Moms and Dads* sebagai orangtua? Jika ada, tuliskanlah.

Bagaimana pengaruh kritik tersebut terhadap *Moms and Dads*?

Bagaimana upaya *Moms and Dads* untuk menghadapi kritik tersebut?

6. Komunikasi dengan Pasangan

Ingat-ingat kembali bagaimana suasana hati *Moms and Dads* mempengaruhi pengasuhan?

Adakah hal-hal yang perlu *Moms dan Dads* waspadai agar suasana hati tidak berpengaruh negatif dalam pengasuhan?



Setelah itu, silahkan berdiskusi bersama pasangan dan menikmati *Momen quality time* bersama.

PARENTING AND YOUR CHILD'S FUTURE



*"A parent's job is to give a child both roots and wings, which is **no easy task**. Rearing children may indeed be life's greatest mixed blessing. It is **full of good times and bad times**, frustrating challenges and genuine feelings of success. A baby's first stumbling steps and first words, a teenager's first love, a grown child's first baby—all are important transitions that parents remember. At the same time, children bring heavy responsibilities and drain parents of energy, finances, and time"*

-Marriages and Families Intimacy, Diversity, and Strengths by Olson, DeFrain, and Skogrand (2011: 333)

Salah satu peran penting orang tua pada kehidupan anak adalah mengasuh mereka sebaik mungkin dan memberikan kasih sayang serta bekal pedoman kehidupan yang dibutuhkan. Tak hanya itu saja, orangtua juga memainkan peran penting sebagai guru pertama anak, tokoh yang diteladani anak, serta 'manajer' dalam kehidupan mereka. Maka dari itu, orang tua tentunya membutuhkan usaha khusus untuk memberi bimbingan dan membantu anak mencapai potensi terbaik mereka. Usaha ini tercerminkan dari banyak sekali orang tua zaman sekarang yang mengikuti berbagai kelas dan seminar terkait parenting, pergi ke psikolog dan dokter untuk konsultasi perkembangan anak, serta membaca berbagai buku terkait pengasuhan.

Dalam perjalanan kehidupan si kecil, mereka akan belajar banyak hal melalui pengalaman bersama *Moms and Dads* sehari-hari. Dibutuhkan pengasuhan dan lingkungan yang tepat dari *Moms and Dads* sebagai bekal yang sangat berharga bagi anak,

mempersiapkan anak agar mampu beradaptasi ketika mereka tumbuh dewasa. Berikut telah kami rangkum berbagai perkembangan anak yang dipengaruhi oleh orangtua:

1. Perkembangan Fisik

Kebiasaan *Moms and Dads* dengan gaya hidup sehat dapat membentuk perkembangan fisik anak yang sehat. Anak akan belajar dari orang tua mengenai gaya hidup yang sehat seperti pola makan tepat, kebiasaan olahraga teratur, dan pola tidur yang cukup. Ketika anak tumbuh dewasa, ia sudah terbiasa menjalankan pola hidup yang sehat (Gross, 2014; Ranson & Urichuk, 2008)

Contoh: Jika *Moms and Dads* terbiasa untuk berolahraga dan menjaga makan makanan yang bergizi sejak anak kecil, maka anak akan terbiasa untuk mengikuti *Moms and Dads* berolahraga dan terbiasa untuk makan sehat dan menghindari gaya hidup yang kurang sehat.

2. Perkembangan Kognitif

Kemampuan *Moms and Dads* dalam berpikir, mengingat (memori), menyelesaikan masalah dapat dipelajari oleh anak. Kemampuan kognitif anak mulai terbentuk oleh perhatian dan dukungan *Moms and Dads* sejak bayi. Stimulasi dan kegiatan yang diberikan oleh *Moms and Dads* melalui rutinitas sederhana di rumah dapat membantu anak terbiasa menyelesaikan masalah (Gross, 2014; Stevens, 1984)

Contoh: Jika *Moms and Dads* membiasakan sejak kecil anak untuk melatih memorinya seperti dengan merapikan mainan sesuai dengan tempatnya, mengingat nama orang terdekat atau barang sehari-hari. Maka kemampuan mengingat anak akan terlatih, sehingga ketika bertemu dengan orang baru atau melakukan kegiatan sehari-hari, anak akan menggunakan memorinya dengan baik.

3. Perkembangan Sosial

Bagaimana cara *Moms and Dads* berkomunikasi? Bagaimana hubungan *Moms and Dads* dengan orang sekitar? Bagaimana cara *Moms and Dads* menyelesaikan masalah dengan orang lain? Anak dapat memperhatikan hubungan *Moms and Dads*. Hubungan sosial *Moms and Dads* akan diserap oleh anak. Anak akan menerapkan nilai-nilai baik dari *Moms and Dads* saat berinteraksi dengan orang lain. Hal ini mencakup memilih teman dan menjaga hubungan baik dengan sekitarnya (Eisenberg & Valiente, 2002).

Contohnya, jika *Moms and Dads* dapat membangun hubungan dengan keluarga, teman atau kerabat kerja dengan penuh rasa hormat, perhatian dan penuh toleransi, maka anak akan tumbuh menjadi anak yang menghargai orang disekitarnya hingga mungkin tidak memiliki keinginan untuk menyakiti orang lain.

4. Perkembangan Moral

Moms and Dads tentu menginginkan anak yang jujur, berempati, dan sopan. Menumbuhkan moral yang tepat sejak dini dapat membekas hingga dewasa, meskipun akan semakin banyak pengaruh dari lingkungannya. *Moms and Dads* dapat mencontohkannya dengan menerapkan hubungan yang jujur satu sama lain dengan pasangan dan anak (Bornstein & Bornstein, 2007; Eisenberg & Valiente, 2002). Contoh: Jika *Moms and Dads* melakukan perbuatan yang sesuai dengan ucapan, maka anak akan memahami bahwa setiap perbuatan harus konsisten dengan ucapan (mutu baik). Jika *Moms and Dads* terbiasa untuk mengaku salah dan meminta maaf ketika berbuat salah, maka anak akan terbiasa untuk berani bertanggung jawab dengan perbuatannya dan meminta maaf jika berbuat salah.

5. Perkembangan Psikologis (Mental)

Dukungan emosi *Moms and Dads* sejak anak lahir dapat memberikan pengaruh besar bagi perkembangan emosi anak. Suasana yang positif, mendukung dan hangat dapat membuat anak merasa percaya diri dan aman. Gaya pengasuhan yang hangat namun tetap tegas dapat membantu anak memahami disiplin dan memiliki motivasi untuk berkembang. Bila perkembangan mental anak sehat, maka mental anak yang sehat akan mendukung perkembangan sosial, kognitif, moral dan fisik yang sehat juga (Gross, 2014; Stewart & Schrader, 2011).

Contohnya, jika *Moms and Dads* terbiasa untuk menenangkan anak yang menangis, dan tidak marah-marah, atau mampu menerima dan memahami emosi yang dialami anak, secara alami anak akan terlatih untuk mampu mengatur emosinya dengan baik, menerima bahwa segala emosi baik adanya dan tidak terbiasa memendam emosi negatifnya.

Penting untuk *Moms and Dads* sadari bahwa teladan jauh lebih efektif dan berbekas bagi anak daripada ratusan nasihat atau teori pada anak. Proses perkembangan anak harus dilakukan secara sabar dan konsisten. Takutlah ketika anak meniru kebiasaan buruk *Moms and Dads* daripada takut kelak anak tidak mendengarkan *Moms and Dads*.

REFLEKSI

1. Perkembangan Fisik

Hal baik apa yang sudah *Moms/Dads* lakukan untuk perkembangan fisik anak?

Hal apa yang ingin *Moms/Dads* tingkatkan lagi untuk perkembangan fisik anak?

REFLEKSI

2. Perkembangan Kognitif

Hal baik apa yang sudah *Moms/Dads* lakukan untuk perkembangan kognitif anak?

Hal apa yang ingin *Moms/Dads* tingkatkan lagi untuk perkembangan kognitif anak?

3. Perkembangan Sosial

Hal baik apa yang sudah *Moms/Dads* lakukan untuk perkembangan sosial anak?

Hal apa yang ingin *Moms/Dads* tingkatkan lagi untuk perkembangan sosial anak?

REFLEKSI

4. Perkembangan Moral

Hal baik apa yang sudah *Moms/Dads* lakukan untuk perkembangan moral anak?

Hal apa yang ingin *Moms/Dads* tingkatkan lagi untuk perkembangan moral anak?

5. Perkembangan Mental

Hal baik apa yang sudah *Moms/Dads* lakukan untuk perkembangan mental anak?

Hal apa yang ingin *Moms/Dads* tingkatkan lagi untuk perkembangan mental anak?



Setelah itu, silahkan berdiskusi bersama pasangan dan menikmati *Momen quality time* bersama.

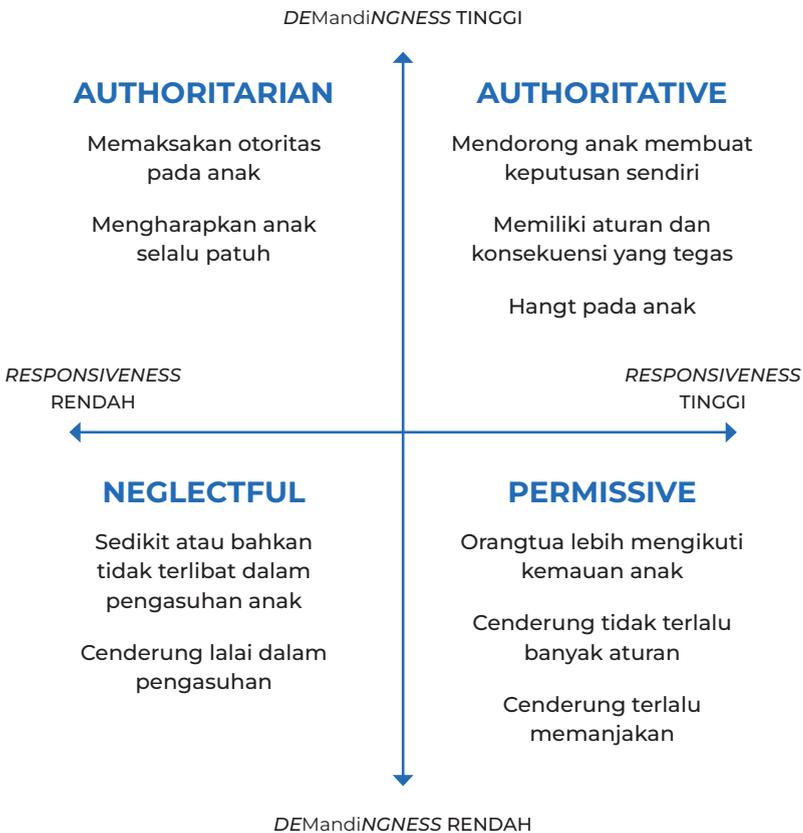
Parenting Style (Gaya Pengasuhan)

Parenting style atau gaya pengasuhan dapat diartikan sebagai cara orangtua memperlakukan atau merawat anak mereka. Cara pengasuhan memiliki dampak tersendiri terhadap tumbuh kembang anak, baik dalam perkembangan emosi, kecerdasan maupun kemampuan dalam kehidupan sosial. Gaya pengasuhan yang baik merupakan pola asuh yang mampu mempersiapkan anak menjadi pribadi yang tangguh menghadapi tuntutan budaya serta lingkungan mereka (Joseph & John, 2008). Darling dan Steinberg (1993) mendefinisikan gaya pengasuhan sebagai kumpulan sikap yang diberikan dan dikomunikasikan oleh orangtua kepada anak dalam membentuk sisi emosional anak.

