

Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/BKKBN

IPB University
Bogor Indonesia

Buku Paket Edukasi

GERAKAN AYAH TELADAN INDONESIA

KEMENDUKBANGGA
2025

Paket Edukasi:
Gerakan Ayah Teladan

Tim Penulis:
Prof.Dr. Ir. Dwi Hastuti,MSc
Nur Islamiah, M.Psi, PhD, Psikolog
Fannisa Septariana,S.Si
Bekti Amalia Faron, S.Si
Dr. Edi Setiawan, S.Si,M.Sc, MSE
Cikik Sikmiyati, S.IP, M.M

Tim Desain dan *Layout*:
Nusaibah Tsabitah, A.Md.Ak.

Cetakan Pertama 2025

Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/BKKBN
IPB University
Bogor Indonesia



Kata Pengantar

Menjalankan peran sebagai seorang ayah tentu memiliki tantangan tersendiri. Tak jarang, ayah merasa kesulitan untuk benar-benar hadir di setiap momen penting kehidupan anak karena sibuk bekerja. Meski demikian, ayah tetap luar biasa karena terus berupaya memenuhi kebutuhan keluarga.

Namun, tahukah ayah bahwa kehadiran - baik secara fisik maupun emosional - dalam tumbuh kembang anak? Keterlibatan ayah yang hangat dan konsisten terbukti mampu membentuk karakter, rasa percaya diri, dan kesehatan mental anak dalam jangka panjang.

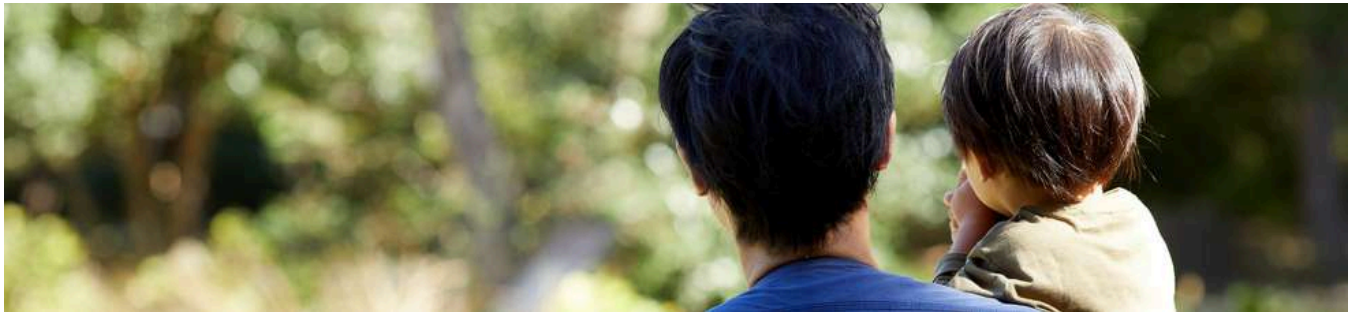
Buku ini disusun untuk memberikan gambaran praktik tentang berbagai bentuk keterlibatan ayah dalam pengasuhan. Di dalamnya, ayah akan menemukan inspirasi praktik-praktik baik serta dampaknya pada tumbuh kembang anak.

Materi yang disajikan mencakup standar pengasuhan ayah, gaya pengasuhan berkualitas, peran ayah di era digital, komunikasi positif, strategi menyeimbangkan pekerjaan dan keluarga, hingga ide kegiatan sederhana yang bisa dilakukan bersama anak. Semuanya dirancang agar mudah dipahami dan diterapkan dalam keseharian.

Tidak lupa kami haturkan terima kasih atas dukungan Ketua Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen, Dr. Tin Herawati, S.P., M.Si dan Direktur Bina Ketahanan Remaja, Dr. Edi Setiawan, S.Si.,M.Sc., MSE, serta para penulis buku ini yang telah menulis dan menyusun dengan penuh kesungguhan dan dedikasi. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Semoga buku interaktif ini dapat bermanfaat bagi keluarga dan anak-anak di seluruh Indonesia.

Bogor, Februari 2025
Tim Penulis

Daftar Isi



ii
Kata Pengantar

iv
Daftar Isi

01
Ayah: Memulai dari Dalam Diri

38
Bab 1
Fondasi Peran Ayah dalam Pengasuhan

65
Bab 2
Komunikasi Positif antara Ayah dan Anak

78
Bab 3
Menjadi Ayah yang Hadir di Era Digital

91
Bab 4
Menyeimbangkan Waktu antara Bekerja dan Keluarga

108
Bab 5
Kegiatan Sederhana untuk Membangun Kedekatan Ayah dan Anak



Ayah: Memulai dari Dalam Diri

Ayah saya tinggal serumah dengan saya, tapi rasanya seperti jauh sekali. Beliau bekerja keras, jarang marah, tapi juga jarang bicara. Waktu saya sedih, bingung, atau takut... saya nggak tahu harus bicara apa ke beliau. Saya cuma ingat kalau saya berharap: andai saja ayah lebih sering ada.

Kalimat ini bukan kutipan dari film, tapi cerita nyata seorang remaja Indonesia di ruang konseling yang tumbuh tanpa kehadiran emosional ayah.

Di banyak keluarga, **ayah hadir secara fisik, tapi tidak sungguh-sungguh hadir secara emosional.** Tidak memeluk. Tidak mendengar. Tidak bicara dari hati ke hati. Bukan karena tidak cinta–tapi karena tidak terbiasa, atau tidak tahu bagaimana caranya.

Padahal, **kehadiran ayah adalah fondasi yang tak tergantikan dalam tumbuh kembang anak.** Anak yang tumbuh tanpa kehadiran ayah berisiko lebih tinggi mengalami kesulitan dalam mengatur emosi, kecemasan, perasaan tidak berharga, serta hambatan dalam membangun hubungan sosial yang sehat.

Tidak hanya itu, berbagai studi juga menunjukkan bahwa ketiadaan ayah secara emosional berhubungan dengan meningkatnya kemungkinan anak–terutama remaja–untuk terlibat dalam perilaku berisiko, seperti merokok, mengonsumsi alkohol, penggunaan narkoba, pergaulan bebas, hingga kenakalan remaja dan perilaku agresif. Anak laki-laki cenderung mencari “pengakuan” dari lingkungan luar, sedangkan anak perempuan mungkin mencari kedekatan emosional di tempat yang kurang sehat secara psikologis.



Anak tidak butuh ayah yang sempurna.
Anak butuh ayah yang hadir.
Yang melihat, mendengar, dan menyapa hatinya–walau hanya sebentar, tapi sungguh-sungguh.

Untuk memahami peran penting ini lebih jauh, mari kita telusuri lebih dalam: **siapa sebenarnya sosok ayah dalam hidup anak dan mengapa kehadirannya begitu berarti.**

Siapa Ayah?



Masyarakat Indonesia terdiri dari beragam suku dan budaya. Banyak di antaranya menganut sistem **patrilineal**, yaitu sistem kekerabatan yang menempatkan garis keturunan, warisan, dan tanggung jawab sosial melalui pihak ayah.

Sebagai negara dengan mayoritas pemeluk agama Islam, peran ayah juga dipahami sebagai kepala rumah tangga, sejalan dengan nilai yang menempatkannya sebagai penanggung jawab utama.

Kini, peran ayah sebagai pemimpin keluarga perlu dimaknai lebih utuh, tak hanya soal memimpin dan menafkahi, tapi juga hadir secara emosional sebagai pengasuh dan pendengar bagi anak.

Bagaimana Peran Ayah dalam keluarga Indonesia ?

Secara biologis, ayah adalah individu yang memberikan kontribusi genetik terhadap keberadaan anak. Karakteristik fisik seperti warna mata, rambut, bentuk wajah, dan warna kulit dapat diwariskan dari ayah kepada anaknya.

Secara sosial dan budaya, peran ayah umumnya dipandang sebagai pencari nafkah utama dan pemimpin dalam rumah tangga. Dari sisi psikologis dan emosional, ayah memiliki peran yang lebih luas dan mendalam.

Ia bukan hanya penopang ekonomi, tetapi juga berperan sebagai pengasuh, pelindung, pemberi rasa aman, pembimbing moral, serta figur yang memberikan arahan dan disiplin

Pandangan Keluarga terhadap Ayah

Pencari nafkah	Sosok yang dihormati
Pelindung	Pemimpin



Mari renungkan, Sudahkah peran kita sebagai ayah menjawab harapan keluarga di rumah?

Mari Kenang Kembali Pengalaman Masa Kecil Anda Bersama Ayah

Apakah pengalaman Anda bersamanya menyenangkan?



Contohnya
Ayah selalu sabar dalam menghadapiku dan sering mendengarkan saat aku bercerita, meski hanya sebentar





Atau justru menyisakan luka?

Misalnya, Ayah jarang bicara dan menunjukkan perhatian, atau selalu membentak, marah, atau memukulku

REFLEKSI

Perhatikan lingkaran di bawah berikut. Ketika mengingat masa kecil bersama Ayah, emosi apa yang paling Anda rasakan?



Yuk Jujur pada perasaan sendiri, karena jujur kepada diri sendiri adalah awal perjalanan menjadi Ayah yang lebih bijak.

REFLEKSI

Seperti apa Ayah Anda saat Anda masih kecil?
Tuliskan kenangan yang paling membekas.



REFLEKSI

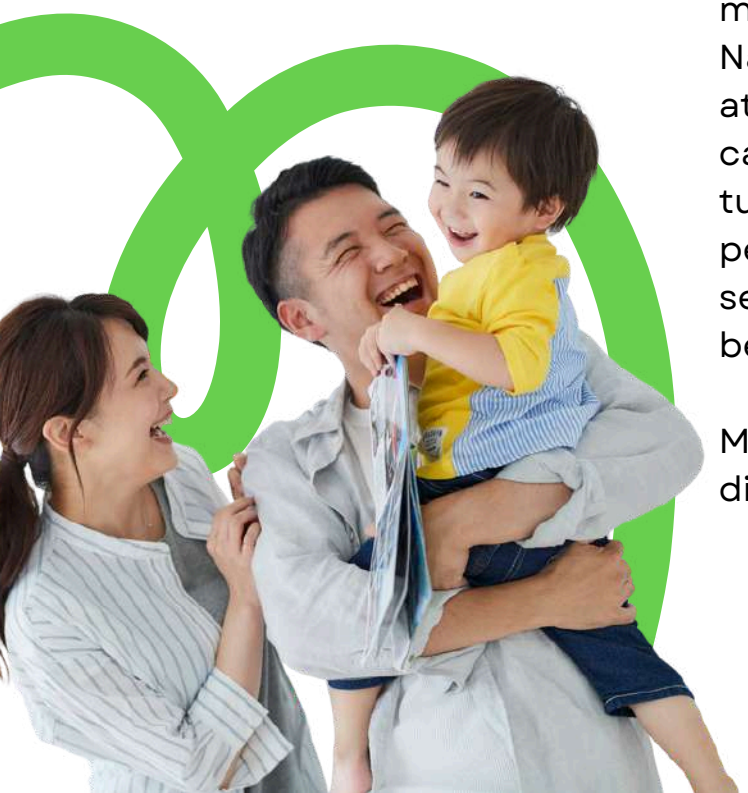
Jika **mengenang sosok Ayah** menghadirkan perasaan seperti kecewa, sedih, marah, atau kesepian, ketahuilah bahwa perasaan itu **valid dan layak untuk diakui.**

Mungkin Ayah Anda dulu tidak tahu cara mengekspresikan cintanya atau ia mungkin membawa luka dari masa lalunya sendiri.

