

# POSITIVE DISCIPLINE

## NO-DRAMA DISCIPLINE

Santi Novita Arieanti, M.Psi., Psikolog





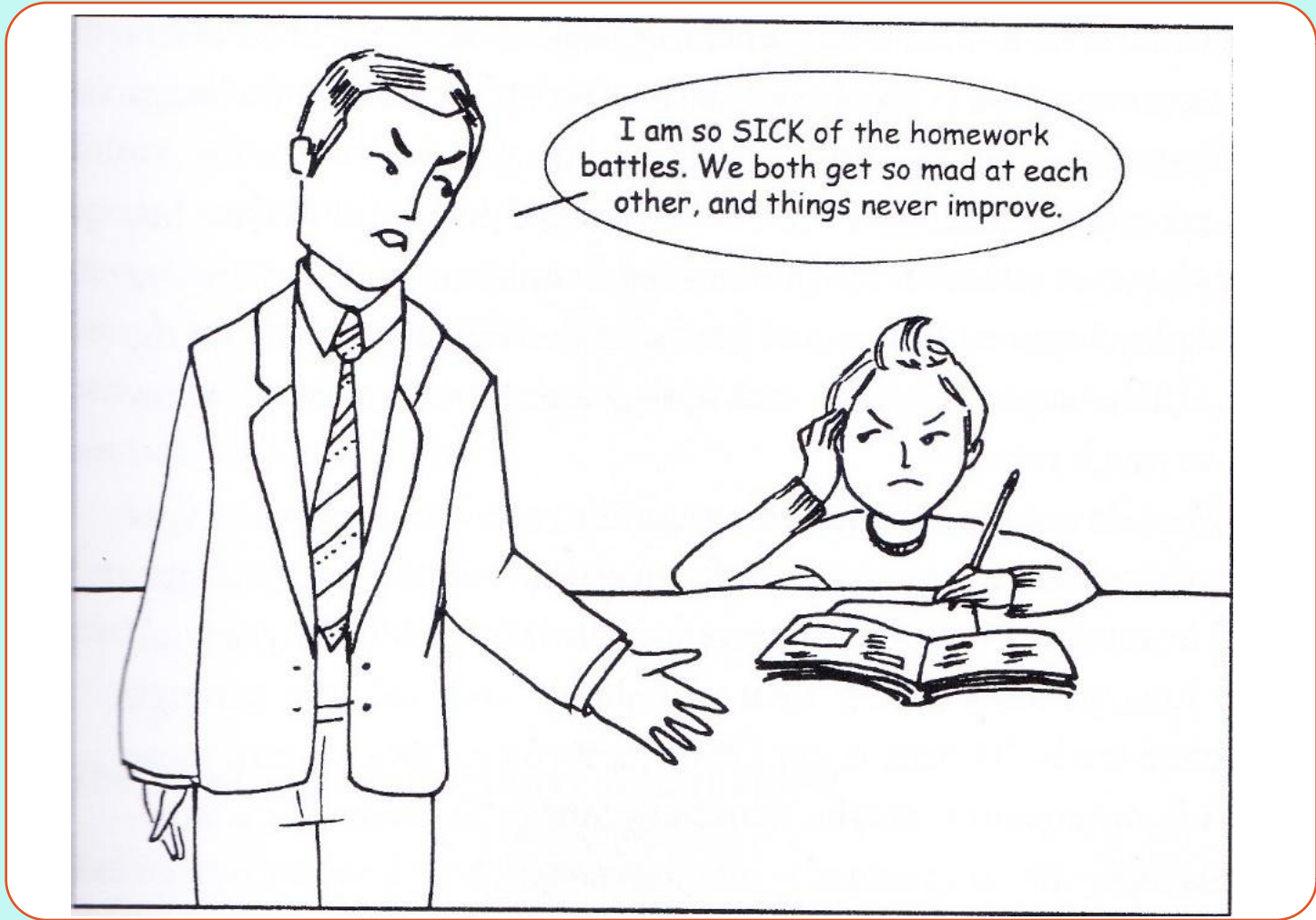
## WHY No-Drama?





# WHY No-Drama?





# WHY No-Drama?



# What is discipline?



# Disiplin itu adalah...

***Discipline* (English)**

**“mengajarkan”**



***Disciplina* (Latin)**

**“mengajarkan, belajar, dan memberikan instruksi”**



**Disciple (Latin)**

**“murid, siswa, pelajar”**

**Disiplin ≠ Hukuman atau Konsekuensi**





# Disiplin yang Positif

**Cara mengasuh anak yang menekankan:**

- **Mengajarkan dan membimbing perilaku anak.**
- **Menghargai hak anak untuk berkembang dengan sehat.**
- **Anak terlindungi dari kekerasan.**
- **Orang tua berpartisipasi secara aktif dalam proses belajar yang dilalui anak.**



# Why Positive Discipline?

**Data dari *2006 World Report* tentang kekerasan terhadap anak-anak:**

- **Penganiayaan fisik terhadap anak-anak di rumah merupakan isu global dan mempengaruhi jutaan anak di seluruh dunia.**
- **Banyak kekerasan fisik terhadap anak sebagai bentuk hukuman dan sering tertanam dalam budaya keyakinan bahwa anak-anak belajar melalui rasa sakit fisik.**
- **Laporan ini merekomendasikan penghapusan semua hukuman fisik terhadap anak-anak dan promosi non-kekerasan dengan disiplin yang positif.**





# **Positive Discipline...**

**Hentikan perilaku buruk lalu ajarkan perilaku baik, serta ajarkan membangun koneksi di dalam otak anak.**

**Untuk membantu anak dalam membuat keputusan dan bisa menanganinya sendiri di masa depan.**



# Tujuannya adalah...

Tujuan Jangka  
Pendek (*Short-term  
Goal*)



Faktor Eksternal  
(ajaran dari orang tua)

WHOLE-BRAIN



Tujuan Jangka  
Panjang (*Long-term  
Goal*)



Faktor Internal  
(dalam diri anak)

- Terjadi **SEKARANG**
- Membantu anak berperilaku yang dapat diterima (membereskan mainan sesudah bermain, gosok gigi sebelum tidur, menggunakan kata-kata yang baik, meletakkan baju kotor, ke dalam keranjang) dan menghindari perilaku yang tidak diinginkan (memukul, tidak merapikan mainan).