Sebagai orangtua, gaya pengasuhan yang *Moms and Dads* terapkan dalam mendidik dan membesarkan si kecil akan sangat berpengaruh dan berdampak pada tumbuh kembang mereka. Baumrind (1967), tokoh pelopor gaya pengasuhan menetapkan tiga jenis gaya pengasuhan yang selanjutnya dikembangkan oleh Maccoby dan Martin menjadi empat jenis gaya pengasuhan. Pola asuh tersebut terdiri dari dua dimensi, yakni dimensi *demandingness* dan dimensi *responsiveness*.

Demandingness adalah tuntutan orangtua terhadap anak untuk menyatu terhadap aturan serta disiplin keluarga. Sedangkan *responsiveness* adalah dukungan dan perhatian orang tua terhadap kebutuhan-kebutuhan dalam perkembangan anak.

POLA ASUH



Untuk memahami lebih lanjut, *Moms and Dads* dapat melihat bagan yang tertera di atas. Dari kedua dimensi yang telah disebutkan sebelumnya (*demandingness* dan *responsiveness*) terbentuklah 4 gaya pola asuh yaitu *authoritarian parenting* (pola asuh otoriter), *permissive parenting* (pola asuh permisif), *authoritative parenting* (pola asuh tegas), serta *neglectful parenting* (pola asuh mengabaikan).

1. *Authoritarian Parenting*

Authoritarian parenting merupakan pola asuh yang memaksakan kehendak (wewenang) pada anak tanpa terkecuali. Orangtua dengan pola asuh ini mengharapkan anak mereka untuk selalu patuh dan mengikuti seluruh aturan yang ditetapkan. Dampak yang umum terjadi dari pola asuh ini adalah anak akan menunjukkan kesulitan dalam membangun relasi sosial, munculnya masalah perilaku, masalah akademis hingga masalah emosional.

2. *Permissive Parenting*

Permissive parenting merupakan pola asuh dimana orang tua lebih mengikuti kemauan anak. Pada pola asuh ini, orangtua cenderung tidak memiliki banyak aturan dan cenderung memanjakan anak. Dampak pola pengasuhan ini adalah masalah perilaku serta masalah akademis pada anak. Selain itu, pengasuhan ini juga berdampak pada kendali diri pada anak yang rendah, kesulitan dalam membangun hubungan, masalah perilaku, masalah akademis pada anak, dan cenderung memiliki sifat egois atau ingin menjadi pusat perhatian yang berlebihan.

3. Authoritative Parenting

Authoritative parenting merupakan pola asuh yang mendorong anak membuat keputusan sendiri namun orangtua tetap memberi batasan kepada anak. Orangtua dengan pola asuh authoritative memiliki aturan dan konsekuensi yang tegas, tetapi disisi lain mereka juga memberi dukungan dan perhatian pada kebutuhan anak serta menunjukkan kehangatan pada anak. Pola asuh ini merupakan pola asuh yang paling banyak direkomendasikan karena memiliki berbagai dampak positif bagi anak. Seperti mengurangi risiko kecanduan alkohol, narkoba, hingga masalah perilaku pada anak. Selain itu, pola asuh ini juga cenderung berdampak positif pada kebahagiaan, kendali diri, *self-esteem* serta kemampuan anak dalam bekerjasama dengan orang lain.

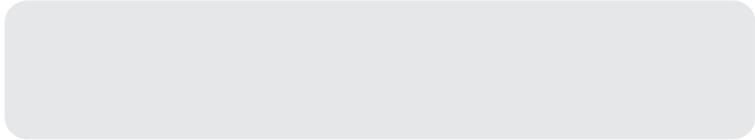
4. Neglectful Parenting

Pada *neglectful parenting* atau *uninvolved parenting*, orang tua cenderung sedikit atau bahkan tidak terlibat dalam pengasuhan anak mereka. Orangtua dengan pola asuh ini cenderung memiliki ekspektasi bahwa anak mampu bertumbuh dan berkembang dengan caranya sendiri. Selain itu, orangtua juga cenderung lalai dan tidak mencurahkan waktu serta energi untuk mendidik anak. Dampak dari pola asuh ini meliputi harga diri anak yang buruk, masalah perilaku serta masalah akademis pada anak.

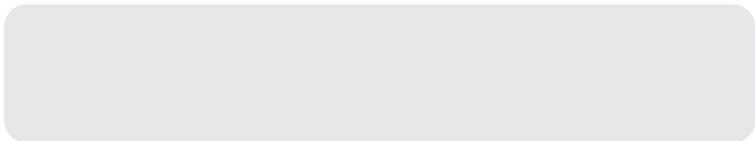
Moms and Dads, jangan lupa untuk selalu ingat bahwa pola asuh yang *Moms and Dads* terapkan akan berdampak bagi tumbuh kembang anak, baik dalam perkembangan emosi, kecerdasan, serta perkembangan sosial anak.

REFLEKSI

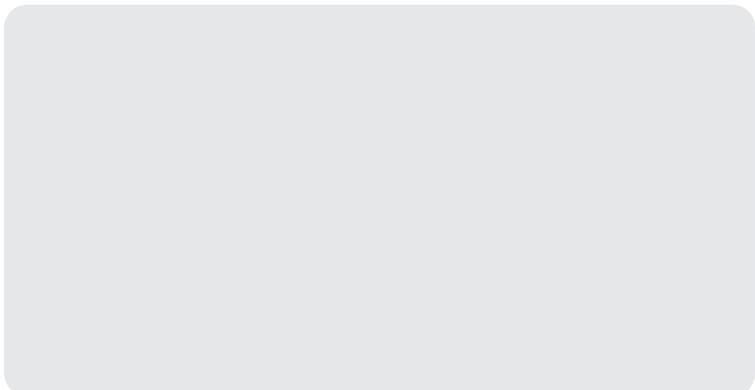
1. Apakah *Moms/Dads* responsif terhadap kebutuhan anak?



2. Apakah tuntutan yang *Moms/Dads* berikan kepada anak selama ini cukup realistis dengan usia anak *Moms/Dads*?



3. Bagaimanakah pola asuh yang *Moms* terapkan selama ini? Apakah lebih banyak memberikan tuntutan dan keharusan bagi anak? Ataukah lebih banyak memberikan yang dibutuhkan dan diminta anak?



REFLEKSI

4. Bagaimanakah pola asuh yang *Dads* terapkan selama ini? Apakah lebih banyak memberikan tuntutan dan keharusan bagi anak? Ataukah lebih banyak memberikan yang dibutuhkan dan diminta anak?



Setelah itu, silahkan berdiskusi bersama pasangan dan menikmati *Momen quality time* bersama.

Attachment Style (Gaya Kelekatan)

Setiap orang memiliki *gaya attachment* (kelekatan) yang berbeda-beda. Kelekatan ialah hubungan emosional seseorang dengan orang terdekat (orang tua, pasangan, sahabat). Ada beberapa jenis gaya kelekatan, yaitu gaya kelekatan aman, cemas, menghindar, dan ambivalen. Gaya kelekatan dapat mempengaruhi hubungan emosional kita dengan orang lain. Gaya kelekatan anak dapat dipengaruhi oleh cara pengasuhan *Moms and Dads*.

Teori kelekatan ini dipelopori oleh seorang ahli psikoanalisis bernama John Bowlby. Masa kecilnya yang penuh kesepian memberinya minat besar pada parenting. Bowlby menemukan bahwa gaya kelekatan seseorang terbentuk sejak bayi yang dipengaruhi oleh hubungannya dengan ayah dan ibunya. Maka, pengalaman anak dengan *Moms and Dads*, dapat membentuk gaya kelekatan. Gaya kelekatan ini dapat mempengaruhi emosi anak pada dirinya sendiri dan pada orang lain (Phelps, Kaye & Campbell, 2016).

Ketika anak mendapatkan pengasuhan yang penuh dengan cinta kasih, perhatian, dan kehangatan secara konsisten, anak dapat bertumbuh menjadi seseorang yang percaya diri dan mampu menyelesaikan masalah (Akhtar, 2012; Ebrahimi dkk., 2017). Pengasuhan inilah yang perlu *Moms and Dads* perhatikan pada anak.

Berikut adalah tabel untuk mempermudah *Moms and Dads* memahami mengenai pengaruh pengasuhan terhadap perkembangan emosi anak dan gaya kelekatanannya.