Memaafkan bukan berarti melupakan, tetapi bisa menjadi **cara untuk melepaskan beban lama**, dan memilih untuk tidak mengulangi pola yang sama **saat menjadi orang tua.**



Perbedaan Pengasuhan Ayah dan Ibu



Pada dasarnya, tidak ada Ayah yang ingin membawa dampak buruk bagi anaknya. Namun, banyak Ayah yang belum terbiasa atau belum memiliki pengetahuan tentang cara mengasuh anak. Ada juga yang tumbuh dalam budaya yang menganggap pengasuhan adalah tugas utama Ibu, sehingga merasa cukup jika hanya berperan sebagai pencari nafkah.

Maka, muncul pertanyaan penting untuk direnungkan:

> **Siapa yang lebih penting dalam pengasuhan? Ibu atau Ayah?**

Simaklah tabel perbedaan secara umum antara pendekatan pengasuhan Ayah dan Ibu

Perbedaan	Ayah	Ibu
Gaya Pengasuhan	Umumnya lebih tegas dan mendorong kemandirian anak.	Umumnya lebih hangat, responsif, dan membangun kedekatan emosional.
Interaksi dengan Anak	Sering melibatkan aktivitas fisik, permainan eksploratif, dan tantangan.	Lebih banyak mengajak anak berbicara dan bercerita.
Penyelesaian Masalah	Mendorong anak menghadapi akibat perbuatannya, mencari jalan keluar serta menyelesaikan masalahnya sendiri.	Lebih sering memberikan dukungan langsung dan membimbing langkah anak.

Jadi, siapa yang lebih penting dalam pengasuhan?

Dua-duanya sama penting!



Keduanya mungkin punya pendekatan yang berbeda, tapi justru saling melengkapi untuk mendukung tumbuh kembang anak secara utuh!

Setelah kita memahami bahwa peran Ayah sama penting dalam pengasuhan, sekarang saatnya menelusuri lebih jauh:

> Apa saja manfaat keterlibatan Ayah dalam perkembangan anak?

Di bagian ini, kita akan melihat bagaimana kehadiran Ayah berdampak pada anak sejak usia dini hingga remaja, dalam berbagai aspek berikut:



Fisik dan Kesehatan



Kemampuan Berpikir dan Kognitif



Sosial dan Emosional



Moral dan Spiritual

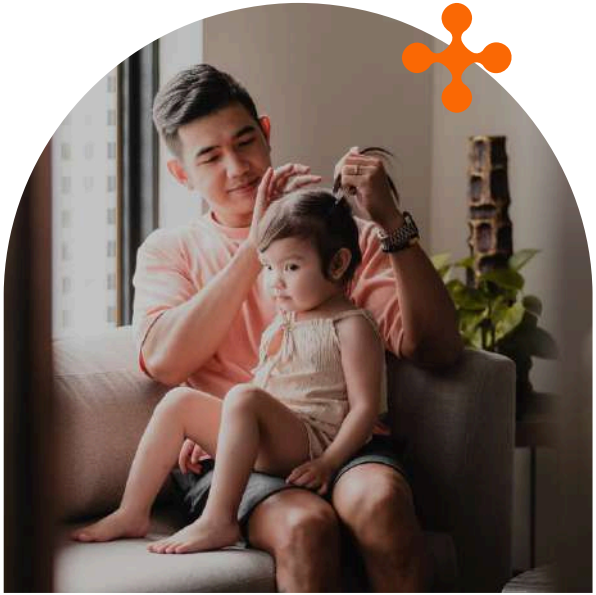


Karakter dan Kepribadian

Manfaat Keterlibatan Ayah dalam Aspek Fisik dan Kesehatan

Anak Usia 0-6 tahun (Bayi-Prasekolah)

- **Ayah terlibat sejak masa kehamilan**, misalnya dengan memberi dukungan emosional dan fisik pada istri, dapat berdampak positif kesehatan ibu dan bayi.
- Keterlibatan ayah dalam pengasuhan juga terbukti membantu menurunkan risiko obesitas dan kelebihan berat badan pada anak.



Manfaat Keterlibatan Ayah dalam Aspek Fisik dan Kesehatan

Anak Usia 7-12 tahun (Anak Usia Sekolah)



- Ayah yang aktif bergerak dan gemar berolahraga menjadi contoh nyata bagi anak, sehingga anak cenderung ikut bergerak , lebih sehat dan bugar.
- Kedekatan ayah dengan anak bisa menjadi faktor pelindung yang kuat agar anak menjauhi risiko seperti narkoba dan alkohol
- Anak lebih sehat secara fisik dan mental saat ayah terlibat aktif dalam pengasuhan

Manfaat Keterlibatan Ayah dalam Aspek Fisik dan Kesehatan

Anak Usia 13-24 tahun (Anak Usia Remaja)



- Hubungan yang hangat dan komunikasi yang terbuka antara ayah dan remaja dapat membantu remaja tumbuh lebih sehat secara fisik dan mental di masa depan.
- Kedekatan ayah dan remaja juga terbukti berperan dalam mencegah keterlibatan remaja dalam perilaku berisiko seperti penggunaan NAPZA.

REFLEKSI

Sudahkah **Ayah** berolahraga bersama anak hari ini?
Sudahkah **Ayah** makan bersama anak hari ini?

Dua hal sederhana ini bisa menjadi awal dari kedekatan yang bermakna dengan anak.



KISAH INSPIRATIF

Rafi, seorang remaja, tumbuh di lingkungan yang penuh tantangan–dari pergaulan bebas hingga tawaran narkoba. Tapi Rafi punya satu hal yang membuatnya berbeda: ia sangat dekat dengan ayahnya.

Setiap malam, ayah Rafi selalu meluangkan waktu untuk sekadar mengobrol, mendengarkan ceritanya tanpa menghakimi, memberi nasihat dengan lembut, dan membangun rasa percaya dalam hati Rafi. Karena kedekatan itu, Rafi tahu bahwa ia selalu punya tempat pulang, tempat aman, dan seseorang yang bisa dipercaya

Ketika teman-temannya mulai mencoba alkohol dan narkoba, Rafi memilih menolak. Bukan karena takut dihukum, tapi karena ia tak ingin mengecewakan ayahnya. Ia tahu, cinta dan perhatian ayahnya jauh lebih berarti daripada kesenangan sesaat



Bagaimana hubungan Anda dengan anak hari ini? Sudahkah ia merasa punya tempat pulang yang aman?



Manfaat Keterlibatan Ayah dalam Kemampuan Berpikir dan Kognitif

Anak Usia 0-6 Tahun (Bayi-Prasekolah)

- Ayah yang terlibat dalam pengasuhan bayi, akan meningkatkan fungsi kognitif / berpikir anak.
- Anak balita akan memiliki kemampuan pemecahan masalah yang lebih baik, karena saat ayah mengajak berbicara maka anak akan berpikir dan belajar menaggapi kalimat yang diucapkan ayah.
- Anak usia 4 tahun memiliki IQ yang lebih tinggi jika ayah terlibat dalam pengasuhan.



Manfaat Keterlibatan Ayah dalam Kemampuan Berpikir dan Kognitif

Anak Usia 7-12 Tahun (Anak Usia Sekolah)

- Anak yang diasuh secara aktif oleh ayah cenderung memiliki capaian akademik yang baik dan nilai ujian yang tinggi.
- Keterlibatan ayah membantu anak mengembangkan kemampuan berhitung dan keterampilan verbal.
- Keterlibatan ayah dalam pengasuhan juga berkaitan dengan skor IQ yang tinggi pada anak.



Manfaat Keterlibatan Ayah dalam Kemampuan Berpikir dan Kognitif

Anak Usia 13-24 Tahun (Anak Usia Remaja)

- Dukungan ayah, terutama terhadap anak remaja kepada remaja laki-laki, terbukti dapat meningkatkan motivasi belajar, mendorong mereka lebih mementingkan nilai akademik dan lebih mengutamakan pendidikan

KISAH INSPIRATIF

Di sebuah kota kecil, hiduplah seorang remaja laki-laki bernama Dani. Ia malas belajar, nilai-nilainya seadanya, dan jarang menunjukkan semangat di sekolah. Ayahnya, Pak Hendra, sibuk bekerja dan jarang terlibat dalam kegiatan sekolah Dani.

Suatu hari, semuanya mulai berubah. Pak Hendra mulai bertanya tentang pelajaran Dani, menemaninya belajar meski sebentar, dan hadir saat pembagian rapor.

Dani yang awalnya cuek mulai merasa dihargai dan diperhatikan. Semangat belajarnya tumbuh. Ia mulai memandang nilai bukan sekadar angka, tapi sebagai cermin kerja kerasnya—dan cara membanggakan ayahnya. Perlahan, prestasinya meningkat dan ia mulai punya cita-cita besar.

Perubahan kecil dari Ayah ternyata bisa memberi dampak besar. Sudahkah kita hadir untuk kemajuan anak hari ini?

Manfaat Keterlibatan Ayah dalam Aspek Sosial dan Emosional

Anak Usia 0-6 tahun (Bayi-Prasekolah)

- Kedekatan dengan ayah membantu anak merasa aman dan lebih tangguh menangani situasi baru.
- Anak juga cenderung lebih percaya diri menjelajah lingkungan sekitar ketika didukung oleh ayah.



Manfaat Keterlibatan Ayah dalam Aspek Sosial dan Emosional

Anak Usia 7-12 tahun (Anak Usia Sekolah)

- Tekanan emosional, perasaan negatif, kecemasan, dan risiko depresi pada anak cenderung berkurang ketika ayah terlibat secara aktif.
- Anak lebih berani mencoba hal-hal baru dan merasa lebih bahagia, karena kehadiran ayah membuatnya merasa aman dan percaya diri.
- Ayah juga berperan penting dalam menumbuhkan perilaku prososial, seperti keinginan dan kepedulian membantu orang lain.
- Anak memiliki kemampuan mengelola emosi yang lebih baik jika ayah hadir dan terlibat dalam kehidupan sehari-hari.

Manfaat Keterlibatan Ayah dalam Aspek Sosial dan Emosional

Anak Usia 13-24 tahun (Anak Usia Remaja)

- Remaja memiliki ketahanan (resiliensi) yang lebih kuat saat menghadapi tekanan hidup.
- Cenderung lebih sedikit menunjukkan masalah perilaku.
- Merasa lebih bahagia dan memiliki hubungan sosial yang lebih sehat.
- Kepercayaan diri remaja juga lebih meningkat saat merasa didukung dan dihargai oleh ayah.



