



### **Hak cipta dan penggunaan kembali:**

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk menggubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

### **Copyright and reuse:**

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

## BAB III

### METODOLOGI

#### 3.1. Metodologi Pengumpulan Data

Penulis menggunakan metode penelitian kualitatif berupa wawancara, *focus group discussion*, studi eksisting serta tinjauan pustaka. Wawancara dilakukan sebanyak tiga kali, yaitu kepada dua orang psikolog yang khusus bekerja dalam bidang psikologi anak dan remaja, serta seorang editor buku. Narasumber pertama adalah Bapak Adib Setiawan, M.Psi (Family, Educational & Child Psychologist). Narasumber kedua adalah Ibu Leonarda Anggia, M.Psi. Narasumber ketiga adalah ibu Retno Christy. *Focus group discussion* diadakan untuk mengumpulkan data dari target penulis, yaitu orangtua yang memiliki anak berusia 6 – 12 tahun. *Focus group discussion* diadakan bersama lima orangtua yang terkumpul di rumah salah satu peserta diskusi di Kalideres, pada hari Senin, 20 Maret 2018, pukul 19:30, yang berlangsung sekitar 45 menit. Peserta diskusi adalah 1 orang laki-laki dan 4 orang perempuan yang memiliki anak berusia 6 – 12 tahun, laki-laki dan perempuan.

##### 3.1.1. Wawancara dengan Bapak Adib Setiawan, M.Psi selaku Psikolog Anak (Family, Educational & Child Psychologist)

Penulis mendatangi Bapak Adib Setiawan, M.Psi di kantornya yang berlokasi di Bintaro Business Center pada hari Senin, 26 Februari 2018, untuk melakukan wawancara pada pukul 11:00.



Gambar 3.1. Penulis bersama Bapak Adib Setiawan, M.Psi

Menurut Pak Adib, seorang anak belajar dengan cara meniru. Sehingga jika orangtua tidak mampu mengontrol amarahnya sendiri, maka anak akan turut meniru. Jika orangtua mampu mengendalikan amarahnya, tentulah ia akan mampu mengontrol amarah anaknya juga. Maka jika ingin memotong lingkaran generasi pemarah, maka orangtua harus bisa mengendalikan diri dengan cara menghindari kekerasan verbal maupun fisik seperti berkata kasar, memukul, dan lain-lain. Serta, perkelahian suami istri jangan ditunjukkan di depan anak. Oleh sebab itu orangtua harus kuat dalam mengatasi masalah dengan sikap yang dewasa.

Biasanya, anak usia 6 – 12 tahun mengekspresikan kemarahan mereka dengan cara yang beragam, ada yang melempar barang dan memukul, ada juga yang marah sifatnya pendiam, ngambek, tidak mau pergi ke sekolah, bahkan melukai diri sendiri, yang umumnya terjadi pada usia 11 ke atas atau menginjak remaja. Alasan kemarahan mereka umumnya karena menginginkan sesuatu,

misalnya jika ada teman yang memiliki mainan baru, dia juga harus punya, namun orangtuanya tidak mengabdikan keinginannya. Ada juga yang alasannya karena dibatasi teknologinya, misalnya dilarang bermain *gadget* atau menonton televisi. Yang agak parah alasannya karena orangtuanya juga suka mencubit atau memukul anaknya, sehingga anak juga mudah marah karena mengalami trauma.

Untuk menangani anak pemarah, penting bagi orangtua untuk mengembangkan kemampuan bahasa anak, sehingga ia dapat mengungkapkan keinginannya lewat kata-kata. Anak usia SD perlu dilatih sikap asertif, untuk mengungkapkan diri, tapi perlu dibantu orangtua. Karena umumnya jika anak marah, ia ingin mengungkapkan keinginan, namun karena diekspresikan dengan emosi, orangtua seringkali sulit mengerti. Sebaiknya juga, orangtua menetapkan aturan mana yang boleh dilakukan, mana yang tidak. Jangan sampai semua keinginan anak dituruti, seperti jika ia sedang pilek, kemauan dia untuk makan es krim dituruti, padahal dapat memperparah kondisinya. Jika demikian, tidak apa-apa melarang anak dan membiarkannya menangis atau marah, tapi berilah pengertian bahwa apa yang ia inginkan tidak boleh atau tidak baik. Melalui memberikan pengertian secara sabar dan diulang-ulang, lama-lama anak akan memahami. Pada usia tujuh tahun ke atas, kemampuan komunikasi anak sudah jauh berkembang dan mereka ingin didengarkan. Maka berilah mereka penjelasan dan pengertian dengan sabar, dan ajarilah empati.

Jangan manjakan anak, karena nanti tidak akan aturan yang ia patuhi. Jika ia marah malah dipatuhi, ia akan menganggap bahwa dengan marah merupakan jalannya untuk mendapatkan apa yang ia inginkan, jadi anak menyangka bahwa

perilaku marah adalah perilaku baik. Bedakan antara kebutuhan dan keinginan. Kalau ia lapar, berikanlah makanan karena itu merupakan kebutuhan. Apabila sudah kenyang masih ingin jajan, itu yang dinamakan keinginan. Dahulukan kebutuhan dari pada keinginan. Jika ia butuh membeli bola untuk bermain bersama teman-teman, tidak apa-apa untuk membelikannya. Akan tetapi jika ia sudah punya mainan dan masih ingin membeli mainan lagi, dan ternyata mainannya tidak dimainkan, itu merupakan keinginan yang tidak usah dituruti. Seharusnya yang dipenuhi hanya kebutuhan, sedangkan keinginan boleh dipenuhi, tapi lebih berikan pemahaman pada anak.

