

**SISTEMATIS INTEGRITAS ‘P-5’
ORANG TUA KRISTEN MEMBANGUN KESEHATAN MENTALITAS
ANAK.**

(The P-5 Integrity System for Christian Parents Build Children's Mental Health).

Sekolah Tinggi Teologi Injili Bethsaida Medan
Stefanus¹ Indra Sihole² Baringin Sihite³

Abstract

Parents play an important role in building children's mental health, because children are individuals who are in a period of developmental change from infancy to adolescence. This development process has physical, mental characteristics, self-concept and imitation patterns in the environment. WHO reports that 450 million people worldwide have mental health disorders, with a prevalence of 20% occurring in children. Several factors can influence a child's emotional mental level, namely the attitude of parents towards their child, parenting patterns in the family, the stimulus provided, love and affection. In building a child's mentality, Christian parents need role models and a systematic formulation of the 5Ps (Protection, Advising, Training, Friendship, Listening) so that they are able to build a mentality

Keywords: *Educating; Children's; Mentality (Integrity P-5)*

Abstrak

Orang tua berperan penting dalam membangun kesehatan mentalitas anak, karena anak adalah individu yang berada dalam masa perubahan perkembangan dari mulai bayi hingga remaja. Proses perkembangan ini memiliki ciri fisik, mental, konsep diri dan pola meniru dalam lingkungannya. WHO melaporkan bahwa 450 juta orang di seluruh dunia memiliki gangguan kesehatan mental, dengan prevalensi 20% kejadian terjadi pada anak - anak. Beberapa faktor yang bisa mempengaruhi tingkat mental emosional anak yakni sikap orang tua kepada anaknya, pola asuh orang tua dalam keluarga, stimulus yang diberikan, cinta serta kasih sayang. Dalam membangun mentalitas anak maka orang tua Kristen membutuhkan role model dan rumusan sistematis 5P (Pengayoman, Penasehat, Pelatihan, Persahabatan, Pendengaran) agar mereka mampu membangun mentalitas

Kata kunci: Mendidik; Mentalitas; Anak (Integritas P-5)

Pendahuluan

Tuhan menciptakan manusia menurut gambarNya, diciptakanNya dia laki-laki dan perempuan, kemudian memberkati mereka (Kejadian 1:27-28). Perlu diketahui bahwa keluarga adalah lembaga yang pertama sekali Tuhan buat sebelum adanya gereja dan lembaga lain. Pada umumnya, keluarga terdiri dari ayah, ibu dan anak, namun ada juga pasangan suami istri yang tidak memiliki anak. Beberapa orangtua memiliki cara tersendiri dalam mendidik anak, bahkan ada juga orangtua tidak memiliki cara tertentu dalam mendidik anak, mereka mengajarkan apa yang dianggap mereka baik dan kemudian diajarkan kepada anaknya.

Salah satu faktor utama keberhasilan pendidikan adalah pola asuh orangtua. Secara epistemologi, kata pola diartikan sebagai cara kerja dan kata asuh berarti menjaga, mendidik, merawat, membimbing, melatih dan lain-lain. Secara terminologi, pola asuh orangtua adalah cara terbaik yang ditempuh orangtua dalam mendidik anak sebagai wujud dari tanggungjawab terhadap anak. Pengasuhan terhadap anak berupa suatu proses interaksi antara orangtua dengan anak, dimana interaksi tersebut mencakup perawatan mulai dari mencukupi kebutuhan makan, mendorong keberhasilan, melindungi dan mengajarkan tentang berperilaku yang baik, sehingga kelak dapat diterima oleh masyarakat. Orangtua perlu melakukan upaya pendidikan anak, baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat. *Mengapa pola asuh anak sangat penting dalam keluarga? Dan bagaimana cara orangtua untuk*

menangani pola asuh anak dalam rumah tangga? Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mendidik anak yaitu dengan metode Inegritas P-5.