- Dampak dari *short-term*.
- Proses bertahap.
- Terjadi bertahun-tahun kemudian.
- Contoh: menahan diri, kemandirian, tanggung jawab, kejujuran, motivasi.
- Bahkan ketika figur otoritas (orang tua) sedang tidak berada disekitar.



Jangka Pendek

# SEIMBANG

Jangka Panjang

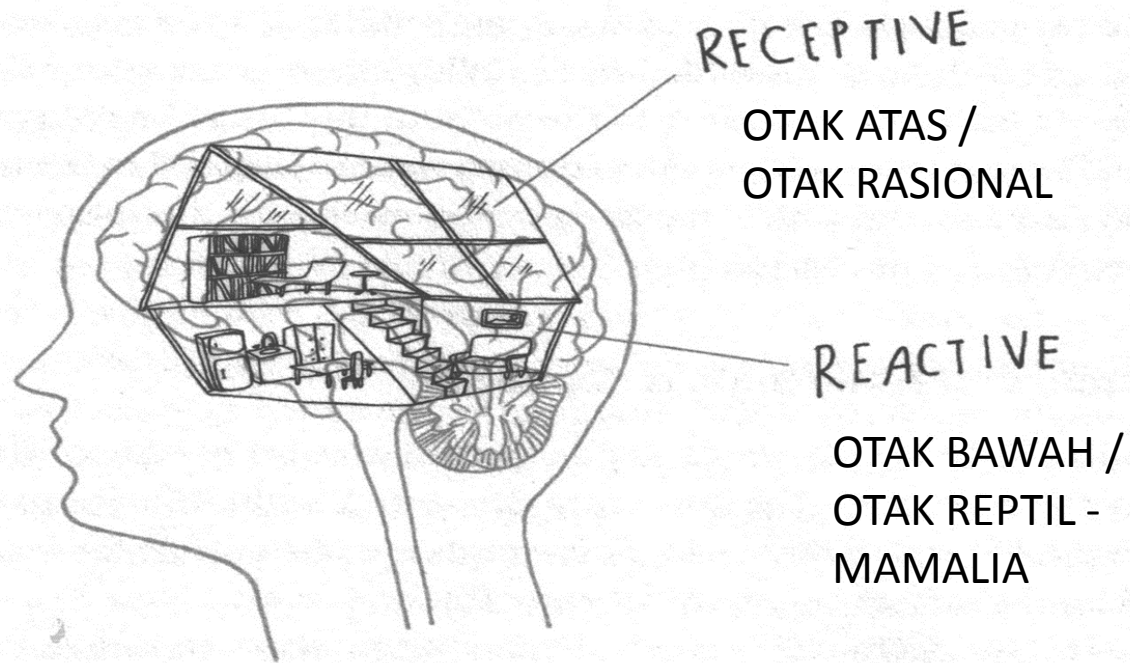


# **PROSES OTAK SAAT DISIPLIN TERJADI**





# Otak anak adalah rumah yang sedang dibangun



Source: Siegel & Bryson, 2014



# Keadaan Otak Anak

- Otak anak dalam **proses berkembang**
- Anak-anak masih belajar untuk:
  - Mengontrol dorongan dalam diri
  - Mengontrol emosi yang tinggi dan mengekspresikan dengann cara yang tepat
  - Memahami hal-hal baru
  - Menjadi fleksibel dan beradaptasi
  - Berempati dan memahami orang lain
  - Menyusun rencana
  - Menyelesaikan masalah



# 2 TOMBOL di OTAK

- Remote kontrol ada di tangan orang tua untuk mengendalikan anak
- Reaksi anak tergantung pada tombol mana yang ditekan orang tua
- 2 tombol:
  1. Tombol **OTAK ATAS** atau tombol **OTAK RECEPTIVE**
  2. Tombol **OTAK BAWAH DAN TENGAH** atau tombol **OTAK REACTIVE**





INSTEAD OF ENRAGING THE DOWNSTAIRS BRAIN...



**Ketika tombol bawah dipencet...**



## ENGAGE THE UPSTAIRS BRAIN



**Ketika tombol  
atas dipencet...**



# Disiplin yang positif membangun otak anak



Beri pertanyaan untuk memahami diri → anak menjadi lebih *insightful*



Dorong anak berempati pada orang lain → anak menjadi lebih *empathic*



Beri anak kesempatan untuk memutuskan bagaimana seharusnya berperilaku, daripada hanya memberi saran → anak menjadi *decision maker* yang baik