KISAH INSPIRATIF

Seorang anak perempuan bernama Alfi sering merasa gelisah dan sedih. Ia mengalami tekanan di sekolah karena kerap bertengkar dengan temannya, dan kadang menangis diam-diam di kamar. Selama ini, ibunya yang paling sering hadir untuk menenangkan–sementara ayahnya, Pak Raka, lebih banyak diam dan sibuk bekerja.

Namun suatu hari, Pak Raka mulai berubah. Ia berusaha lebih memperhatikan Alfi dengan mengantarnya ke sekolah, mengajak mengobrol tentang hal-hal ringan, dan sesekali menjemput atau mengantarnya bertemu teman.

Seiring waktu, Alfi mulai terlihat lebih bahagia. Kecemasan dan kesedihannya perlahan berkurang. Ayah yang dulu terasa jauh, kini mulai hadir, memperhatikan, dan siap mendukung Alfi menjalani hari-hari sebagai remaja putri.

Jadi, seberapa sering kita menanyakan, bagaimana sebenarnya perasaan anak kita hari ini?

Manfaat Keterlibatan Ayah dalam Aspek Moral dan Spiritual

Anak Usia 0-6 tahun (Bayi-Prasekolah)



- Keterlibatan ayah sejak dini sangat penting bagi perkembangan spiritual anak.
- Ayah yang religius dan aktif dalam pengasuhan spiritual akan menjadi teladan bagi anak, sehingga membentuk akhlak mulia anak.

Manfaat Keterlibatan Ayah dalam Aspek Moral dan Spiritual

Anak Usia 7-12 tahun (Anak Usia Sekolah)



- Ayah yang religius dan terlibat aktif dalam pengasuhan spiritual dapat meningkatkan pemahaman anak terhadap nilai-nilai agama.
- Keterlibatan ayah dalam pengasuhan spiritual dapat membantu anak terhindar dari berbagai perilaku negatif.

Manfaat Keterlibatan Ayah dalam Aspek Moral dan Spiritual

Usia 13-24 tahun (Anak Usia Remaja)



- Keterlibatan ayah dalam pengasuhan dapat meningkatkan religiusitas remaja.
- Pengasuhan spiritual ayah berperan penting dalam membentuk karakter remaja yang sopan, santun dan tekun.

KISAH INSPIRATIF

Salman tumbuh dalam keluarga sederhana, dan setiap hari ayahnya, Pak Husein, mengajaknya salat berjamaah di masjid, membaca Al-Qur'an bersama, serta berdiskusi ringan tentang makna kejujuran, amanah, dan kasih sayang dari kisah para nabi.

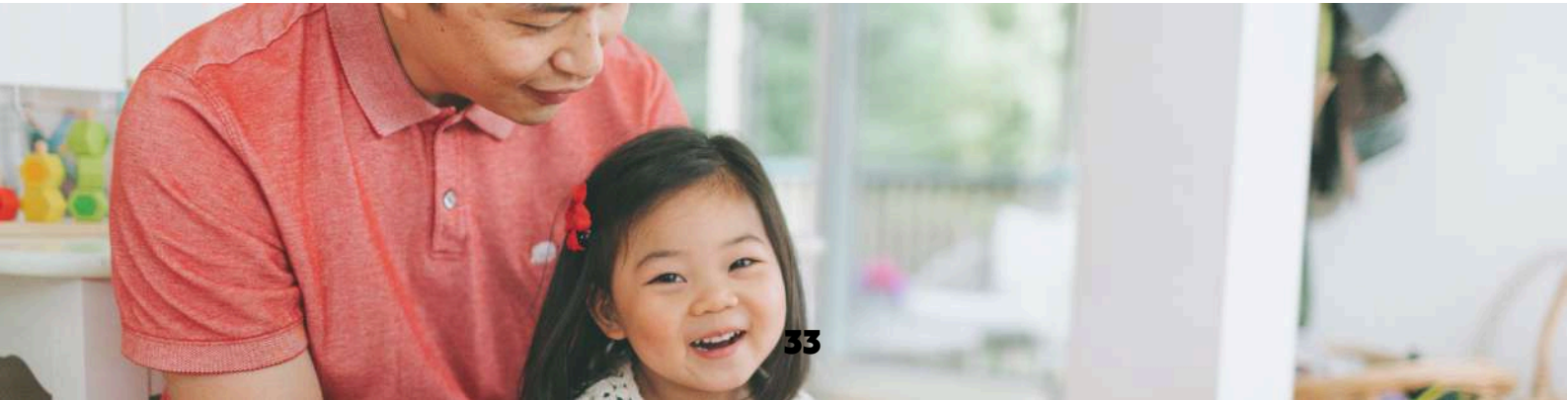
Pak Husein tidak hanya menyuruh, tapi memberi contoh. Ketika ia berkata jujur meski rugi, Salman melihat. Ketika ia menolong tetangga tanpa pamrih, Salman belajar. Dalam setiap tindakan, nilai agama tak hanya diajarkan, tapi ditunjukkan langsung oleh sang ayah.

Salman pun tumbuh dengan pemahaman agama yang kuat, bukan karena dipaksa, tapi karena merasa dekat dengan ayahnya, dan karena nilai-nilai itu hidup dalam keseharian mereka.

Manfaat Keterlibatan Ayah dalam Karakter dan Kepribadian

Anak Usia 0-6 Tahun (Bayi-Prasekolah)

- Keterlibatan ayah sejak dini dapat meningkatkan kecerdasan moral anak.
- Keterlibatan ayah dalam pengasuhan membantu anak memiliki karakter disiplin, mandiri, bertanggung jawab, bekerja keras, dan tekun.



Manfaat Keterlibatan Ayah dalam Karakter dan Kepribadian

Anak Usia 7-12 Tahun (Anak Usia Sekolah)

- Ayah yang terlibat dapat meningkatkan kematangan perkembangan moral pada anak.
- Ayah yang terlibat membuat anak lebih mudah menaati dan beradaptasi dengan peraturan.



Manfaat Keterlibatan Ayah dalam Karakter dan Kepribadian

Anak Usia 13-24 Tahun (Anak Usia Remaja)

- Keterlibatan ayah dalam pengasuhan membuat remaja terhindar dari perilaku curang, berbohong, dan mudah marah.
- Remaja yang dekat dengan ayah lebih mampu membedakan antara yang benar dan salah.



Bacaan untuk Ayah!

Ingin tahu pendapat psikolog UGM tentang pentingnya keterlibatan ayah? Scan barcode berikut untuk membaca artikel lengkapnya!



bit.ly/UGMPengasuhanAyah

SCAN ME

Memahami **peran dan manfaat keterlibatan ayah** dalam keluarga adalah **langkah awal yang penting.**

Namun, untuk menjadi ayah yang benar-benar hadir dan berkontribusi secara optimal dalam pengasuhan, diperlukan pemahaman yang baik tentang fondasi pengasuhan.

Untuk memahami lebih jauh tentang fondasi tersebut, bab berikutnya akan secara khusus membahas prinsip serta praktik terbaik dalam pola asuh ayah.



BAB 1 : FONDASI PERAN AYAH DALAM PENGASUHAN

Bagiku, menjadi orang tua adalah pekerjaan terbaik. Aku ingin menjadi yang terbaik dalam mengasuh anak seperti ayahku.

- Nick Lachey-

Sejak pertama kali menjadi ayah, Anda mungkin menerima berbagai nasihat dari orang tua atau menemukan beragam tips menjadi ayah dari media sosial.

Namun, di tengah banyaknya informasi, mungkin Anda bertanya-tanya: "Mana yang benar-benar relevan dan bisa saya terapkan?"

Karena itu, penting bagi setiap ayah di Indonesia untuk memiliki panduan pengasuhan yang tidak hanya praktis, tetapi juga sesuai dengan nilai-nilai keluarga dan perkembangan anak.

Dalam bagian ini, mari kita bahas beberapa hal penting yang dapat membantu Anda memberikan pengasuhan terbaik—dengan cara yang penuh makna, dekat, dan berdampak positif bagi tumbuh kembang anak-anak Anda.

1. Ayah Penuh Kasih Sayang



- **Tunjukkan rasa sayang** secara verbal dan non-verbal–dengan pelukan hangat, usapan kepala, atau sekadar hadir dan memberi sentuhan yang berarti.

- **Dengarkan cerita anak** dengan penuh perhatian, tanpa menghakimi. Tanggapi dengan empati agar anak merasa dipahami dan diterima.

2. Ayah yang Melatih Disiplin

- **Tetapkan aturan dan jadwal harian yang jelas**–seperti jam tidur, waktu belajar, dan batasan penggunaan gadget. (Topik gadget akan dibahas lebih lanjut di bagian “Peran Ayah di Era Digital”).
- **Berikan konsekuensi yang adil dan konsisten** saat anak melanggar aturan, misalnya mengurangi waktu bermain jika tugas sekolah belum dikerjakan.
- **Libatkan anak dalam tugas rumah tangga,** seperti merapikan tempat tidur atau mencuci piring bersama, agar anak belajar tanggung jawab.
- **Jadi teladan dengan menerapkan disiplin dalam kehidupan sehari-hari:** bangun pagi secara teratur, tidak tidur larut malam, dan makan bersama di meja makan.

3. Ayah yang Cakap Berkomunikasi

- Bangun percakapan rutin dengan anak, seperti menanyakan apa yang ia rasakan, lakukan, atau alami hari itu sepulang ayah bekerja
- Gunakan bahasa yang positif saat memberi nasihat–hindari nada menghakimi atau menyudutkan.
- Dengarkan dengan penuh perhatian, tanpa menyela atau mengabaikan pendapat anak.
- Bantu anak belajar mengekspresikan perasaan dan pikirannya dengan cara yang terbuka dan baik.



*) Baca lebih lanjut di bab komunikasi positif.

4. Ayah yang Menjadi Teladan dalam Kehidupan Anak



Menunjukkan sikap jujur dalam setiap tindakan agar anak belajar berperilaku jujur

Memperlakukan pasangan dan anggota keluarga lainnya dengan hormat agar anak meniru perilaku yang baik

Membentuk kebiasaan positif, seperti membaca buku, berolahraga, dan menghabiskan waktu berkualitas bersama keluarga.
Ayah juga **menghindari kebiasaan yang kurang sehat,** seperti merokok, minum alkohol, atau berjudi, agar anak belajar memilih gaya hidup yang baik dan bertanggung jawab.

5. Ayah yang Menjadi Teladan dalam Kehidupan Sehari-hari Anak

Dengan bersikap **tertib, bertanggung jawab, dan saling menghargai** dalam aktivitas sehari-hari, ayah memberikan contoh nyata yang akan ditiru oleh anak-anaknya.

