

Nadiya Fithri Amaliya
Nadzifah Nailil Izzah

GEN Z PARENTING HACKS

cara asik membangun
karakter anak



Pengantar: Moh. Khoerul Anwar, Ph. D

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas tersusunnya modul “Gen Z Parenting Hacks: Cara Asik Membangun Karakter Anak” ini. Modul ini hadir sebagai panduan praktis bagi para orang tua generasi Gen Z, yang kini sedang menjalani peran baru dalam dunia parenting di era digital.

Sebagai generasi yang lahir di tengah kemajuan teknologi dan informasi, orang tua Gen Z memiliki potensi luar biasa untuk menghadirkan gaya pengasuhan yang lebih kreatif, kolaboratif, dan penuh empati. Namun, di sisi lain, tantangan seperti distraksi digital, tekanan sosial, dan perubahan nilai keluarga modern juga menuntut kemampuan adaptasi yang tinggi.

Melalui modul ini, kami berupaya membantu para orang tua Gen Z memahami diri, mengelola emosi, berkomunikasi positif, serta menanamkan nilai karakter pada anak dengan cara yang menyenangkan dan relevan dengan dunia mereka. Harapannya, modul ini dapat menjadi bekal untuk membangun keluarga yang harmonis, hangat, dan bijak digital.

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan modul ini, terutama Yayasan Karir Protean Indonesia atas dukungan dan semangatnya dalam mengembangkan program parenting berbasis generasi muda. Semoga modul ini menjadi inspirasi nyata bagi para orang tua Gen Z untuk terus belajar, tumbuh, dan mengasuh dengan hati.



Gen Z Parenting Hacks: Pengasuhan Adaptif, Reflektif, dan Berbasis Nilai untuk Keluarga Masa Kini

Moh. Khoerul Anwar, Ph. D
KETUA YAYASAN KARIR PROTEAN INDONESIA

Yayasan Karir Protean Indonesia (YKPI) berangkat dari filosofi protean yang terinspirasi dari sosok Proteus (red: dewa laut) dalam mitologi Yunani—sebuah simbol tentang fleksibilitas, kemampuan beradaptasi, dan keberanian untuk berubah ke arah yang lebih baik. Filosofi ini menegaskan satu hal mendasar bahwa dunia tidak pernah statis. Perubahan sosial, teknologi, dan budaya bergerak dengan sangat cepat, sehingga setiap individu, termasuk orang tua dituntut untuk terus belajar, menyesuaikan diri, dan bertanggung jawab atas pilihan hidup yang diambil. Nilai-nilai inilah yang menjadi landasan YKPI dalam mendampingi proses tumbuh kembang manusia secara berkelanjutan.

Dalam konteks keluarga, perubahan tersebut terasa nyata dalam praktik pengasuhan sehari-hari. Generasi Z hadir sebagai generasi orang tua baru yang tumbuh di tengah arus digital, keterbukaan informasi, serta dinamika kehidupan yang serba cepat. Situasi ini menghadirkan peluang sekaligus tantangan dalam mendampingi anak. Oleh karena itu, fokus utama YKPI adalah mendampingi orang tua Generasi Z agar mampu membangun karakter, potensi, dan kesiapan hidup anak sejak usia dini secara sadar, reflektif, dan bermakna.

Kami meyakini bahwa pengasuhan tidak cukup hanya menekankan aturan, kontrol, atau kepatuhan semata. Pengasuhan sejatinya merupakan proses relasional yang hidup, menggugah rasa ingin tahu anak, menumbuhkan kreativitas, melatih kemampuan berpikir kritis, serta membangun empati, tanggung jawab, dan ketahanan diri. Atas dasar pemikiran tersebut, pendekatan Gen Z Parenting Hacks dihadirkan sebagai ikhtiar YKPI untuk menawarkan praktik



pengasuhan yang relevan dengan realitas orang tua masa kini: praktis, reflektif, dan tetap berlandaskan nilai. Melalui Gen Z Parenting Hacks, orang tua diajak memaknai pengasuhan sebagai proses belajar bersama anak, bukan relasi satu arah. Parenting hacks yang disajikan dalam modul ini dirancang sederhana dan aplikatif, berangkat dari situasi nyata keseharian keluarga Generasi Z. Penekanan utama diberikan pada komunikasi yang sehat, kelekatan emosional, pengasuhan berbasis keteladanan, serta pembentukan karakter anak secara konsisten. Pendekatan ini diharapkan dapat membantu orang tua membangun pola asuh yang asik dan membunmi, namun tetap memiliki arah nilai yang jelas, sehingga anak tumbuh menjadi pribadi yang percaya diri, berempati, adaptif, dan bertanggung jawab.

Modul Gen Z Parenting Hacks ini disusun oleh mahasiswa magang Protean Institute sebagai bagian dari proses pembelajaran dan kontribusi nyata dalam pengembangan literasi pengasuhan. Modul ini juga lahir dari temuan-temuan lapangan selama proses konseling sosial bersama masyarakat penerima Program Keluarga Harapan (PKH). Dengan demikian, materi yang disajikan tidak hanya bersifat konseptual, tetapi juga berangkat dari pengalaman empirik dan kebutuhan riil keluarga di lapangan. Kehadiran modul ini menjadi bukti bahwa kolaborasi antara generasi muda, institusi, dan masyarakat dapat melahirkan gagasan-gagasan segar yang kontekstual dan berdampak.

Akhir kata, saya menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan modul ini yakni para mahasiswa magang, tim pendamping, mentor, masyarakat penerima PKH, serta semua pihak yang terlibat. Semoga Gen Z Parenting Hacks dapat menjadi panduan yang bermakna bagi orang tua Generasi Z dalam menjalani peran pengasuhan secara sadar, reflektif, dan penuh harapan, demi masa depan anak, keluarga, dan Indonesia yang lebih berdaya.



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	I
SAMBUTAN	II
DAFTAR ISI	III
I. PENDAHULUAN	VI
II. KOMPETENSI YANG DI HARAPKAN	VII
III. TUJUAN	VIII
IV. INDIKATOR YANG DI HARAPKAN	VIII
1. MODUL I LET’S TALK, NOT JUDGE”	1
Pengertian Komunikasi	2
Jenis Jenis Komunikasi	2
Komunikasi Asertif	2
Cara komunikasi Asertif	3
Komunikasi Efektif	3
Refleksi Singkat	8
2. MODUL II – BONDING BOOST: LEVEL UP HUBUNGAN ANAK & ORANG TUA	9
Pengertian Bonding	10
Alasan Bonding Penting	10
Studi Kasus	11
Cara Memperkuan Bonding dengan Anak	12
Refleksi Singkat	14
3. MODUL III – TEAM UP: ANAK, ORANG TUA & DUNIA SEKITAR	15
Penjelasan Team Up Anak, Orang Tua & Dunia Sekitar	16
Macam - Macam Keterampilan Sosial	17
Cara Mengenalkan Anak Dengan Dunia Sekitar	19
Refleksi Singkat	21
4. MODUL IV – CHILL & RESPECT: SANTUN TAPI SANTAI ...	22
Penjelasan Sopan santun	23
Cara membangun sikap sopan tapi santai	24
Refleksi Singkat	35



5. MODUL V – BIJAK BERBAGI PENCAPAIAN ANAK: BANGGA TANPA PAMER	27
Penjelasan Berbagi Pencapaian	28
Cara Berbagi Kebanggaan Tanpa Pamer	29
Refleksi Singkat	30
6. MODUL VI – CERDAS MENGATUR WAKTU GADGET ANAK ..	31
Pentingnya Mengatur Waktu Gawai Anak	32
Pengaruh Gawai Bagi Kesehatan Anak	33
Cara Mengatur Waktu Bermain Gawai Anak	35
Refleksi Singkat	37
DAFTAR PUSTAKA	38
PROFIL PENULIS	44



I. PENDAHULUAN

Pengasuhan anak di era modern menuntut orang tua tidak hanya memenuhi kebutuhan fisik, tetapi juga mendukung perkembangan emosional, sosial, dan karakter anak. Perkembangan teknologi serta dinamika kehidupan keluarga menuntut orang tua memiliki keterampilan komunikasi empatik, kemampuan membangun kedekatan emosional, serta kebijaksanaan dalam mendampingi anak di dunia sosial dan digital.