PENGASUHAN	EMOSI YANG TERBENTUK PADA ANAK	GAYA KELEKATAN ANAK
Hangat, penuh perhatian, kepercayaan	Stabil, senang, percaya diri	Aman (<i>Secure</i>)
Sangat mencemaskan anak, takut berpisah atau kehilangan	Insecure, cemas, mudah takut	Cemas (<i>Anxious</i>)
Kurang ramah, kaku, tertutup	Dingin, kurang ekspresif	Menghindar (<i>Avoidant</i>)
Ingin dekat pada anak namun sulit untuk dekat.	Agresif-defensif, mengalami konflik internal, sulit diprediksi	Ambivalen (<i>Fearful Avoidant</i>)

(*Phelps, Kaye & Campbell, 2016*)

Ketika *Moms and Dads* sudah dapat mengetahui bagaimana pengaruh dari gaya pengasuhan *Moms and Dads* pada gaya kelekatan anak, *Moms and Dads* dapat lebih memahami bagaimana emosi dan perilaku *Moms and Dads* selama ini dapat membentuk emosi anak kedepannya. Contoh: ketika *Moms and Dads* sering menunjukkan sikap kecemasan berlebih ketika anak beraktivitas (takut kotor, takut jatuh atau bertemu orang jahat), maka ketika anak mulai beranjak dewasa, ia juga akan merasa takut pada lingkungan sekitarnya, anak menjadi cemas apabila ia akan mengalami hal-hal buruk meskipun sebenarnya hal tersebut belum tentu selalu terjadi. Sebaliknya, ketika *Moms and*

Dads memberikan pengasuhan yang hangat dan rasa percaya dalam proses perkembangannya, maka anak juga dapat memiliki gaya kelekatan yang aman sehingga tumbuh lebih percaya diri. Penelitian oleh Armstrong dan Morris (2000) menemukan bahwa orang tua yang percaya diri dan kompeten dalam pengasuhan, dapat membuat anak juga merasa positif dengan dirinya sendiri dan orang di sekitarnya.

Selama beberapa dekade penelitian menunjukkan bahwa gaya kelekatan aman pada anak membuatnya cenderung lebih bahagia, lebih kompeten, lebih berprestasi, sehat secara fisik dan psikologis (Hoffman, Cooper, Powell, 2017). Untuk membangun gaya kelekatan yang aman untuk anak, penting untuk *Moms and Dads* 1) dapat memberikan rasa aman saat dibutuhkan dan 2) dapat menyediakan kebebasan untuk eksplorasi. Hal ini terkesan sederhana, namun dapat menjadi sulit untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Berikut tips yang dapat *Moms and Dads* lakukan untuk menciptakan gaya kelekatan yang aman pada anak (Hoffman, Cooper, & Powell, 2017; Lionetti, 2014; Myers, 2018):

1. Hubungan penuh cinta.

Bangunlah hubungan penuh kehangatan dengan anak sejak dini dan temukanlah aktivitas yang dapat *Moms and Dads* nikmati bersama anak. Misalnya, bermain bersama, berjalan-jalan sekitar tempat tinggal, mengobrol, hingga bersenda gurau. Melalui aktivitas ini *Moms and Dads* dapat mengetahui kesukaan, minat atau bakat anak. Hal ini tentu dapat

menjadi bekal berharga dalam perkembangan anak. *Moms and Dads* tidak perlu memaksakan aktivitas tertentu yang memakan banyak biaya, karena perhatian dan kasih sayang *Moms and Dads* adalah hal yang terpenting. Tatapan mata, kehangatan sentuhan, dan senyuman akan membantu anak merasa aman dan dicintai.

2. Ciptakan rutinitas.

Anak membutuhkan rutinitas untuk merasa aman. Ciptakanlah rutinitas untuk waktu tidur, makan, dan aktivitas rutin lainnya yang dapat membentuk disiplin dan rasa aman pada anak. Melalui rutinitas anak akan terbiasa untuk memahami hal apa yang akan terjadi selanjutnya, sehingga dapat mendorong kemandirian mereka dan rasa percaya diri. Contoh: ketika anak semakin terbiasa dengan rutinitas di pagi hari, seperti bangun tidur, mandi, memakai baju, sarapan, maka anak akan semakin terbiasa untuk memahami hal apa yang harus dilakukan setiap harinya dan menumbuhkan rasa percaya diri bahwa ia mampu menyelesaikan aktivitasnya.

3. Mampu mengatur emosi saat bersama anak.

Moms and Dads bertanggung jawab untuk menyalurkan emosi positif pada anak, dan tidak melampiaskan emosi negatif pada anak. Misalnya, ketika *Moms and Dads* berada dalam suasana hati yang negatif, *Moms and Dads* perlu mengelola emosi menjadi lebih baik, dan tidak melampiaskan kekesalan atau emosi negatif pada anak. Ciptakanlah

lingkungan penuh kasih dan suasana yang aman bagi anak. Hal ini juga dapat menjadi contoh untuk anak cara mengelola emosi dengan baik.

4. Konsisten untuk berada bersama anak saat mereka membutuhkan Anda.

Anak Anda membutuhkan *Moms and Dads* sebagai tempat berlindung yang aman. Berikanlah rasa aman terutama ketika anak merasa sakit, terluka, tidak nyaman, kesal, atau sedih. Berusahalah untuk mendengarkan dan empati terhadap perasaan anak. Hal ini akan membuat Anak menyadari bahwa *Moms and Dads* selalu hadir saat ia membutuhkan. Ketika anak mencoba hal baru dan tidak yakin akan kemampuannya, pastikan *Moms and Dads* juga hadir memberi dukungan.

REFLEKSI

1. Bagaimanakah gaya pengasuhan *Moms and Dads*, apakah penuh kehangatan dan perhatian? apakah sangat mencemaskan anak? apakah dingin dan tertutup pada anak? atau ingin dekat tetapi sulit untuk dekat dengan anak?

REFLEKSI

2. Bagaimana pengasuhan *Moms and Dads* mempengaruhi gaya kelekatan anak?

3. Hal-hal apa yang akan *Moms and Dads* lakukan untuk menumbuhkan gaya kelekatan yang aman pada diri anak?



Setelah itu, silahkan berdiskusi bersama pasangan dan menikmati *Momen quality time* bersama.

How Marital Relations Affect Parenting?

Hubungan pernikahan yang baik dapat berdampak positif pada kehidupan keluarga. Sebaliknya, hubungan pernikahan yang kurang harmonis juga dapat berdampak negatif pada kehidupan keluarga, khususnya pengasuhan anak. Hal ini karena keluarga kerap diibaratkan sebagai sistem sosial yang saling berkaitan. Umumnya, ketika pasangan suami istri sedang menghadapi sebuah konflik atau masalah, mereka mengurangi interaksi dan komunikasi. Selain itu, orangtua yang berkonflik di depan anak akan menghasilkan kebingungan dan perasaan kurang nyaman pada diri anak, bahkan pada bayi sekalipun.

Banyak penelitian yang menemukan bahwa ketidakharmonisan hubungan pasangan berpengaruh terhadap kualitas hubungan orangtua dan anak. Hardesty dkk. (2016) menemukan bahwa hubungan pernikahan merupakan faktor penting yang mendukung pengasuhan bersama. Ketika *Moms and Dads* memiliki relasi pernikahan yang memuaskan, hal ini juga berdampak positif dalam relasi pengasuhan. Maka dari itu relasi pernikahan antara *Moms and Dads* merupakan faktor penting dalam perkembangan anak.

Hal apa saja yang dapat membantu *Moms and Dads* membangun hubungan pernikahan yang harmonis?

1. Komunikasi

Apa itu komunikasi? Komunikasi merupakan proses berbagi pesan dengan pasangan. Olson, Olson-Sigg, dan Larson (2008) mendefinisikan komunikasi sebagai proses dinamis untuk menyampaikan sesuatu kepada lawan bicara dengan tujuan untuk memahami dan dipahami.

Olson, Olson-Sigg, dan Larson (2008) menemukan bahwa pasangan yang bahagia setuju bahwa mereka puas dengan kualitas komunikasi yang mereka lakukan dengan pasangan. Menurut Abdul-Azeez (2013), kesenjangan dalam komunikasi dengan pasangan menyebabkan kegagalan dalam memahami keinginan serta kebutuhan pasangan. Komunikasi asertif (menyampaikan keinginan/permintaan dengan cara lembut pun saling menghargai) dan terbuka dapat membantu *Moms and Dads* dalam menghadapi berbagai transisi dan tantangan dalam melakukan pengasuhan.

Komunikasi secara asertif merupakan salah satu cara yang efektif dalam berkomunikasi. Sederhananya, komunikasi asertif merupakan cara untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, serta keinginan dengan menggunakan subjek 'saya'. Contohnya, "saya lebih suka jika kita hanya mengikuti tips parenting dari ahlinya daripada dengerin saran-saran dari orang lain" atau "saya lebih nyaman jika kita bawa si kecil kontrol ke dokter secara langsung daripada melalui online".

Penting untuk diingat bahwa tujuan dari komunikasi adalah untuk memahami dan dipahami. Bukan untuk membuktikan siapa yang paling benar atau malah menyakiti hati pasangan ya!

2. Resolusi konflik

Dalam mengasuh anak, tentunya akan banyak sekali konflik yang mungkin terjadi. Konflik-konflik ini dapat terus berlanjut jika tidak diselesaikan dan tentunya dapat berdampak pada pengasuhan. Karena itu penting bagi *Moms and Dads* untuk memiliki resolusi konflik yang baik dalam pernikahan.

Menurut Olson dan Larson (2008), resolusi konflik merupakan kemampuan pasangan untuk mendiskusikan dan menyelesaikan perbedaan mereka. Hal ini berkaitan dengan kemampuan pasangan dalam mengkomunikasikan pikiran, perasaan, serta sikap ketika mereka sedang dalam perselisihan. Bagaimanakah cara *Moms and Dads* menyelesaikan perbedaan? Bagaimanakah cara *Moms and Dads* menyelesaikan konflik? Apakah dengan memendam masalah dan melupakannya? Atau marah-marah pada pasangan di depan anak? Yuk, coba duduk bersama pasangan dan saling menyampaikan serta mendengarkan pikiran dan perasaan satu sama lain.

3. Keterbukaan diri (*self disclosure*)

Kardan-Souraki dkk. (2016) menyatakan bahwa *self-disclosure* dapat meningkatkan *marital intimacy* dengan mempererat hubungan pasangan suami istri. Secara sederhana *self-disclosure* merupakan sebuah keterbukaan diri kepada pasangan, seperti mengungkapkan atau berbagi terkait hal yang sensitif, berbagi perasaan, hingga berbagi rahasia. Ketika pasangan mengungkapkan hal-hal tersebut, akan lebih baik jika *Moms/Dads* memberi tanggapan secara positif serta memberi dukungan yang dibutuhkan pasangan.