Misalnya ayah terlibat dalam kegiatan rumah tangga seperti:

- Membantu membersihkan rumah
- Membuang sampah
- Mencuci piring
- Menjemur baju
- Menyiapkan makanan



6. Ayah yang Terlibat dalam Pengasuhan Anak



Ayah membantu mengganti popok anak



Membantu anak mengerjakan PR atau proyek sekolah



Bermain bersama anak, seperti bermain bola, bersepeda, atau permainan papan/*board game*

Ayah yang mengenal karakter anak

- **Mengamati minat dan bakat anak** melalui aktivitas yang ia sukai, seperti bermain, menggambar, atau bercerita.
- **Menyesuaikan pendekatan pengasuhan dengan kepribadian anak.** Misalnya, anak yang sensitif mungkin perlu didekati dengan cara yang lebih lembut dan reflektif.
- **Mendukung dan menghargai hobi anak,** baik itu menggambar, olahraga, membaca, atau kegiatan lain yang membuatnya semangat.
- **Meluangkan waktu khusus untuk berbicara** dari hati ke hati, agar ayah lebih mengenal cara berpikir dan perasaan anak.

Bacaan untuk Ayah!

Ingin lebih mengenal tipe kepribadian anak?
Temukan jawabannya dalam artikel berikut!

bit.ly/ArtGATE1

SCAN ME

Setelah memahami tipe kepribadian anak, mari luangkan sejenak waktu untuk merenung:

- **Sejauh mana Ayah telah memahami keunikan masing-masing anak?**
- **Apakah cara berkomunikasi dan berinteraksi yang Ayah gunakan selama ini sudah sesuai dengan karakter mereka?**

Tidak ada pola yang pasti dalam mengasuh anak. Yang terpenting adalah kesediaan untuk terus belajar, menyesuaikan diri, dan hadir sepenuh hati dalam perjalanan tumbuh kembang mereka.

Anak-anak belajar **bukan hanya dari apa yang kita ucapkan,** tetapi dari **apa yang mereka lihat setiap hari–**termasuk perilaku, kebiasaan, dan sikap kita sebagai orang tua.

Di sinilah peran Ayah sebagai teladan menjadi sangat penting.

Sebelum masuk ke bagian berikutnya, yuk luangkan waktu sejenak untuk merefleksikan:

- Sejauh mana saya terlibat dalam kehidupan anak?
- Apakah kehadiran saya dirasakan dan berarti bagi mereka?
- Sudahkah perilaku saya mencerminkan nilai-nilai yang ingin saya tanamkan?

Indikator Ayah Teladan

Coba Ayah isi beberapa pernyataan berikut ini sesuai dengan pengalaman Ayah.
Checklist sesuai angka dengan keterangan berikut:
0 = Tidak Pernah 2 = Sering
1 = Jarang 3 = Selalu

No	Pernyataan	Skor			
		0	1	2	3
Dimensi Interaksi (Engangement)					
1.	Melakukan ibadah bersama anak dan keluarga				
2.	Menemani anak bermain (berkreasi, bermain bola, menggambar, bersepeda, bercerita, dll)				
3.	Melakukan pekerjaan rumah bersama anak (menyapu, merapikan tempat tidur, mencuci piring, dll)				
4.	Mendampingi anak belajar				
Dimensi Aksesibilitas (Accessibility)					
1	Tinggal serumah bersama anak atau tidak tinggal serumah namun tetap dirasakan kehadirannya ketika dibutuhkan				
2	Menyediakan waktu berkomunikasi bersma anak				

Indikator Ayah Teladan

No	Pernyataan	Skor			
		0	1	2	3
Dimensi Tanggung Jawab (Responsibility)					
1	Memenuhi hak dasar anak (makanan, pakaian, tempat tinggal, kesehatan, pendidikan, hak legalitas, dll)				
2	Memberikan dukungan finansial kepada anak				
3	Memberikan hak perlindungan kepada anak				
4	Menetapkan aturan, norma, budaya, dan batasan, untuk perilaku anak serta melakukan pengawasan (menghormati orang tua, mengucapkan salam, pendidikan kesehatan reproduksi anak, kepedulian lingkungan)				
5	Terlibat dalam pengambilan keputusan terkait anak (sejak kehamilan hingga dewasa)				
Dimensi Keterlibatan (Involvement dalam Pekerjaan Rumah/Domestik					
1	Terlibat dalam pekerjaan rumah (mencuci pakaian/mencuci piring/menyapu lantai, halaman, belanja, dll)				

Apabila Nilai Skor Anda 28-36, Selamat!! Anda adalah Ayah Teladan!
Apabila Nilai Anda 17-27, Anda bisa meningkatkan lagi!
Jika Nilai Anda <17, Semangat ya Ayah! Bisa yuk Ayah lebih terlibat lagi!

REFLEKSI

Telaah kembali satu per satu indikator pengasuhan ayah dan tanyakan pada diri Anda:

“Apa yang harus saya lakukan agar menjadi Ayah teladan?”

“Apa saja tantangannya dan bagaimana saya mengatasinya?”





Roda Pengasuhan Anak

Roda Pengasuhan Anak adalah alat visual yang membantu orang tua, khususnya ayah, untuk **merefleksikan keterlibatan** mereka dalam **delapan aspek penting pengasuhan sehari-hari.**

Gunakan roda di halaman selanjutnya untuk menilai seberapa aktif Anda terlibat dalam setiap aspek pengasuhan.

Roda Pengasuhan Anak

Hai para ayah, anda boleh cek melalui roda pengasuhan ini ya. Apakah anda sudah memenuhi seluruh pesan dalam roda pengasuhan? Seberapa terlibatkah anda?

Diterjemahkan dari: Scott et al. (2006). *Caring Dads: Helping Fathers Value Their Children. Trafford Publishing.*



Mengasuh Anak

Peduli pada diri sendiri
- Berbicara dan bersikap pada anak sehingga anak merasa aman dan nyaman mengekspresikan dirinya
- Bersikap lembutlah pada anak
- Ciptakanlah kondisi agar Anda dan anak saling bergantung

Percaya dan Hargai
- Mengakui hak anak untuk memiliki perasaan, teman, kegiatan dan pendapat
- Mengajarkan kemandirian
- Memberikan anak privasi
- Hargai perasaan orang tua lain
- Percaya pada anak Anda

Berikan Keamanan Fisik
- Berikan makanan, tempat tinggal, pakaian
- Ajarkan kebersihan dan kesehatan diri
- Mengawasi keamanan anak
- Membuat rutinitas keluarga
- Perhatikan anak apabila terluka

Disiplinkan Anak
- Konsisten dalam menerapkan disiplin
- Pastikan aturan sesuai dengan usia dan perkembangan anak
- Jelaskan batasan dan ekspektasi
- Gunakan disiplin untuk memberikan instruksi bukan menghukum anak

Luangkan Waktu
- Berpartisipasilah dalam kehidupan anak seperti kegiatan anak di sekolah, klub olahraga, acara/perayaan penting, dan pertemanan anak
- Libatkan anak dalam kegiatan Anda
- Tunjukkan siapa Anda pada anak (misal, mengajak anak ke tempat kerja agar mereka tahu pekerjaan Ayah)

Beri Dukungan
- Yakinkan anak
- Semangati anak untuk mengikuti minatnya
- Biarkan anak berbeda pendapat dengan Anda
- Perhatikan perkembangan anak
- Ajarkan keterampilan baru
- Biarkan mereka membuat kesalahan

Berikan Kasih Sayang
- Ekspresikan kasih sayang secara verbal dan non-verbal
- Tunjukkan kasih sayang ketika anak anda terluka baik secara fsik maupun emosional

Peduli pada diri sendiri
- Berikan diri Anda waktu sendiri
- Jaga kesehatan Anda
- Jaga pertemanan
- Jadilah seorang Ayah yang tidak sungkan menerima kasih sayang



REFLEKSI

Bab 3 Keterlibatan Ayah

Tahukah Anda?

Rata-rata ayah di Amerika hanya menghabiskan waktu sekitar 7,8 jam per minggu untuk bermain bersama anak – itu berarti hanya sekitar 1 jam per hari. Apakah itu cukup untuk membangun kedekatan dan kelekatan dengan anak? Bagaimana dengan ayah-ayah di Indonesia? Dan... bagaimana dengan Anda sendiri?

Coba Anda pikirkan berapa lama waktu yang Anda luangkan bersama anak?

REFLEKSI

Pernahkah Anda meluangkan waktu untuk melakukan hal-hal bermakna bersama anak Anda?



Berikut beberapa contoh kegiatan yang bisa membangun koneksi emosional dan keterlibatan, tak peduli berapa usia anak Anda. Coba tandai kegiatan yang pernah atau rutin Anda lakukan.

- [ ] Membacakan anak buku, mendengarkan anak membaca, dan membawa anak ke perpustakaan
- [ ] Beribadah bersama anak di masjid atau tempat ibadah agama lainnya
- [ ] Mengunjungi tempat wisata lokal, tempat bersejarah atau museum
- [ ] Menanam tumbuhan/pohon bersama anak
- [ ] Belanja bersama anak
- [ ] Mencari alat pertukangan ke toko bersama anak
- [ ] Menghadiri acara atau festival lokal
- [ ] Bermain bersama anak setiap malam
- [ ] Membangun/Menyusun sesuatu seperti puzzle dan blok bangunan
- [ ] Berolahraga bersama anak
- [ ] Memasak bersama anak
- [ ] Membuat kerajinan atau projek bersama
- [ ] Berdiskusi bersama anak tentang suatu isu

Setelah menelaah berbagai aktivitas pengasuhan yang bisa dilakukan bersama anak, mungkin muncul pertanyaan penting:

"Bagaimana jika saya belum banyak terlibat?"

Atau bahkan...

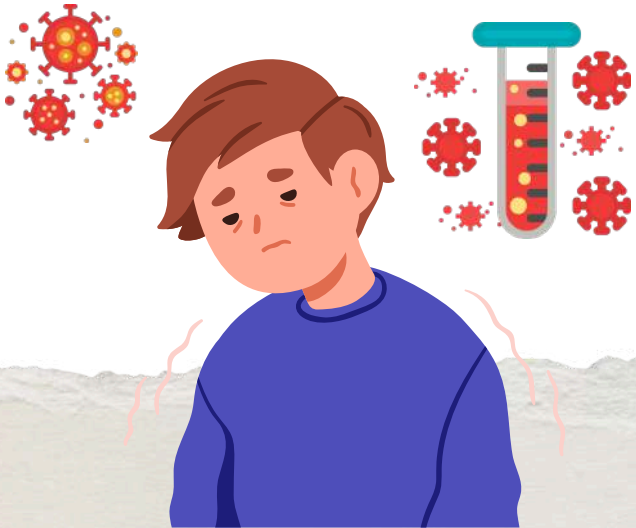
"Apa dampaknya jika seorang ayah kurang hadir dalam pengasuhan sehari-hari?"

Untuk itu, mari kita pahami lebih dalam dampak dari ketidakterlibatan ayah dalam proses tumbuh kembang anak.