Karena semua orang pasti memiliki keluarga namun di dalam keluarga semua orang *tidak memiliki kemampuan* ataupun *tidak memiliki pengalaman* secara khusus untuk mendidik anak. Dalam satu keluarga dikarunia 5 orang anak namun setiap pribadi anak mereka memiliki karakter yang berbeda-beda. Bahkan jika orangtua memiliki anak kembar sekalipun, mereka juga memiliki karakter yang berbeda. Hal yang harus diketahui oleh orangtua adalah setiap anak tidak boleh dibandingkan dengan anak tetangga karena karakternya sudah pasti berbeda.

Oleh sebab itu tidak ada suatu sistem apapun orang-orang Kristen bisa berkata mengasihi dan mengasihi. Tetapi bagaimana sistematis untuk bisa mengasihi, karena waktu terlalu sedikit mengasihi akan memiliki dampak yang negative begitu juga dengan sebaliknya. Yang terjadi kepada anak:

1. Masalah umum yang mengancam
2. Masalah Spesifik
3. Penanganan

Bunda Teresa mengatakan: “jika kau ingin mengubah dunia, pulanglah ke rumah dan cintai keluargamu”.¹

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini Penulis menggunakan Metode Penelitian Kepustakaan (*Library Research*), terutama dengan menyelidiki beberapa bagian dari Alkitab sebagai sumber informasi primer dan yang terpercaya yang tiada lain adalah Firman

¹Kutipan dari bunda Teresa

Allah sendiri. Metode Penelitian
Kepustakaan (*Library Research*)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kehidupan Manusia dengan Umur Masa Janin & Umur 12 Tahun

Jumlah kejahatan/kriminalitas ditahun 2017-2019 sedikit menurun dikarenakan pemerintah yang cukup konsisten untuk menjaga dan menangani kasus ini. Namun diprovinsi Sumatera Utara pada tahun 2019 jumlah kejahatannya paling banyak dan berada pada tingkat kedua dari berbagai provinsi yang ada di Indonesia.

Menurut BPS (Badan Pusat Statistik) 2015 data menunjukkan adanya peningkatan kenakalan remaja dari tahun ketahun diambil, mulai dari pelaku kenakalan dan tindakan kriminal kekerasan fisik dan kekerasan psikis. Kasus tersebut terdiri dari: pencurian, pembunuhan, pergaulan bebas dan narkoba yang banyak dilakukan oleh anak pelajar.

Salah satu contoh kekerasan yang dilakukan oleh anak, diambil dari kisah Richard Sinaga melakukan pemerkosaan terhadap beberapa lelaki di kamar kostnya dengan memberikan minuman yang dibubuhi obat tidur sehingga korban tidak pernah mengetahui apa yang terjadi pada dirinya. Tetapi jika diselidiki pasti ada masalahnya yang terjadi yang berulang-ulang terjadi kepada mental atau psikis anak sehingga menimbulkan dendam. Berbagai macam kejahatan yang dilakukan sang anak, itu diakibat pola asuh orangtua yang kurang baik.²

Menurut Yayasan Praktek Psikologi Indonesia, Adib Setiawan, S.Psi., M. Psi. tentang psikolog anak dan orangtua adalah sebagai berikut:

- Perilaku seksual menyimpang dapat berasal dari pola asuh orang tua yang keliru.
- Waktu remaja/masa kecil kurang kasih sayang dari orang tuanya.
- Kurang mendapat perhatian dari sosok ayah dimasa perkembangan.
- Bisa disebabkan sang ayah sibuk bekerja atau faktor lainnya.
- Orangtuanya hanya mengejar harta dan materi, sehingga anak hanya diserahkan ke pihak sekolah, sementara anak tidak tau sayang itu apa.
- Orientasi orangtua hanya menuntut anak untuk mengasah kemampuan akademis tanpa memperhatikan pembelajaran mental.
- Memang akhirnya anak bisa masuk perguruan tinggi yang ia tuju, tetapi mentalnya/ kepribadiannya bermasalah.³
- Kecerdasan mental memiliki posisi penting dalam kehidupan.