Komunikasi, resolusi konflik dan *self-disclosure* yang baik menjadi unsur penting untuk menciptakan kepuasan pernikahan yang juga akan berdampak positif terhadap pengasuhan. Sebaliknya, jika unsur-unsur ini tidak ada maka besar sekali kemungkinan untuk salah satu pihak merasa dirinya 'sendirian' dalam mengasuh anak. Maka dari itu, *Moms and Dads* perlu belajar untuk mulai membuka diri pada pasangan, berkomunikasi secara asertif, serta menyelesaikan perbedaan-perbedaan secara saling membina.

REFLEKSI

1. Dari skala 1-10, bagaimana *Moms/Dads* menilai efektivitas komunikasi dengan pasangan? Mengapa?

2. Dari skala 1-10, bagaimana *Moms/Dads* menilai penyelesaian konflik dengan pasangan? Mengapa?

REFLEKSI

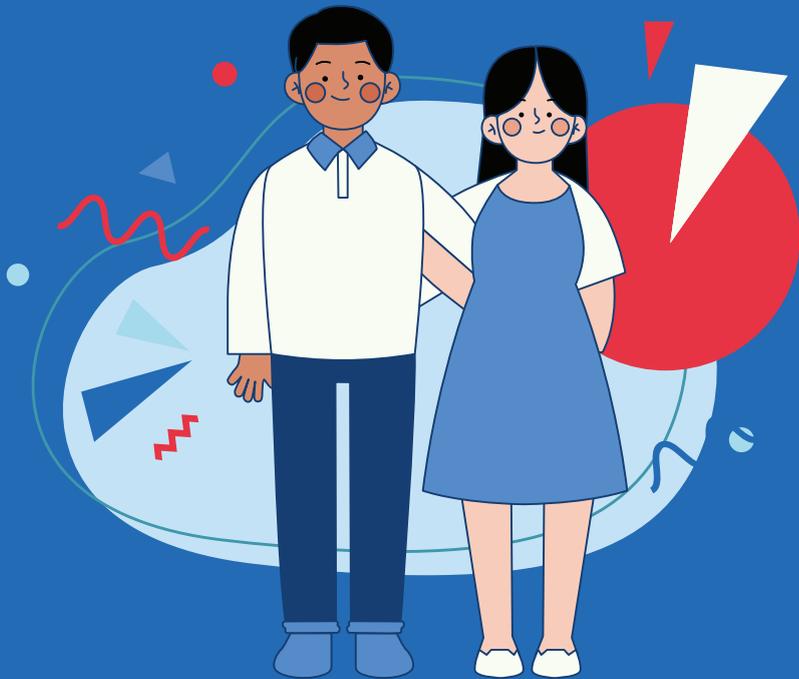
3. Dari skala 1-10, bagaimana *Moms/Dads* menilai keterbukaan diri dengan pasangan? Mengapa?

4. Hal-hal konkret apa yang hendak *Moms/Dads* lakukan untuk memperkuat relasi pernikahan *Moms and Dads*?



Setelah itu, silahkan berdiskusi bersama pasangan dan menikmati *Momen quality time* bersama.

COPARENTING



Coparenting

Apa itu *coparenting*? *Coparenting* atau pengasuhan bersama mengacu pada upaya dan cara yang dilakukan oleh figur orang tua dalam bekerja sama untuk membesarkan anak-anaknya (Feinberg, 2003). penelitian yang dilakukan oleh Khorlina dan Setiawan (2017) menemukan bahwa *coparenting* merupakan aspek penting dalam proses pelaksanaan parenting.

Coparenting adalah hal yang sangat diperlukan ayah dan ibu dalam melakukan peran untuk mengasuh dan mendidik anak mereka. Melalui *coparenting*, *Moms and Dads* menegosiasikan peran, tanggung jawab, serta kontribusi satu sama lain terkait parenting si kecil. Dengan demikian upaya pemenuhan kebutuhan anak, perlindungan pada anak, dukungan terhadap perkembangan fisik dan emosional anak dapat dilakukan bersama oleh ayah dan ibu secara kompak.

Menurut Feinberg (2002), *coparenting* memiliki 4 multi-domain, yaitu *childrearing agreement*, *coparental support/undermining*, *division of labor*, serta *joint family management*. *Childrearing agreement* adalah sejauh mana ayah dan ibu menyetujui berbagai topik yang berkaitan dengan anak mereka seperti prinsip moral, harapan dan peraturan perilaku, kebutuhan emosional anak, standar dan prioritas pendidikan, keamanan, dan hubungan teman sebaya (Feinberg, 2003).

Domain kedua adalah *division of labor* yang berkaitan dengan pembagian tugas dan tanggung jawab mengenai rutinitas sehari-hari yang terkait dengan pengasuhan anak dan tugas-tugas rumah tangga. Masalah yang sering muncul dalam domain ini adalah ketidakpuasan salah satu orangtua dalam pembagian tugas-tugas pengasuhan dan merasa diperlakukan tidak adil (Feinberg, 2002)

Domain ketiga dari *coparenting* adalah *coparental support/undermining*. Komponen *coparenting* ini berkaitan dengan dukungan, pengakuan dan penghargaan ayah/ibu terhadap pengasuhan yang dilakukan oleh pasangannya. Hal ini berkaitan juga dengan upaya yang dilakukan salah satu orangtua dalam mendukung keputusan dan otoritas pengasuhan orangtua lainnya (Feinberg, 2003).

Domain terakhir dalam *coparenting* adalah *joint family management*. Domain ini berkaitan dengan pengaturan bersama mengenai relasi/interaksi dalam keluarga, misalnya derajat kedekatan relasi dalam keluarga, keseimbangan derajat interaksi ayah dan ibu dengan anak, ada tidaknya koalisi salah satu orangtua dengan anak, serta apakah anak terpapar konflik ayah dan ibu (Feinberg, 2003).

Dalam modul ini, kita sederhanakan 4 domain *coparenting* menjadi 4S. Yaitu Sepakat, Sepikulan, Support, dan Selaras. Sepakat (*childrearing agreement*) merupakan bagaimana orangtua mampu membuat kesepakatan dalam mengasuh anak. Sepikulan (*division of labor*) mengenai pembagian tugas pengasuhan yang adil dan sesuai dengan kesepakatan. Support (*coparental support/undermining*) terkait

dukungan dan apresiasi yang diberikan dan diterima oleh pasangan terkait pengasuhan. Selaras (*joint family management*) merupakan cara *Moms and Dads* mengelola interaksi dan konflik dalam pengasuhan.

Menurut Feinberg (2002), dengan menerapkan *coparenting*, maka diharapkan hal ini dapat membantu *Moms and Dads* terkait:

Menyeimbangkan tanggung jawab sebagai orangtua. Sehingga tidak hanya satu pihak saja yang memegang kendali lebih besar terkait pengasuhan anak.

Mengurangi konflik dalam pengasuhan karena pembagian tugas serta kesepakatan sudah dilakukan dan orangtua merasa adil dengan hal tersebut.

Meningkatkan relasi pernikahan orangtua. Menjadi orangtua merupakan proses belajar tiada henti, banyaknya tanggung jawab sebagai orangtua dapat berdampak negatif terhadap relasi pernikahan.

Childrearing Agreement (Sepakat)

Dalam realita pengasuhan, sering terjadi *Moms* dan *Dads* tidak sepakat dalam prinsip moral, aturan-aturan, serta standar perilaku yang diterapkan pada anak. Umumnya para *Dads* cenderung memanjakan anak dan bersikap lunak seolah-olah berperan sebagai ‘*good cop*’. Sebaliknya, para *Moms* cenderung bersikap lebih tegas, seolah-olah berperan sebagai ‘*bad cop*’.

Beberapa contoh yang sering terjadi, misalnya *Moms* melarang anak makan coklat dan minum es krim dengan alasan supaya anak tidak batuk, namun *Dads* malah membelikannya untuk anak karena ingin menyenangkan anak. Contoh lain, para *Dads* sering memberi ruang bagi anak untuk bermain *gadget*, dan cenderung memiliki prinsip “Gapapa, biarin aja sekali-kali”, sedangkan para *Moms* cenderung lebih disiplin dan bertindak tegas melarang anak bermain *gadget*. Terkait keamanan anak, para *Dads* cenderung tidak terlalu protektif terhadap anak, dan membebaskan bermain di luar ketika siang hari khususnya bagi anak laki-laki. Sedangkan para *Moms* akan cenderung lebih protektif terhadap anak mereka.

Isu-isu ini umumnya akan berakhir pada pertengkaran dan perdebatan antar pasangan. Seperti “Kamu tuh ya pa emang nggak sayang anak kok ya, cuek pol! Bisa-bisanya dibiarin gitu” “Terserah kamu lah ma!”. Selain

itu ketidaksepakatan antara *Dads and Moms* ini tentu saja membuat anak menjadi bingung dan tidak tahu terkait prinsip apa yang diterapkan orangtua mereka. Dengan demikian, ketidaksepakatan antara *Dads* dan *Moms* ini membuat pengasuhan menjadi kurang efektif.

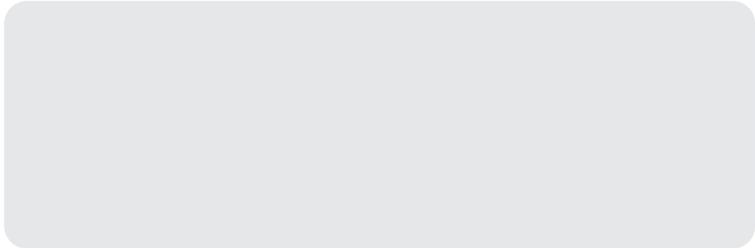
Kesepakatan antar orangtua dalam topik yang berkaitan dengan anak misalnya prinsip moral, harapan dan peraturan perilaku, standar dan prioritas pendidikan, keamanan, dan hubungan teman sebaya merupakan hal yang sangat penting (Feinberg, 2003). Pada domain *coparenting* ini, kerap kali orangtua memiliki ketidaksepakatan terkait pengasuhan anak. Umumnya ketidaksepakatan ini merupakan hal yang tidak disengaja. Hal ini muncul karena pengalaman serta latar belakang keluarga yang berbeda, sehingga ini merupakan hal yang umum terjadi.