Dampak Ketidakterlibatan Ayah dalam Kesehatan dan Kognitif Anak

Anak yang tumbuh tanpa kehadiran ayah:

Lebih banyak mengalami masalah kesehatan



Cenderung mengalami masalah akademik



Dampak Ketidakterlibatan Ayah dalam Sosial Emosi Anak

Anak rentan mengalami masalah emosi seperti depresi, gangguan kecemasan, dan tidak percaya diri

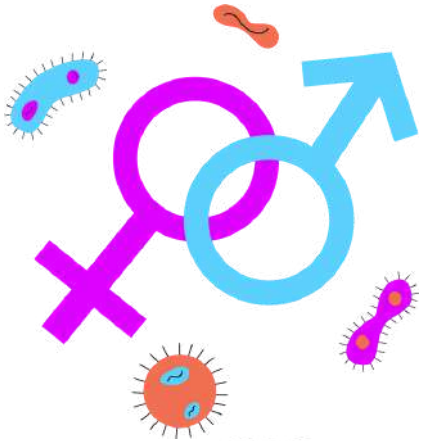




Anak berpotensi terlibat dalam masalah agresi, kenakalan remaja, dan penggunaan narkoba

Dampak Ketidakterlibatan Ayah dalam Perilaku dan Moral anak

Anak perempuan lebih rentan terlibat dengan perilaku seks berisiko



Anak perempuan rentan mengalami hamil diluar nikah



Ayah, kehadiran Anda lebih berharga dari yang Anda bayangkan..

- Anak berpotensi mengalami krisis identitas seksual atau menjadi Lesbian, Gay, Bisexual, & Transgender.
- Kurangnya kelekatan dengan ayah, berhubungan erat dengan intensitas perilaku menonton pornografi anak remaja yang dapat berdampak pada perilaku seks bebas, kekerasan seksual, penurunan prestasi akademik, kecanduan pornografi, dan kelainan orientasi seks..

Tidak ada kata terlambat. Mulailah hari ini, tanyakan kabar anakmu, dengarkan ceritanya, dan peluk dia.

https://bit.ly/GATIvideo1

Scan barcode ini dan simaklah penjelasan dari Dokter Spesialis Kulit dan Kelamin (dr. Dewi Inong Irana Sp.D.V.E, FINSDV, FAADV) terkait pentingnya peran ayah!

Referensi untuk Ayah

Cari Inspirasi di Sini, Yuk Ayah!
Coba ikuti akun-akun Instagram berikut ini. Menjadi ayah yang terlibat memang butuh belajar terus. Akun-akun ini bisa bantu Ayah dengan berbagai insight, tips sederhana, dan inspirasi seputar peran ayah dan pengasuhan sehari-hari.



@fatherman
@babeheji
@hooga.id
@abah_ihsan_official
@talkparenting
@school_of_parenting
@elly.risman
@tentanganak

Dear Ayah,

Ada kisah yang mungkin bisa menginspirasi kita semua. Tentang ketulusan dan kerja keras seorang ayah yang tak pernah lelah mendampingi anaknya.

Perjalanan ini menunjukkan: ketika ayah hadir sepenuh hati, buah manis itu akan tumbuh dari semangat anak yang percaya bahwa ia tak pernah sendiri.



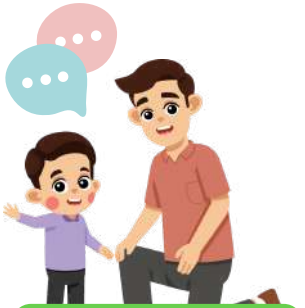
Sumber gambar: Humas Unnes.

“Cerita Raeni, dari Wisuda Diantar Ayah Naik Becak, Kini Raih Gelar Doktor”

bit.ly/ceritaraeni

Scan barcode ini untuk membaca kisahnya!

Setelah membahas pentingnya keterlibatan ayah dalam kehidupan anak, kini kita masuk ke salah satu **fondasi terpenting dari hubungan** tersebut:



Komunikasi

Komunikasi bukan sekadar bicara – tapi tentang bagaimana ayah bisa didengar, dipahami, dan dirasakan kehadirannya.

Banyak hubungan ayah-anak renggang bukan karena niat yang buruk, tapi karena salah cara menyampaikan cinta dan perhatian.



BAB 2: KOMUNIKASI POSITIF ANTARA AYAH DAN ANAK

Air mata dan ketakutan seorang ayah tidak terlihat, cintanya tidak diungkapkan, tetapi kasih sayang dan perlindungannya tetap sebagai pilar kekuatan sepanjang hidup kita.

- Ama H. Vanniarachchy -



Apakah yang Dimaksud dengan Komunikasi Positif?

Komunikasi positif adalah cara berkomunikasi yang lebih mengedepankan empati, sopan santun, dan pesan positif.

bit.ly/komunikasi-positif

Ingin tahu lebih lanjut mengenai pentingnya komunikasi ayah-anak? Yuk, klik tautan atau pindai QR code di atas!

Tips Komunikasi Positif

1. Memposisikan diri sebagai **sahabat bagi anak**
2. Ketika berbicara kepada anak, ayah **memposisikan tubuh agar setara** dengan anak, menatap matanya dengan lembut, menggunakan bahasa yang baik, serta nada bicara yang tidak memojokkan.
3. Menggunakan **bahasa yang sesuai** dengan usia anak
4. **Tidak menggunakan bahasa** yang bersifat menghina, merendahkan, menyalahkan, dan mengancam
5. Lebih **berfokus untuk mendengarkan** daripada menghakimi
6. **Memahami dan menerima perasaan** anak, baik perasaan positif maupun negatif
7. **Mendengarkan dan menerima pendapat** anak
8. **Tidak segan untuk meminta maaf** dan berterimakasih kepada anak

Contoh Ucapan yang Menghambat Komunikasi



MEMERINTAH

“Cepat pergi belajar sana!”



MENGANCAM

“Jika kamu tidak belajar, ayah tidak akan memberikan uang saku!”



MENGKRITIK

“Begitu saja menangis, dasar cengeng!”



MEMBERI LABEL

“Kamu memang anak yang nakal!”

Contoh Ucapan yang Menghambat Komunikasi

MENYALAHKAN

“Kamu ini cuma merepotkan ayah saja!”

MEREMEHKAN

“Kamu tidak akan sukses kalau terus seperti ini!”

MEMBANDINGKAN

“Lihat temanmu, dia bisa juara satu, kenapa kamu tidak?”

MENYINDIR

“Kamu rajin sekali jam segini baru bangun?”

Setiap orang tua pernah kelepasan bicara. Dari contoh tadi, manakah yang pernah Anda ucapkan dan ingin Anda ubah mulai sekarang?



Dampak Ucapan Negatif terhadap Anak

Sebagai orang tua, kadang tanpa sadar kita mengucapkan hal-hal yang bisa membekas dalam ingatan anak. Penelitian menunjukkan bahwa ucapan negatif berulang dapat memengaruhi tumbuh kembang anak, di antaranya:

1. Anak dapat **meniru ucapan negatif,** seperti kata-kata kasar yang diucapkan
2. Anak **kesulitan dalam mengontrol dan mengkomunikasikan emosi** yang dirasakan
3. Anak memiliki **tingkat kepercayaan diri yang rendah**
4. Anak berisiko mengalami **gangguan kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya**
5. Anak tumbuh menjadi **individu dengan perilaku bermasalah**, salah satunya seperti melakukan *bullying*
6. Anak mengalami **kesulitan untuk berteman atau bersosialisasi**

Contoh Ucapan yang Mendukung Komunikasi



MAAF

“Ayah sempat khawatir kamu belum pulang, tapi itu bukan alasan untuk membentak. Maaf ya, Ayah akan belajar mengungkapkan kekhawatiran dengan cara yang lebih baik."

TERIMAKASIH

“Terimakasih ya sudah membantu mencuci sepeda motor, ayah sangat merasa terbantu.”

TOLONG

“Nak, boleh tolong ambilkan sepatu ayah?”

Ketika anak merasa, mengalami hal hal berikut, maka cobalah ucapkan kalimat mendukung anak seperti ini....



BERHASIL

“Kamu sudah merapikan mainanmu sendiri. Itu tanda kamu bertanggung jawab. Ayah bangga padamu.”



MERASA RAGU

“Kamu belum yakin? Itu wajar, kok. Ayah di sini kalau kamu butuh bantuan. Coba saja pelan-pelan, Ayah percaya kamu bisa”

MERASA SEDIH

“Tidak apa-apa jika kamu sedih dan ingin menangis. Jika kamu nanti ingin bercerita, ayah ada di sini untuk mendengarkanmu”

MERASA KECEWA

Tidak apa-apa jika sekarang belum juara, ayah tetap bangga dengan usahamu yang sudah berlatih dengan baik!”

MERASA MARAH

“Kamu boleh merasa marah, tapi tidak boleh memukul ibu seperti tadi ya. Ayo minta maaf ke ibu.”

Ayah, yuk tonton salah satu film pendek tentang seorang ayah dan putrinya berikut ini!



bit.ly/filmpendekayah

SCAN ME

Jadi, kira-kira kapan terakhir kali Anda ngobrol dan tertawa lepas bersama anak?





BAB 3: MENJADI AYAH YANG HADIR DI ERA DIGITAL

Warisan terbesar seorang ayah adalah dapat membuat keluarganya sebagai teladan.

-Ahmad Dahlan-

Setelah kita membahas pentingnya komunikasi positif antara ayah dan anak, ada satu hal penting yang tak bisa kita abaikan di zaman sekarang: **peran ayah dalam mendampingi anak di era digital.**

Di tengah dunia yang serba cepat dan layar yang tak pernah padam, komunikasi tidak lagi hanya soal tatap muka.

Bagaimana ayah bisa tetap hadir, meskipun *gadget* ikut hadir di tengah-tengah keluarga?

Mari kita bahas bersama, karena kehadiran ayah tetap sangat berarti, bahkan di balik layar.



Hai Ayah,

Sekarang, coba buka riwayat penggunaan *gadget* Ayah hari ini.
Bukan sekadar mengira-ngira ya, tapi coba lihat sendiri berapa jam *gadget* aktif digunakan di luar urusan pekerjaan. Apa saja yang Ayah akses? Media sosial, video, berita, atau *game*?
Kenapa ini penting?
Karena apa yang kita lakukan setiap hari di depan anak, tanpa sadar akan menjadi cermin yang mereka tiru.
Dan kadang... yang menurut kita "biasa saja", ternyata cukup besar dampaknya bagi anak.

Yuk, kita sama-sama refleksikan:
Apakah kebiasaan digital kita di rumah sudah memberi contoh yang sehat bagi anak?



Sumber: *Reidhealth.org.*

Kira-kira apa yang terjadi jika menggunakan *gadget* secara berlebihan?

DAMPAK FISIK & KESEHATAN

- Kerusakan pada mata
- Gangguan tidur
- Obesitas
- Postur tubuh yang buruk
- Cedera tangan, nyeri otot, dan kerusakan sendi

DAMPAK MENTAL & SOSIAL

- Depresi, stres, dan kecemasan
- *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD)
- Sering merasa kesepian
- Sulit berkonsentrasi
- Kurang interaksi sosial



Berapa usia yang ideal bagi anak untuk menggunakan *gadget*?