**HOW TO???**



# **BANGUN KONEKSI**





# Contoh tidak adanya koneksi

Hukuman fisik



Hukuman verbal



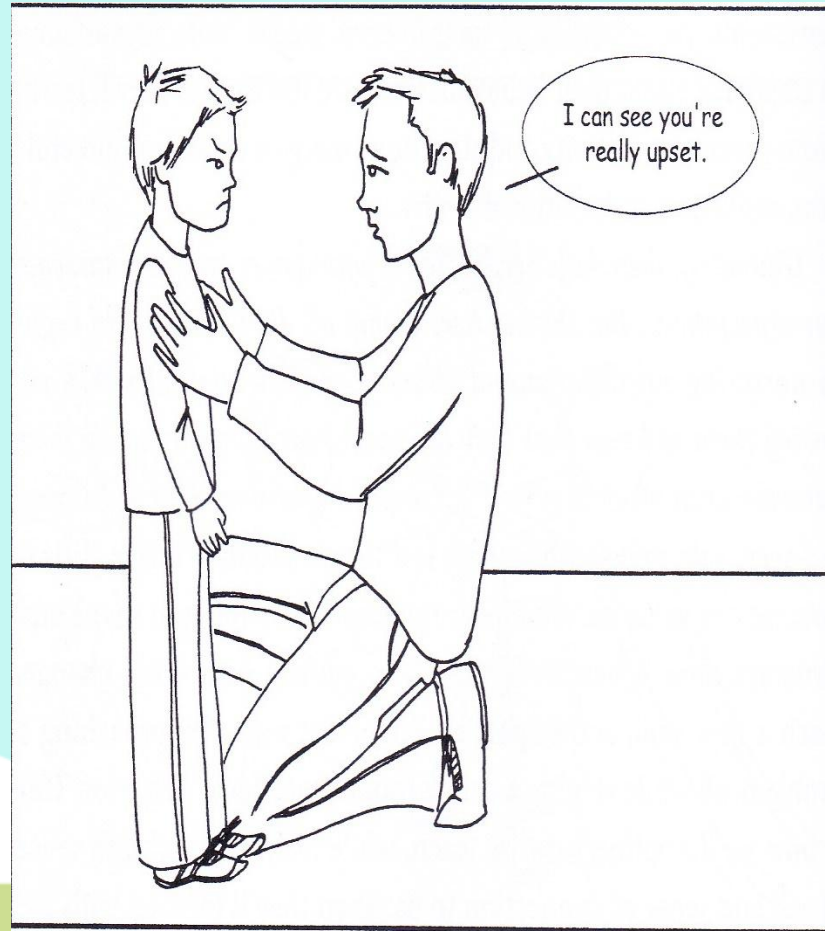
Dikurung



Time-out



# Contoh adanya koneksi





# 3 hal yang perlu diperhatikan dalam membangun koneksi

Menolak konsep pikiran negatif

- Khawatir apa yang akan terjadi di masa depan, mengungkit kejadian yang lalu. Harus lihat *actual facts*.
- Hindari denial

Chase the why

- Cari tahu akar permasalahan atau alasan dibalik perilaku

Think about the how

- Aksi positif dalam menghadapi perilaku anak



# 1-2-3 DISIPLIN



# 1 definisi → disiplin adalah mengajarkan. So, tanya 3 pertanyaan:

Why?

- **Kenapa anakku bertindak seperti ini?**

What?

- **Pelajaran apa yang akan aku ajarkan padanya?**

How?

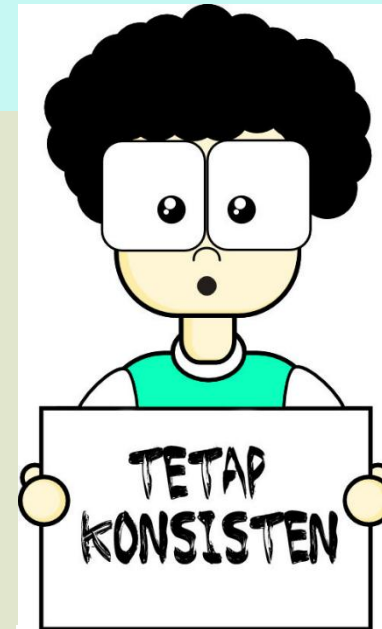
- **Bagaimana aku dapat mengajarkan hal itu?**



## 2 Prinsip



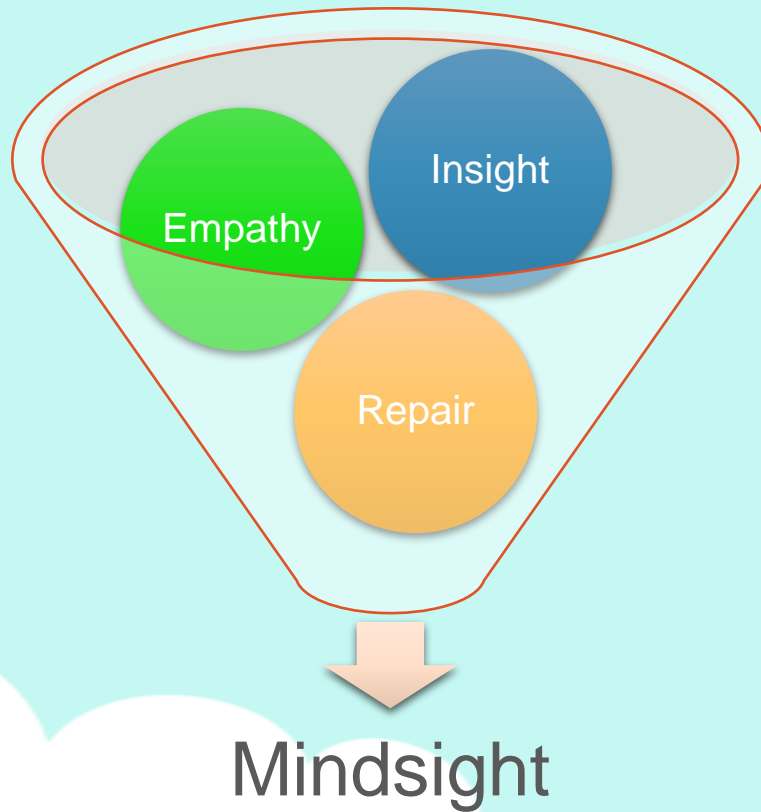
Tunggu sampai anak siap (dan anda juga)



Konsisten, tidak kaku



# 3 Mindsight



- ***Insight***: bantu anak memahami perasaan mereka dan respon mereka.
- ***Empathy***: latih anak memahami perasaan orang lain dari dampak perilakunya.
- ***Repair***: tanya kepada anak, apa yang dapat dia lakukan untuk memperbaiki perilakunya.