Inti pesan dari Narapidana Muda adalah “*usiklah* kami sedikit. *Bersikaplah tegas dan konsisten* dalam *memberikan disiplin*. Tunjukkanlah kepada kami siapa yang berkuasa. *Semua itu memberi rasa aman karena kami tahu ada dukungan kuat yang menopang kami.*”

- *Usiklah* kami sedikit = Banyak sekali orangtua yang sayang anak kadang - kadang sang anak melakukan kesalahan orangtua tidak berani mengatakan “itu salah”. Salah satu

²News.detik com 2020

³BBC News Indonesia Jan 2020

contoh kasus yang sering terjadi adalah ketika sang anak menabrak meja lalu sang anak kesakitan, kemudian orangtua malah menyalahkan meja tersebut atau mengatakan “meja ini nakal”.

- *Bersikaplah tegas dan konsisten* = mengajarkan anak untuk memiliki kepribadian yang baik sehingga sikap tersebut menjadi kebiasaan bagi sang anak.
- *Memberikan disiplin* = mengajarkan kepada anak untuk melakukan sesuatu hal mana yang boleh atau pun yang tidak boleh untuk dilakukan.
- *Tunjukkanlah* = perlihatkan kepada sang anak siapa yang berkuasa. Karena di dalam keluarga ayah adalah pemimpin dalam keluarga dan ibu adalah seorang penolong dalam rumah tangga.

Perlihatkan kepada anak struktur keluarga yang sehat. Semua itu memberikan rasa aman karena sang anak tahu ada dukungan yang kuat dan menopang anak.

1. Janin

Mazmur 139: 13: Sebab Engkau lah yang membentuk buah pinggangku, menenun aku dalam kandungan ibuku. Dari ayat tersebut dapat dilihat bahwa di dalam janin ada Tuhan yang berkarya dan membentuknya sebaik mungkin. Janin, dapat menerima sinyal kimia melalui plasenta dari ibu yang berhubungan dengan kesehatan mental (emosi).

Salah satu komentar dari para ahli dari berbagai Negara,

- *Cina* – Wanita hamil harus melihat warna yang tepat dan mendengarkan suara yang tepat. Jika dia gagal menjaga hatinya bebas dari naksir

liar dan ketakutan akan kejahatan saat anak itu menerima cairan vital, anak itu akan menjadi kasar, tidak disiplin, tidak sedap dipandang dan tidak bermoral. Sejarah mencatat bahwa sifat psikologis Tan Chu, putra Kaisar Yao dan Shang Chun yang tidak pantas, putra Kaisar Shun yang merosot, terbentuk saat masih dalam kandungan.⁴

- *India* - janin mengembangkan emosi setelah tiga sampai empat bulan dan bisa merasakan emosi positif atau negative dari ibu. Emosi ini membuat cetakan pada pikiran anak yang belum lahir. Hal ini dapat menciptakan kecenderungan permanen pada anak untuk berperilaku dengan cara tertentu, berbagai masyarakat adat melaporkan bahwa efeknya dapat meninggalkan tanda permanen pada anak yang belum lahir jika cukup kuat dan terjadi pada masa rentan dalam perkembangan bayi.

Pikiran wanita hamil adalah makanan mental yang mempengaruhi tubuh, pikiran dan kemampuan janin. Bukti untuk teori bahwa ibu hamil memberi kesan pada embrio apapun yang dia dapatkan melalui lima inderanya berasal dari berbagai pemikir berat.

- *Hippocrates dan Serenus* – apa yang dipikirkan seorang ibu dapat mengubah janin dengan cara yang berbeda.⁵
- *Leonardo da vinci* - hal-hal yang diinginkan oleh ibu sering ditemukan terkesan pada bagian anak yang ibunya bahwa pada saat keinginan.

