

Bab 1: Aku Sedang Tumbuh

Halo, anak hebat.

Coba lihat tanganmu sebentar.

Dulu, tanganmu lebih kecil. Sekarang, tanganmu sudah lebih besar. Dulu, mungkin kamu belum bisa memegang krayon dengan kuat. Sekarang, kamu bisa membuat garis, lingkaran, atau gambar kesukaanmu.

Itu namanya tumbuh.

Tumbuh artinya berubah sedikit demi sedikit seiring waktu. Waktu adalah saat yang berjalan: pagi menjadi siang, siang menjadi sore, hari ini menjadi besok. Saat waktu berjalan, tubuhmu, pikiranmu, dan perasaanmu juga belajar berubah.

Anak-anak tumbuh dalam banyak bagian: tubuh, cara berpikir, perasaan, bahasa, dan cara bersama orang lain. Pertumbuhan yang sehat dibantu oleh rasa aman, kasih sayang, makanan bergizi, kesempatan bermain, dan orang dewasa yang merawat dengan penuh perhatian (World Health Organization, UNICEF, & World Bank Group, 2018).

Kamu sedang tumbuh.

Bukan hanya kakimu yang tumbuh. Bukan hanya rambutmu yang tumbuh. Banyak bagian dirimu juga sedang belajar.

Tubuhmu belajar bergerak. Pikiranmu belajar mengerti. Perasaanmu belajar dikenali. Hatimu belajar menyayangi dan disayangi.

Tubuhku berubah

Tubuh adalah bagian dirimu yang bisa kamu lihat dan rasakan. Ada kepala, mata, tangan, perut, kaki, kulit, rambut, dan banyak bagian lain.

Tubuhmu berubah sedikit demi sedikit.

Dulu, bajumu mungkin longgar. Sekarang, bajumu terasa lebih pas. Suatu hari nanti, baju itu mungkin menjadi sempit. Itu tanda tubuhmu bertambah besar.

Dulu, kamu mungkin perlu dibantu saat naik tangga. Sekarang, kamu mungkin bisa naik tangga sambil berpegangan. Dulu, kamu mungkin sering tumpah saat minum. Sekarang, kamu bisa mencoba memegang gelas lebih hati-hati.

Tubuh tumbuh bukan hanya menjadi lebih besar. Tubuh juga belajar melakukan banyak hal.

Misalnya:

Kamu belajar berjalan.

Kamu belajar berlari.

Kamu belajar melompat.

Kamu belajar memakai sendok.

Kamu belajar mencuci tangan.

Kamu belajar memakai sepatu.

Ada hal yang sudah bisa kamu lakukan. Ada hal yang masih perlu latihan. Itu wajar.

Wajar artinya boleh terjadi dan tidak aneh. Kalau kamu belum bisa mengancingkan baju sendiri, itu wajar. Kamu bisa belajar pelan-pelan. Kalau temanmu sudah bisa, itu juga wajar. Setiap anak tumbuh dengan cara dan waktu yang tidak selalu sama; orang dewasa dapat memperhatikan tanda-tanda perkembangan anak, tetapi perbedaan kecil dalam waktu belajar sering terjadi (Centers for Disease Control and Prevention, 2022).

Kamu tidak perlu menjadi sama persis dengan temanmu.

Kamu adalah kamu.

Pikiranku juga tumbuh

Sekarang, coba pegang kepalamu dengan lembut.

Di dalam kepalamu ada otak.

Otak adalah bagian tubuh yang membantu kamu berpikir, mengingat, belajar, bergerak, dan merasakan. Kamu tidak bisa melihat otakmu dari luar, tetapi otakmu bekerja setiap hari.

Saat kamu bertanya, “Kenapa hujan turun?” otakmu sedang belajar.

Saat kamu mengingat lagu, otakmu sedang belajar.

Saat kamu mencoba menyusun balok agar tidak jatuh, otakmu sedang belajar.

Saat kamu menghitung, “Satu, dua, tiga,” otakmu sedang belajar.