# REDIRECT ACTION



# RUMUS REDIRECT

1

Reduce

2

Embrace

3

Describe

4

Involve

Reframe

5

Emphasiz  
e

6

Creatively

7

Teach

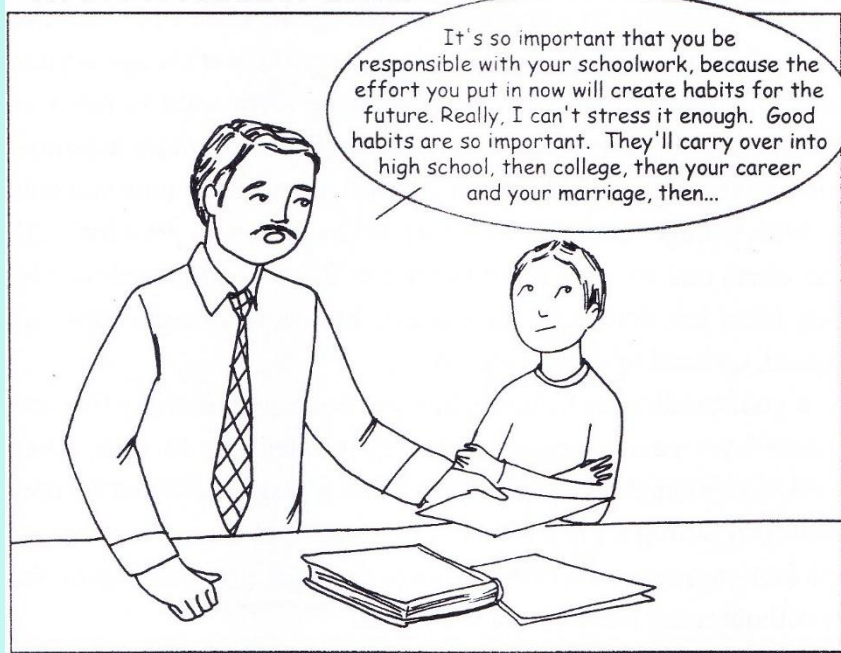
8





## Saat orang tua banjir ceramah...

WHAT A PARENT SAYS:



## Pada anak...

WHAT THE CHILD HEARS:



# REDUCE WORDS (Mengurangi kata-kata)

Untuk menghadapi masa anak dan remaja, hindari godaan berbicara terlalu banyak ketika proses disiplin.

Cobalah bertanya kepada anak dan dengarkanlah alasan dari perbuatannya.

Diskusi kolaborasi antara orang tua dan anak dapat menggiring pada proses belajar dan mengajar yang penting. Tanpa membanjiri anak dengan "omelan".



# Mengatasi Perilaku Buruk Anak

Step 1:  
Atasi  
perasaan  
dibalik  
perilaku



Step 2:  
Atasi  
perilaku

Step 3:  
Beri  
alternatif



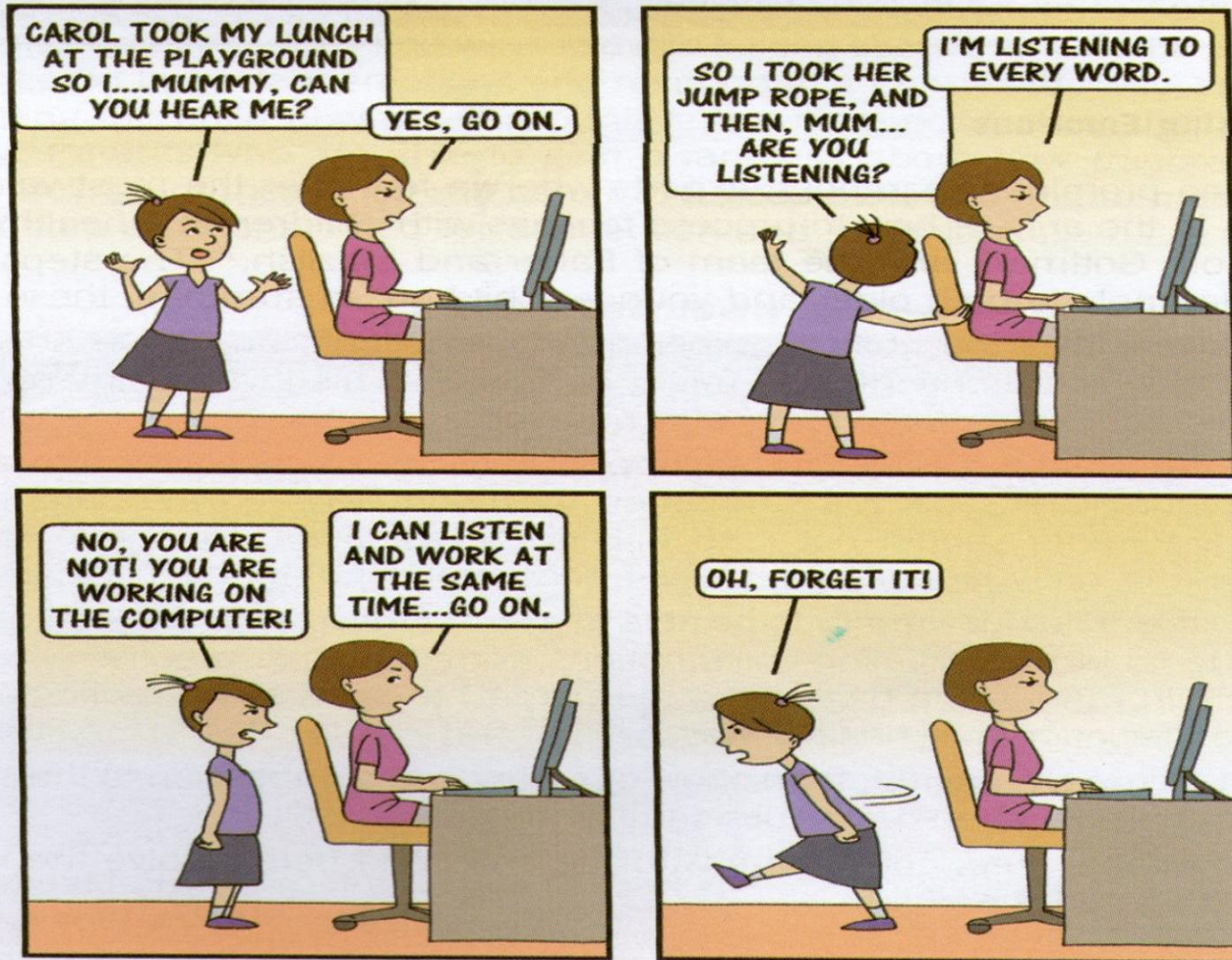
Step 1:  
Move on!