Sekali lagi perlu diingat bahwa *Moms and Dads* merupakan tim dan satu kesatuan sehingga perlu untuk selalu berusaha “Sepakat” dalam mengasuh anak. Jika *Moms* berkata tidak, *Dads* juga berkata tidak. Ketika ada perbedaan pandangan dalam aturan dan standar perilaku anak, jangan lupa untuk bernegosiasi dengan pasangan.

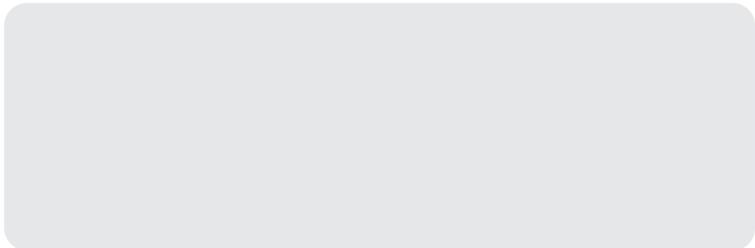
Dalam bernegosiasi jangan lupa untuk selalu berkomunikasi secara asertif karena ketidaksepakatan dan salah paham dengan pasangan sering terjadi ketika komunikasi tidak lancar. Contoh dari komunikasi asertifnya seperti “Saya rasa, walaupun anak kita cowok tetep harus kita awasin deh kalau main” atau “Akan lebih nyaman bagi saya jika kita berdua sama-sama tegas dengan si kecil”.

REFLEKSI

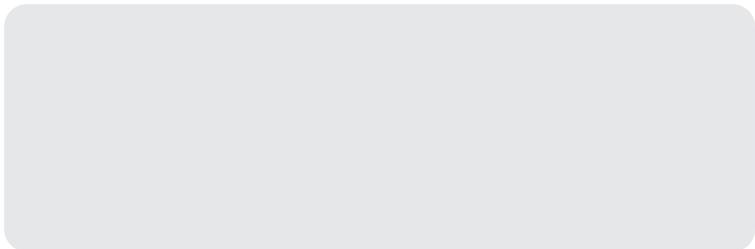
1. Dalam hal apa saja *Moms/Dads* berbeda pendapat dalam pengasuhan?



2. Aturan apa yang ditetapkan oleh *Moms* pada anak namun tidak disetujui *Dads*?

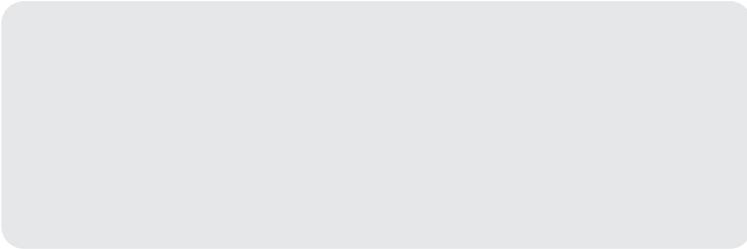


3. Aturan apa yang ditetapkan oleh *Dads* pada anak namun tidak disetujui *Moms*?

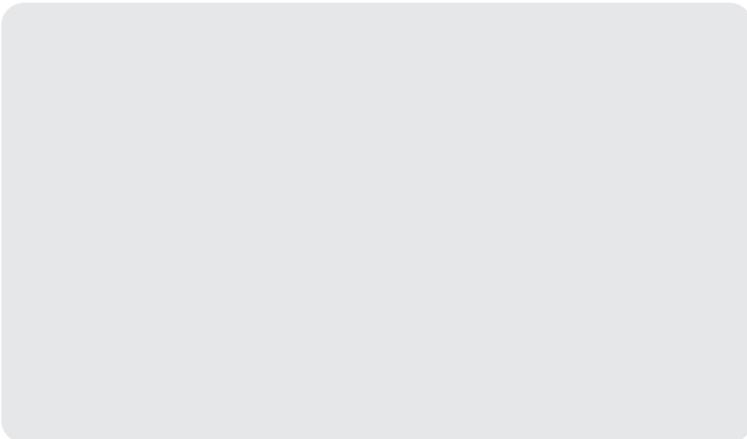


REFLEKSI

4. Bagaimana *Moms/Dads* menyikapi perbedaan-perbedaan tersebut?



5. Bagaimana cara *Moms/Dads* menyampaikan ketidaksetujuan/perbedaan dalam pengasuhan anak? (Contoh: saya kurang nyaman dengan cara kita mengajak anak belajar dengan memberi reward es krim)



Yuk silakan *Mom* dan *Dad* mendiskusikan perbedaan cara pengasuhan dengan asertif dan sikap supportif.

Division of Labor (Sepikulan)

Dalam realitas sehari-hari sering ditemui keluhan-keluhan dari para *Moms* yang merasa dirinya harus mengerjakan semua urusan pengasuhan sendiri. *Moms* merasa harus mengurus banyak rutinitas keseharian terkait pengasuhan dan rumah tangga, mulai dari menyiapkan makanan, memandikan anak, menemani anak bermain dan belajar, menidurkan anak, memperhatikan kesehatan anak, sekolah anak, dan banyak hal. *Moms* sering merasa kesal ketika melihat pasangannya hanya memperhatikan pekerjaannya, tetapi sama sekali tidak terlibat dalam pengasuhan anak. Kekesalan ini semakin memuncak ketika *Moms* juga ikut bekerja mencari nafkah keluarga.

Keluhan-keluhan di atas berkaitan dengan pembagian tugas pengasuhan, atau berkaitan dengan kemampuan ayah ibu membangun kebersamaan dalam menanggung tugas-tugas pengasuhan. Hal di atas berkenaan dengan kemampuan ayah dan ibu memikul bersama tanggung jawab pengasuhan (sepikulan menanggung beban) sehingga tidak ada yang merasa diperlakukan tidak adil. Berbagai studi menunjukkan bahwa ketidakadilan pembagian tugas pengasuhan adalah salah satu pemicu konflik

yang besar di antara ayah dan ibu di masa awal kelahiran anak. Apabila tugas-tugas pengasuhan tidak didiskusikan dengan jelas, akan menciptakan perasaan diperlakukan tidak adil, perasaan tidak didukung, serta kelelahan fisik dan mental (Feinberg, 2003). Hal ini pada akhirnya ini menghambat interaksi yang hangat antara *Moms and Dads*.

Untuk itu *Moms and Dads* perlu sekali untuk membicarakan dan mendiskusikan tugas-tugas pengasuhan serta melakukan pembagian tugas. Hal ini bukan dimaksudkan untuk secara kaku membagi tugas dan saling tidak peduli. Pembagian tugas diperlukan sebagai langkah *Moms and Dads* untuk membangun kebersamaan sebagai satu tim dalam mengasuh anak. Pembagian tugas ini akan memudahkan masing-masing pihak untuk mengatur jadwal dan rutinitasnya. Di sisi lain adanya fleksibilitas dalam pembagian tugas ini juga tetap diperlukan. Jadi perlu keseimbangan antara struktur dan fleksibilitas. *Moms and Dads* perlu untuk saling mendukung ketika menegosiasikan pembagian tugas dan berusaha untuk saling mendukung agar tidak terjadi konflik. Hal-hal yang dilakukan oleh *Moms and Dads* untuk anak dapat diputuskan secara bersama-sama sebagai satu tim yang kompak (Feinberg, Brown, Kan, 2012).

Pembagian tugas dapat dilakukan dengan membuat pola yang ingin dilakukan, hal itu perlu jelas bagi *Moms and Dads*. Misalkan tugas menyiapkan makanan untuk anak dan memandikan anak dikerjakan oleh *Mom*, sedangkan tugas menemani anak bermain, membereskan mainan anak, menemani anak

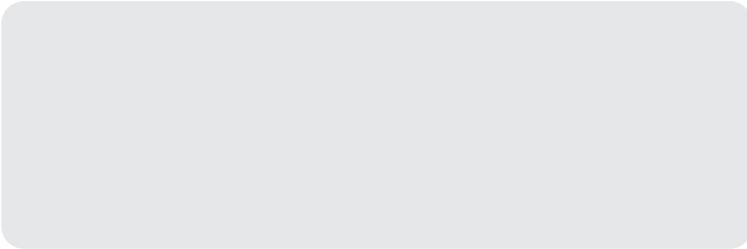
belajar dikerjakan oleh *Dad*. Sekalipun perlu adanya kejelasan pembagian peran dan tugas saat mengurus anak, namun sebaiknya hal itu tidak bersifat kaku karena dapat menutup banyak kemungkinan solusi. Usahakanlah untuk tetap fleksibel siap saling membantu ketika salah satu sedang berhalangan sehingga tidak terbatas oleh perjanjian yang telah dibuat.

Seringkali juga para *Dads* terhalang untuk terlibat dalam tugas-tugas pengasuhan anak, karena mendapat kritik dari *Moms* bahwa hal yang dikerjakan kurang baik atau kurang sempurna dalam pandangan *Moms*. Kritikan dan omelan *Moms* seringkali mematahkan semangat *Dads* untuk terlibat dalam tugas-tugas pengasuhan. Karena itu penting sekali *Moms* dengan cara yang positif juga memberi masukan mengenai apa yang harus dilakukan *Dads* dan tidak mengkritik apa yang dikerjakan *Dads*. Hal ini akan menolong *Moms* dan *Dads* dalam memikul bersama tugas-tugas pengasuhan.

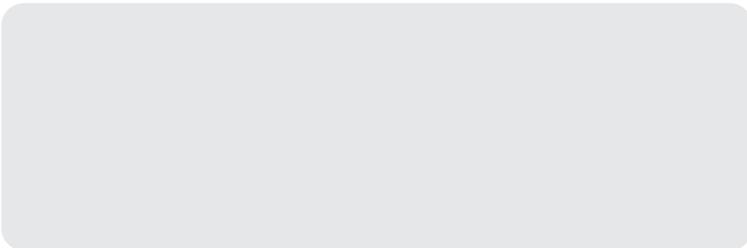
Pertanyaan penting untuk *Moms and Dads* dalam bab ini adalah tentang kepuasan pembagian tugas pengasuhan. Apakah sudah puas dengan proses pembagian tugas selama ini? Apakah sudah sesuai dengan harapan *Moms and Dads*? Bagaimana cara *Moms and Dads* untuk membentuk kesepakatan pembagian tugas?