Jangan melarang anak untuk marah, kecuali jika marahnya bersifat agresif seperti memukul dan berkata kasar. Pelampiasan amarah yang lebih sehat dilakukan lewat komunikasi. Ajarkan anak untuk bilang baik-baik apa saja yang ia tidak suka, apa yang membuatnya marah. Bisa juga amarah dilampiaskan dengan menggambar dan olahraga, karena dunia anak meliputi bermain. Namun berikan ia pengertian apabila ia kalah dalam permainan, jangan marah-marah, sebaliknya jika ia menang, jangan bersikap arogan dan berlebihan juga.

Beberapa anak agresif, seperti pelaku perundungan dan anak dengan gangguan ODD (*Oppositional Defiant Disorder*) tidak sadar bahwa apa yang ia lakukan salah, karena orangtuanya tidak mengajarkan bahwa hal itu salah. Karena orangtuanya juga sering bertengkar, maka anaknya meniru. Anak tersebut perlu dipanggil oleh pihak sekolah dan dibawa ke psikolog. Apabila si anak tetap tidak mau ke psikolog, terpaksa harus menerima hukuman dari sekolah, berupa skors contohnya.

### 3.1.2. Wawancara dengan Ibu Leonarda Anggia, M.Psi selaku Psikolog

#### Anak dan Remaja

Penulis mendatangi ibu Leonarda Anggia, M.Psi di kantornya yang berlokasi di Universitas Multimedia Nusantara pada hari Rabu, 28 Februari 2018, untuk melakukan wawancara pada pukul 10:00.



Gambar 3.2. Penulis bersama Ibu Leonarda Anggia, M.Psi

Menurut Bu Leonarda, anak yang butuh diajarkan pengendalian amarah adalah anak yang, apapun situasinya ia dapat marah, seperti jika diledak sedikit oleh temannya ia marah, atau kecewa sedikit ia mengamuk. Hal ini terjadi karena investasi dininya, yaitu pengenalan emosi sejak dini yang diajarkan salah. Sejak dini anak sudah harus diajarkan pengenalan emosi, tidak cukup diajarkan emosi marah saja, namun harus seluruh emosi. Pada anak usia 6 – 12 tahun, banyak situasi-situasi baru yang dialami anak. Anak pun marah karena lingkungan tidak memahami dia, pada usia itu besar kemungkinan lingkungan tidak sesuai

harapannya. Semakin dewasa anak, ia akan dihadapkan situasi baru yang sangat besar, maka perlu diajari kontrol emosi agar perilakunya bisa diterima lingkungan. Usia 6 – 7 tahun anak baru memasuki sekolah dasar, baru mendapatkan PR, temannya semakin banyak, maka ada masalah baru, yang menjadi tugas baru juga untuk orangtua. Maka membaca buku tentang mengajarkan anak mengendalikan amarah dapat sangat berguna untuk orangtua.

Biasanya kalau anak pemarah, letak kesalahannya ada di *parenting*, bisa jadi karena selalu dimanjakan dan dituruti keinginannya, sehingga tidak pernah mengenal rasa frustrasi. Maka ketika anak merasakannya, rasa frustasinya menjadi berlebihan, dan perlu diberikan pengertian. Buku pengendalian marah itu sifatnya intervensi, bukan prevensi. Intervensi anak-anak yang tidak bisa mengontrol emosinya, yang biasanya terjadi pada usia 6 – 12 tahun dimana lingkungan membuatnya frustrasi yang karena ia tidak tahu cara melampiaskannya, ia pun marah.

Pada dasarnya seseorang marah ketika lingkungan tidak memahami dia, tidak memenuhi apa yang ia inginkan atau harapkan. Kalau anak yang cukup besar akan marah ketika temannya berbohong, mencuri tugasnya, dan lain-lain, namun hal ini merupakan hal yang wajar membuat orang marah. Yang tidak wajar adalah anak dapat marah pada situasi normal atau biasa saja, seperti apabila temannya sedang berbicara dengan teman lain kemudian ia dicuekin, ia menjadi marah, temannya makan roti kemudian secara tidak sengaja roti itu jatuh ke bukunya, ia juga marah. Hal ini tidak pantas menurut lingkungan.

Selain itu, anak dapat menjadi pemarah karena meniru orangtuanya yang juga sering marah-marah, karena pembelajaran anak berasal dari *modelling*. Mau tidak mau harus ada perubahan dari orangtuanya untuk memutus siklusnya. Ketika orangtua menjadi *role model* yang baik, anak juga meniru yang baik. Sangat tidak disarankan jika anak berbuat salah, pendisiplinannya dengan cara kekerasan. Jika orangtua marah dengan agresi fisik ataupun verbal, akan terekam oleh anak, maka ia pun berpikir bahwa agresi adalah solusi ketika ia frustrasi. Jadi orangtua perlu diedukasi, bagaimana cara membentuk anaknya, mengendalikan amarah anaknya.

Ada beberapa jenis marah, yaitu verbal, fisik, namun ada juga marah yang bersifat positif. Ketika orangtua memarahi anak, tidak perlu menggunakan kekerasan verbal ataupun fisik, bisa dengan cara yang lebih positif. Misalnya anak nilainya jelek karena kebanyakan main *game*, maka lebih baik menarik *game*-nya dan melarang anak memainkannya. Itu cara menghukum yang lebih positif ketimbang memukul. Hal sederhana seperti anak marah karena tidak diberi es krim, orangtua dapat mengalihkan perhatiannya dengan ditenangkan, atau dialihkan dengan kegiatan lain, tapi tidak langsung memberikan es krim sehingga anak dilatih kesabarannya.