⁴Surat kabar/Media China

⁵Surat kabar india

Satu jiwa yang sama mengatur kedua tubuh itu dan tubuh yang sama memelihara keduanya.

- *Paracelsus* – bayi dirahim ibu ada ditangan dan dibawah kehendak ibu seperti tanah liat ditangan tukang periuk, siapa yang membuatnya menyenangkan. Setiap keinginan, nafsu atau keinginan yang kuat dapat diprediksi pada janin.⁶

Beberapa dampak buruk jika gangguan emosi tersebut terus terhadap janin:

- *Sering marah ataupun sedih*
- *Depresi atau emosi yang tidak stabil*
- *Stress dan emosi yang berlebihan;* meningkatkan resiko keguguran pada kandungan sebanyak 2-3 kali lipat dan bayi lahir secara premature.

Pendekatan psikologis menekankan pada bagaimana orangtua mengembangkan kelekatan psikologis dengan janin (*Maternal Fetal Attachment*).

- Adanya interaksi antara suami dan isteri dan janin, berikan kualitas perasaan dan perilaku emosional positif, ini dapat berdampak pada penguatan kesehatan fisik dan mental ibu dan janin.
- Hubungan suami isteri kurang baik mempengaruhi ketidak pedulian ibu terhadap janin yang dikandungnya.

Cara ibu hamil membangun emosi positif janin:

- ❖ Membutuhkan Kasih & Menghormati (Efesus 5:33)
- ❖ Doa – pujian – penyembahan (Mazmur 22:3)

- ❖ Komunikasi praktis akademis terhadap janin dalam waktu 25 menit.

2. Usia 1 - 12 Tahun

Untuk anak pada usia 1-12 tahun mereka akan cepat menangkap dengan cara melihat apa yang terjadi disekitar mereka. Anak akan melihat apa yang menjadi pemicu tersebut lalu sensori/ indera pada anak akan melihat dan merangsang pikiran dan perasaan serta perilaku yang dapat mengubah kebiasaan anak.

Di dalam diri seorang anak memiliki dua pikiran yang terjadi didalam tubuhnya, yang pertama ialah Pikiran sadar dan yang kedua adalah pikiran bawa sadar. Pikiran sadar memiliki 12% daya tampung. Contoh pikiran sadar adalah memikirkan makanan apa yang mau dimakan atau pakaian apa yang akan dipakai. Tetapi pikiran bawa sadar memiliki 88% daya tampung dalam memori otak.⁷ Hasil tes grafologi anak-anak.

- Aspek Self Image (Gambaran Diri)

Terkadang sifat ini dirasa terlalu baik oleh kedua orangtuanya sehingga tidak diperbolehkan oleh kedua orangtua melakukan hal yang dia lakukan. Hal ini menunjukkan kecenderungan orangtuanya yang terlalu mengekang. Sehingga si anak memiliki gambar diri yang tidak baik dikarenakan terjadinya penekanan dalam diri.

- Aspek Percaya Diri

Kepercayaan dirinya jauh menurun mendekati usia pubertas, ketika

⁶Remschmidt, *The Mental Health of Children and Adolescents: An Area of Global Neglect*, England: John Wiley & Sons, Ltd, 2007

⁷Mardiningsih, *Perkembangan Anak dan Remaja*, Jakarta: Rineka Cipta, 2010

dirinya mulai tidak dekat dengan sosok ayah sehingga menjadi orang yang tidak percaya diri dan tidak berani untuk mencoba.

- Aspek Image (Gambaran Diri)

Seseorang yang sangat emosional cenderung meledak-ledak tidak terkontrol dan perkataannya pun perkataan yang biasa menyakitkan hati.

- Aspek Sosial Image

Bermulut manis jika ada maunya dan akan bermulut pedas jika keinginannya itu tidak terpenuhi. Hal itu terjadi dikarenakan belum bisa mengontrol emosinya.