REFLEKSI

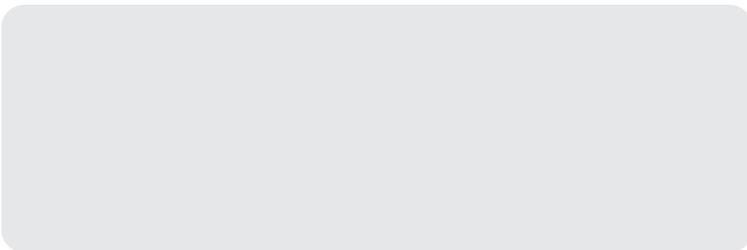
1. Apakah Anda sudah puas dengan pembagian tugas dengan pasangan?



2. Bagaimana perasaan Anda dengan pembagian tugas yang sudah berjalan?

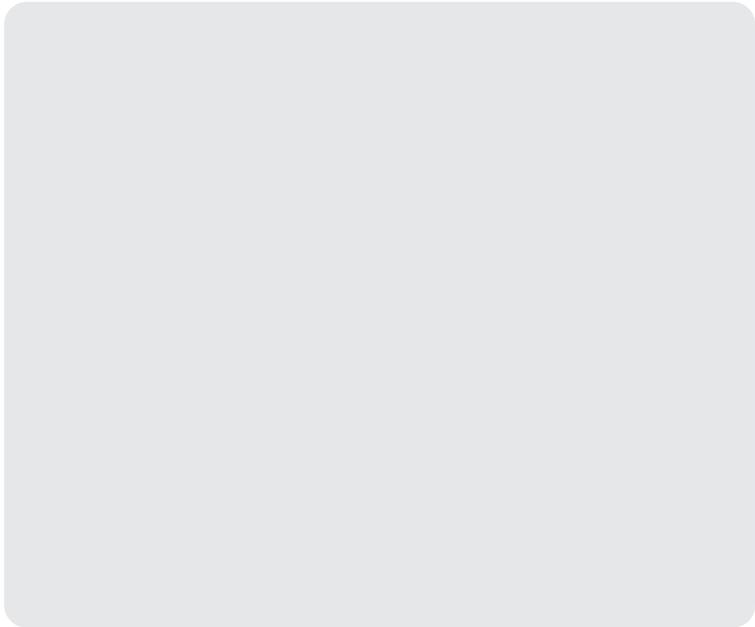


3. Hal-hal apa terkait pembagian tugas pengasuhan yang sudah baik? Tuliskan dan diskusikan dengan pasangan



REFLEKSI

4. Hal-hal apa terkait pembagian tugas pengasuhan yang *Moms/Dads* ingin negosiasikan kembali dengan pasangan?



Setelah itu, silahkan berdiskusi bersama pasangan dan menikmati *Momen quality time* bersama.

Coparental Support/ Undermining (Support)

Salah satu bagian dari *coparenting* adalah adanya support antara *Moms* dan *Dads* dalam pengasuhan. Hal ini berkaitan dengan pengakuan dan dukungan *Moms/Dads* kepada pasangannya dalam kompetensinya sebagai orangtua. Termasuk di dalamnya mengakui dan menghargai kontribusinya, serta menghargai dan menjunjung tinggi keputusannya (Feinberg, 2003).

Dalam realita pengasuhan terkadang orang tua secara tidak sengaja menyinggung perasaan pasangan dengan memberi komentar yang kurang nyaman didengar ketika sedang mengurus anak, misalnya “Lho bukan gitu caranya, gini lho yang bener. Kamu tuh masa gini aja nggak bisa” atau “Kamu tuh bisanya ngapain sih, nyuapin anak aja kok berantakan semua”.

Selain itu, banyak juga ditemui orang tua yang merendahkan dan mengkritik pasangannya, bahkan juga menyampaikan hal itu kepada anak, misalnya “Ayah kamu itu ya cuman kerja aja, kayaknya sudah lupa sama kamu nak”. Hal-hal seperti ini menghambat terciptanya *coparenting* yang baik. Bahkan seperti yang telah dibahas di bagian sebelumnya, kritikan terhadap pasangan juga dapat menghambat pasangan terlibat dalam pengasuhan.

Dalam mengasuh anak, *Moms and Dads* perlu sekali untuk saling mendukung serta tidak merendahkan

satu sama lain. Bagaimana sebuah tim, “Support” dalam bentuk dukungan serta apresiasi sangat dibutuhkan juga lho, *Moms and Dads*. Contohnya setelah *Dads* berkontribusi dalam melakukan pekerjaan rumah atau ketika *Moms* menidurkan anak, kalimat sederhana seperti “terima kasih ya sudah bantu urus rumah” dapat membuat pasangan merasa dihargai dan diapresiasi.

Tindakan-tindakan mengafirmasi keputusan pasangan sebagai orangtua juga sangat diperlukan sebagai wujud dukungan kita terhadap pasangan. Misalnya, “Ya mama melarang kamu tidur larut malam, karena mama tidak ingin kamu mengantuk saat sekolah di pagi hari. Kamu harus menurut ya Nak”. Hal ini akan menolong anak untuk menjadi lebih menghargai kedua orangtuanya, sekaligus juga tidak bingung mengenai hal yang harus dilakukan.

Kritikan, penghinaan, mempersalahkan pasangan seharusnya dihindari, karena hal ini akan merusak relasi *Moms and Dads*. Selain itu hal ini akan membuat anak menjadi bingung mengenai hal yang harus diikuti. Anak juga menjadi tidak respek kepada orangtuanya. Walaupun ada pandangan/keputusan pasangan yang *Moms/Dads* tidak setuju, janganlah mempersalahkan atau mengkritik hal itu di depan anak. Sebaliknya, bicarakanlah berdua untuk menemukan kesepakatan keputusan yang terbaik.

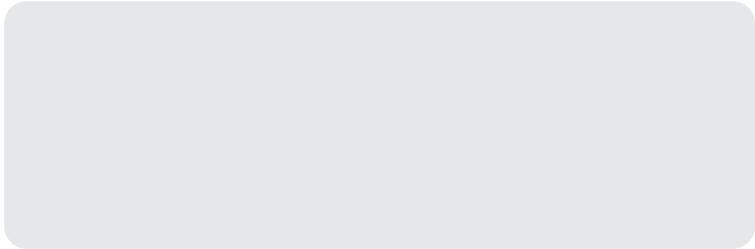
Penting untuk *Moms and Dads* menghindari sikap-sikap yang dapat membuat pasangan merasa dirinya tidak dihargai dan kemampuannya sebagai orangtua diragukan. Hal apa saja yang dapat membuat pasangan merasa tidak dihargai dan tidak diapresiasi?

- Memberi komentar negatif terkait kemampuan mengasuh anak
- Memarahi pasangan di depan anak terkait kesalahan yang dilakukan
- Merendahkan atau memberi komentar negatif tentang pasangan kepada anak, seperti “Lho rambutnya kok berantakan dek? Duh papa kamu tuh nyisirin kamu aja nggak rapi ya. Emang nggak bisa apa-apa itu si papa. Mama capek sama papa”
- Melanggar aturan bersama ketika pasangan tidak ada. Contohnya ketika *Moms and Dads* sudah sepakat untuk tidak memberi anak permen, lalu suatu ketika si kecil pergi berdua dengan sang ibu, ibu melanggar aturan tersebut dengan dalih “Tidak apa sayang makan permennya 1 aja, pokoknya jangan bilang papa ya. Rahasia kita aja ini”

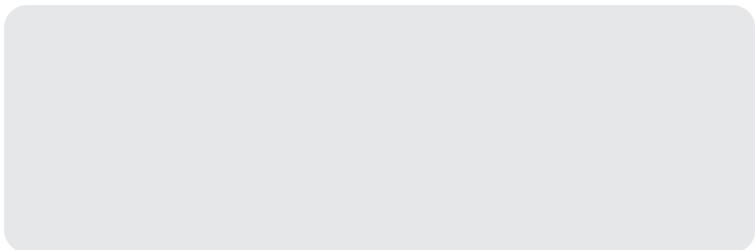
Berikanlah pujian kepada pasangan baik secara langsung kepada pasangan, maupun dengan cara membanggakan pasangan di depan anak maupun orang lain. Hal ini akan membuat pasangan akan merasakan dirinya didukung. Hal ini juga akan membuat relasi *Moms and Dads* semakin dekat.

REFLEKSI

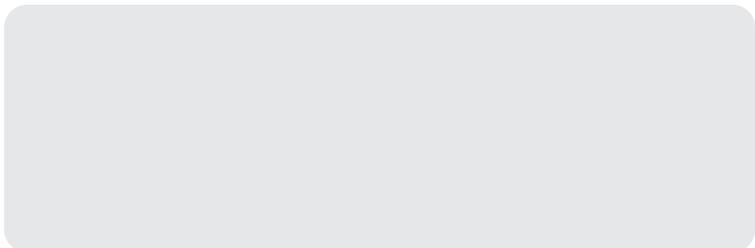
1. Sudahkah *Mom* memberi apresiasi pada *Dad* mengenai apa yang telah dilakukan *Dad*?



