



Memuji Anak: Benar atau Salah? Boleh atau Tidak?

Oleh: Jesslyn Soetjipto, S.E., BBA, CHt®, CT

Pada zaman dulu, terutama di kebudayaan Asia, mengungkapkan rasa sayang dan kagum kepada anak lewat perkataan adalah sesuatu yang langka. Banyak orang tua menolak memuji anak karena menurut mereka, memuji anak itu berbahaya, bisa membuat anak menjadi besar kepala, egois, dan sombong.

Namun, hal ini sudah berubah. Banyak orang tua *zaman now* percaya bahwa pujian adalah cara yang efektif untuk memperkuat perilaku baik pada anak. Saat ini, memuji anak merupakan sesuatu yang refleksi bagi orang tua. Setiap kali anak berhasil melakukan hal baik, kita otomatis memberikan pujian, seperti "Wah! Kamu luar biasa!" atau "Good job!".

Berdasarkan hasil riset, memang benar bahwa memuji anak dapat membawa banyak manfaat. Anak yang dipuji karena berperilaku baik dapat mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik. Anak yang mendapat respon positif saat ia berhasil membantu orang sekitar akan dua kali lebih sering membantu orang lain di kesempatan lainnya.

Akan tetapi, ternyata pujian bisa memberikan dampak negatif pada anak. Beberapa tipe pujian justru dapat melemahkan motivasi anak, mengganggu harga diri anak, bahkan memicu kepribadian narsistik.

Apa yang perlu diperhatikan agar kita dapat memberikan pujian dengan tepat dan bijak?

Hal yang paling mendasar yang perlu diingat orang tua adalah anak-anak membutuhkan dukungan dan dorongan orang tua sepanjang waktu, bukan hanya ketika mereka berhasil mencapai sesuatu yang patut dipuji, tetapi juga saat mereka jatuh, gagal, atau merasa kecewa. Jadi, jangan hanya mengandalkan pujian dalam membangun komunikasi kita dengan anak.



Berikut ini adalah hal-hal yang perlu DIHINDARI saat memuji anak:

1. Terlalu sering memuji

Tujuan kita memuji anak adalah untuk memberikan dukungan dan semangat. Namun, memberikan pujian berlebihan dan terus-menerus dalam berbagai hal dapat **menumbuhkan sikap dan program pikiran yang kurang tepat** pada anak, seperti:

- Anak selalu menantikan pujian dari orang lain. Dengan kata lain, anak melakukan sesuatu demi mendapatkan komentar positif dari orang sekitarnya. Ia sangat bergantung pada penilaian orang lain sehingga ia tidak mampu/tidak mau mempercayai pilihan dan pendapat diri sendiri, bahkan ia juga rela mengabaikan keinginannya yang sebenarnya.
- Ketika anak menjadi sangat bergantung pada penilaian dan persetujuan orang lain, ia akan takut kehilangan persetujuan tersebut. Hal ini menyebabkan anak tidak berani mencoba hal-hal yang lebih menantang karena ia takut gagal, takut salah, dan tidak mendapatkan penilaian baik berupa pujian.

- Jika orang tua hanya tahu menunjukkan cinta lewat kata-kata pujian, anak akan berpikir bahwa cinta kasih orang tua bergantung pada pencapaiannya. Jika anak berhasil melakukan sesuatu, barulah orang tua menunjukkan kasih sayang.

2. Tidak tulus memuji atau memuji hanya untuk menyenangkan anak

Contohnya, ketika anak menunjukkan kekecewaan pada hasil lukisannya yang tidak rapi, orang tua bermaksud menyemangati anak dengan berkata, "Siapa bilang ini jelek? Ini bagus lho... Lukisan ini cantik banget. Adek 'kan pintar..."

Bagi sebagian besar anak-anak, menerima pujian adalah hal yang menyenangkan. Ketika anak merasa *down*, seringkali otomatis orang tua ingin memberikan pujian untuk menenangkan anak. Namun, anak-anak yang sudah bisa mulai berlogika akan dapat merasakan dan memahami motif di balik pujian-pujian tak tulus yang diucapkan orang tua. Program pikiran atau pemahaman yang bisa terbentuk pada anak adalah sebagai berikut:

- Anak merasa orang tua tidak benar-benar (mau) memahami mereka.
- Anak merasa orang tua bersikap manipulatif dan memberikan pujian karena kasihan pada anak.
- Anak merasa opininya tidak penting dan perasaannya diabaikan.

3. Memberikan pujian yang membandingkan anak dengan orang lain

"Wah, kamu masih umur segini uda bisa perkalian, sedangkan teman-teman lain belum bisa. Mama bangga, nak!"

"Wah, dapat nilai A lagi. Karya kamu memang selalu yang paling bagus di kelas."

Tanpa kita sadari, kita sering memberikan pujian seperti ini. Namun, kita perlu hati-hati karena pujian yang menitikberatkan pada perbandingan sosial dapat memunculkan pola pikir yang kurang tepat pada anak.