Modul parenting ini disusun sebagai panduan praktis bagi orang tua dalam menerapkan pola asuh yang hangat, sadar, dan relevan dengan kebutuhan anak masa kini. Materi dalam modul mengintegrasikan komunikasi positif, penguatan karakter, keterampilan sosial, dan pengelolaan penggunaan gawai secara seimbang.

Melalui pendekatan reflektif dan aplikatif, modul ini diharapkan membantu orang tua membangun hubungan yang terbuka, saling menghargai, dan menciptakan rasa aman bagi anak. Berikut tema-tema utama yang dibahas dalam modul ini:

- Komunikasi Efektif Orang Tua dan Anak

Tema ini menekankan pentingnya mendengarkan anak tanpa menghakimi, membangun dialog dua arah, serta menciptakan suasana komunikasi yang hangat dan aman agar anak berani terbuka menyampaikan perasaan dan pengalamannya.

- Penguatan Bonding Emosional

Melalui tema ini, orang tua diajak memahami pentingnya kehadiran emosional, perhatian, dan kasih sayang dalam membentuk rasa aman dan kepercayaan diri anak.



- Pengembangan Keterampilan Sosial Anak

Tema ini membahas cara mengenalkan anak pada lingkungan sekitar, menumbuhkan empati, kerja sama, keberanian bersosialisasi, serta kemampuan mengambil keputusan secara sehat.

- Pengelolaan Waktu Gawai Anak

Tema ini membahas cara mengenalkan anak pada lingkungan sekitar, menumbuhkan empati, kerja sama, keberanian bersosialisasi, serta kemampuan mengambil keputusan secara sehat. Orang tua dibekali pemahaman mengenai dampak penggunaan gawai serta strategi praktis dalam mengatur screen time anak dan remaja secara bijak dan seimbang.

- Menanamkan Sopan Santun dan Sikap Respek

Tema ini mengajarkan cara menumbuhkan sikap sopan, santun, dan saling menghargai melalui keteladanan, komunikasi yang santai, dan pendekatan yang tidak menekan

- Bijak Berbagi Pencapaian Anak

Orang tua diajak memahami cara mengekspresikan kebanggaan terhadap anak secara sehat tanpa pamer, dengan fokus pada proses, usaha, dan penghargaan yang membangun mental anak.

Setiap tema dalam modul ini disusun secara sistematis dengan tujuan pembelajaran yang jelas, contoh konkret, langkah penerapan sederhana, serta refleksi yang membantu orang tua mengevaluasi pola asuh yang telah dijalani. Modul ini diharapkan menjadi sarana bagi orang tua untuk bertumbuh bersama anak dalam menciptakan keluarga yang hangat, sehat, dan saling menghargai.

II. KOMPETENSI YANG DI HARAPKAN

1. Orang tua memiliki pemahaman tentang komunikasi efektif dan empatik dalam pengasuhan anak.
2. Orang tua mampu membangun bonding emosional yang aman dan positif dengan anak.
3. Orang tua mampu mendampingi perkembangan sosial dan emosional anak secara bijak.



4. Orang tua mampu mengelola penggunaan gawai anak sesuai usia dan kebutuhan perkembangan.
5. Orang tua mampu menanamkan nilai sopan santun, respek, dan penghargaan terhadap anak melalui keteladanan dan komunikasi positif.

III. TUJUAN

1. Meningkatkan pemahaman orang tua tentang pentingnya pengasuhan yang hangat, empatik, dan berkesadaran.
2. Membekali orang tua dengan keterampilan komunikasi positif agar anak merasa aman dan berani terbuka.
3. Membantu orang tua membangun kedekatan emosional (bonding) yang sehat dengan anak.
4. Mengarahkan orang tua dalam mendampingi perkembangan sosial anak serta penggunaan gawai secara bijak.
5. Menumbuhkan sikap saling menghargai, tanggung jawab, dan respek dalam hubungan orang tua dan anak.

IV. INDIKATOR YANG DI HARAPKAN

1. Orang tua mampu menerapkan komunikasi dua arah yang hangat dan tidak menghakimi.
2. Terjalinya hubungan yang lebih terbuka dan aman antara orang tua dan anak.
3. Orang tua menunjukkan konsistensi dalam mendampingi anak, baik dalam aktivitas sosial maupun digital.
4. Anak menunjukkan peningkatan rasa percaya diri, keberanian berpendapat, dan kemampuan bersosialisasi.
5. Orang tua mampu membuat kesepakatan pengasuhan yang disepakati bersama anak dan dijalankan secara konsisten.





MODUL I : LET'S TALK, NOT JUDGE: KUNCI ANAK MAU TERBUKA KE ORANG TUA



Modul ini membahas pentingnya komunikasi yang hangat dan empatik antara orang tua dan anak agar anak merasa aman, dihargai, dan berani terbuka. Melalui pembahasan ini, orang tua diajak memahami dasar komunikasi yang tidak menghakimi sebagai landasan membangun hubungan yang sehat. Modul ini juga menjadi pengantar untuk memahami pengertian komunikasi, jenis komunikasi, serta komunikasi efektif yang akan dibahas pada pembahasan berikutnya.

Apakah penting menjalin kedekatan dengan anak?

Keterbukaan anak kepada orang tua membantu anak merasa aman, dihargai, dan didukung, sehingga perkembangan emosional, sosial, dan kepribadiannya menjadi lebih sehat. Anak yang terbuka juga lebih mudah diarahkan dan cenderung memiliki perilaku yang lebih positif



1. Komunikasi

Komunikasi adalah proses menyampaikan atau menerima pesan antara satu orang dengan orang lain, baik secara langsung maupun tidak langsung, melalui tulisan, lisan, atau bahasa isyarat

2. Jenis - Jenis

a. Komunikasi Verbal

Komunikasi verbal merupakan bentuk komunikasi yang di sampaikan seorang kepada orang lain dalam bentuk tulisan ataupun lisan.

b. Komunikasi Non - Verbal

Komunikasi non - verbal dilakukan dalam bentuk kontak mata, ekspresi wajah, kedekatan jarak, gerak tubuh, suara yang bukan kata atau pribahasa, sentuhan dan cara berpakaian.

3. Komunikasi Asertif

Komunikasi asertif adalah kemampuan menyampaikan perasaan, kebutuhan, dan pendapat secara jelas dan tegas tanpa melanggar hak orang lain. Dalam praktiknya, komunikasi asertif membutuhkan kesadaran dan latihan karena menekankan keseimbangan antara ketegasan dan penghargaan terhadap anak.

Penerapan komunikasi asertif oleh orang tua memberikan dampak positif bagi perkembangan anak, seperti meningkatkan rasa percaya diri, menciptakan hubungan yang sehat, serta mengurangi konflik dan kecemasan. Perilaku asertif bukanlah sifat bawaan, melainkan dipelajari sejak usia dini melalui interaksi dalam lingkungan keluarga. Oleh karena itu, komunikasi keluarga yang terbuka dan saling menghargai berperan penting dalam membentuk perilaku asertif anak.



4. Cara Komunikasi Asertif

- a. Sampaikan perasaan dan kebutuhan secara jelas tanpa menyalahkan anak.
- b. Gunakan kalimat “saya” (misalnya: “Ibu merasa khawatir ketika...”).
- c. Dengarkan anak dengan empati dan beri kesempatan anak merespon.
- d. Tetapkan aturan dan harapan secara tegas namun sopan, disertai alasan yang masuk akal.
- e. Jaga bahasa nonverbal positif, seperti nada suara tenang dan kontak mata.
- f. Fokus pada solusi, bukan pada kesalahan anak.