2. Sudahkah *Dad* memberi apresiasi pada *Mom* mengenai apa yang telah dilakukan *Mom*?

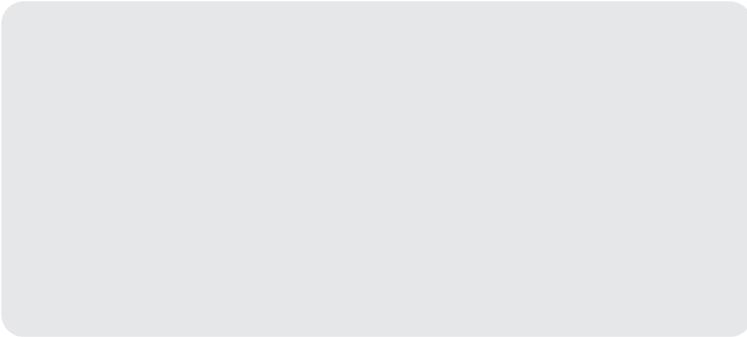


3. Hal-hal apa saja yang dilakukan pasangan sebagai orangtua yang membuat *Moms/Dads* kagum?

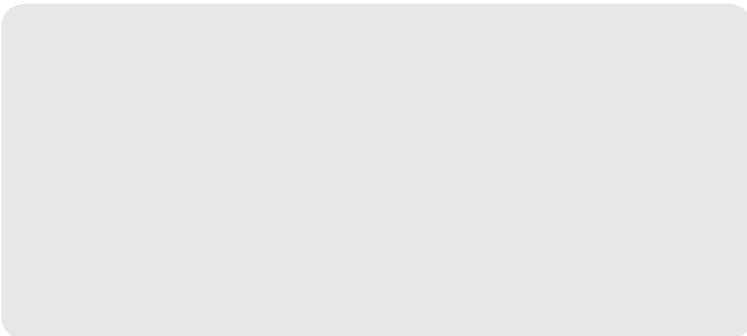


REFLEKSI

4. Apresiasi apa yang ingin *Moms/Dads* ungkapkan pada pasangan? (Contoh: saya senang sekali kemarin kamu banyak membantu si kecil mengerjakan projek dari sekolahnya)



5. Dalam 1 minggu ini tuliskan sebanyak mungkin hal-hal positif yang sudah dilakukan pasangan sebagai orangtua (Contoh: pasangan memandikan anak, pasangan mencuci baju anak yang kotor, pasangan memasak untuk keluarga)



REFLEKSI

6. Jika hal positif tersebut disampaikan dalam bentuk pujian, bagaimana cara menyampaikan pujian tersebut? Tuliskan disini (Contoh: terima kasih ayah sudah selalu mau bangun tengah malam untuk kasih si kecil susu) Lalu sampaikan pada pasangan ya!



Setelah itu, silahkan berdiskusi bersama pasangan dan menikmati *Momen quality time* bersama.

Joint Family Management (Selaras)

Joint family management merupakan unsur yang berkaitan dengan keselarasan relasi dalam keluarga yang dibangun oleh ayah dan ibu. Termasuk di dalamnya adalah cara ayah dan ibu menyelesaikan permasalahan/konflik dan apakah anak terpapar konflik yang terjadi antara ayah dan ibu, apakah terjadi koalisi antara salah satu orangtua dengan anak dan memusuhi orang tua lainnya, serta keseimbangan interaksi ayah dengan anak dibandingkan ibu dengan anak.

Dalam kenyataan sehari-hari tidak jarang ditemui orang tua tidak sepakat tentang suatu hal, atau bersitegang dan bertengkar karena sesuatu hal, di depan anak. Anak menjadi terpapar konflik antara *Moms and Dads*. Bahkan secara tidak disadari terkadang orangtua meluapkan atau melampiaskan emosi negatifnya kepada anak. Anak juga dapat menjadi 'kambing hitam' atas konflik *Mom and Dads*.

Fenomena yang juga sering terjadi ketika ayah dan ibu sedang di tengah konflik, ayah dan ibu menarik anak ke tengah konflik untuk memihak salah satu (Feinberg, 2003). Misalnya, *Moms* membicarakan hal negatif tentang *Dads* kepada anak, meminta anak untuk membela dan membenarkan pandangan *Moms*, atau memaksa anak untuk memilih berpihak pada *Moms* atau *Dads*.

Berdasarkan hasil penelitian, pengalaman anak melihat langsung kedua orang tuanya yang berkonflik dapat mengganggu rasa aman anak (Feinberg, 2003). Selain itu anak jadi meniru cara negatif orangtua dalam menghadapi konflik. Anak juga menjadi terjepit dalam konflik antara *Moms and Dads*. Anak merasa berada dalam situasi yang dilematis, harus memilih atau berpihak pada salah satu orangtua. Padahal salah satu tanggung jawab orangtua adalah menyediakan keamanan fisik dan emosional anak.

Oleh karena itu orangtua perlu sekali mengatur keselarasan interaksinya agar tidak memunculkan situasi-situasi yang justru mengganggu rasa aman anak. Cara *Moms and Dads* mengelola interaksi keluarga setiap harinya menjadi tanggung jawab yang perlu diperhatikan. Salah satu hal yang perlu diupayakan adalah dengan berkomitmen untuk tidak bertengkar di depan anak.

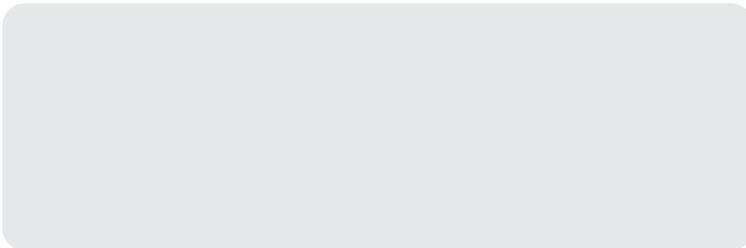
Keselarasan interaksi keluarga adalah tanggung jawab bersama *Moms and Dads*. Pertama, *Moms and Dads* bertanggung jawab untuk mengendalikan komunikasi dan perilaku satu sama lain (Feinberg, 2003). Jika ada permasalahan atau ketidaksepakatan, *Moms and Dads* dapat menyampaikan dengan terbuka dan asertif, tidak dipendam, dan tidak dengan emosi yang meluap-luap. Komunikasi asertif, resolusi konflik konstruktif, serta keterbukaan diri yang telah dibahas di bagian sebelumnya perlu sekali terus dilatih dan diterapkan dalam relasi.

Kedua, *Moms and Dads* perlu menetapkan batasan atau aturan main ketika terjadi konflik (Feinberg, 2003). Misalnya dengan menyepakati untuk tidak melibatkan orang tua atau anak dalam permasalahan, tidak saling menyerang, menghindari untuk bertengkar atau sengaja menyinggung pasangan di depan anak. Hal ini berguna untuk menghindari munculnya perasaan terpojok pada anak maupun pada pasangan.

Ketiga, *Moms and Dads* perlu selalu memperhatikan keseimbangan interaksi orangtua dengan anak. *Moms and Dads* perlu mengupayakan interaksi yang seimbang antara *Moms* dan anak serta *Dads* dan anak. Hal ini juga akan mengurangi kemungkinan terjadinya koalisi antara salah satu orangtua dengan anak dan memusuhi orang tua lainnya.

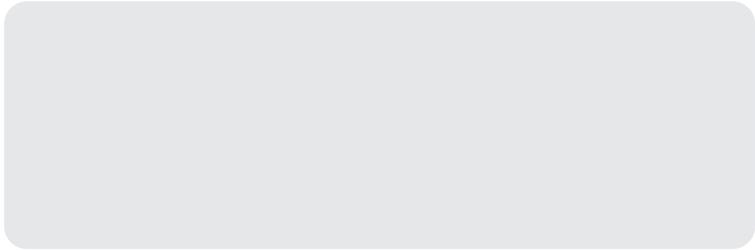
REFLEKSI

1. Bagaimana manajemen konflik *Moms/Dads* dengan pasangan?

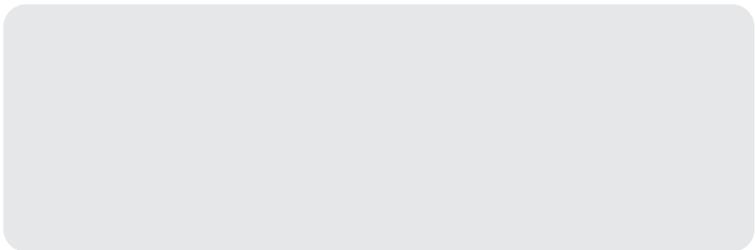


REFLEKSI

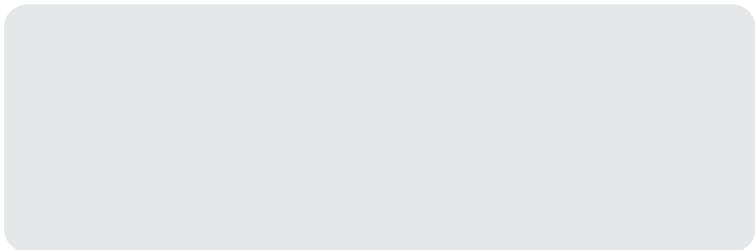
2. Hal-hal apa yang sudah baik?



3. Hal-hal apa yang masih perlu ditingkatkan?

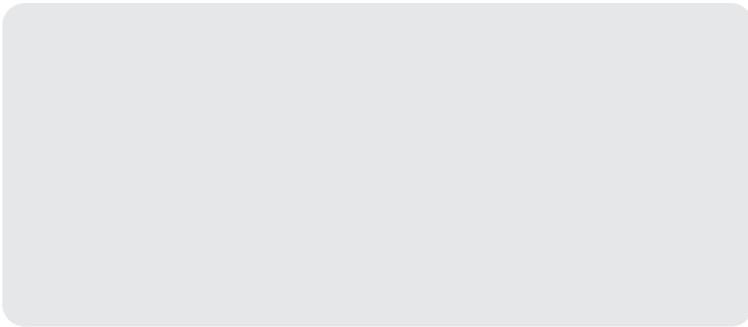


4. Apa komitmen *Moms/Dads* untuk penyelesaian konflik yang lebih baik dengan pasangan?

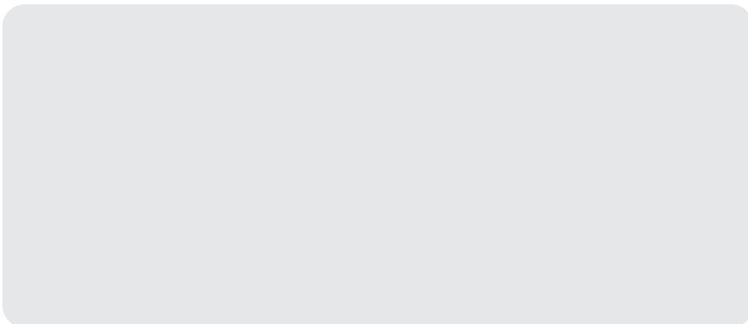


REFLEKSI

5. Menurut *Moms/Dads* apakah sudah terjadi keseimbangan hubungan antara *Moms* dengan anak, serta *Dads* dengan anak? Apakah *Moms* atau *Dads* terlalu dekat dengan anak, tetapi jauh dari pasangan?



6. Apa yang akan *Moms/Dads* lakukan untuk menghindari koalisi dengan anak menciptakan keseimbangan hubungan dengan anak?



Setelah itu, silahkan berdiskusi bersama pasangan dan menikmati *Momen quality time* bersama.