- Aspek Orangtua

Sudah tidak merasa nyaman dengan kedua orangtuanya, mau sebanyak atau sekeras apapun nasihat/ masukan dan kritikan yang diberikan oleh kedua orangtua tidak akan didengarkan. Sebenarnya dibalik hal itu terjadi, sang anak berharap adanya sebuah pujian, setidaknya untuk mengakui apa yang sudah dirinya lakukan dan coba walaupun gagal.

Kebutuhan Anak yang Berdampak pada Kesehatan Mentalitas Anak Melalui Sistematis Integritas P-5

Saat melibatkan diri dalam berinteraksi orangtua dengan anak, umumnya manusia tidak suka disalahkan, dituduh, dikucilkan, maupun direndahkan, sebaliknya anak membutuhkan didikan dan role model yang berunsur:

- a. Protection (pengayoman) 1 Petrus 5:7 dan Matius 11:28

Menurut etimologi mengayomi, sebuah tindakan yang dilakukan seseorang kepada orang lain dengan tujuan melindungi, melayani dan mendampingi serta memberikan arahan untuk menuju hidup yang lebih baik. Contoh kisah dari tokoh Alkitab; dalam Yohanes 8:3-11 (*Perempuan yang Berzinah*). Yang Tuhan Yesus lakukan kepada wanita yang berzinah adalah:

- Melindungi
- Menenangkan
- Memberi solusi

Hindari tindakan ini kepada anak:

- Panik
- Marah
- Menghakimi

Dilihat dari yang Yesus lakukan terhadap wanita yang berzinah patutlah orangtua menjadikan Yesus sebagai teladan untuk membimbing anak. Jika anak melakukan kesalahan atau masalah, orangtua tidak perlu memarahi, menghakimi atau memukuli sang anak. Tetapi wajiblah bagi orangtua untuk mengayomi/ melindungi sang anak yang dapat menenangkan serta memberikan solusi bagi sang anak.

- b. Penasihat

Etimologi penasihat dari bahasa Latin adalah kembar. Etimologis serumpun dan dianggap dapat dipertukarkan. Orang tua sebagai penasihat wajib melakukan hal ini:

- Berikan perbandingan yang mana lebih baik untuk yang bersangkutan, seperti NEED TO HAVE OR NICE TO HAVE.
- Berikan mereka belajar mengambil keputusan melalui arahan kita.

- Beri pandangan dan arahan pada anak pacaran yang bagaimana merupakan kehendak Allah agar dapat membangun hubungan pacaran yang sehat dan menjadi lebih baik.

c. Pelatihan

Pelatihan adalah proses, cara, perbuatan, melatih, kegiatan atau pekerjaan melatih. Coaching/ pelatihan adalah usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan performansi anak-anak guna *mempercepat* pencapaian yang diinginkan. Matius 4:19, Yesus berkata kepada mereka:

“Mari, ikutlah Aku dan 
 Kesepakatan/ Komitmen
 Kamu akan kuajdikan 
 Beban/ Proses
 Penjala manusia 
 Target⁸

Setiap pelatihan wajib membutuhkan kesepakatan, bersedia diproses dan wajib mengerti tujuan yang akan dicapai nantinya. Tindakan *Pelatihan (Coaching)*:

1. Berkeinginan mempercepat keberhasilan untuk orang lain.
2. Mengerti dan telah sepakat target tujuan orang yang dilatih.
3. Ahli dalam bidang yang dilatih.
4. Menyatakan salah, memberi koreksi dan solusi.
5. Memberi motivasi.

Beberapa contoh Praktik Pelatihan dalam Alkitab yang sangat kontraks terdapat dalam kehidupan tokoh-tokoh sebagai berikut:

1. Yitro (Mertua Musa) melatih Musa menantunya sendiri.
2. Musa melatih Yosua.

3. Naomi (mertua Rut) melatih Rut menantunya sendiri.
4. Elisa melatih Elisa.
5. Ezra melatih Nehemia.
6. Elisabet melatih dan mentoring Maria (ibu Yesus).
7. Yesus melatih (memuridkan) ke 12 muridnya yang disebut rasul.
8. Barnabas melatih Paulus.