5. Komunikasi Efektif

Komunikasi efektif dalam parenting adalah upaya orang tua menyampaikan pesan kepada anak secara jelas, terbuka, dan penuh empati, sehingga anak merasa dihargai, dipahami, serta mampu mengembangkan kepercayaan diri dan sikap positif

a. Mendengarkan Aktif

Komunikasi yang efektif merupakan fondasi penting dalam membangun hubungan yang sehat dalam keluarga, anak juga merasa aman, dihargai, dan dipercaya saat bercerita. Dengan begitu, mereka jadi lebih terbuka terhadap orang tua. Hal tersebut dapat dilakukan dengan:

- 1) Ketika anak berbicara jangan dipotong, dengarkan terlebih dahulu sampai anak selesai bercerita.
- 2) Berikan empati seperti, oh iya ibu paham perasaan kamu, sakitnya hatinya?
- 3) Memberikan respon yang baik, oh gitu ceritanya, terus gimana lagi dee,,
- 4) Jangan menyepelekan permasalahan anak



b. Respect

Komunikasi yang baik berawal dari saling menghargai, sehingga tercipta suasana positif dan hubungan yang seimbang.

c. Jangan Malu Mengakui Kesalahan

Jika orang tua berbuat salah, ucapkan maaf dengan tulus. Jika belum tahu sesuatu, akui dengan jujur dan berjanji untuk mencari tahu. Sikap ini menjadi contoh bagi anak untuk belajar jujur, rendah hati, dan bertanggung jawab.

d. Hindari 12 Gaya Bicara Populer

Orang tua sebaiknya menghindari gaya bicara seperti memerintah, menghakimi, merendahkan, menggurui, membandingkan, menyimpulkan, mencela, mengomel, berbohong, mencap, mengintimidasi, dan menyindir, karena semua ini bisa menurunkan rasa percaya diri, menimbulkan takut, atau membuat anak merasa tidak dihargai. Menghindari gaya-gaya tersebut membantu anak merasa aman, dihargai, dan lebih terbuka dalam berbagi perasaan dengan orang tua.

1) Memerintah

Gaya ini membuat anak merasa ditekan dan tidak diberi ruang untuk berpikir atau memilih.

“Cepat kerjakan tugasmu, jangan banyak alasan”

2) Menghakimi

Ucapan yang menghakimi dapat melukai perasaan anak dan menurunkan harga diri.

“kamu emang bisanya bikin malu aja”

3) Merendahkan

Sikap merendahkan membuat anak merasa tidak mampu dan enggan mencoba hal baru.

“Masa gitu aja ga bisa, gimana sih?”



4) Menggurui

Terlalu menggurui membuat anak merasa pendapatnya tidak penting dan tidak dihargai.

“udah, ikuti saja apa yang ibu bilang, ibu lebih ngerti”

5) Membandingkan

Membandingkan anak dengan orang lain dapat menimbulkan rasa iri, rendah diri, dan kecemburuan.

“Tuh liat kakamu, dia rajin ga kaya kamu pemalas”

6) Menyimpulkan

Menyimpulkan tanpa mendengar penjelasan anak dapat membuat anak merasa tidak dipercaya.

“Pasti kamu yang bikin adikmu nangis kan”

7) Mencela

Celaan yang terus-menerus dapat merusak kepercayaan diri dan motivasi anak.

“Tulisanmu jelek banget, ga bisa dibaca”

8) Mengomel

Mengomel berulang kali membuat anak kebal terhadap nasihat dan pesan orang tua

“kan udah dibilangin, tetep aja dilakuin”

9) Berbohong

Ancaman atau kebohongan menimbulkan rasa takut dan merusak rasa aman anak.

“kalau ga nurut, nanti ibu masukin ke panti asuhan”



9) Berbohong

Ancaman atau kebohongan menimbulkan rasa takut dan merusak rasa aman anak.

“Kalau ga nurut, nanti ibu masukin ke panti asuhan”

10) Mencap

Memberi label negatif membuat anak cenderung mempercayai cap tersebut tentang dirinya.

“Anak kaya kamu itu memang ga bisa diandalkan”

11) Mengintimidasi

Intimidasi menciptakan hubungan berbasis rasa takut, bukan saling percaya.

“Kalau kamu ga nurut, nanti ibu hukum”

12) Menyindir

Sindiran membuat pesan tidak jelas dan dapat membingungkan perasaan anak

“kayanya main lebih penting dari pada tugas sekolah”

e. Libatkan Diri Dengan Kegiatan Anak

Orang tua harus mengetahui apa yang di sukai dan tidak di sukai anak, kemudian masuk kedalam dunia anak, ikut bermain dengan anak.

f. Jadilah Orang Tua Menyenangkan

Komunikasi yang efektif terjadi ketika anak merasa aman, nyaman, dan dihargai oleh orang tua. Salah satu cara mencapainya adalah dengan terlibat aktif dalam bermain anak, masuk ke dunia mereka, dan menunjukkan minat pada kegiatan yang mereka lakukan. Dengan cara ini, anak merasa dekat dengan orang tua, lebih percaya diri, dan lebih terbuka untuk berbagi pikiran serta perasaan. Bermain bersama bukan sekadar hiburan, tapi juga sarana membangun komunikasi yang hangat dan hubungan yang harmonis.



6. Refleksi Singkat

Sebelum menutup modul ini coba tanyakan pada diri anda:

- Ketika anak berbicara, apakah saya lebih berfokus untuk memahami pesan dan perasaannya, atau hanya mendengarkan untuk memberikan jawaban? Jelaskan alasannya.
- Kalimat yang sering saya sampaikan kepada anak, apakah mampu menciptakan rasa nyaman atau justru membuat anak merasa dinilai dan dihakimi? Jelaskan alasannya.
- Langkah sederhana apa yang dapat saya lakukan hari ini untuk mendorong anak agar lebih berani terbuka dan jujur dalam berkomunikasi dengan saya? Jelaskan alasannya.



“Anak akan lebih mudah terbuka ketika ia merasa didengar tanpa dihakimi. Hadirkan kenyamanan yang hangat, maka hatinya pun akan ikut terbuka.”

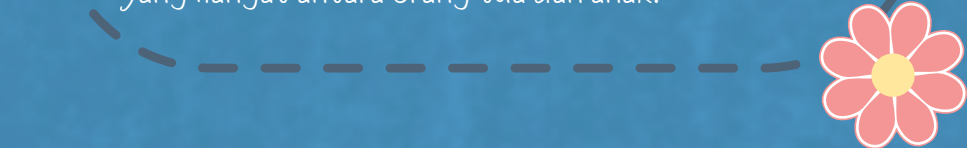




Modul II: Bonding Boost-Level Up Hubungan Anak & Orang Tua



Di modul ini, kita akan membahas tentang bonding, yaitu membangun kedekatan emosional yang hangat antara orang tua dan anak.



Modul ini bertujuan untuk membantu orang tua memahami pentingnya membangun hubungan yang hangat dan aman antar orang tua dan anak. Melalui modul ini, orang tua diajarkan bahwa bonding bukan hanya tentang bertemu dan memenuhi kebutuhan fisik anak, tetapi juga tentang hadir secara emosional untuk membuat anak merasa aman, percaya diri, dan berani terbuka. Selain itu, modul ini akan membahas definisi ikatan, alasan mengapa ikatan penting, contoh kasus keluarga, dan cara mudah memperkuat ikatan dengan anak

1. Bonding itu apa sih?



Bonding adalah kedekatan emosional antara orang tua dan anak yang terbentuk melalui perhatian, kehangatan, interaksi sehari-hari, dan rasa aman. Bonding bikin anak merasa dicintai tanpa syarat, nyaman bercerita, dan percaya bahwa orang tuanya adalah tempat pulang yang aman, apa pun yang terjadi.

2. Kenapa bonding penting banget?

Bonding punya peran penting dalam tumbuh kembang anak. Anak yang memiliki ikatan yang kuat dengan orang tuanya biasanya merasa lebih aman dan berani terbuka, dan ikatan ini juga meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan anak untuk beradaptasi dengan lingkungannya.



Kedekatan emosional ini membantu anak mengelola emosinya dengan sehat dan mengurangi risiko perilaku negatif, seperti menarik diri, kesulitan mengikuti pelajaran di sekolah, atau tantrum. Kedekatan emosional yang baik juga membantu membangun komunikasi yang sehat dan kedisiplinan yang positif dalam keluarga.