# EMBRACE EMOTIONS (1) (memahami emosi anak)

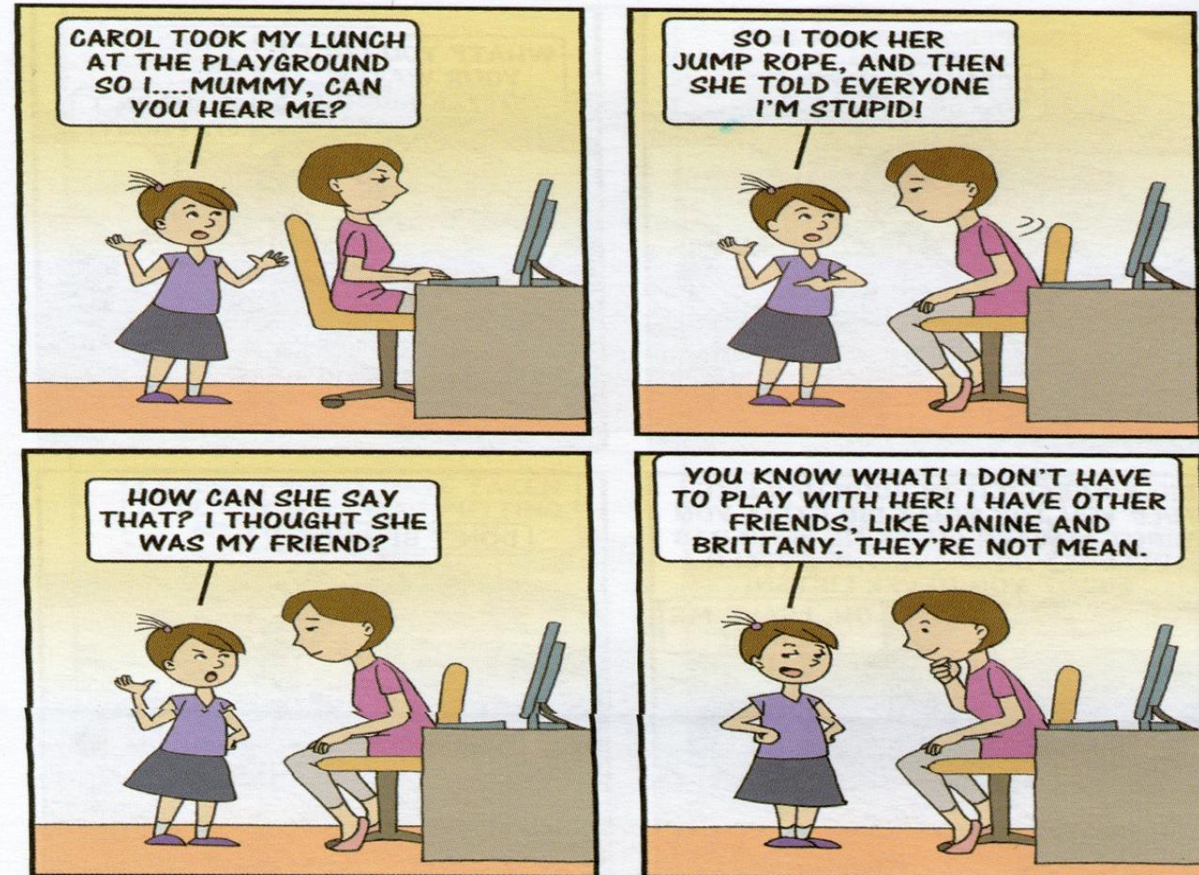
Instead of half-listening...



Menolong anak memahami perasaannya:

1. Dengarkan dengan penuh perhatian.

Listen with full attention...





# EMBRACE EMOTIONS (2)

2. Akui perasaan mereka dengan respon “Oh” “Mmm” “I see”.

Instead of questions and advice...

Try this...