WHO bersama dengan *American Academy of Pediatrics* (AAP) sepakat membuat aturan bahwa anak baru boleh dikenalkan *gadget* ketika mereka memasuki usia prasekolah, yakni **usia 3 tahun ke atas**, namun tetap harus **dibatasi dan didampingi** oleh orang dewasa.

Bagaimana durasi penggunaan *gadget* yang ideal bagi anak?

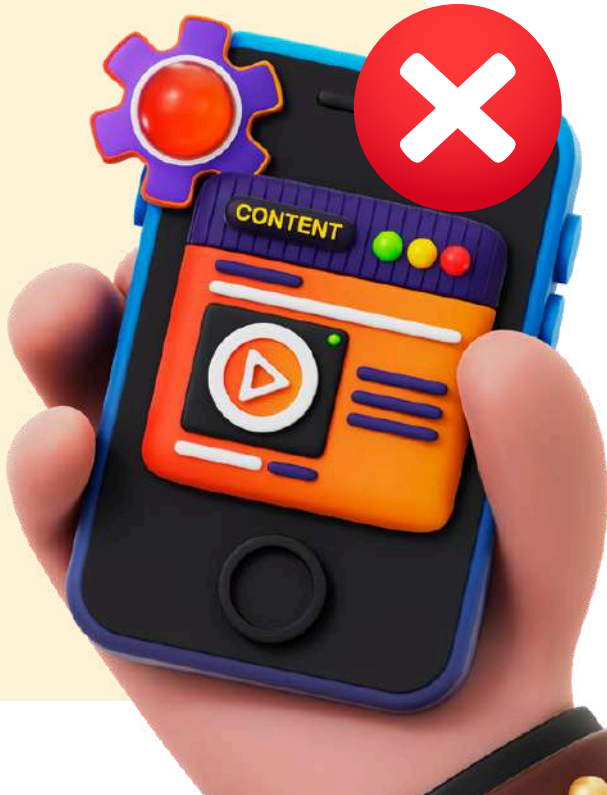
Berikut catatan yang diberikan oleh *American Academy of Child & Adolescent Psychiatry:*

- Anak usia di bawah 1,5 tahun diperbolehkan terkena paparan *gadget*, namun hanya sebatas *video call* bersama orang tua yang berada jauh darinya.
- Anak usia 2-5 tahun bisa diberikan akses untuk menggunakan *gadget* namun hanya untuk mengakses konten edukatif yaitu maksimal 1 jam/hari
- Durasi penggunaan gadget yang disarankan bagi anak usia 6 tahun ke atas yaitu 2 jam/hari atau bisa dengan membuat kesepakatan bersama antara orang tua dan anak.
- Tidak menggunakan *gadget* selama 30-60 menit sebelum waktu tidur.

Apa saja jenis konten yang berbahaya bagi anak?

T*he Organization for Economic Cooperation and Development* (OECD) menjelaskan bahwa konten yang berbahaya bagi anak (*risk content*) adalah setiap gambar, video, *games*, simbol, dan bahkan lagu yang mengandung unsur-unsur berikut ini:

- Seksualitas atau pornografi
- Tindak kekerasan
- Kebencian
- Diskriminasi atau rasisme
- Perilaku ilegal (perilaku merusak lingkungan, terorisme, dll)



Apa saja upaya yang dapat Ayah lakukan agar anak tidak kecanduan gadget?

1

Menetapkan dan menyepakati aturan penggunaan *gadget*

Ayah dapat menetapkan peraturan mengenai waktu dan lama anak bisa menggunakan *gadget*. Misalnya, hanya saat hari libur dan dibatasi selama 3 jam. Aturan ini harus diterapkan secara konsisten.

2

Menetapkan dan menyepakati konsekuensi jika aturan dilanggar

Ayah dapat menetapkan dan menyepakati konsekuensi apabila anak melanggar peraturan. Namun, dengan catatan tidak boleh menggunakan hukuman fisik atau kekerasan. Misalnya, mengurangi jatah waktu menggunakan *gadget*.

3

Tetap mengawasi konten yang diakses oleh anak

Meskipun anak telah diberikan aturan mengenai lama waktu menggunakan *gadget*, ayah harus tetap mengawasi konten-konten yang diakses oleh anak. Hal ini bertujuan agar anak mengakses konten yang sesuai dengan usianya dan tidak mengakses konten yang mengandung unsur kekerasan maupun penyimpangan. Misalnya, dengan mengatur *channel* dan akun yang diikuti oleh anak, menggunakan fitur *parents guidance*, atau menggunakan *Youtube for Kids*.

4

Tidak memperbolehkan anak menggunakan gadget di kamar

Hal ini bertujuan agar orang tua dapat memastikan konten yang sedang diakses oleh anak dan agar anak tidak menggunakan *gadget* sambil tiduran atau menggunakannya secara berlebihan.

5

Membimbing anak untuk menggunakan gadget dalam hal positif

Hal tersebut dapat dilakukan dengan menggunakan *gadget* untuk mengakses konten-konten edukasi, seperti sejarah bangsa, sejarah pahlawan, matematika sederhana, mengenal huruf, mengenal alam dan lingkungan, hewan dan tumbuhan, gunung, pantai, dll.

6

Melakukan aktivitas bersama anak

Seringkali, anak lebih suka menghabiskan waktu bermain gadget karena tidak memiliki kegiatan lain. Oleh karena itu, ayah perlu mengajak anak melakukan aktivitas lain, seperti berolahraga bersama, membersihkan rumah, atau aktivitas fisik lainnya agar anak dapat aktif bergerak

7

Mendorong anak untuk terlibat dalam kegiatan positif

Ayah dapat mendorong anak untuk aktif dalam kegiatan positif sehingga dapat menyalurkan energi mereka dalam hal yang baik, seperti ikut organisasi, kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan keagamaan, atau les privat.

8

Menjadi contoh yang baik bagi anak

Hal yang paling penting apabila ayah menginginkan anak tidak terus bermain *gadget*, ayah perlu untuk mencontohkan perilaku yang sama. Misalnya dengan tidak bermain *gadget* saat sedang berkumpul bersama keluarga, saat sedang makan, atau saat bercengkrama dengan anak.

Jadi, upaya apa saja yang sudah Anda lakukan? Yuk beri tanda ✓ !

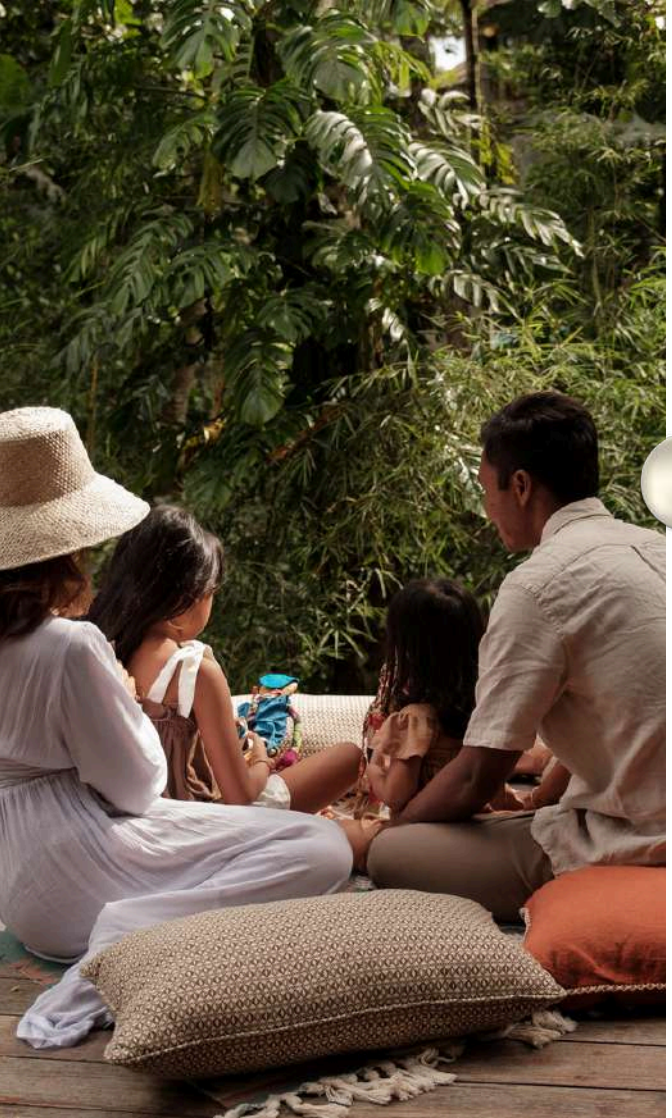
- ☐ Menetapkan peraturan penggunaan *gadget*.
- ☐ Menetapkan konsekuensi jika peraturan dilanggar.
- ☐ Mengawasi konten yang diakses oleh anak.
- ☐ Tidak memperbolehkan anak menggunakan *gadget* di kamar sendirian.
- ☐ Membimbing anak untuk menggunakan *gadget* dalam hal positif.
- ☐ Melakukan aktivitas bersama anak.
- ☐ Mendorong anak untuk terlibat dalam kegiatan positif.
- ☐ Menjadi contoh yang baik bagi anak dalam menggunakan *gadget*.



BAB 4: MENYEIMBANGKAN WAKTU ANTARA BEKERJA DAN KELUARGA

Ayah saya tidak memberi tahu saya cara hidup. Dia hidup dan biarkan aku melihatnya melakukannya.

-Clarence Budington Kelland-



Setelah melihat bagaimana peran digital memengaruhi cara kita hadir di kehidupan anak, sekarang mari kita masuk ke tantangan nyata yang sering dihadapi banyak ayah:

Bagaimana menyeimbangkan waktu untuk bekerja dan hadir bersama keluarga?

Banyak ayah sebenarnya ingin dekat dengan anak. Tapi di tengah tekanan pekerjaan, waktu, dan tanggung jawab, hal itu tidak selalu mudah.

Yuk kita cermati bersama!

Ayah adalah sosok yang bertanggung jawab. Banyak ayah berjuang keras mencari nafkah untuk memastikan keluarganya aman dan sejahtera. Tapi perjuangan ini kadang datang dengan harga: waktu bersama anak yang makin sedikit. Bukan karena ayah tak peduli, tapi seringkali terhalang waktu dan energi.

Mari kita refleksikan bersama:
Bagaimana agar waktu yang sedikit itu tetap bermakna?



Mari beri tanda ✓ pada hal-hal yang mungkin membuat Ayah merasa kesulitan membagi waktu antara pekerjaan dan anak.

- [ ] Saya sering kelelahan setelah pulang bekerja
- [ ] Anak sudah tidur saat saya berangkat dan pulang bekerja
- [ ] Lokasi kerja saya jauh dari rumah
- [ ] Saya tidak tahu harus mulai ngobrol dari mana dengan anak
- [ ] Saya tidak terbiasa melakukan aktivitas bersama anak
- [ ] Saya kadang merasa pengasuhan adalah tugas utama ibu
- [ ] Lainnya, sebutkan: _____

Tidak ada jawaban benar atau salah. Ini bukan soal ujian, tapi ruang untuk mengenali dan memahami diri sendiri sebagai ayah.