WHAT'S NEXT



Overview

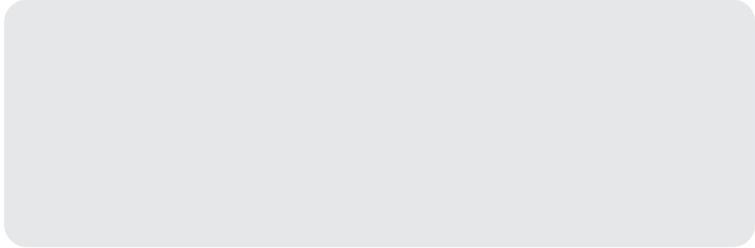
Moms and Dads, tidak terasa perjalanan untuk belajar menjadi jadi orangtua serta tim sukses pengasuhan anak sudah hampir selesai. Terima kasih banyak untuk *Moms and Dads* yang telah menyelesaikan hingga bagian akhir. *Moms and Dads* bersama-sama telah memahami:

1. Masalah yang umum terjadi di awal pengasuhan
2. Pengaruh pengasuhan pada masa depan anak
3. Gaya pengasuhan
4. Pola kelekatan
5. Pengaruh hubungan *Moms and Dads* pada *coparenting*
6. Coparenting (sepakat, sepikulan, support, selaras)

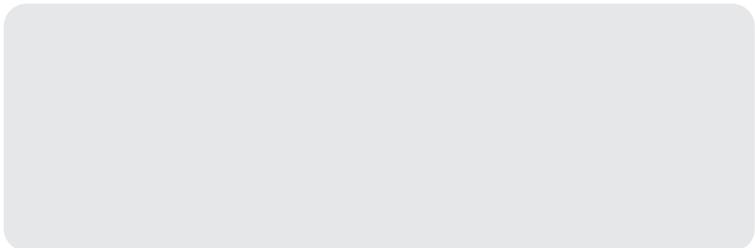
Melalui pemahaman ini diharapkan *Moms and Dads* dapat memiliki gambaran langkah nyata dalam melakukan pengasuhan yang terbaik untuk anak. *Moms and Dads* dapat secara berkala melakukan evaluasi dan diskusi bersama terkait pengasuhan yang telah dilakukan melalui pertanyaan refleksi. *Moms and Dads* juga dapat terus saling terbuka dan mendukung satu sama lain untuk bekerja sama menjadi satu tim hebat sebagai orang tua terbaik untuk anak. Jangan lupa untuk terus belajar berkomunikasi secara asertif dalam menghadapi setiap konflik dengan pasangan ya!

REFLEKSI

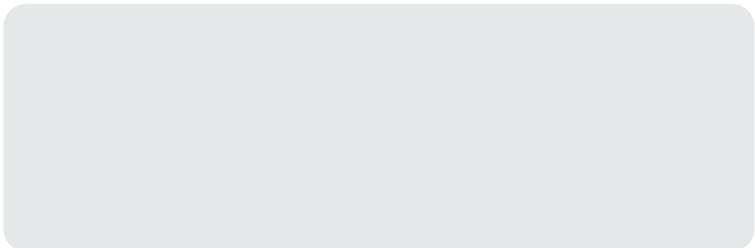
1. Hal-hal apa saja dalam *coparenting Moms/Dads* yang sudah baik?



2. Hal-hal apa saja dalam *coparenting Moms/Dads* yang masih perlu ditingkatkan?



3. Apa yang masih menjadi halangan *Moms/Dads* untuk terbangunnya Coparenting yang baik?



REFLEKSI

4. Bagaimana mengatasi hal tersebut?

5. Kebiasaan baru apa saja yang ingin dilakukan *Moms/Dads* untuk membangun *coparenting* yang lebih baik? (Contoh: membuat jadwal tiap weekend untuk membahas pengasuhan anak dan relasi pernikahan)



Setelah itu, silahkan berdiskusi bersama pasangan dan menikmati *Momen quality time* bersama.

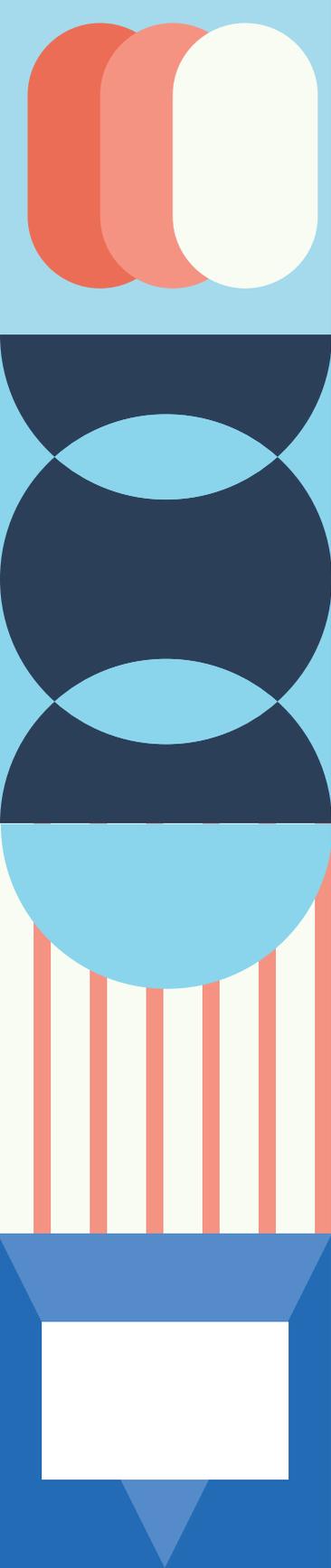
DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Azeez, E. P. (2013). Employed women *and* marital satisfaction: A study among female nurses. *International Journal of Management and Social Sciences Research*, 2(11), 17-26.
- Akhtar, Z. (2012). The effect of parenting style of parents on the attachment styles of undergraduate students. *Language in India*, 12(1), 555-566.
- Armstrong, K. L., & Morris, J. (2000). Promoting secure attachment, maternal mood *and* child health in a vulnerable population: a *randomized* controlled trial. *Journal of Pediatrics and child health*, 36(6), 555-562.
- Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*, 75(1), 43-88
- Bornstein, L., & Bornstein, M. H. (2007). Parenting styles *and* child social development. *Encyclopedia on early childhood development*. Montreal: Centre of Excellence for Early Childhood Development *and* Strategic Knowledge Cluster on Early Child Development.
- Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487 - 496.

- Ebrahimi, L., Amiri, M., Mohamadlou, M., & Rezapur, R. (2017). Attachment Styles, Parenting Styles, *and* Depression. *International Journal Of Mental Health and Addiction*, 15(5), 1064-1068.
- Eisenberg, N., & Valiente, C. (2002). Parenting *and* children's prosocial *and* moral development. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: Practical issues in parenting* (111-142). Bornstein : Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Feinberg, M. E. (2002). Coparenting *and* the transition to parenthood: A framework for prevention. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 5(3), 173-195.
- Feinberg, M. E. (2003). The internal structure *and* ecological context of coparenting: A framework for research *and* intervention. *Parenting: Science and Practice*, 3(2), 95-131.
- Feinberg, M. E., Brown, L. D., & Kan, M. L. (2012). A multi-domain self-report measure of coparenting. *Parenting*, 12(1), 1-21.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual *and* empirical foundations. *Handbook of emotion regulation*. New York : The Guilford Press.
- Hardesty, J. L., Crossman, K. A., Khaw, L., & Raffaelli, M. (2016). Marital violence *and* coparenting quality after separation. *Journal of Family Psychology*, 30(3), 320-330.
- Hoffman, K., Cooper, G., & Powell, B. (2017). Raising a secure child: how circle of security parenting can help you nurture your child's attachment, emotional resilience, *and* freedom to explore. New York : Guilford Publications.

- Joseph, M. V., & John, J. (2008). Impact of parenting styles on child development. *Global Academic Society Journal: Social Science Insight*, 1(5), 16-25.
- Kardan-Souraki, M., Hamzehgardeshi, Z., Asadpour, I., Mohammadpour, R. A., & Khani, S. (2016). A review of marital intimacy-enhancing interventions among married individuals. *Global Journal of Health Science*, 8(8), 74-93.
- Khorlina, F. M., & Setiawan, J. L. (2017). Relationship between co-parenting *and* communication with marital satisfaction among married couples with teenagers. *Psychopreneur Journal*, 1(2), 115-125.
- Lionetti, F. (2014). What promotes secure attachment in early adoption? The protective roles of infants' temperament *and* adoptive parents' attachment. *Attachment & Human Development*, 16(6), 573-589.
- Myers, R. (2018, January 30). How to Develop Attachment with a Child. Child Development Institute; Child Development Institute. <https://childdevelopmentinfo.com/development/how-to-develop-attachment-with-a-child/#gs.j09qd5>
- Olson, D. H., Olson-Sigg, A., & Larson, P. J. (2008). *The couple checkup: Find your relationship strengths*. Nashville : Thomas Nelson.
- Olson, D., Defrain, J., Skogrand, L. (2011). *Marriages and families: Intimacy, diversity, and strengths* (pp. 333). New York: McGraw-Hill.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta : Salemba Humanika.

- Phelps, Leslie-Becker, Kaye M, & Campbell I. (2016). *The Psychology of Attraction*. New York : DK.
- Ranson, K. E., & Urichuk, L. J. (2008). The effect of parent-child attachment relationships on child biopsychosocial outcomes: A review. *Early Child Development and Care*, 178(2), 129-152. <https://doi.org/10.1080/03004430600685282>
- Shapiro, A. F., Gottman, J. M., & Carrere, S. (2000). The baby and the marriage: Identifying factors that buffer against decline in marital satisfaction after the first baby arrives. *Journal of Family Psychology*, 14(1), 59-70.
- Stevens Jr, J. H. (1984). Child development knowledge and parenting skills. *Family relations*, 33(2), 237-244.
- Stewart, B. S. L., & Schrader, M. A. (2011). Parenting for mental health: what does the evidence say we need to do? Report of Workpackage 2 of the DataPrev project. *Health promotion international*, 10-28. <https://doi.org/10.1093/heapro/dar056>



PT BASKARA CIPTA KARYA

PENERBIT MITHRA

Northwest Park NA 2 No 9 Surabaya

www.baskaraciptakarya.com