Pikiran adalah kegiatan di dalam diri saat kamu mengerti, mengingat, membayangkan, memilih, dan memecahkan masalah. Misalnya, ketika kamu berpikir, “Kalau balok besar di bawah, menaranya tidak mudah roboh,” itu pikiranmu sedang bekerja.

Dulu, mungkin kamu belum tahu nama banyak warna. Sekarang, kamu bisa berkata, “Ini merah,” “Itu biru,” atau “Aku suka kuning.”

Dulu, mungkin kamu belum bisa bercerita panjang. Sekarang, kamu bisa berkata, “Tadi aku bermain di halaman. Aku melihat kupu-kupu. Kupu-kupunya terbang!”

Itu tanda pikiranmu tumbuh.

Tumbuhnya pikiran tidak selalu terlihat seperti tinggi badan. Kalau tubuh bertambah tinggi, orang bisa melihatnya. Kalau pikiran bertambah pintar, kadang terlihat saat kamu bertanya, mencoba, mengingat, atau menemukan cara baru.

Misalnya, kamu ingin mengambil mainan di rak. Raknya agak tinggi. Kamu berpikir sebentar. Lalu kamu berkata kepada orang dewasa, “Tolong ambilkan.” Itu cara yang aman. Pikiranmu membantu kamu memilih.

Kamu tidak harus selalu bisa sendiri. Meminta bantuan juga tanda kamu belajar.

Perasaanku ikut tumbuh

Sekarang, taruh tanganmu di dada.

Kadang dada terasa hangat saat senang. Kadang perut terasa tidak enak saat takut. Kadang wajah terasa panas saat malu atau marah.

Itu berhubungan dengan perasaan.

Perasaan adalah sesuatu yang kamu rasakan di dalam diri. Perasaan bisa muncul saat sesuatu terjadi. Perasaan juga bisa membuat wajah, suara, dan tubuh berubah.

Saat senang, kamu mungkin tersenyum.

Saat sedih, kamu mungkin ingin menangis.

Saat marah, tanganmu mungkin ingin mengepal.

Saat takut, kamu mungkin ingin dekat dengan orang dewasa.

Saat bangga, kamu mungkin berkata, “Aku bisa!”

Perasaanmu juga sedang tumbuh.

Dulu, mungkin kamu hanya menangis saat tidak nyaman. Sekarang, kamu mulai bisa berkata, “Aku sedih,” “Aku marah,” atau “Aku takut.” Itu sangat hebat. Saat kamu menyebutkan perasaan dengan kata-kata, orang lain lebih mudah membantu.

Contohnya begini.

Kamu sedang bermain balok. Tiba-tiba menaramu jatuh. Kamu merasa marah. Kamu bisa berkata, “Aku marah karena menaraku jatuh.”

Kalimat itu membantu.

Orang dewasa bisa menjawab, “Kamu marah, ya. Ayo tarik napas. Setelah itu kita coba lagi.”

Perasaan besar bisa datang kepada semua anak. Orang dewasa pun punya perasaan besar. Bedanya, semakin tumbuh, kita belajar mengenali perasaan dan memilih cara yang lebih aman.

Marah boleh.

Memukul tidak boleh.

Sedih boleh.

Menyakiti diri sendiri tidak boleh.

Takut boleh.

Meminta pelukan boleh.

Perasaan bukan musuh. Perasaan adalah tanda dari dalam diri. Perasaan seperti pesan kecil yang berkata, “Ada sesuatu yang perlu diperhatikan.”

Setiap anak tumbuh dengan cara berbeda

Lihat teman-temanmu.

Ada teman yang tinggi. Ada yang pendek. Ada yang cepat berlari. Ada yang suka duduk menggambar. Ada yang banyak bicara. Ada yang diam dulu sebelum bicara.

Semua anak sedang tumbuh.

Berbeda artinya tidak sama. Berbeda bukan berarti buruk. Berbeda berarti setiap anak punya jalan belajar sendiri.