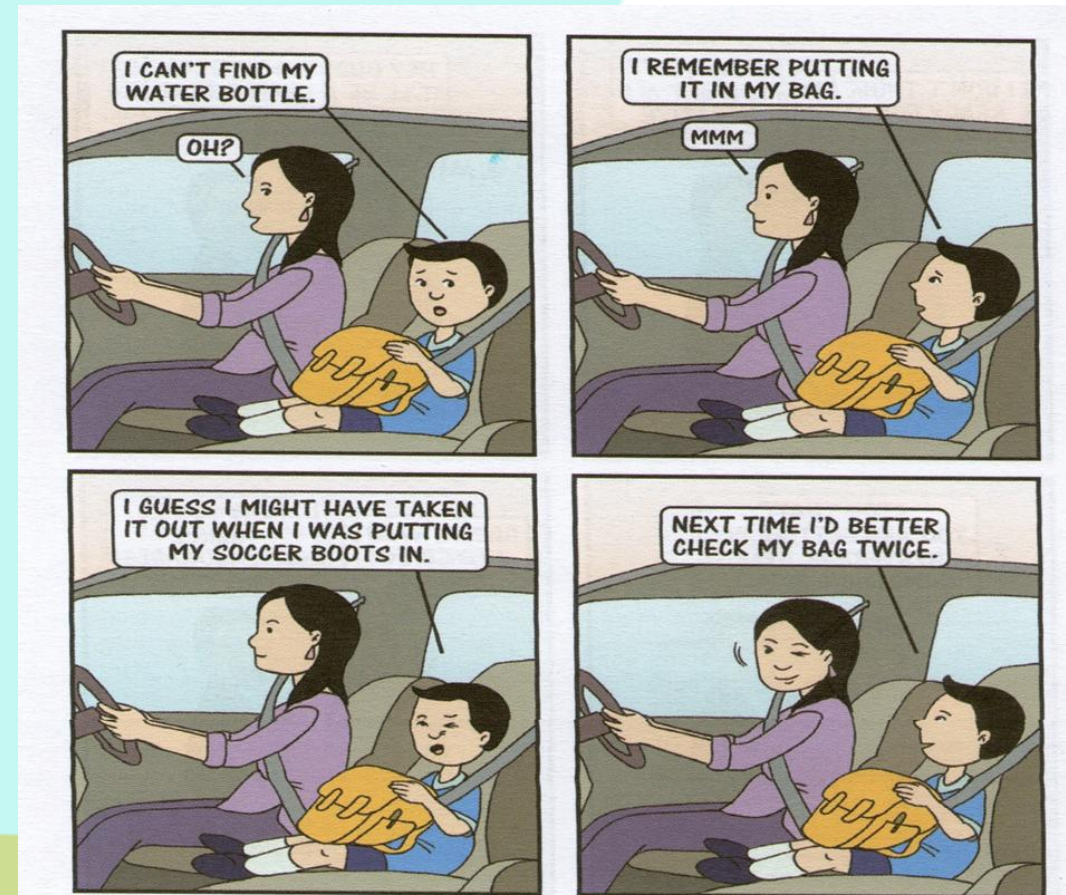
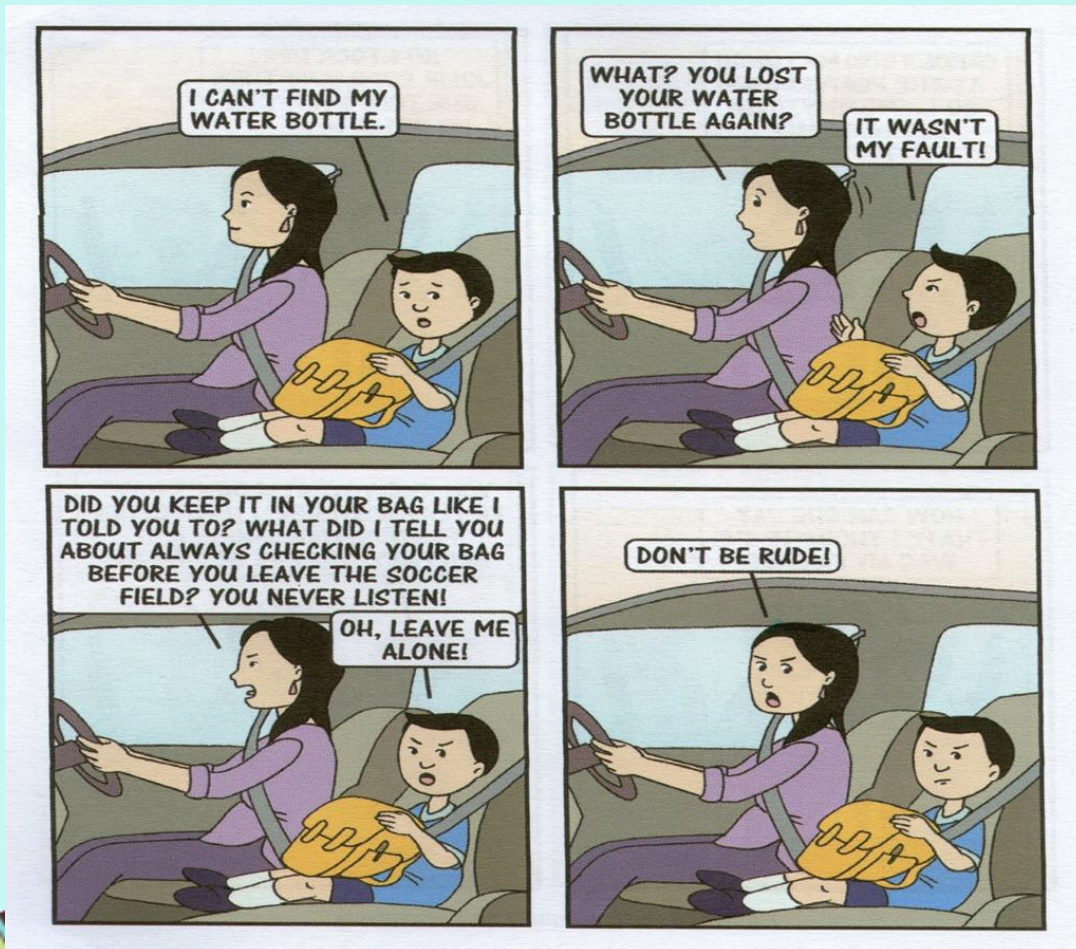
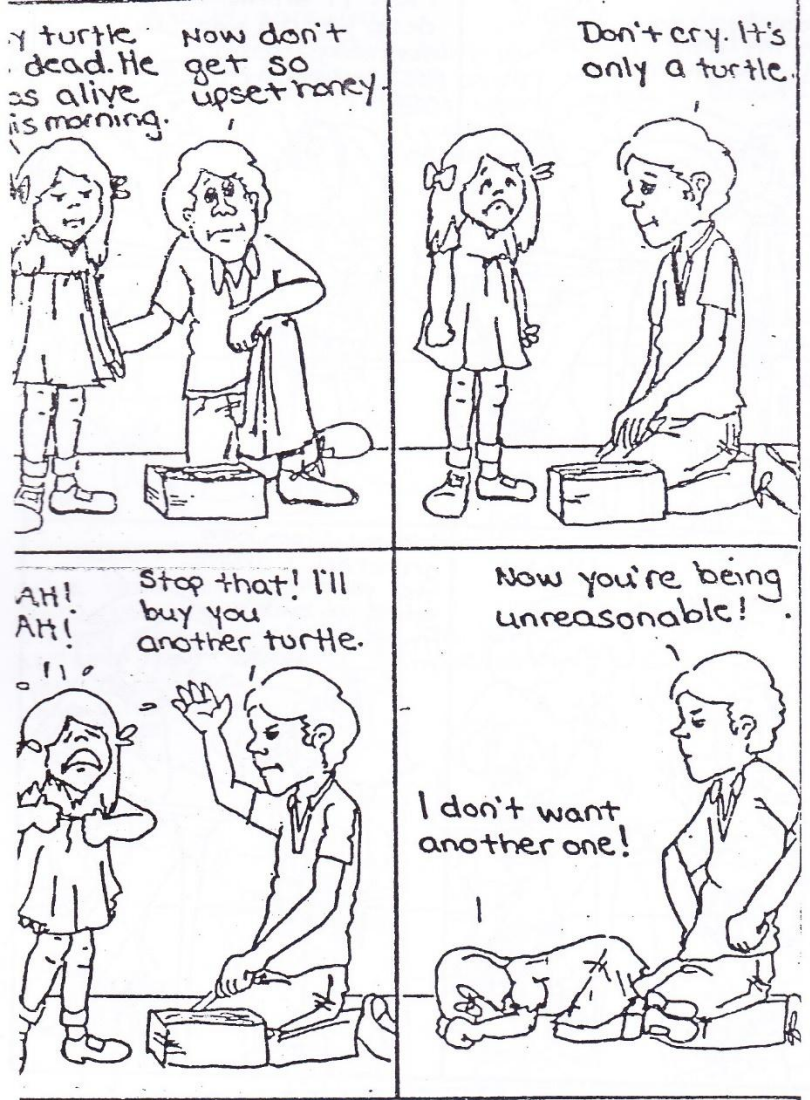