Lalu, apa yang dapat ayah upayakan untuk menyeimbangkan waktu bekerja dan waktu bersama keluarga, terutama bersama anak?



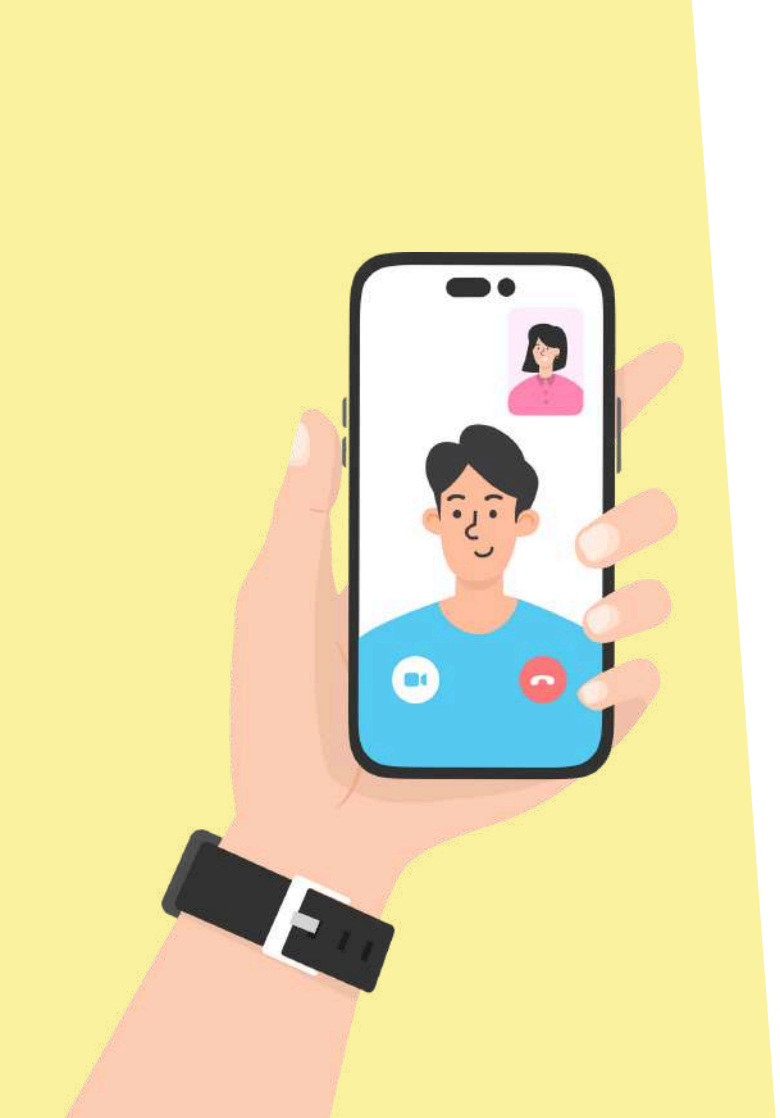
Menyediakan Waktu Khusus Bersama Anak

Ayah dapat meluangkan waktu khusus setelah pulang bekerja untuk bersama anak. Misalnya dengan menemani mengerjakan PR, menanyakan kegiatan yang dilakukan anak di sekolah, atau membacakan buku sebelum tidur.



Beraktivitas Bersama Anak Saat Libur Bekerja

Saat libur bekerja, ayah dapat mengajak anak untuk melakukan aktivitas yang disukai anak, atau aktivitas sederhana lainnya, misalnya lari pagi, bermain sepak bola, berenang, pergi ke taman, memasak makanan favorit, mencuci kendaraan bersama, dan lain-lain.



Berkomunikasi dengan Anak Secara Rutin

Ayah perlu untuk tetap terhubung dan berkomunikasi dengan anak meskipun sedang berada jauh dari anak, misalnya rutin berkomunikasi melalui pesan whatsapp, menelepon, atau melakukan panggilan video. Ayah dapat menanyakan kabar atau kesehatan anak atau menanyakan kegiatan anak selama di sekolah



Hadir pada peristiwa penting anak

Ayah diharapkan berusaha untuk tetap hadir pada peristiwa penting dalam hidup anak, seperti hari ulang tahun, hari pertama masuk sekolah, acara pengambilan rapor, acara wisuda anak atau acara unjuk bakat yang diikuti anak. Hal ini akan membuat anak percaya bahwa ayahnya berusaha selalu ada untuknya.

Bagaimana jika lokasi bekerja ayah berada jauh dari keluarga dan tidak memungkinkan untuk pulang ke rumah?

Ayah yang bekerja di luar kota, bahkan di luar negeri memang memiliki tantangan tersendiri agar tetap dekat dengan anak.

Dan sebagai seorang ayah, pasti anda ingin membersamai anak di setiap momen penting dalam hidupnya bukan?

Namun, berada jauh secara fisik dari anak tidak lantas menjadi penghalang bagi ayah untuk tetap bisa terlibat dalam tumbuh kembangnya.

Kira-kira bagaimana caranya?





Menjalin komunikasi yang sehat dengan pasangan

Komunikasi merupakan hal utama yang menjadi kunci hubungan jarak jauh. Komunikasi yang sehat dengan istri bertujuan agar kedua pihak saling memahami kondisi yang sedang dihadapi serta membuat pasangan merasa bahwa dirinya tidak sendirian dalam mengasuh anak. Hal ini akan menciptakan lingkungan pengasuhan yang baik bagi anak.



Membuat dan menyepakati jadwal video call atau jadwal bertemu

Jadwal ini harus dilakukan secara konsisten, terutama saat peristiwa-peristiwa penting, seperti, hari ulang tahun, penerimaan raport, pentas seni anak, dll. Lakukan percakapan-percakapan yang mendalam dengan anak. Seperti, kegiatan yang sudah dilakukan, cita-cita anak, dll.



Saling mengirimkan foto

Ayah dapat mengirimkan foto kegiatan yang sedang ayah lakukan serta meminta pasangan atau pengasuh anak untuk mengirimkan foto-foto di setiap tahap perkembangan anak. Misalnya, ketika anak pertama kali berjalan, pertama kali mengucapkan kata, atau pertama kali masuk sekolah. Hal ini bertujuan agar ayah tetap mengetahui tahap perkembangan anak dan dekat dengan anak.



Mengirimkan hadiah kepada anak

Saat ulang tahun atau saat anak pertama kali masuk sekolah, ayah dapat mengirimakn hadiah kepadanya sehingga anak akan merasa bahwa ayah peduli dan perhatian dengannya.

Menjalin komunikasi yang baik dengan orang-orang terdekat di sekitar anak

Sebagai seorang ayah yang tidak mampu berada setiap saat di samping anak tentu membuat anda merasa khawatir terhadap anak. Oleh sebab itu, penting untuk menjalin komunikasi yang baik dengan orang-orang yang berada di sekitar anak. Salah satunya adalah guru atau wali kelas anak. Melalui hal tersebut, anda dapat mengetahui perilaku anak selama di sekolah, kegiatan yang diikuti, serta perkembangannya.



KISAH INSPIRATIF

Kalau Aku jadi HP Ayah

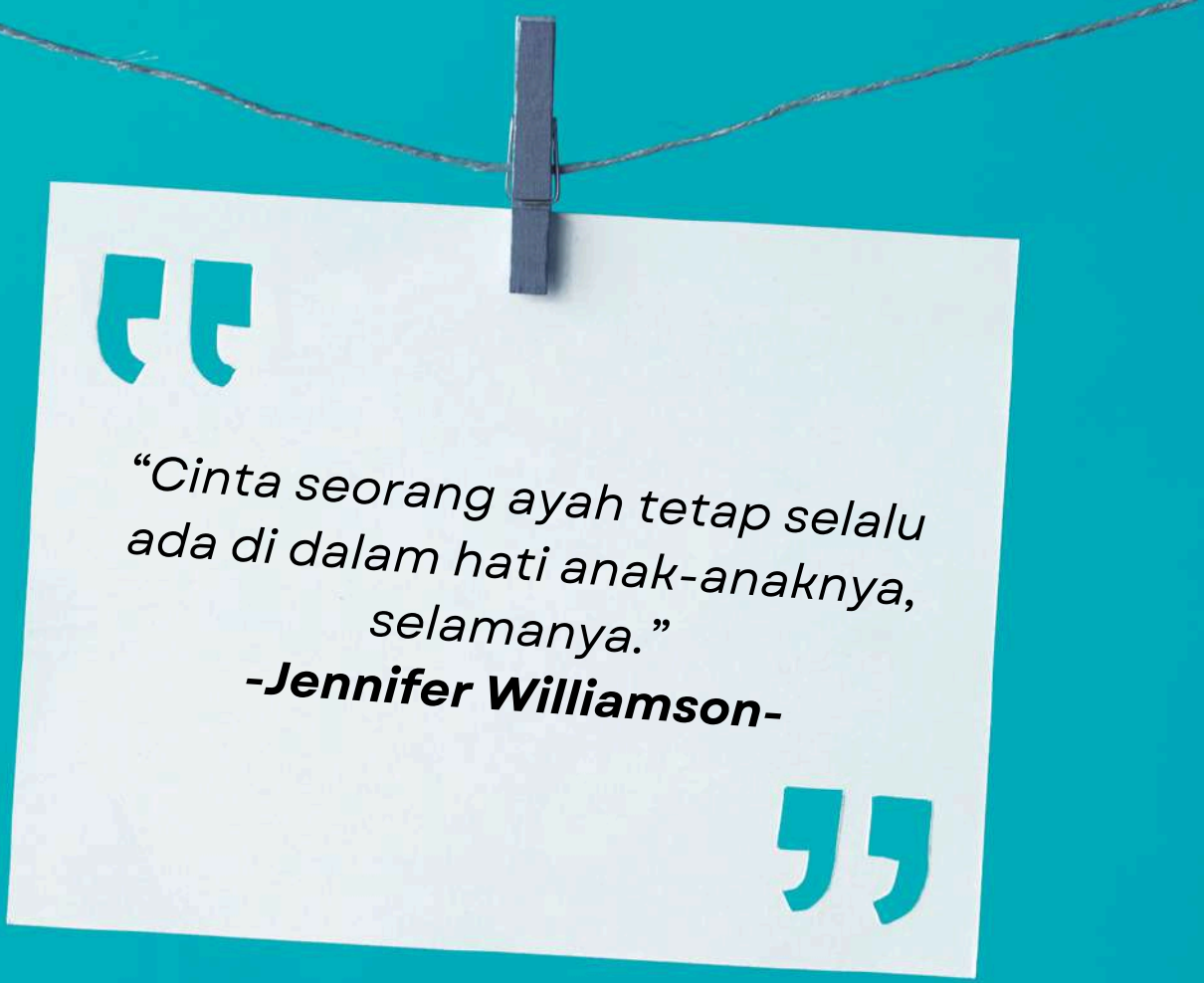
Malam sudah larut. Di ruang tengah yang temaram, seorang anak duduk sambil menggambar. Ia menunggu.
Jam di dinding menunjukkan pukul sembilan lebih. Ia ingin menunjukkan gambar itu ke Ayah. Tapi Ayah belum pulang. Kata Ibu ayah kerja lembur.
Ia akhirnya tertidur di lantai. Kertas gambarnya ikut terlipat di bawah tangannya.
Pagi harinya, udara masih dingin ketika Ayah mengenakan jaket dan memasang helmnya. Anak itu bangun lebih cepat dari biasanya. Ia berlari kecil keluar kamar, membawa kertas gambar yang semalam belum sempat ia tunjukkan.
“Yah, aku mau kasih ini,” katanya pelan.
Ayah menyambut, tapi sambil menjawab panggilan telepon yang masuk.
“Iya, Pak... saya OTW... ini sudah jalan, Pak...”
Anak itu diam. Senyumnya hilang.
Ia tahu, Ayah buru-buru kerja. Dan nanti malam mungkin pulang lagi dalam keadaan lelah.Siangnya, ia mengambil krayon lagi. Ia menyempurnakan gambar semalam: Sebuah gambar Ayah duduk di kursi, tersenyum sambil menatap layar HP besar. Tapi di dalam layar itu, ada dirinya – anak kecil yang sedang tersenyum dan mengangkat tangan, seolah berkata: “Aku di sini, Yah.”
Di pojok kertas itu, ia tulis pelan-pelan:
“Kalau aku jadi HP Ayah, mungkin Ayah akan sering lihat aku.”