Ekspresi marah itu harus dikeluarkan, namun dengan cara yang bisa diterima lingkungan, apalagi anak yang usianya tujuh tahun ke atas. Kalau marah jangan ditampar, ada cara yang lebih baik. Orangtua bisa menawarkan perspektif lain pada anaknya ketika marah, misalnya membalikkan yang negatif menjadi positif. Misalnya jika anak marah karena tidak dipinjamkan mainan oleh teman,



orangtuanya bisa menawarkan perspektif bahwa mungkin ada alasan lain teman itu tidak meminjamkan mainannya, seperti tidak bisa atau tidak mau.

### **3.1.3. Wawancara dengan Ibu Retno Christy selaku Editor Buku Elex Media Komputindo**

Penulis mendatangi ibu Retno Christy di rumahnya yang berlokasi di Kelapa Dua pada hari Senin, 26 Februari 2018, untuk melakukan wawancara pada pukul 19:00. Penulis ingin mengetahui apa saja yang harus dilakukan jika ingin menerbitkan sebuah buku ke toko buku.



Gambar 3.3. Penulis bersama Ibu Retno Christy

Menurut Bu Retno, jika ingin menjadi pengarang, sebaiknya ke toko buku dulu, survei apakah buku yang akan dibuat dibutuhkan oleh pasar, apakah topik yang dipilih menarik. Buku akan dilihat dari *cover*, warna, *layout*, dan siapa pengarangnya. Usahakan membuat buku yang pasarnya luas. Dari segi ukuran,

ada 3 pilihan ukuran buku, yaitu 19 x 23 cm, 18 x 24 cm, dan 21,5 x 17,5 cm. Halaman buku berjumlah antara 48 atau 64.

Buatlah daftar isi yang menarik, sertakan daftar pustaka dan *cover* dalam. Untuk jenis warna, usahakan warna cerah, terutama untuk buku anak-anak. Gaya ilustrasi terkini yang masih digemari umumnya gaya ilustrasi Disney. Untuk judul, *cover* depan dan *cover* dalam usahakan menarik. Warna-warna yang dipilih jangan bertabrakan. Hati-hati memilih *font*, jangan pakai yang walau menarik namun susah dibaca. Umur buku di toko buku hanya dua minggu. Jika buku tidak laku, maka akan ditarik segera. Jika buku berwarna, pakai *art paper* 80 gsm, *soft cover* saja. Variasikan layout. Jika 48 halaman, jilid dengan distaples saja.

#### **3.1.4. Focus Group Discussion (FGD)**

Penulis melakukan diskusi bersama lima orangtua yang terkumpul di rumah salah satu peserta diskusi di Kalideres, pada hari Senin, 20 Maret 2018, pukul 19:30, yang berlangsung sekitar 45 menit. Peserta diskusi adalah Fendy (49), pria yang berprofesi sebagai wirausaha dan memiliki anak laki-laki berusia 12 tahun; Aster (38), wanita yang berprofesi sebagai karyawan dan memiliki anak laki-laki berusia 12 tahun; Aling (51), wanita yang berprofesi sebagai ibu rumah tangga dan memiliki anak perempuan berusia 8 tahun; Tere (40), wanita yang berprofesi sebagai *freelancer* dan memiliki anak laki-laki berusia 10 tahun; dan Maly (46), wanita yang berprofesi sebagai ibu rumah tangga dan memiliki anak laki-laki berusia 8 tahun. Penulis ingin mengetahui pengalaman para orangtua ketika dihadapkan pada situasi ketika anak marah.



Gambar 3.4. Sesi FGD

Anak-anak usia 6 – 12 tahun umumnya marah karena alasan tidak mendapatkan apa yang mereka inginkan, misalnya: tidak dibelikan mainan, rebutan barang dengan saudara atau orang lain, dijahili saudara, atau karena ledakan. Selain itu, *gadget* menjadi barang rebutan yang paling umum pada anak. Cara mereka mengekspresikan kemarahan juga beragam, untuk anak perempuan umumnya ngambek, selain itu ada juga yang mengekspresikan kemarahannya dengan cara menyahuti setiap perkataan orangtuanya, sedangkan anak yang memiliki saudara, terutama sesama laki-laki, lebih rentan berkelahi secara agresif. Usia yang lebih muda, yaitu 6 – 7 tahun, masih terlihat melampiaskan amarah dengan agresif seperti berteriak dan memukul, sedangkan pada usia 9 tahun ke atas biasanya melampiaskan amarah dengan perkataan, menolak mengerjakan perintah orangtua, atau ngambek. Ibu Aling berujar bahwa anak perempuannya

mengekspresikan amarahnya cukup ekstrim, yaitu kalau ibunya hendak pergi, anak tersebut dengan cara berteriak hingga terdengar tetangga-tetangga serta *spam* kotak chat sosial media ibunya dengan huruf kapital, karena tidak rela melepas ibunya. Ibu Maly bercerita bahwa anaknya mengekspresikan kemarahannya dengan membanting pintu serta berkelahi dengan temannya apabila ia dibuat marah.

