

Pendahuluan

Halo, anak hebat.

Buku ini bercerita tentang kamu.

Kamu punya tubuh yang bisa bergerak. Kamu punya otak yang suka belajar. Kamu punya perasaan yang kadang kecil, kadang besar. Kamu juga punya orang-orang di sekitar: keluarga, guru, dan teman.

Setiap hari, kamu sedang tumbuh.

Tumbuh artinya berubah sedikit demi sedikit. Dulu mungkin kamu belum bisa berjalan. Lalu kamu belajar berdiri, melangkah, dan berlari. Dulu mungkin kamu belum bisa memakai sendok dengan rapi. Sekarang kamu bisa mencoba makan sendiri. Pertumbuhan anak terjadi pada tubuh, pikiran, perasaan, dan hubungan dengan orang lain; anak-anak belajar paling baik ketika mendapat kasih sayang, rasa aman, kesehatan, gizi, kesempatan bermain, dan bantuan dari orang dewasa yang peduli (World Health Organization, UNICEF, & World Bank Group, 2018).

Tumbuh tidak selalu cepat. Tumbuh juga tidak selalu sama dengan teman.

Ada anak yang cepat bisa melompat tinggi. Ada anak yang cepat bisa bercerita panjang. Ada anak yang masih belajar mengancingkan baju. Ada anak yang sudah bisa menulis beberapa huruf. Semua anak punya jalan tumbuhnya masing-masing. Yang penting adalah terus belajar dengan aman, dibantu, dan disayangi.

Di buku ini, kita akan belajar mengenal diri sendiri.

Diri sendiri artinya “aku”: tubuhku, pikiranku, perasaanku, kebiasaanku, dan caraku bersama orang lain. Misalnya, ketika kamu berkata, “Aku suka menggambar,” itu bagian dari mengenal diri. Ketika kamu berkata, “Aku sedih karena mainanku rusak,” itu juga mengenal diri.

Kita juga akan belajar tentang perasaan.

Perasaan adalah sesuatu yang kamu rasakan di dalam diri. Perasaan bisa membuat wajah, tubuh, dan suara berubah. Saat senang, kamu mungkin tersenyum dan ingin melompat. Saat sedih, matamu mungkin berair. Saat marah, tanganmu mungkin mengepal. Saat takut, kamu mungkin ingin dekat dengan orang dewasa. Mengetahui dan menyebutkan perasaan membantu anak belajar mengatur diri; perkembangan emosi anak berkaitan erat dengan perkembangan otak dan pengalaman bersama orang dewasa yang merespons dengan hangat (National Scientific Council on the Developing Child, 2004).

Perasaan tidak jahat.

Marah bukan berarti kamu anak nakal. Takut bukan berarti kamu lemah. Sedih bukan berarti kamu tidak hebat. Perasaan adalah tanda dari tubuh dan pikiran. Perasaan seperti pesan. Pesan itu perlu didengar, lalu dibantu agar tidak menyakiti diri sendiri atau orang lain.

Contohnya, kamu mungkin marah karena balokmu direbut. Kamu boleh berkata, “Aku marah.” Kamu boleh meminta bantuan guru. Kamu boleh menarik napas pelan. Tetapi kamu tidak boleh memukul teman. Di buku ini, kita akan belajar cara yang aman untuk menghadapi perasaan besar.

Kita juga akan belajar tentang teman.

Teman adalah orang yang bisa bermain, berbicara, tertawa, dan belajar bersama kita. Kadang teman mau bermain hal yang sama. Kadang teman punya ide berbeda. Misalnya, kamu ingin bermain mobil-mobilan, tetapi temanmu ingin bermain balok. Kalian bisa belajar bergiliran: sebentar bermain mobil, lalu sebentar bermain balok. Belajar bergiliran, mendengarkan, meminta maaf, dan berterima kasih adalah bagian dari tumbuh bersama orang lain.

Bermain itu penting.

Saat bermain, kamu tidak hanya bersenang-senang. Kamu juga belajar memakai kata-kata, memakai tubuh, memakai imajinasi, menunggu giliran, membuat rencana, dan mencoba menyelesaikan masalah kecil. Penelitian dalam kesehatan anak menjelaskan bahwa bermain mendukung perkembangan kognitif, sosial, emosional, dan hubungan anak dengan orang tua atau pengasuh (Ginsburg, 2007).

Misalnya, saat bermain toko-tokoan, kamu belajar berkata, “Saya mau beli apel.” Saat bermain balok, kamu belajar, “Kalau baloknya terlalu miring, menaranya jatuh.” Saat bermain dokter-dokteran, kamu belajar membayangkan peran orang lain.

Di buku ini, kamu tidak harus bisa semuanya langsung.

Kita akan belajar pelan-pelan.

Kalau kamu belum bisa, kamu boleh mencoba lagi. Kalau kamu bingung, kamu boleh bertanya. Kalau kamu lelah, kamu boleh beristirahat. Kalau kamu takut, kamu boleh mencari orang dewasa yang kamu percaya.

Orang dewasa yang dipercaya adalah orang dewasa yang menjaga kamu, mendengarkan kamu, dan membantu kamu tetap aman. Misalnya ayah, ibu, kakek, nenek, guru, pengasuh, atau keluarga lain yang baik kepadamu. Anak tumbuh lebih kuat ketika ada hubungan yang hangat, stabil, dan responsif dengan orang dewasa; hubungan seperti ini membantu perkembangan belajar, emosi, dan kesehatan anak (Center on the Developing Child at Harvard University, 2016).

Mari kita mulai dengan kalimat sederhana:

Aku sedang tumbuh. Tubuhku belajar. Otakku belajar. Perasaanku boleh dikenali. Aku bisa meminta bantuan. Aku bisa mencoba lagi. Aku aman. Aku disayang.

Dan aku tumbuh hebat.

References

Center on the Developing Child at Harvard University. (2016). From best practices to breakthrough impacts: A science-based approach to building a more promising future for young children and families. Harvard University.

Ginsburg, K. R. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*, 119(1), 182-191. <https://doi.org/10.1542/peds.2006-2697>

National Scientific Council on the Developing Child. (2004). Children's emotional development is built into the architecture of their brains: Working Paper No. 2. Center on the Developing Child at Harvard University.

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.

Document information

Pendahuluan

Project	Aku Tumbuh Hebat
Document	Document 1.4
Author	ningsumarti
Verifier	Not verified
Downloaded	July 06, 2026 01:26 KST
Status	Working
Document link	https://www.theorytrace.com/projects/aku-tumbuh-hebat/documents/pendahuluan/