3. Studi kasus

Studi lapangan menemukan seorang anak kelas 1 SMP berusia 12 tahun terlihat sulit mengikuti pelajaran, tidak mampu membaca dan menulis dengan lancar, serta cenderung menarik diri saat diajak berbicara. Orang tuanya mengaku jarang berinteraksi langsung dengan anak karena sibuk bekerja, sehingga komunikasi harian hanya sebatas perintah atau teguran. Seiring waktu, kondisi ini membuat anak kurang mendapatkan kedekatan emosional dengan orang tuanya. Anak menjadi kurang percaya diri dan tidak merasa cukup aman untuk bercerita tentang perasaannya maupun kesulitan yang ia alami.

Dampaknya, bukan hanya kemampuan akademik anak yang terpengaruh, tetapi juga perkembangan emosinya. Dari kasus ini dapat dipahami bahwa kurangnya bonding dapat berdampak nyata pada kesejahteraan anak. Kehadiran emosional orang tua memegang peranan penting dalam membantu anak tumbuh dan berkembang secara optimal.



4. Cara memperkuat bonding dengan anak

a. Luangkan waktu khusus tanpa distraksi

Tidak harus lama, yang penting fokus. Misalnya, 10 menit setiap malam sebelum tidur untuk ngobrol santai tanpa HP. Waktu singkat tapi konsisten jauh lebih bermakna daripada sekali-kali besar tapi jarang.

b. Tunjukkan kasih sayang lewat tindakan kecil

Sentuhan lembut, pelukan, atau sekadar menyentuh kepala anak saat bicara punya efek besar bagi perasaan aman mereka. Studi di Indonesia menekankan bahwa ikatan emosional yang positif antara orang tua dan anak dapat membantu membentuk karakter positif anak.

c. Dengarkan tanpa langsung mengoreksi

Jadikan momen bercerita anak sebagai waktu untuk mendengarkan secara murni. Jangan biarkan respons Anda didominasi oleh koreksi atau interupsi. Cukup tunjukkan empati Anda, lakukan kontak mata, dan ucapkan kalimat penguat seperti, "Aku paham perasaanmu saat ini." Tindakan sederhana ini jauh lebih penting, karena mengajarkan anak bahwa mereka diterima apa adanya, sebelum perlu 'diperbaiki'.

d. Jaga koneksi meski terpisah jarak

Meskipun kamu sibuk kerja, kirim pesan singkat seperti 'Mama kangen, semangat ya hari ini!' atau telepon sebentar sebelum tidur. Dukungan emosional kecil seperti ini memperkuat keterikatan.



e. Validasi perasaan anak

Anak perlu tahu bahwa emosinya penting. Saat mereka kecewa atau marah, tanggapilah dengan lembut: “Wajar kok jika kamu merasa begitu.” Setelah anak tenang, baru diarahkan ke solusi bersama.

f. Bangun ritual kebersamaan

Menciptakan ikatan emosional yang kuat dapat diwujudkan melalui ritual kebersamaan, seperti membuat ritual sederhana “Berkumpul setiap pagi hari sebelum beraktifitas”, “weekend jalan-jalan bersama”, atau “sarapan bersama.” Ritual-ritual kecil yang terjalin ini adalah investasi emosional terbaik yang akan mereka hargai selamanya.





5. Refleksi singkat

Sebelum menutup modul ini coba tanyakan pada diri anda:

1. Apa satu hal kecil yang bisa saya lakukan hari ini untuk membuat anak merasa lebih dekat dan lebih diperhatikan? Jelaskan alasannya.
2. Kapan terakhir kali saya benar-benar hadir tanpa distraksi saat bersama anak? Jelaskan alasannya.
3. Bagian mana dari bonding yang paling ingin saya perbaiki –apakah mendengarkan, memberi waktu, atau menunjukkan kasih sayang? Jelaskan alasannya.



Langkah kecil yang dilakukan berulang jauh lebih bermakna daripada niat besar yang tak pernah dimulai. Cari satu kebiasaan kecil yang bisa kamu coba minggu ini.






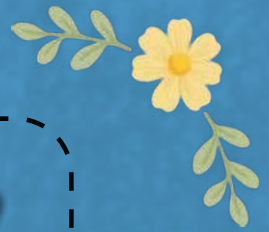
MODUL III : TEAM UP ANTARA ANAK, ORANG TUA & DUNIA SEKITAR



Kepercayaan diri dan kemampuan sosial anak tumbuh dari tangan-tangan yang saling menggenggam anak, orang tua, dan lingkungan sekitarnya



Modul ini membahas pentingnya kerja sama antara anak, orang tua, dan lingkungan sekitar dalam membentuk kepercayaan diri serta kemampuan sosial anak. Tujuannya adalah membantu orang tua memahami bahwa dukungan lingkungan yang positif berperan besar dalam tumbuh kembang anak. Melalui pembahasan ini, diharapkan anak dapat tumbuh menjadi pribadi yang percaya diri, tidak mudah minder, dan mampu berinteraksi dengan baik. Bab ini juga menjadi pengantar untuk memahami peran masing-masing pihak yang akan dibahas pada sub-bab berikutnya.



Team Up Anak, Orang Tua & Dunia Sekitar itu apa sih ?

Modul ini menekankan bahwa anak tidak tumbuh sendiri. Peran orang tua sebagai pendamping utama dan lingkungan sebagai ruang belajar sosial saling melengkapi untuk membentuk kepercayaan diri, karakter, dan kemampuan bersosialisasi anak. Dengan kolaborasi yang sehat, anak belajar merasa aman, dihargai, dan mampu berinteraksi secara positif dengan dunia di sekitarnya.



Kenapa harus Mengenalkan anak dengan dunia sekita ?

Pengalaman positif sejak dini penting untuk membentuk karakter dan keseimbangan emosi anak, karena pengalaman buruk dapat menimbulkan trauma yang memengaruhi pola pikir dan kepribadiannya. Anak juga perlu dilatih kecerdasan sosial melalui bermain dan berinteraksi dengan orang lain di bawah bimbingan orang tua. Kegiatan bermain kelompok dan ibadah bersama menjadi sarana efektif untuk menumbuhkan keberanian, kerjasama, dan kemampuan bersosialisasi dalam suasana yang menyenangkan.

1. Macam – Macam Keterampilan Sosial

a. Kenali Diri

Anak mengenali identitas, kesukaan, harapan, serta perilaku dirinya dalam menghadapi lingkungan.

Kegiatan :

- Ajak anak menyebutkan nama, alamat, orang tua, dll.
- Kenalkan nilai baik dan buruk melalui contoh nyata.
- Bantu anak mengenali kesukaannya dan cara bersikap yang tepat.

b. Kenali Emosi

Anak mengenali dan mengendalikan emosinya agar mampu berperilaku sesuai situasi.

Kegiatan :

- Kenalkan berbagai emosi dan ekspresinya.
- Ajak anak menyebutkan perasaan (“Adek sedang marah/senang?”).
- Ajari cara mengungkapkan emosi dengan baik, bukan dengan kekerasan.

c. Empati

Anak memahami dan merasakan perasaan orang lain.

Kegiatan :

- Orang tua memberi contoh empati (“Mama paham kamu sedih karena kelinci mati”).
- Latih anak merespons perasaan orang lain dengan perhatian.

d. Simpati

Anak merasa iba dan ingin membantu orang lain.

Kegiatan :

- Ajak anak memberi bantuan sederhana (misalnya memberi uang receh ke anak jalanan).
- Jelaskan makna belas kasih dan kepedulian sosial.



e. Berbagi

Anak mau membagi miliknya dan menghargai orang lain.
Kegiatan :

- Latih anak berbagi makanan atau mainan
- Ajarkan bergiliran saat bermain.

f. Negosiasi

Anak belajar menyampaikan keinginan dan menyelesaikan masalah dengan cara yang baik.

Kegiatan :

- Bangun komunikasi terbuka.
- Ajarkan anak menyampaikan alasan dan mendengarkan pendapat orang lain.
- Latih anak menghadapi konflik tanpa marah atau menangis.

g. Menolong

Anak memiliki kesadaran untuk membantu dan peduli terhadap orang lain.

 Kegiatan : Beri contoh konkret, seperti membantu adik yang jatuh atau membereskan mainan bersama.

h. Kerjasama

Anak belajar menghargai dan bekerja bersama orang lain untuk tujuan bersama

Kegiatan :

- Latih anak melalui kegiatan kelompok, seperti mewarnai atau bermain bersama.
- Dorong sikap saling menghargai dan gotong royong

i. Bersaing

Anak belajar menghadapi kemenangan dan kekalahan secara sehat.