Cara penanganan masing-masing orangtua juga beragam, namun semua sepakat bahwa kemarahan seorang ayah cenderung lebih ditakuti anak. Apabila Pak Fendy meninggikan volume suaranya, anaknya akan takut dan segera menurut. Pak Fendy berujar bahwa apabila kedua anak laki-lakinya berkelahi, ia akan menantang mereka untuk tetap memukul sampai mereka berdua lelah, menangis, dan saling bermaaf-maafan. Ibu-ibu umumnya mendiamkan atau hanya memberitahu anak bahwa apa yang mereka lakukan tidak baik, dan memberikan ancaman seperti: memotong uang jajan, menyita mainan, dan lain-lain. Apabila kemarahan anak dianggap keterlaluan, mereka akan menegur lebih tegas, serta memberlakukan hukuman seperti menyita barang yang mereka suka, contohnya ponsel atau *gadget*. Bapak Fendy dapat menyita *gadget* selama 2 – 3 bulan hingga anak terbiasa. Bu Aster dan Bu Tere juga mengakui bahwa terkadang mereka juga ikut marah, sehingga kelepasan mencubit atau memukul anaknya. Ibu Aling terkadang menepuk pantat anaknya.

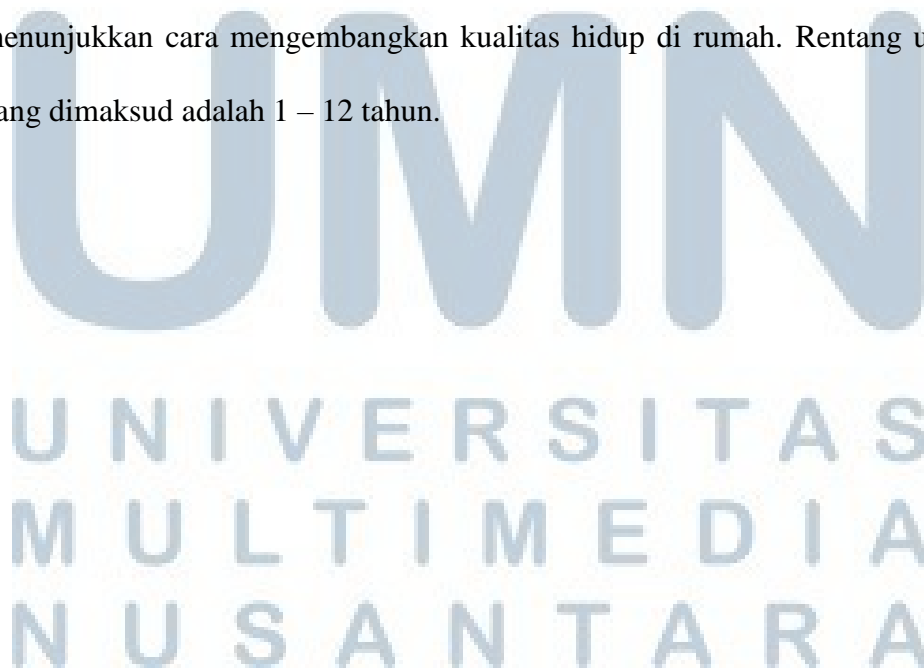
Bapak Fendy berpendapat bahwa amarah anak banyak dipengaruhi lingkungan, seperti sekolah dan keluarga. Ketika orangtua juga ikut marah, maka anak pun semakin menjadi amarahnya. Maka sebaiknya orangtua tenang terlebih

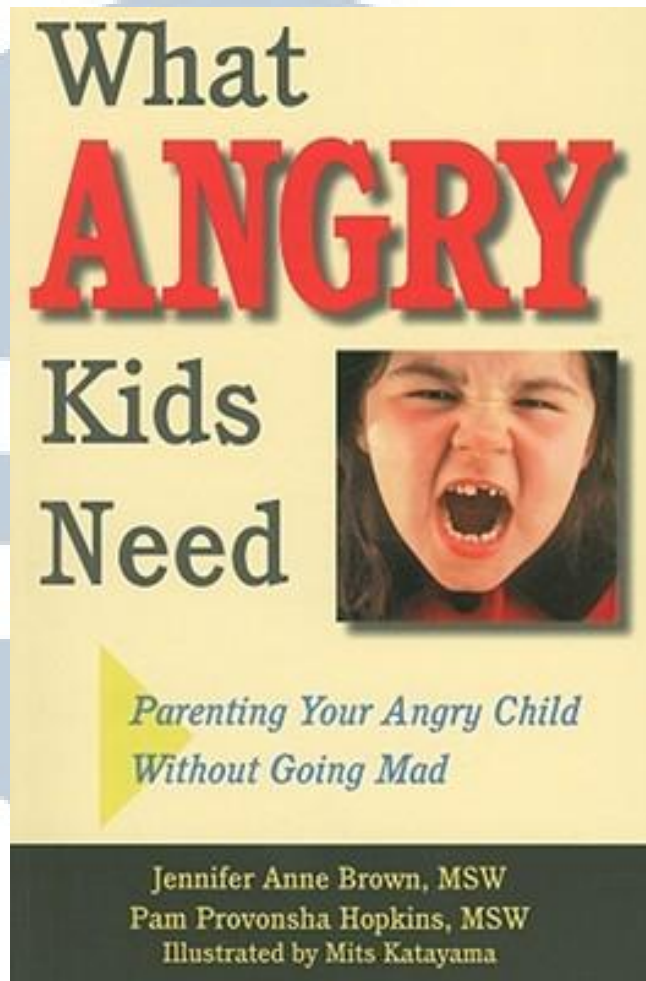
dahulu, jangan terpancing emosinya. Pertengkaran suami-istri juga jangan ditunjukkan di depan anak. Selain itu, anak laki-laki yang memiliki saudara laki-laki akan cenderung menjadikan kakaknya sebagai panutan, maka jika saudaranya nakal atau pemarah, adiknya juga dapat meniru.