Bayangkan ada tiga tanaman.

Tanaman pertama cepat tinggi.

Tanaman kedua daunnya banyak.

Tanaman ketiga masih kecil, tetapi akarnya sedang kuat.

Ketiganya tetap tanaman yang hidup. Ketiganya perlu air, cahaya, tanah yang baik, dan perhatian.

Anak-anak juga begitu. Anak-anak perlu makanan, tidur, bermain, rasa aman, dan kasih sayang. Lingkungan yang penuh perhatian membantu anak berkembang dalam tubuh, pikiran, perasaan, dan hubungan sosialnya (World Health Organization, UNICEF, & World Bank Group, 2018).

Mungkin kamu sudah bisa melompat jauh, tetapi masih belajar mengikat tali sepatu.

Mungkin temanmu sudah bisa menulis namanya, tetapi masih belajar bergiliran.

Mungkin kamu berani menyapa guru, tetapi temanmu masih malu.

Tidak apa-apa.

Kita tidak perlu mengejek teman yang sedang belajar. Kita juga tidak perlu sedih jika belum bisa melakukan sesuatu. Kita bisa berkata:

“Aku sedang belajar.”

“Aku mau mencoba lagi.”

“Boleh bantu aku?”

Kata-kata itu adalah kata-kata anak yang sedang tumbuh.

Aku dulu, aku sekarang

Coba pikirkan dirimu saat masih bayi.

Bayi belum bisa berlari. Bayi belum bisa memakai sepatu sendiri. Bayi belum bisa bercerita panjang. Bayi perlu banyak bantuan.

Sekarang kamu sudah lebih besar.

Mungkin kamu bisa makan sendiri.

Mungkin kamu bisa menyebut namamu.

Mungkin kamu bisa memilih baju.

Mungkin kamu bisa bernyanyi.

Mungkin kamu bisa membereskan mainan dengan bantuan.

Itu semua tanda kamu tumbuh.

Sekarang, coba ucapkan pelan-pelan:

“Dulu aku kecil. Sekarang aku lebih besar.”

“Dulu aku belum bisa. Sekarang aku sedang belajar.”

“Besok aku bisa belajar lagi.”

Kalimat itu membuat hati terasa kuat.

Tumbuh tidak berarti harus selalu bisa semuanya hari ini. Tumbuh berarti ada kesempatan untuk belajar lagi.

Kalau aku belum bisa?

Kadang kamu melihat teman bisa melakukan sesuatu.

Teman bisa menggunting kertas dengan rapi. Kamu belum.

Teman bisa menulis huruf. Kamu belum.

Teman bisa naik sepeda roda dua. Kamu belum.

Lalu kamu mungkin merasa sedih, malu, atau kesal.

Perasaan itu boleh datang. Tetapi ingat, “belum bisa” tidak sama dengan “tidak akan bisa.”

Belum artinya masih ada waktu.

Kalau kamu berkata, “Aku tidak bisa,” coba tambahkan satu kata kecil:

“Belum.”

“Aku belum bisa.”

Kalimat itu lebih lembut untuk hatimu. Kalimat itu mengingatkan bahwa kamu masih bisa berlatih.

Contohnya:

“Aku belum bisa memakai sepatu sendiri. Aku mau mencoba lagi.”

“Aku belum bisa menggambar kucing. Aku mau lihat contoh.”

“Aku belum bisa merapikan mainan dengan cepat. Aku bisa mulai dari balok dulu.”

Berlatih sedikit demi sedikit membantu tubuh dan pikiran belajar. Anak-anak belajar banyak melalui mencoba, bermain, meniru, dan dibantu oleh orang dewasa yang responsif, yaitu orang dewasa yang memperhatikan kebutuhan anak dan menjawabnya dengan hangat (World Health Organization, UNICEF, & World Bank Group, 2018).

Orang dewasa membantuku tumbuh

Kamu tidak tumbuh sendirian.

Ada orang dewasa yang bisa membantu. Mungkin ayah, ibu, nenek, kakek, kakak, guru, dokter, atau pengasuh.