Kegiatan :

- Adakan permainan lomba ringan.
- Ajarkan anak menerima hasil dengan lapang dada dan berusaha memperbaiki diri.



2. Cara Mengenalkan Anak Dengan Dunia Sekitar

a. Bermain di Alam Sekitar

Alam merupakan sarana bermain yang efektif bagi anak untuk mengembangkan daya eksplorasi, nalar, dan kreativitas. Contoh seperti ahli matematika Steward menunjukkan bahwa kebebasan bermain di alam dapat menumbuhkan kemampuan berpikir logis dan imajinatif sejak dini.

Kegiatan bermain di alam sering membuat anak kotor, namun justru melalui pengalaman tersebut anak memperoleh banyak manfaat perkembangan, di antaranya:

- 1) Menanamkan nilai moral dan kepedulian lingkungan.
- 2) Meningkatkan kebebasan berekspresi dan bergerak.
- 3) Memberikan kepuasan emosional dan rasa bahagia.
- 4) Meningkatkan rasa percaya diri saat menghadapi hal baru.
- 5) Mendorong eksplorasi dan penalaran anak.
- 6) Melatih motorik halus melalui aktivitas alami.
- 7) Mengasah kepekaan sensorik terhadap tekstur dan aroma.
- 8) Menumbuhkan kreativitas dari bahan-bahan alam.
- 9) Memberikan efek relaksasi dan menurunkan stres.



b. Pengenalan Empati dan Sosial

Anak diperkenalkan pada nilai-nilai sosial seperti menghargai perbedaan, menghormati orang lain, bersikap toleran, sabar menunggu giliran, dan berbagi dengan teman. Melalui pembiasaan ini, anak belajar memahami perasaan orang lain dan pentingnya hidup bersama secara harmonis.



c. Berani Memutuskan



Setelah memahami nilai sosial, anak dilatih untuk membuat keputusan secara mandiri dalam situasi sosial. Misalnya memutuskan kapan harus menolong, berbagi, atau mengambil giliran. Tahap ini menumbuhkan rasa tanggung jawab dan kemandirian sosial.

d. Berani Bertindak

Anak kemudian didorong untuk menerapkan nilai-nilai sosial dalam tindakan nyata, seperti membantu teman, menghargai perbedaan agama, menunggu antrian dengan sabar, serta menunjukkan sikap adil dan empati terhadap lingkungan sekitar.





3. Refleksi Singkat

Sebelum menutup modul ini coba tanyakan pada diri anda:

- a. Apakah saya telah memberikan kesempatan kepada anak untuk bermain bebas di alam tanpa terlalu banyak larangan? Jelaskan alasannya.
- b. Kegiatan sederhana apa di alam yang dapat saya lakukan bersama anak pada minggu ini? Jelaskan alasannya.
- c. Ketika anak mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan, apakah saya membimbingnya untuk berpikir atau justru langsung menentukan pilihan untuknya? Jelaskan alasannya.



“Kehangatan tumbuh dari langkah-langkah kecil yang dilakukan bersama.”



MODUL IV: Chill & Respect, Santun Tapi Santai



Modul ini membantu orang tua memahami cara menanamkan sopan santun pada anak tanpa membuat mereka merasa tertekan atau patuh karena takut. Generasi Z sebagai orang tua saat ini menghadapi tantangan baru, yakni membesarkan anak-anak yang kritis, berani berpendapat, dan tumbuh di tengah budaya digital yang serba cepat. Ungkapan seperti “pokoknya ikut saja karena aku orang tua” sudah tidak lagi efektif. Justru, anak-anak zaman sekarang akan lebih menghargai jika mereka diajak berbicara dengan baik dan merasa dihargai. Inti dari sopan santun adalah rasa hormat yang tumbuh dari keteladanan, bukan dari rasa takut.



1. Sopan santun itu sebenarnya apa sih?

Sopan santun adalah cara bagaimana kita berinteraksi dengan orang lain dengan melalui bahasa ramah, sikap menghargai, juga perilaku yang tidak menyakiti hati orang lain. Sopan santun pada anak-anak muncul dari kebiasaan sehari-hari di dalam melihat bagaimana orang tua memperlakukan orang lain, menyelesaikan masalah, serta berbicara.



2. Kenapa sopan santun perlu diajarkan dengan cara yang santai?

Karena sekarang anak-anak hidup dalam lingkungan digital yang sangat terbuka. Mereka sudah lazim melihat ragam gaya komunikasi dari berbagai tempat. Rasa hormat tidak datang secara otomatis kepada karena usia.



Mereka tidak otomatis menghormati seseorang hanya karena usianya, melainkan karena bagaimana orang tersebut memperlakukan orang lain. Anak pun akan belajar akan hal yang sama jika orang tua menjaga akan komunikasi yang ringan, mau mendengar dengan baik, dan tidak langsung menghakimi sama sekali.

Perlu diingat, anak-anak lebih cepat meniru perilaku dibanding hanya mendengarkan nasihat. Jika ingin mereka berbicara dengan sopan, orang tua pun perlu membiasakan diri menggunakan nada yang lembut. Jika ingin anak menghargai sesama, tunjukkan langsung lewat tindakan nyata, bukan sekadar perintah. Sopan santun itu sifatnya menular—dan itu dimulai dari cara kita bersikap sehari-hari.

Dengan pendekatan yang hangat namun tetap tegas, anak akan merasa lebih dihargai dan aman. Mereka akan mengikuti arahan bukan karena takut dimarahi, tapi karena memiliki rasa hormat yang tumbuh secara alami terhadap orang tuanya.



3. Cara membangun sikap sopan tapi santai

a. Gunakan nada hangat, bukan nada tinggi

Saat menegur anak, gunakanlah nada tenang. Teguran lembut tapi konsisten lebih efektif daripada teguran kasar atau teriakan yang membuat anak *defensive*.

b. Ajarkan lewat contoh nyata

Kata-kata sederhana seperti “tolong”, “maaf”, dan “terima kasih” adalah fondasi sopan santun. Ketika orang tua menggunakannya secara konsisten, anak akan menganggap itu sebagai bagian normal dari komunikasi yang sehat.

c. Bangun komunikasi dua arah

Dengarkan pendapat anak, bahkan ketika kamu tidak setuju. Ketika anak merasa didengar, ia akan lebih mudah belajar menghormati orang lain.

d. Berikan penjelasan, bukan ancaman

Dari pada berkata “Kalau kamu nggak nurut, Mama marah!”, ubah jadi “Kita tidak bisa pergi ke taman sebelum sepatumu terpasang di kaki”.

e. Jaga suasana tetap ringan

Gunakan humor kecil dalam interaksi harian. Sentuhan candaan membuat suasana keluarga lebih cair, sehingga anak belajar bahwa respek dan batasan itu bisa hadir tanpa perlu ketegangan atau muka masam. Tawa adalah cara ampuh untuk menjaga komunikasi tetap terbuka dan santai.



4. Refleksi singkat

Sebelum menutup modul ini coba renungkan hal-hal kecil berikut:

- a. Saat menegur anak, apakah nada saya lebih banyak menekan atau membantu menenangkan? Jelaskan alasannya.
- b. Sudahkah saya memberi ruang bagi anak untuk menyampaikan pendapatnya, atau selama ini saya lebih sering menuntut tanpa dialog? Jelaskan alasannya.
- c. Apakah saya sudah memberi contoh sopan santun secara konsisten dalam keseharian, bukan hanya menuntut anak melakukannya? Jelaskan alasannya.
- d. Kapan terakhir kali saya menghargai sikap sopan kecil yang ditunjukkan anak, seperti menunggu giliran bicara atau mengucapkan terima kasih? Jelaskan alasannya.
- e. Apakah suasana rumah saya sudah cukup aman dan ringan sehingga anak merasa nyaman bersikap jujur tanpa takut dimarahi? Jelaskan alasannya.




Perubahan kecil dalam cara kita berinteraksi—nada yang lebih lembut, apresiasi yang spesifik, atau sekadar mendengarkan dengan sabar—dapat membawa pengaruh besar. Sopan santun tidak lahir dari tekanan, tetapi dari hubungan yang penuh respek dan kehangatan.