Semua orangtua sepakat bahwa mengajarkan anak mengendalikan marah itu penting, namun dibutuhkan sebuah panduan atau aturan bagaimana cara yang baik untuk mengajarkannya.

### **3.1.5. Studi Eksisting *What Angry Kids Need* (USA)**

*What Angry Kids Need: Parenting Your Angry Child Without Going Mad* adalah sebuah buku yang ditulis oleh Jennifer Anne Brown, MSW dan Pam Provonsha Hopkins, MSW dan diterbitkan pada tahun 2008. Buku ini merupakan panduan praktis bagi orangtua yang dapat membantu mereka memahami mengapa anak marah, memberikan beberapa cara untuk menolong anak ketika marah, serta menunjukkan cara mengembangkan kualitas hidup di rumah. Rentang usia anak yang dimaksud adalah 1 – 12 tahun.





Gambar 3.5. Sampul Depan Buku *What Angry Kids Need*  
(Brown & Hopkins, 2008)

Gambar di atas merupakan sampul buku *What Angry Kids Need: Parenting Your Angry Child Without Going Mad*. Desain sampul secara keseluruhan menampilkan kesan kuno, kurang seimbang dan kurang menyatu. Komposisi elemen visual yang terdapat dalam sampul tersebut terasa kurang harmonis.

Dari segi penggunaan *typeface* tampak kurang konsisten. Meskipun seluruh hurufnya berjeniskan Serif, namun tampak terlalu bervariasi dan

kurang repetisi. Misalnya tulisan *'What', 'Kids Need'* tampak menggunakan *typeface* serif regular dan berukuran cukup besar, sedangkan tulisan *'Angry'* menggunakan *typeface* serif bold dan berukuran paling besar, kemudian kalimat *'Parenting Your Angry Child Without Going Mad'* menggunakan *typeface* serif regular italic, dan yang terakhir penulisan pengarang buku yang menggunakan *typeface* serif regular yang berukuran lebih kecil dari tulisan lainnya.

Dari segi warna menggunakan warna komplementer merah dan hijau, dengan variasi warna hijau gelap dan hijau cerah, serta tambahan warna biru yang kurang sesuai dengan warna-warna lainnya pada tulisan *"Parenting Your Angry Child Without Going Mad"*.

Tatanan elemen visualnya pun tidak sejajar, kurang terlihat apakah jajaran yang digunakan adalah rata kiri, rata kanan, atau *justified*. Penulis berpendapat bahwa sampul di atas sebaiknya disejajarkan secara *justified*, agar ruang kosong di sebelah kata *'What'* tidak terasa janggal, serta merta tulisan *'Parenting Your Angry Child Without Going Mad'* yang tampaknya rata kiri namun ditempatkan menjorok ke tengah.

Selain itu, hal lain yang membuat komposisi visualnya kurang menyatu adalah penggunaan bayangan yang hanya ditempatkan pada kata *'Angry'* dan foto anak perempuan yang marah.



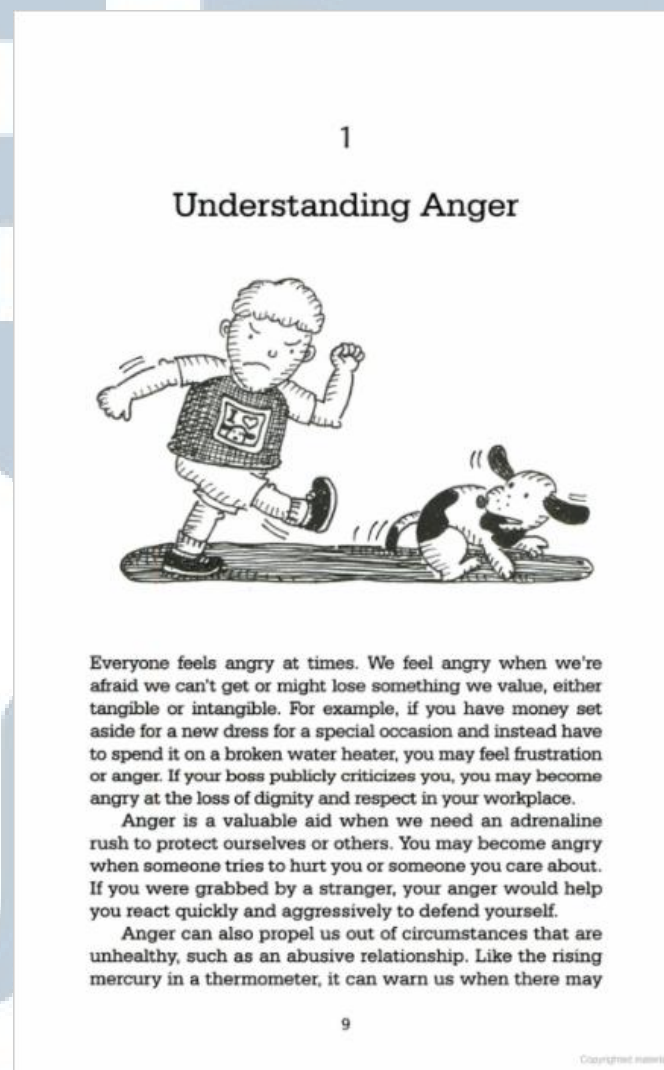
<b>Contents</b>	
<i>Introduction</i>	6
<b>1: Understanding Anger</b>	9
<b>2: What Makes Kids Angry?</b>	16
<b>3: Dealing with Feelings</b>	27
<b>4: Tools Kids Need to Manage Intense Feelings</b>	42
<b>5: Tools Kids Need to Solve Individual and Social Problems</b>	61
<b>6: Tools Kids Need to Deal with Problems Outside Their Control</b>	74
<b>7: Tools Parents Need to Take Care of Their Own Intense Feelings</b>	87
<b>8: Help! Nothing Is Working</b>	101
<i>Appendices</i>	
<b>A. The Face of Anger at Each Developmental Stage</b>	110
<b>B. Factors that May Affect Attachment</b>	120
<b>C. Practical Questions About Time-Out</b>	121
<b>D. Getting Started with Conflict Management</b>	124
<b>E. Steps to Implement a Reinforcement System</b>	128
<b>F. Co-Parenting Agreement</b>	130
<b>G. How Skillfully Do You Manage Anger? Worksheet</b>	132
<i>Recommended Reading</i>	134
<i>Index</i>	137