Orang dewasa yang dipercaya adalah orang dewasa yang menjaga kamu, mendengarkan kamu, dan membantu kamu aman.

Saat kamu lapar, orang dewasa membantu memberi makan.

Saat kamu sakit, orang dewasa membantu merawat.

Saat kamu takut, orang dewasa bisa menemani.

Saat kamu bingung, orang dewasa bisa menjelaskan.

Saat kamu berhasil, orang dewasa bisa ikut bangga.

Kamu boleh meminta bantuan kepada orang dewasa yang dipercaya. Meminta bantuan bukan tanda lemah. Meminta bantuan adalah cara menjaga diri.

Misalnya, kamu ingin mengambil benda tajam. Kamu berhenti dan berkata, "Tolong bantu aku." Itu pilihan yang aman.

Misalnya, kamu merasa takut saat mendengar suara keras. Kamu bisa berkata, "Aku takut. Aku mau ditemani." Itu juga pilihan yang baik.

Anak yang tumbuh hebat bukan anak yang selalu bisa sendiri. Anak yang tumbuh hebat adalah anak yang belajar mengenal diri, mencoba, dan mau dibantu saat perlu.

Aku tumbuh hari ini

Hari ini, kamu mungkin tumbuh sedikit.

Mungkin kamu belajar kata baru.

Mungkin kamu berani menyapa teman.

Mungkin kamu mencoba makan sayur.

Mungkin kamu berhasil menunggu giliran.

Mungkin kamu berkata, "Aku marah," bukan langsung berteriak.

Pertumbuhan kecil tetap penting.

Setetes air bisa membantu tanaman. Satu langkah kecil bisa membantu perjalanan. Satu latihan kecil bisa membantu tubuh, pikiran, dan perasaanmu.

Kamu tidak harus terburu-buru.

Kamu tidak harus sama dengan semua orang.

Kamu sedang tumbuh dengan caramu.

Dan itu hebat.

Coba bersama orang dewasa

Sekarang, jika ada orang dewasa di dekatmu, coba ceritakan tiga hal.

Pertama, katakan satu hal yang dulu belum bisa kamu lakukan, tetapi sekarang bisa.

Misalnya, "Dulu aku belum bisa memakai sandal sendiri. Sekarang aku bisa."

Kedua, katakan satu hal yang sedang kamu pelajari.

Misalnya, “Aku sedang belajar merapikan mainan.”

Ketiga, katakan satu perasaan yang kamu rasakan hari ini.

Misalnya, “Hari ini aku senang,” atau “Hari ini aku sedikit sedih.”

Orang dewasa boleh mendengarkan dengan hangat. Tidak perlu menertawakan. Tidak perlu membandingkan. Cukup dengarkan dan berkata, “Terima kasih sudah bercerita.”

Bercerita membuat anak lebih mengenal dirinya.

Dan mengenal diri adalah bagian penting dari tumbuh.

Kalimat hebatku

Ucapkan pelan-pelan:

“Aku sedang tumbuh.”

“Tubuhku belajar.”

“Pikiranku belajar.”

“Perasaanku belajar.”

“Aku boleh berbeda dari temanku.”

“Aku bisa mencoba lagi.”

“Aku disayang.”

“Aku tumbuh hebat.”

References

Centers for Disease Control and Prevention. (2022). Developmental milestones. Learn the Signs. Act Early. <https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html>

World Health Organization, UNICEF, & World Bank Group. (2018). Nurturing care for early childhood development: A framework for helping children survive and thrive to transform health and human potential. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514064>

Document information

Bab 1: Aku Sedang Tumbuh

Project	Aku Tumbuh Hebat
Document	Document 1.5
Author	ningsumarti
Verifier	Not verified
Downloaded	July 05, 2026 00:56 KST
Status	Working
Document link	https://www.theorytrace.com/projects/aku-tumbuh-hebat/documents/bab-1-aku-sedang-tumbuh/