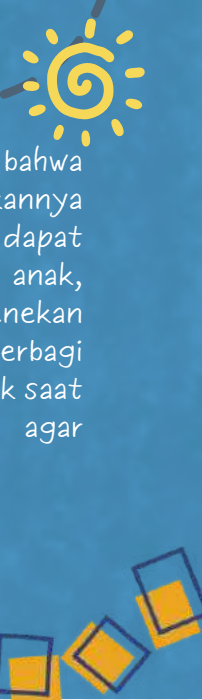
MODUL V: Bijak Berbagi Pencapaian Anak Bangga Tanpa Pamer



Modul ini kita akan membahas tentang cara orang tua untuk mengekspresikan kebanggaan terhadap pencapaian seorang anak dengan suatu cara yang sehat, hangat, juga penuh penghargaan. Di era digital, lumrah sekali jika para ibu bapak ingin berbagi peristiwa. Keberhasilan dari si kecil pun menjadi hal yang lumrah untuk dibagikan. Namun, jika tidak dilakukan secara bijak, kebiasaan ini bisa berubah menjadi ajang pamer atau tanpa sadar membuat anak merasa terbebani.



Melalui modul ini, orang tua diajak memahami bahwa bangga pada anak itu wajar, tetapi cara menyampaikannya perlu diperhatikan. Apresiasi yang tepat dapat memperkuat motivasi dan rasa percaya diri anak, sementara apresiasi yang keliru justru berisiko menekan mental anak. Modul ini akan membahas pengertian berbagi pencapaian anak, alasan mengapa orang tua perlu bijak saat melakukannya, serta langkah-langkah sederhana agar kebanggaan tidak berubah menjadi tekanan bagi anak.



1. Berbagi pencapaian itu apa si?

Berbagi pencapaian anak adalah tindakan orang tua menunjukkan kebahagiaan, perkembangan, atau keberhasilan anak, baik secara digital, sekitar, maupun di keluarga. Wujudnya bisa sederhana: hanya berbagi berita gembira ke sahabat karib, unggahan foto, atau kisah di grup famili. Tetapi inti pokoknya bukan pada “dipertontonkan”. Yang jadi hal terpenting adalah bagaimana cara orang tua mengapresiasi usaha dari anak, bukan sekadar hasil akhir saja.

2. Kenapa harus bijak saat berbagi pencapaian anak?

Bisa ada konsekuensi yang tidak disadari oleh orang tua jika orang tua membagi pencapaian anak mereka secara berlebihan. Anak-anak mungkin percaya bahwa mereka harus selalu berhasil agar tidak mengecewakan orang tuanya. Selain itu, kebiasaan membandingkan prestasi anak-anak mereka dengan teman-teman mereka di media sosial dapat berdampak negatif pada kepercayaan diri mereka dan kesehatan mental mereka.

Sebaliknya, anak-anak akan tumbuh dengan rasa percaya diri yang lebih sehat jika orang tua menunjukkan apresiasi yang lebih besar untuk proses dan usaha. Anak-anak belajar bahwa kesuksesan perlu dihargai daripada ditunjukkan. Selain itu, orang tua harus menyadari bahwa tidak perlu membagikan semua momen anak ke ruang publik. Ini karena ingatan digital akan tetap ada hingga mereka dewasa.

3. Cara berbagi kebanggaan tanpa pamer

a. Apresiasi usaha, bukan hanya hasil

Saat anak berhasil, ucapkan, “Kamu hebat ya, sudah berusaha keras!” bukan “Kamu paling pintar di kelas!” Fokus pada proses mengajarkan anak bahwa usaha lebih penting dari hasil.

b. Gunakan kata “kita”, bukan “aku”

Saat berbagi di media sosial, ubah narasi dari “Aku bangga banget anakku juara” menjadi “Kami bersyukur anak kami menikmati proses belajar.” Perubahan kecil ini menumbuhkan rasa syukur, bukan kesombongan.

c. Perhatikan privasi anak

Sebelum mengunggah, pastikan anak menyetujui fotonya dibagikan. Ajari mereka bahwa kebanggaan tidak harus mengorbankan privasi; ada cara untuk berbagi kesenangan tanpa memamerkan segalanya.

d. Jadikan momen berbagi sebagai inspirasi, bukan perbandingan

Saat berbagi, utamakan pelajaran dan tantangan yang dihadapi anak, bukan sekadar hasilnya. Dengan begitu, cerita ini menjadi sumber inspirasi dan pembelajaran bagi setiap orang, tanpa menimbulkan perbandingan yang negatif.

e. Rayakan pencapaian di rumah, bukan di media sosial

Kebanyak anak sebenarnya lebih butuh apresiasi langsung daripada sorotan di media sosial. Rayakan lewat momen kecil yang intim dan bermakna. Contoh: Masak makanan favoritnya atau bisa memberi hadiah kecil, Pelukan hangat sambil bilang, “Kamu melakukan yang terbaik hari ini.”



5. Refleksi singkat

Sebelum menutup modul ini coba renungkan hal-hal kecil berikut:

- a. Saat anak meraih sesuatu, hal apa yang paling sering saya beri perhatian—proses usahanya atau hasil akhirnya? Jelaskan alasannya.
- b. Selama ini, apakah saya membagikan pencapaian anak sebagai bentuk dukunga? Sudahkah saya memikirkan privasi dan perasaan anak sebelum membagikan momen mereka di media sosial? Jelaskan alasannya.
- c. Sudahkah saya memikirkan privasi dan perasaan anak sebelum membagikan momen mereka di media sosial? Jelaskan alasannya.
- d. Apakah anak lebih merasakan penghargaan secara langsung di rumah, atau justru lebih sering merasa seperti “dipertontonkan” di hadapan orang lain? Jelaskan alasannya.



Langkah sederhana yang dijalani secara konsisten dapat membawa pengaruh besar terhadap rasa percaya diri anak dan bagaimana mereka melihat pencapaiannya sendiri.



MODUL VI : CERDAS MENGATUR WAKTU GAWAI ANAK



Orang tua menjaga keseimbangan dunia digital dan nyata agar anak tetap aktif, belajar, dan bersosialisasi secara sehat melalui pendampingan gawai yang bijak.

Modul ini membahas pentingnya keseimbangan antara aktivitas digital dan non-digital dalam kehidupan anak. Tujuannya adalah membantu orang tua memahami cara mengatur penggunaan gawai agar tidak menghambat tumbuh kembang anak. Manfaat dari pembahasan ini adalah orang tua memiliki panduan dalam mendampingi anak agar tetap aktif bermain, belajar, dan berinteraksi sosial secara sehat. Pada bagian ini juga akan dibahas peran orang tua dalam mengatur waktu layar, dampak penggunaan gawai terhadap perkembangan anak, serta alternatif aktivitas non-digital sebagai pengantar menuju sub-bab berikutnya.

Apakah perlu mengatur jadwal bermain hp anak ?

Pengaturan jadwal penggunaan gawai pada anak sangat diperlukan karena penggunaan yang berlebihan dapat menghambat perkembangan motorik, sosial, dan mental anak. Selain itu, paparan layar yang berlebihan berisiko menimbulkan kecemasan, kesulitan mengendalikan emosi, serta menurunkan kemampuan konsentrasi dan perhatian anak. Oleh karena itu, orang tua perlu menetapkan batasan waktu penggunaan gawai dan menggantinya dengan aktivitas bermain aktif, interaksi sosial, dan kegiatan yang mendukung perkembangan anak secara optimal.