Figure 7.2: Acknowledge the Child's Feelings with a Word



# EMBRACE EMOTIONS (3)

Instead of denying...



Give the feeling a name...



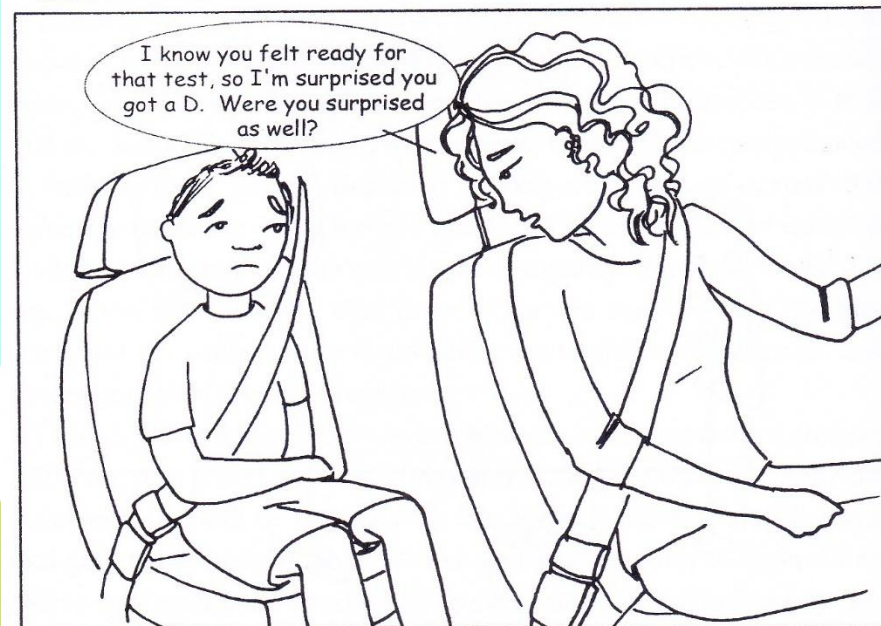
3. Beri nama pada perasaan mereka.