Gambar 3.6. Daftar Isi Buku *What Angry Kids Need*  
(Brown & Hopkins, 2008)

Dilihat dari daftar isi buku ini, bagian yang menarik adalah bagaimana buku ini mengupas hal-hal yang dibutuhkan anak untuk menangani masalahnya dengan diri sendiri, lingkungan sosial, dan masalah di luar kontrolnya. Tidak hanya itu, buku ini juga memberikan metode untuk orangtua menangani perasaan kuatnya sendiri. Buku ini memberikan perkembangan amarah anak dari usia 1 sampai dengan 12 tahun, serta penjelasan mengenai mengapa kemarahan adalah hal yang



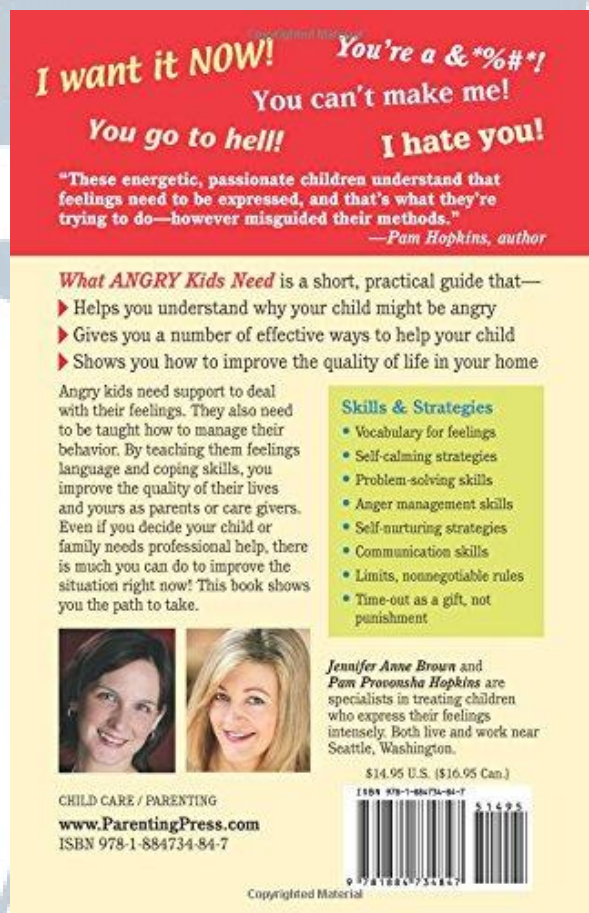
sulit bagi anak-anak. Rupanya, anak-anak berjuang menghadapi perasaan marah karena mereka kekurangan pengalaman hidup, toleransi rasa frustrasi, kontrol impulsif, kosa kata mengenai emosi, dan kemampuan pemecahan masalah.



Gambar 3.7. Konten Buku *What Angry Kids Need*  
(Brown & Hopkins, 2008)

Pada setiap permulaan bab, terdapat sebuah gambar ilustrasi yang simpel dan mudah dimengerti. Secara keseluruhan desain tampak baik dan

mudah dimengerti. *Typeface* menggunakan font serif yang mudah dibaca. Paragraf menggunakan alignment *justified* yang terlihat estetik dan membuat pengalaman membaca lebih terasa nyaman. Penempatan nomor bab, judul bab, ilustrasi, paragraf, dan nomor halaman juga jelas. Selain itu meskipun buku ini berjenis buku teks, namun sesekali disisipkan ilustrasi yang membantu memberikan variasi, walau secara keseluruhan tetap didominasi oleh teks.



Gambar 3.8. Sampul Belakang Buku *What Angry Kids Need* (Brown & Hopkins, 2008)

Yang terakhir adalah bagian sampul belakang buku. Secara keseluruhan desain sampul belakang lebih terlihat konsisten ketimbang sampul depannya. Sinopsis dan gambaran isi buku juga disampaikan dengan jelas dan menarik. Hanya saja, pada komposisi bagian atas yang berlatarkan warna merah terlihat bertumpuk, di mana terdapat perkataan-perkataan yang diucapkan anak-anak apabila marah serta kalimat kutipan penulis Pam Hopkins di bawahnya. Sebaiknya ada jarak yang agak lebih lebar antara perkataan-perkataan yang tersebar dengan kalimat kutipan.