1. Pengaruh Gawai Bagi Kesehatan

a. Insomnia atau gangguan tidur

Penggunaan *smartphone* secara berlebihan, baik oleh orang dewasa maupun anak – anak, menyebabkan pola tidur menjadi berantakan. Notifikasi yang terus berbunyi dapat menimbulkan rasa gelisah dan membuat pengguna sulit tidur. Jika kondisi ini dibiarkan, gangguan tidur dapat berkembang menjadi insomnia yang berkepanjangan dan sulit diatasi. Penggunaan gawai menjelang waktu tidur juga diketahui mengganggu produksi melatonin, sehingga menurunkan kualitas tidur anak dan berdampak pada konsentrasi serta fungsi kognitif di siang hari

b. Resiko kerusakan otak

Gelombang elektromagnetik yang dipancarkan oleh gadget mengandung radiasi yang mampu menembus jaringan, termasuk jaringan otak. Paparan ini berpotensi meningkatkan risiko munculnya sel-sel abnormal seperti glioma atau akustik neuroma. Radiasi tersebut dapat mempercepat pertumbuhan neoplasma yang dapat berkembang menjadi sel kanker pada otak.





e. Sakit Kepala Berulang

Radiasi frekuensi radio (RF) dari smartphone dapat masuk ke area kepala, terutama ketika gadget digunakan dalam waktu lama atau diletakkan dekat kepala saat tidur. Paparan berlebihan dapat menyebabkan sakit kepala, mual, muntah, dan rasa tidak nyaman pada tubuh. Jika terus terjadi, keluhan ini dapat berlangsung dalam jangka panjang



d. Tubuh Mudah Lelah



Paparan radiasi gadget dapat membuat saraf di kepala dan wajah menjadi tegang sehingga aliran darah tidak lancar. Kondisi ini menghambat distribusi cairan dan nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Akibatnya, tubuh lebih cepat lelah dan kekurangan energi untuk beraktivitas.

e. Kerusakan Pada Mata

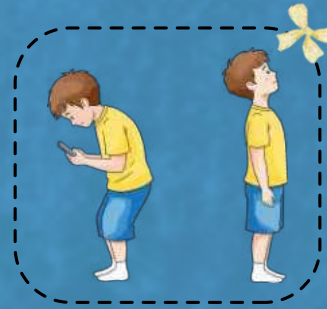
Penggunaan gawai secara berlebihan memberikan sejumlah konsekuensi terhadap kesehatan fisik anak. Paparan layar dalam durasi lama menyebabkan ketegangan mata atau digital eye strain, ditandai dengan mata lelah, kering, serta meningkatnya risiko miopia akibat cahaya biru yang dapat merusak retina.





f. Kerusakan Postur Tubuh

Selain itu, kebiasaan menunduk saat menggunakan gawai dalam jangka panjang berpotensi menimbulkan gangguan postur, seperti text neck syndrome, yang memicu nyeri pada leher, bahu, dan punggung serta mengganggu perkembangan tulang belakang.



g. Risiko Obesitas Dan Melemahkan Perkembangan Otot



Kurangnya aktivitas fisik akibat terlalu fokus pada gawai turut meningkatkan risiko obesitas dan melemahkan perkembangan otot. Secara keseluruhan, penggunaan gawai yang tidak terkontrol berdampak signifikan terhadap kesehatan fisik anak, terutama apabila tidak diimbangi dengan aktivitas motorik dan kebiasaan penggunaan yang ergonomis

2. Cara mengatur waktu gawai anak

Anak masih membutuhkan pendampingan penuh karena kemampuan mengontrol diri belum terbentuk secara optimal

Cara Mengatur Waktu Anak Main Gawai :

1) Buat Aturan yang Jelas

Tentukan kapan anak boleh memakai gawai dan kapan tidak. Contoh: hanya boleh saat hari libur atau setelah tugas selesai. Aturan konsisten membantu anak belajar disiplin



2) Catat Pola Penggunaan Gawai Anak

Amati kapan anak biasanya ingin main gawai saat bosan, setelah makan, atau sebelum tidur.

Dari pola itu, orang tua bisa membuat jadwal yang lebih pas.

3) Bikin Kesepakatan dengan Anak

Buat kesepakatan bersama, misalnya : “Boleh pakai gawai 1 jam setelah mandi dan sarapan.”

Jika melanggar, berikan konsekuensi yang tidak bersifat fisik, seperti mengurangi waktu gawai besok

4) Dampingi Anak Saat Bermain Gawai

Orang tua wajib mendampingi, terutama karena banyak konten tidak sesuai usia. Pantau apa yang ditonton dan dimainkan.

5) Pilih Konten untuk Anak

Jelaskan mana konten yang aman, mana yang tidak boleh diakses.

Tujuannya agar anak bisa memilah isi gawai dengan lebih baik.

6) Sediakan gawai Khususn Anak

Hapus aplikasi yang tidak sesuai usia dan sisakan yang edukatif.

Tujuannya mencegah anak membuka konten dewasa atau kekerasan saat tidak diawasi.



6. Refleksi Singkat

Sebelum menutup modul ini coba tanyakan pada diri anda:

- a. Apakah saya sudah menjadi pendamping digital yang bijak, bukan hanya pengawas penggunaan gadget? Jelaskan alasannya.
- b. Aturan digital mana yang sudah berjalan efektif dan mana yang perlu disesuaikan agar adil serta sesuai dengan perkembangan anak?
- c. Bagaimana saya dapat membantu anak menggunakan teknologi secara sehat melalui pendampingan, bukan hanya pembatasan?



“Ketika rasa aman dan dekat hadir, aturan gawai terasa sebagai perhatian, bukan tekanan.”



DAFTAR PUSTAKA

- Abas, D. (2019, Juli 23). Orang Tua dan Anak yang Terpisah Ditingkatkan Ikatannya. Retrieved from Medcom.id: <https://www.medcom.id/rona/keluarga/VNxZqe1k-orang-tua-dan-anak-yang-terpisah-jarak-harus-ditingkatkan-ikatannya>
- Abedneju Lasut, E. D., Soraya, I., & Pratiwi, C. Y. (2025). Gaya Komunikasi Antara Orang Tua dan Anak dalam Upaya Menciptakan Sikap Positif dalam Belajar. *Jurnal Penelitian Komunikasi dan Sosialisasi*, 1(2), 17-20.
- Asrianti, S. (2018, January 25). Studi Ungkap Pergeseran Sopan Santun di Meja Makan. Retrieved from Ameera -
Republika:<https://ameera.republika.co.id/berita/p32kw7284/studi-ungkap-pergeseran-sopan-santun-di-meja-makan>
- Azzahra, F., & Andini, E. O. (2024). Strategi Manajemen waktu anak bermain gadget dengan metode screen timer pada anak usia dini. *PROSIDING KOLOKIUM*.
- Bathari, G., Martono, J., & Krisnomo, J. (2018, Desember 8). Mengajarkan Sopan Santun pada Generasi Z dan Mempersiapkan Generasi Alpha. Retrieved from Kompasiana:
Dinas Perumahan, Kawasan Permukiman dan Pertanahan Kabupaten Buleleng. (2018, April 30). Pentingnya Sopan Santun dalam Kehidupan Sehari-hari. Retrieved from Disperkimta Buleleng: <https://disperkimta.bulelengkab.go.id/informasi/detail/artikel/pentingnya-sopan-santun-dalam-kehidupan-sehari-hari-92>
- Djazilan, S., Nafiah, & Mariati, P. (2023). Pembinaan Karakter Sopan Santun Anak Usia Sekolah Dasar Melalui Kegiatan Dzikir. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*.



Elmanora, Handriani, A. Y., Naomi, R. B., Aurelia, P., Ganda, K. R., & Pasla, H. (2023, April). Peran Parental Bonding dalam Meningkatkan Self-Esteem pada Anak Usia Remaja. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 10(1), 115-126. doi:10.21009/JKKP.101.10

Fuadi, N. N. (2020). *Buku Panduan Untuk Orang Tua Untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar (self regulated learning) Anak*. Jakarta.

Hasanah, A. U. (2019). *STIMULASI KETERAMPILAN SOSIAL UNTUK ANAK USIA DINI*. FASCHO.

Heldanita. (2018). *Pengembangan Kreativitas Melalui Eksplorasi. Pengembangan Kreativitas Melalui Eksplorasi*.

Hidayat, F., Maulana, A., & Darmawan, D. (2019). *Komunikasi Terapeutik Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam*. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*.

Hidayatuladkia, S. T., Konzunnudin, M., & Ardianti, S. D. (2021). Peran Orang Tua dalam Mengontrol Penggunaan Gadget pada Anak Usia 11 Tahun. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*.