INSTEAD OF CRITICIZING AND ATTACKING...



DESCRIBE WHAT YOU ARE SEEING



# DESCRIBE, BUKAN CERAMAH

1. Hindari sikap otoritas dan menuntut.
2. Hindari menyerang anak dengan menyalahkannya.
3. Jelaskan kejadian yang terjadi pada saat itu.



# INVOLVE CHILD IN THE DISCIPLINE (melibatkan anak)

1. Libatkan anak dalam proses disiplin karena anak akan merasa dihargai. → (*“Seminggu ini kamu tiap hari di depan komputer atau hp. Itu kurang cocok buatmu. Yok kita bikin rencana!”*)
2. Biarkan anak membuat keputusan. → (*“Hari ini kamu pengen pakai baju warna apa? Pink atau biru sayang?”*)
3. Hargai atas perjuangan anak. → (*“Toples itu emang susah dibuka ya.. Coba kamu tarik pinggir tutupnya pakai sendok.”*)





INSTEAD OF AN OUTRIGHT NO...



REFRAME THE NO INTO A CONDITIONAL YES



**REFRAME a NO into  
a CONDITIONAL  
YES**  
(membingkai kata TIDAK  
dengan YA BERSYARAT)



INSTEAD OF FOCUSING ON THE PROBLEM...



EMPHASIZE THE POSITIVE



# EMPHASIZE THE POSITIVE (positif respon)



- Fokus pada perilaku anak yang anda ingin mereka mengulangnya lagi.
- Biarkan mereka tahu bahwa anda mengamati dan menghargai ketika mereka berperilaku baik.



INSTEAD OF COMMANDING AND DEMANDING...



BE CREATIVE AND PLAYFUL



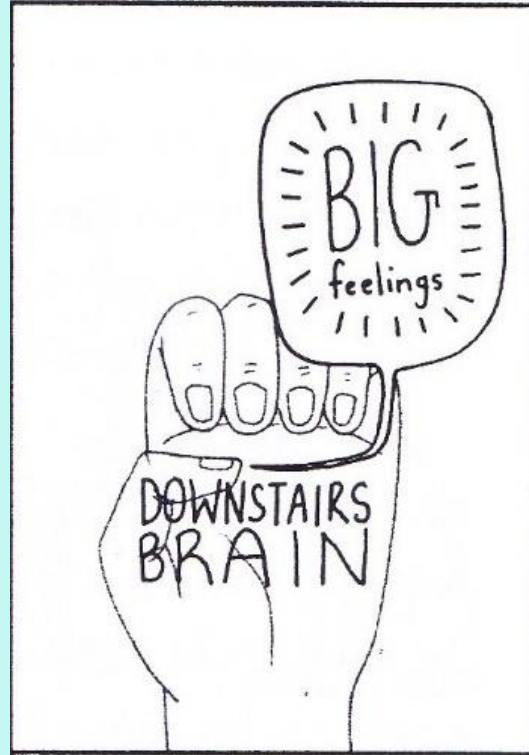
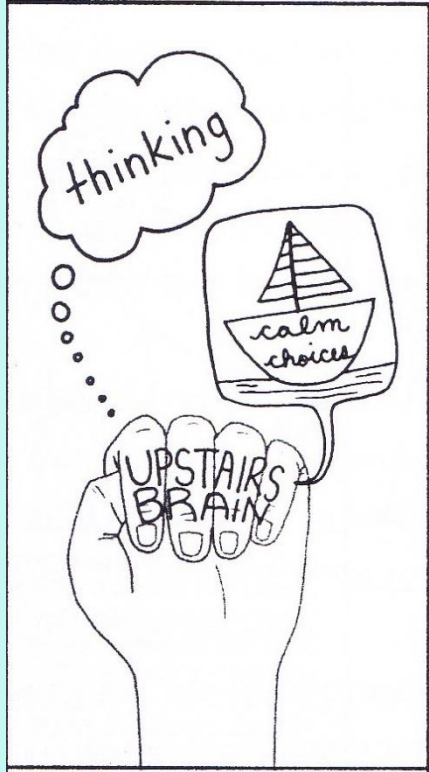
# CREATIVELY APPROACH THE SITUATION (kreatif menciptakan suasana ceria)

Orang tua dan anak  
menjadi fleksibel





# TEACH MINDSIGHT TOOLS



# ACTIVITY

Identifikasi Tujuan  
Jangka Pendek dan Jangka Panjang



# KESIMPULAN

Disiplin =  
mengajarkan

Kembangkan  
otak  
*receptive*  
(rational)

Bangun  
koneksi dan  
rumus *redirect*



# REFERENSI

- Siegel, D. J. & Bryson, T. P. (2014). *“No – Drama Discipline: The Whole – Brain Way to Calm the Chaos and Nurture your Child’s Developing Mind”*. New York: Penguin Random House Company.
- Faber, Adele & Mazlish, Elaine. 1982. *How to talk so kids will listen and listen so kids will talk*. New York: Wade Publisher.
- [https://www.savethechildren.org.au/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0003/5457/PositiveDiscipline.pdf](https://www.savethechildren.org.au/__data/assets/pdf_file/0003/5457/PositiveDiscipline.pdf)





# Children Development Institute de Arieanti (CDIA)

Santi Novita Arieanti, M.Psi., Psikolog

Phone: 085234188586

Email: [arieanti@gmail.com](mailto:arieanti@gmail.com)

[Psikologianakremaja.weebly.com](http://Psikologianakremaja.weebly.com)



**TERIMA  
KASIH**