Pujian seperti ini membiasakan anak-anak untuk mengukur keberhasilannya dengan membandingkan dirinya dengan orang lain. **Bagi mereka, sukses adalah menjadi lebih baik dari orang lain atau berada di atas orang lain. Pola pikir seperti ini tentu dapat merugikan anak-anak.**

Bagaimana nanti jika mereka dihadapkan pada situasi di mana orang lain lebih unggul darinya? Apakah mereka bisa turut berbahagia dengan kesuksesan orang lain? Atau apakah mereka justru merasa terpuruk dan gagal?

Setelah memahami apa yang perlu dihindari, mari pelajari dan ingat hal-hal berikut pada saat kita hendak memberikan pujian pada anak.

1. Memberikan pujian yang spesifik

Pada umumnya, orang tua sering memberikan pujian yang umum, seperti "Good job", "Well done!". Jauh lebih baik jika orang tua memberikan pujian yang spesifik. Pujian seperti "Good job!" atau "Kamu pintar!" kurang memberikan konteks tentang apa yang sebenarnya orang tua puji dan apa yang harus anak perhatikan agar bisa menjadi lebih baik lagi.

- ✗ "Gambar kamu bagus ya, nak!"
- ✓ "Kombinasi warna yang kamu pilih bagus ya. Gambar kamu jadi terlihat hidup!"

- ✗ "Kakak anak baik!"
- ✓ "Kamu mau memikirkan adikmu yang sedang lapar dan membagikan biskuitmu dengannya. Terima kasih ya, nak."



2. Memberikan pujian atas proses dan usaha anak

Memuji usaha anak merupakan pujian yang jauh lebih efektif daripada pujian yang berfokus pada hasil akhir atau kemampuan anak.

Ketika kita memuji usaha dan proses yang dilalui anak, kita menumbuhkan semangat mereka untuk terus belajar dan berusaha. Dengan *growth mindset* seperti ini, anak akan menjadi orang yang gigih, kreatif, tekun, dan terus bertumbuh menjadi pribadi yang lebih baik.

- ✗ "Hebat! Anak mama dapat piala!"
- ✓ "Anak mama hebat karena selama sebulan ini tekun berlatih dan mempersiapkan diri dengan baik."

- ✗ "You did it!"
- ✓ "Papa lihat bagaimana kamu berusaha menyelesaikan tugas ini. Awalnya sulit ya, nak? Papa bangga karena kamu tidak menyerah, mau belajar, dan memperbaiki kesalahan."

3. Memuji dengan tulus atau tidak memuji jika memang tidak perlu

Kata-kata punya energi. Ketika orang tua tidak tulus, anak pun dapat merasakan energinya. Maka dari itu, selalu berikan pujian yang sesuai dengan realita dan didasari oleh kejujuran serta ketulusan. Ada masanya ketika kita tidak tahu mau memberikan pujian atau komentar apa. Di momen seperti ini, orang tua boleh mencoba beberapa hal berikut:

➤ Ucapkan terima kasih

Sekadar mengucapkan terima kasih dengan singkat dan tulus jauh lebih aman daripada memberikan pujian yang berlebihan. Ketika kita berterima kasih pada anak, anak merasa ia diperhatikan, usahanya terlihat dan diakui oleh orang tua. Hal ini juga menumbuhkan rasa hangat dan percaya diri pada anak.

➤ Bertanya pada anak

Misalnya, anak datang dengan penuh semangat menunjukkan hasil karyanya, tetapi orang tua merasa tidak ada yang istimewa dari karya tersebut. Di momen seperti ini, orang tua bisa bertanya pada anak, "Adik paling suka bagian yang mana dari karya Adik?" Dengan menjawab pertanyaan ini, anak dapat dengan puas menyatakan rasa bangganya terhadap pencapaiannya. Anak juga merasa dihargai dan didengarkan.

➤ Memvalidasi perasaan anak

Ketika anak belum berhasil mencapai apa yang ia harapkan, anak bisa merasa sedih, kecewa, malu, dan/atau putus asa. Tanpa kita sadari, orang tua sering mengabaikan perasaan anak.

Orang tua merasa hal ini sepele dan anak harus bisa jadi anak yang tangguh, tidak boleh malu, tidak boleh nangis. Padahal, **semua emosi itu valid dan wajar dirasakan**. Orang tua wajib bisa mengakui perasaan anak karena inilah yang menjadi dasar pengenalan anak terhadap emosi dan diri mereka sendiri.

Contoh: "Apa yang kamu rasakan? Mama lihat kamu merasa kecewa ya, nak? Iya, rasanya tidak nyaman di dada ya? Wajar kita merasa kecewa ketika tidak menang, padahal kita sudah berusaha. Namun ini bisa menjadi penyemangat kita agar kita lebih gigat lagi."



Memuji anak itu memang penting, tetapi memuji dengan tepat itu lebih penting. Kiranya orang tua yang sudah membaca artikel ini senantiasa mengingat tujuan dari memuji anak, yaitu bukan untuk menumbuhkan keangkuhan, kesombongan, dan kemalasan, melainkan rasa percaya diri, kegigihan, dan ketekunan.