### **3.1.6. Tinjauan Pustaka**

Verdick dan Lisovkis (2003) menjabarkan cara orangtua menangani anak ketika marah. Psikolog berpendapat bahwa kita sebaiknya menanggapi kemarahan sebagai emosi pertahanan hidup. Ketika anak marah, ia memberi tanda bahwa ia ingin menghadapi suatu masalah (seperti ingin diterima teman-teman, ingin berkompetisi, menguasai sesuatu di sekolah), atau menghadapi stres dalam suatu hubungan (seperti candaan, ejekan, perlakuan tidak adil, atau merasa tertekan), atau tanda bahwa ia sedang berjuang dengan ketidakpercayaan diri, meragukan diri, atau merasa tidak berdaya.

Seringkali anak-anak mendapatkan pesan bahwa marah itu tidak baik, seperti respon “jangan marah-marah terus” yang terkadang otomatis diucapkan. Namun bagaimanapun seorang anak akan marah, sehingga pesan ini tidak membantu mereka dalam memahami atau menangani amarah. Respon “tidak apa-apa kamu marah, asal jangan berteriak, menendang, atau memukul” merupakan pesan yang lebih positif, tetapi anak-anak butuh lebih dari itu. Mereka butuh:

- i. Memiliki cara untuk melepaskan perasaan marah ketika mereka ingin meledak
- ii. Mengerti kenapa mereka marah
- iii. Bisa mengekspresikan amarah, membagikan dan membicarakannya dengan orang lain
- iv. Belajar menangani situasi yang menyebabkan marah
- v. Menemukan cara menangani perasaan marah

Selain itu anak-anak harus diajarkan apa yang harus dilakukan ketika orang lain marah. Anak-anak cenderung takut ketika melihat orang dewasa atau remaja marah, hilang kendali, atau memarahi orang lain.

#### **3.1.6.1. Ide-Ide untuk Membantu Anak Mengendalikan Marah**

Berikut beberapa saran untuk membantu anak belajar mengendalikan marah:

1. Menyatakan pendapat dengan tegas

Utarakan apa yang orangtua maksud dengan jelas dan jujur, kalau bisa bicara dengan tegas cukup satu kali (apabila mengulangi, setidaknya sampai tiga kali saja). Perintah-perintah yang diberikan orangtua kepada anak haruslah jelas dan bernada positif, dan apabila anak tersebut melakukan hal baik, berikan pujian.

2. Berikan contoh cara-cara yang lebih baik untuk menangani marah

Beritahu anak cara yang biasa dilakukan orangtua untuk mengatasi marah, seperti misalnya apabila ia marah, ia akan menelpon untuk curhat dengan temannya dan melakukan sesuatu.

### 3. Jangan menunjukkan pertengkaran suami-istri di depan anak

Anak-anak sangat sensitif terhadap bagaimana orangtua memperlakukan pasangannya. Mereka sedih ketika orang-orang yang mereka cintai berkelahi—apalagi ketika melibatkan teriakan. Mereka akan merasa marah, takut, dan kesal. Mereka juga merasa bersalah dan ingin berperan sebagai mediator. Sebaiknya orangtua berdebat dengan tenang di kamar mereka, jauh dari perhatian anak-anak.

### 4. Buat aturan dalam rumah

Tetapkan konsekuensi yang jelas dan logis yang membantu anak mengontrol diri mereka dan berinteraksi dengan orang lain. Konsekuensi diberikan tidak lama setelah anak bersikap marah. Contoh hukuman yang umum diberikan seperti: memberi peringatan, harus tidur lebih cepat, tidak boleh menonton TV, tidak boleh keluar rumah, atau berdiam di pojok ruangan untuk merenungi kesalahan. Jangna sampai orangtua menggunakan kekerasan sebagai cara pendisiplinan, karena pesan yang akan tersampaikan pada anak-anak adalah: bahwa memukul adalah cara menyelesaikan masalah.

5. Mengetahui tanda-tanda seorang anak butuh bantuan dengan kemarahannya

Contohnya:

- a. Menunjukkan masalah sikap atau penyimpangan sikap yang tidak biasa
- b. Masalah tidur
- c. Ketidakbahagiaan yang tidak bisa anak jelaskan
- d. Perubahan pola makan
- e. Reaksi spontan seperti membanting pintu, menendang meja, menghancurkan barang
- f. Kekesalan dalam waktu yang lama
- g. Mencelakakan binatang atau orang lain
- h. Berkelahi di rumah atau sekolah

6. Mencari tahu alasan di balik kemarahan anak

Ajak komunikasi ketika semuanya tenang. Anak-anak senang ketika opininya didengarkan, karena dengan begitu ia merasa dihargai. Perhatikan dengan saksama. Hindari mempermalukan anak ketika ia marah—bahkan ketika aksi tersebut tidak bisa

diterima. Ketika orangtua tahu alasannya marah, cari cara untuk menyelesaikan masalahnya.

7. Ajari anak kemampuan pengendalian amarah

Ajarkan kata-kata untuk mengekspresikan emosi kuat, sehingga mereka dapat paham dan mengekspresikan perasaan kuat. Bantu mereka mencari cara untuk menenangkan diri dan mengutarakan emosi. Beri contoh konflik atau situasi yang akan membuat anak marah, dan tanyakan apa yang anak akan lakukan apabila berada dalam situasi tersebut.