Hikmah, F. D., Pramono, B. S., & Widhiyanto, D. (2025). *PENERAPAN KOMUNIKASI TERAPEUTIK DALAM TERAPI ANAK AUTIS: STUDI DI POLI REHABILITASI MEDIK RSUD DR. ISKAK AUTIS: STUDI DI POLI REHABILITASI MEDIK RSUD DR. ISKAK AUTIS: STUDI DI POLI REHABILITASI MEDIK RSUD DR. ISKAK TULUNGAGUNG*. *Jurnal Penelitiin Komunikasi*.



Karwati, L., Kurnia, D., & Anggraeni, R. (2020).

PENDAMPINGAN ORANGTUA PADA ANAK PENGGUNA GAWAI DI SATUAN PENDIDIKAN ANAK USIA DINI. *Jurnal Ilmiah PTK PNF*.

Kids, C. (2025). 10 Cara Memperkuat Bonding dengan Anak dan Ketahui Manfaatnya. Retrieved from Cussons Kids: <https://www.cussonskids.co.id/bonding-dengan-anak/>

Kinan. (2024, September 1). 7 Alasan Pentingnya Jadi Orang Tua Humoris saat Mengasuh Anak. Retrieved from Haibunda: <https://www.haibunda.com/parenting/20240822213113-62-346115/7-alasan-pentingnya-jadi-orang-tua-humoris-saat-mengasuh-anak>

Liputan6.com. (2020, Agustus 09). Bangun Ikatan Emosi yang Kuat di Keluarga Lewat 2 Rutinitas Ini. Retrieved from Liputan6.com: <https://www.liputan6.com/health/read/4326078/bangun-ikatan-emosi-yang-kuat-di-keluarga-lewat-2-rutinitas-ini>

Marifah, K., & Majid, A. M. (2020). pembentukan karakter anak sejak dinin. jakarta Timur : Pusat pendidika dan pelatihan kependudukan dan KB.

Maryamah, L. F. (2025, Januari 10). Saat Terpisah Jarak, Ini 5 Tips Menjaga Kedekatan dengan Anak. Retrieved from IDN Times: <https://jabar.idntimes.com/life/relationship/saat-terpisah-jarak-ini-5-tips-menjaga-kedekatan-dengan-anak-c1c2-01-d37wh-4qmwxx>



Mustakimah. (2023). Pembelajaran Playing Outdoor Untuk Mengembangkan Karakter Kerjasama Anak Usia Din. Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education.

Nahor, T. B. (2022). Peran Hukum Kesehatan Dalam Perlindungan Terhadap Penggunaan Gawai yang Berlebihan. Justice Voice.

Oktofezi, P., & Chaer, M. T. (2021). PERKEMBANGAN SOSIAL DAN KEMAMPUAN SOSIALISASI ANAK PADA LINGKUNGAN SEKITAR. KJariman .

Panjaitan, S. R. (2023, Juli 26). Komunikasi Asertif dengan Anak dalam Keluarga. Retrieved from Anak Mandiri: <https://www.anakmandiri.org/2023/07/26/komunika-si-asertif-dengan-anak-dalam-keluarga/>

Panuluh, N. K., & Sopiaan, A. (2020). pengasuhan anak usia dini di era digital. Jakarta Timur: Pusat Pendidika dan Pelatihan Kependudukan dan KB .

Parent, T. G. (2025, Mei 2). 5 Cara Menjadi Pendengar yang Baik untuk Anak. Retrieved from The Good Parent: <https://thegoodparent.id/5-cara-menjadi-pendengar-yang-baik-untuk-anak/>

Purekids. (2024, May 7). Mom, Ajarkan Sopan Santun dengan 10 Tips Ini pada Si Kecil. Retrieved from Pure Premium Care Indonesia: <https://purepremiumcare.co.id/purekids/web/artikel/detail?id=2460&title=mom-ajarkan-sopan-santun-dengan-10-tips-ini-pada-si-kecil>

Ramadhan , F. H., Zuhriyah, N. F., Marlina, N. S., & Maulani, I. E. (2023). MENGGALI POTENSI KOMUNIKASI NONVERBAL DALAM INTERAKSI MANUSIA PADA POLA KOMUNIKASI LINGKARAN. Jurnal Edunity: Kajian Ilmu Sosial dan Pendidikan.



Sa'diyah, W. W., Filasofa, L. M., & Khunaifi, A. (2024). Pola Komunikasi Orang Tua dalam Pengembangan Sosial Emosional Anak di TK Tarbiyatul Athfal 04. *aş-sibyān: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(2), 307-320.

Salsabilla, A. (2024, Juni 27). 5 SOPAN SANTUN yang Penting Diajarkan pada Anak, Terapkan! Retrieved from IDN Times: <https://www.idntimes.com/life/family/5-sopan-santun-yang-penting-diajarkan-pada-anak-terapkan-01-fkmt4-r6r8p1>

Sari, S. L., Devianti, R., & Safitri, N. (2018). Kelekatan Orangtua untuk Pembentukan Karakter Anak. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 1(1), 17-31.

Siahan, Y. E., Sutapa, P., & Yus, A. (2021). Pengaruh Komunikasi Orangtua terhadap Perilaku Agresif verbal Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.

Silaen, S. M., & Indrawati, E. (2013). Keterkaitan antara Efektivitas Komunikasi Orang Tua dan Anak dengan Kecenderungan Perilaku Asertif. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi (SEMPSI)* (pp. 37- 41). Semarang: Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Superadmin. (2025, September 24). 5 Cara Efektif Membangun Bonding dengan Anak. Retrieved from SIDUDU: <https://sidudu.org/artikel/5-cara-efektif-membangun-bonding-dengan-anak-lewat-kegiatan-sehari-hari>



- Suryadi, E. (2010). Model Komunikasi Efektif bagi Perkembangan Kemampuan Berpikir Kreatif Anak. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 8(3), 263-279. doi:<https://doi.org/10.31315/jik.v8i3.135>
- Yuliani, R., & Pujiono, A. (2022). Peran Gaya Komunikasi Orang Tua Dalam Membentuk Kompetensi Sosial Anak. *Skenoo: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*, 2(2), 113-123. doi:<https://doi.org/10.55649/skenoo.v2i2.39>
- uhdi, I., & Kuswanti, A. (2023). Peran dan Penerapan Komunikasi Asertif Orang Tua dalam Melakukan Pola Asuh Kepada Anak. *JCE (Journal of Childhood Education)*, 7(2), 18-32.



PROFIL PENULIS



Nadiya Fithri Amaliya, lahir di Majalengka, 08 November 2003, merupakan mahasiswi S1 Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Nadiya menjalani magang sebagai Konseling Sosial di Yayasan Karir Protean Indonesia dan aktif memberikan penyuluhan parenting. Pengalaman tersebut mendorongnya terlibat dalam penyusunan modul “Gen Z Parenting Hacks” sebagai panduan pengasuhan di era digital. Nadiya memiliki pengalaman praktik mengajar di tingkat SD dan RA, serta aktif berpartisipasi dalam organisasi kampus yang berfokus pada bidang administrasi.

Nadzifah Nailil Izzah, lahir di Gresik, 19 April 2004, merupakan mahasiswi S1 Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Nadzifah memiliki pengalaman magang di Yayasan Karir Protean Indonesia dan aktif memberikan penyuluhan parenting. Pengalaman tersebut mendorongnya terlibat dalam penyusunan modul “Gen Z Parenting Hacks” sebagai panduan pengasuhan yang relevan di era digital. Nadzifah memiliki pengalaman MBKM di tingkat Sekolah Dasar serta praktik lapangan di RSI A. Yani Surabaya yang mendukung pengalamannya dalam bidang konseling pendidikan dan keluarga.



Gen Z Parenting Hack merupakan modul pengasuhan yang dirancang untuk membantu orang tua membangun komunikasi yang efektif, hangat, dan empatik dengan anak. Modul ini menekankan pentingnya menciptakan ruang aman agar anak merasa didengar, dihargai, dan berani terbuka tanpa rasa takut dihakimi.

Melalui pendekatan praktis dan reflektif, Gen Z Parenting Hack diharapkan dapat menjadi panduan bagi orang tua dalam menciptakan lingkungan keluarga yang aman, suportif, dan kondusif bagi tumbuh kembang anak secara emosional dan sosial.



Institut Protean



protean.or.id



Yayasan Karir Protean Indonesia



Institut Protean



+62 896-2409-2021