Dalam mempercepat kehebatan anak - anak para orangtua harus menjadi pelatih bagi anak mereka.

d. Persahabatan. Amsal 17:17; Yohanes 15:15

Menurut Mendelson (dalam Bredgen, dkk, 2001) adalah suatu proses bagaimana fungsi persahabatan (hubungan pertemanan, pertolongan, keintiman, kualitas hubungan yang dapat diandalkan, pengakuan diri, rasa aman secara emosional) terpuaskan. Persahabatan atau pertemanan, menggambarkan perilaku kerja sama & saling mendukung antara dua atau lebih entitas sosial. Istilah “persahabatan” menggambarkan suatu hubungan yang melibatkan pengetahuan, penghargaan, afeksi & perasaan. Orangtua bersahabat dengan anak, banyak hal yang akan diberitahukan anak kepada orantuanya.

e. Pendengaran. Matius 11:15; Ulangan 28:25

Orangtua yang mendengarkan harus dimiliki adalah self control yang baik, tidak langsung menimpali sebelum anak selesai bercerita. Cari tahu dulu apa yang disenangi anak - anak. Selanjutnya orangtua menyelami anak-anaknya dengan mulai berbicara hal-hal yang disenangi tersebut. “Dan yang harus diingat orangtua, jangan mendominasi pembicaraan, agar anak melepaskan apa

⁸Alkitab Indonesia Penjanjian Baru Matius 4:19

yang ada dipikirkannya. Bila orangtua mendengar pembicaraan anak, maka orangtua akan mudah mendeteksi si anak sedang mengutarakan apa yang dia rasakan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa untuk membantu kesehatan mentalitas anak, maka langkah yang perlu diperhatikan adalah sistematis 5P yakni *Pengayoman, Penasehat, Pelatihan, Persahabatan, Pendengaran* dimana orang tua Kristen harus mampu mengenal anaknya pada saat janin, melahirkan, membentuk mentalitas anak saat tumbuh kembangnya. Psikolog anak yang bernama Efnie Indiranie mengatakan orang tua yang mendengarkan harus memiliki self control yang baik, yang berarti tidak langsung menimpali sebelum anak selesai berbicara, dengan demikian apabila orang tua bisa mendengar anak berbicara sampai selesai maka orang tua dengan mudah mendeteksi tentang perasaan anak dan logikanya. Menjadi orang tua salah satu syarat yang bisa dijalani adalah mampu menjadi sahabat bagi anak, sehingga orang tua bisa mendapatkan banyak hal tentang yang dialami si anak.

1. Pengayoman bila anak salah
2. Beri nasihat bila anak membutuhkan atau kehilangan arah
3. Beri anak pelatihan maupun mentor bila memiliki niat anak mencapai sesuatu.
4. Dan disaat anak merasakan tidak terancam dan bisa diskusi maka dia akan melepaskan rahasia untuk

meminta pandangan itulah persahabatan.

5. Pendengaran membuat orangtua mudah mendeteksi anak keadaan anak dan anak merasa ada teman ngobrol.

“Kepintaran membuat orang takjub sesaat, mental keluarga yang sehat membuat orang takjub selamanya”

DAFTAR PUSTAKA

- Erlina, Seto Mulyadi, Mendidik Anak Dan Melindungi Anak Dengan Cinta. Erlangga BBC Nesw Indonesia 2020,
Lembaga Alkitab Indonesia
Mardiningsih, Perkembangan Anak dan Remaja, Jakarta: Rineka Cipta, 2010
News Detik.com 2020, www.suara.com, 2020
Parenting Science and Practice, Lawrence Erlbaum Associates Inc, April – Juni
Renschmidt, The Mental Health of Children and Adolescents: An Area of Global Neglect, England: John Wiley & Sons, Ltd, 2007