8. Biarkan anak tahu bahwa orangtua menginginkan mereka untuk mengendalikan konflik dengan cara yang sopan dan membangun

Berikan mereka kesempatan untuk menangani situasi marah sendiri. Jika mereka butuh bantuan, berikan ide dan solusi mengenai apa yang harus dilakukan. Situasi sama-sama menang merupakan solusi yang berguna dalam banyak konflik. Walaupun terkadang tidak cocok diterapkan pada pihak yang selalu berselisih, setidaknya coba berikan sisi positif masing-masing yang bisa

membuat mereka senang. Berikut beberapa panduan untuk mengatasi konflik dengan cara yang positif:

- a. Jangan mencoba menyelesaikan masalah jika seseorang masih marah, tunggu kira-kira 30 – 45 menit setelah ia meledak marah
- b. Berikan alternatif lain untuk mengekspresikan amarah
- c. Menerapkan budaya “tidak menyalahkan” dengan mengomentari sikap, bukan karakter anak tersebut, misalnya dengan berkata, “aku tidak suka kamu berteriak” dari pada “kamu selalu marah-marah”.
- d. Coba ajarkan empati, seperti membayangkan rasanya berada di posisi orang lain, dengan cara saling menceritakan suatu masalah lewat sudut pandang masing-masing.

9. Jaga komunikasi agar selalu terbuka antara rumah dan sekolah

Orangtua dapat berbicara dengan guru mengenai kekhawatirannya dan permasalahan anak dalam mengendalikan marah di rumah.

Guru juga sebaiknya memberitahu orangtua caranya menangani anak-anak yang marah dengan positif. Ketika guru dan orangtua

bekerja sama, anak pun memperoleh pesan dan panduan yang konsisten.



#### 10. Sese kali membiarkan/mendiamkan

Ada kalanya tidak semua sikap perlu diatasi apabila tidak mengganggu siapapun, sese kali orangtua bisa mendiamkan anaknya. Misalnya apabila ia berkata kasar, namun dengan suara yang sangat kecil, orangtua dapat membiarkan saja dan coba untuk mengarahkan anak melakukan hal yang positif. Terkadang beberapa konfrontasi diakibatkan karena orangtua terlalu mengkhawatirkan detail-detail tak penting atau pelanggaran aturan kecil.

#### 11. Awasi konsumsi TV, film, komputer, dan video anak

Kekerasan dalam media dapat berkontribusi terhadap perasaan marah dan membuat orang merasa bahwa kekerasan dan kekejaman adalah hal yang normal dan menyenangkan. Usahakan menyediakan waktu luang tanpa media dengan anak-anak, seperti bermain sepeda dan pergi ke taman (hlm. 99 – 104).

### 3.2. Metodologi Perancangan

Menurut Haslam (2006), proses perancangan desain grafis terbagi menjadi 4 fase:

#### 1. Dokumentasi

Mengumpulkan informasi lewat teks dan gambar, dalam banyak bentuk seperti *brief*, manuskrip, catatan, kumpulan figur, fotografi, peta, rekaman suara, dan video. Informasi tersebut menjadi akar dari tulisan dan gambar,

yang kemudian diolah menjadi komponen-komponen buku, yaitu tipografi, ilustrasi, desain grafis, kartografi, grafik, bagan, tabel, diagram, dan fotografi. Dokumentasi menyimpan ide dan gagasan yang mampu bertahan selama bertahun-tahun. Dalam fase ini, ide/gagasan dokumentasi diberikan wujud fisik agar bisa direproduksi terus-menerus. Dokumentasi adalah permulaan sebuah buku, dan menjadi acuan desain yang akan diambil.

## 2. Analisis

Menganalisis data dan menentukan prioritas, struktur, hierarki. Buku yang memiliki informasi atau fakta yang kompleks sangat bergantung pada tahap ini. Dalam buku ada peta, grafik, diagram, referensi agar pembaca bisa membandingkan elemen-elemen data. Analisis lahir dari rasionalitas, proses pencarian suatu pola dari kumpulan informasi. Desainer menganalisis untuk memecah informasi ke dalam bagian-bagian kecil, dan untuk memahami. Setelah membagi-bagi informasi, desainer mencari mana yang harus diprioritaskan dan merangkai struktur dan hierarki konten. Ketika sebuah buku sudah melalui proses analisis, desainer dapat mempertegas struktur editorial secara visual oleh bagian dan hierarki.

## 3. Ekspresi

Mengekspresikan pemahaman desainer akan topik ke dalam visual, melalui warna, pembuatan tanda dan simbolisme untuk menggerakkan pembaca secara emosional. Desain yang ekspresif tidak begitu rasional

atau bisa didefinisikan, dan lebih mengajak untuk berpikir dan refleksi.

Desainer memberikan interpretasinya sendiri akan topik ke dalam buku.

#### 4. Konsep

Menentukan konsep seperti 'Big Idea', konsep tersembunyi yang merangkum pesan yang ingin ditujukan. Ide yang kompleks disaring menjadi visual yang ringkas dan tajam, biasanya digabungkan dengan judul yang cerdas atau premis *marketing*. Pendekatan konsep bisa saja menggunakan permainan kata, paradoks, klise, metafora, dan kiasan agar terdengar cerdas dan menghibur, namun tajam dan tepat sasaran. Istilah 'konseptual' juga bisa diartikan ketika seorang desainer menentukan penampilan visual sebuah seri buku atau bahkan semua buku suatu penerbit, karena dikaitkan pada satu konsep yang sama. Terkadang suatu strategi atau penjelasan dibuat sebagai panduan untuk penulis dan desainer

(hlm. 23 – 27).