Anak-anak tidak pandai menuntut perhatian. Tapi mereka berharap diam-diam, lewat gambar, lewat tatapan, lewat pertanyaan kecil yang sering kita abaikan.

Anak tidak menuntut waktu yang lama.
Yang mereka butuhkan adalah momen-momen kecil yang penuh perhatian.
Bahkan 1 menit mata bertemu dan senyum tulus, bisa jadi bekal bahagia yang anak ingat seumur hidup.



BAB 5: KEGIATAN SEDERHANA UNTUK MEMBANGUN KEDEKATAN AYAH DAN ANAK


"Cinta seorang ayah tetap selalu ada di dalam hati anak-anaknya, selamanya."
-Jennifer Williamson-

Setelah memahami pentingnya hadir secara emosional, mendampingi di era digital, dan menyeimbangkan pekerjaan dengan anak...
Kini saatnya kita bergerak.
Karena cinta seorang ayah tidak cukup hanya dirasakan. Anak perlu melihatnya, merasakannya, dan mengingatnya.
Tak perlu mahal. Tak perlu rumit.
Cukup momen-momen kecil, sederhana, tapi dilakukan dengan hati.

Mari kita mulai dari hal yang mudah, tapi penuh makna.



Aktivitas Sederhana dan Rutin Bersama Ayah

Kegiatan harian

Makan bersama, melakukan ibadah bersama

Kegiatan mingguan

Membantu ibu di rumah, pergi ke kegiatan car free day, mengajak anak ke tempat bekerja

Kegiatan tahunan

Liburan bersama





Bermain Bersama Ayah

Manfaat bermain bersama ayah:

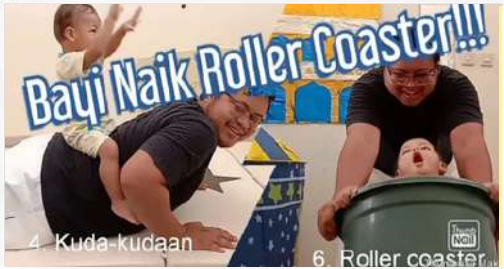
- Meningkatkan kemampuan bahasa anak.
- Meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak.
- Membantu proses pembentukan kelekatan ayah dengan anak sehingga anak merasa dekat dan merasakan kehadiran ayah dalam hidupnya.

Ayah Bercerita

Sebelum anak tidur, ayah dapat melakukan *Read Aloud* (membaca nyaring) sebuah buku atau menceritakan pengalaman hidup ayah yang mengandung nilai-nilai moral kepada anak secara langsung. Selain meningkatkan kreativitas dan membangun kebiasaan yang baik pada anak, kegiatan ini juga mempererat hubungan antara ayah dengan anak.



Ide Kegiatan Ayah bersama Anak Usia Bayi-Prasekolah (0-6 tahun)



PERMAINAN FISIK

https://bit.ly/permainan-fisik



SENSORY PLAY

https://bit.ly/sensory-for-play

Ide Kegiatan Ayah bersama Anak Usia Sekolah (7-12 tahun)



MOBIL MAINAN

https://bit.ly/membuat-mobil-mainan



ULAR TANGGA

https://bit.ly/permainan-ular-tangga

Ide Kegiatan Ayah bersama Anak Usia Remaja (13-24 tahun)



PROYEK SAINS

https://bit.ly/proyek-sains



MEMASAK BERSAMA

https://bit.ly/ide-masak



KEGIATAN SOSIAL

https://bit.ly/kegiatan-sosial

GERAKAN 30 MENIT BERSAMA AYAH

Waktu sedikit yang berarti besar
Dalam keseharian yang sibuk, mungkin sulit rasanya meluangkan banyak waktu untuk anak.
Tapi tahukah Ayah? Hadir bersama anak tidak harus lama.
Tiga puluh menit setiap hari. Tanpa gangguan, tanpa layar, hanya Ayah dan anak, bisa menjadi waktu yang sangat bermakna.
Waktu untuk mendengar cerita mereka. Bermain sederhana. Makan bersama. Atau hanya duduk saling berbagi tawa.
Mari kita mulai dari sekarang
30 menit. Setiap hari, saat Ayah benar-benar hadir, kedekatan itu mulai bertunas.
Sedikit demi sedikit, ia tumbuh – menjadi ikatan yang tak mudah goyah.
Kuat, hidup, dan saling meneduhkan. Untuk Ayah. Untuk anak. Untuk selamanya

Jadi, yuk tuliskan rencana ayah agar tetap dekat dengan anak walaupun sibuk bekerja! Minimal 30 menit saja!

Kegiatan yang akan saya lakukan bersama anak di sela-sela pekerjaan maupun saat pulang atau libur bekerja yaitu:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Halaman Refleksi Pribadi: Kesan & Renungan dari Ayah

Setelah membaca buku ini, luangkan waktu sejenak untuk menuliskan apa yang Ayah rasakan. Tidak harus panjang. Tulis saja apa yang terlintas dalam benak dan hati Ayah saat ini.

1. Bagian mana dari buku ini yang paling menyentuh atau membuat saya berpikir ulang? (Tuliskan pengalaman atau perasaan Anda...)

.....

.....

2. Apa pelajaran atau pesan terpenting yang saya dapatkan dari buku ini?

.....

.....

Halaman Refleksi Pribadi: Kesan & Renungan dari Ayah

3. Apa perubahan kecil yang ingin saya mulai lakukan sebagai Ayah mulai hari ini?

.....

.....

4. Apa hal sederhana yang pernah saya lakukan bersama anak, dan ingin saya ulangi lagi?

.....

.....

5. Momen seperti apa yang ingin saya ciptakan bersama anak minggu ini?

.....

.....

Halaman Refleksi Pribadi: Kesan & Renungan dari Ayah

6. Kalau anak saya membaca buku ini suatu hari nanti, saya ingin ia tahu bahwa...(Isi dengan harapan atau pesan pribadi untuk anak)

.....

.....

7. Apa yang ingin saya dengar dari anak suatu hari nanti tentang diri saya sebagai Ayah?

.....

.....

8. Jika saya bisa menyampaikan satu kalimat untuk anak hari ini, kalimat itu adalah...

.....

.....

Refleksi Akhir:
Menjadi Ayah Teladan

Terima kasih telah membaca halaman demi halaman dalam buku ini. Mungkin sebagian terasa menyentuh, sebagian lainnya menyadarkan, dan mungkin juga ada yang menantang untuk dihadapi.

Tapi satu hal pasti, **tidak ada ayah yang sempurna.** Tapi setiap ayah yang berusaha hadir – adalah ayah yang luar biasa.
Anak-anak tidak menunggu Ayah menjadi sempurna. Mereka hanya menunggu kehadiran Anda.
Dalam tawa yang sederhana, dalam pelukan yang hangat, dalam cerita yang didengar.

Ayah, mari ambil satu langkah kecil setiap hari. Karena hadirnya ayah hari ini bisa jadi warisan cinta yang mereka simpan sepanjang hidup. Selamat membangun rumah di hati anak, lewat waktu kecil yang Ayah beri dengan penuh cinta.

Daftar Pustaka

- Allen, S., & Daly, K. J. (2007). The effects of father involvement. An Updated Research Sum, 603, 1-27.
- Trost, S. G., Kerr, L. M., Ward, D. S., & Pate, R. R. (2001). Physical activity and determinants of physical activity in obese and non-obese children. International journal of obesity, 25(6), 822-829.
- Fogelholm, M., Nuutinen, O., Pasanen, M., Myöhänen, E., & Säätelä, T. (1999). Parent–child relationship of physical activity patterns and obesity. International journal of obesity, 23(12), 1262-1268.
- Davison, K. K., & Birch, L. L. (2001). Childhood overweight: a contextual model and recommendations for future research. Obesity reviews, 2(3), 159-171.
- Ford, C. A., Pool, A. C., Kahn, N. F., Jaccard, J., & Halpern, C. T. (2023). Associations between mother-adolescent and father-adolescent relationships and young adult health. JAMA network open, 6(3), e233944-e233944.
- Lisinskiene, A., & Juskeliene, V. (2019). Links between adolescents' engagement in physical activity and their attachment to mothers, fathers, and peers. International journal of environmental research and public health, 16(5), 866.
- Habib, C., Santoro, J., Kremer, P., Toumbourou, J., Leslie, E., & Williams, J. (2010). The importance of family management, closeness with father and family structure in early adolescent alcohol use. Addiction, 105(10), 1750-1758.
- Radin, N. (1972). Father-child interaction and the intellectual functioning of four-year-old boys. Developmental Psychology, 6(2), 353.
- Sarkadi, A., Kristiansson, R., Oberklaid, F., & Bremberg, S. (2008). Fathers' involvement and children's developmental outcomes: A systematic review of longitudinal studies. Acta paediatrica, 97(2), 153-158.

Daftar Pustaka

- Alfaro, E. C., Umaña-Taylor, A. J., & Bámaca, M. Y. (2006). The influence of academic support on Latino adolescents' academic motivation. Family Relations, 55(3), 279-291.
- Rizkiani, A., Fauzia, R., & Yuserina, F. (2021). Hubungan kelekatan pada ayah dengan resiliensi remaja SMPN 5 Banjarbaru. Jurnal kognisia, 3(2).
- Wae, R., & Chandra, Y. (2024, December). The Impact of Fatherless on Child Development. In INTERNASIONAL SEMINAR OF ISLAMIC COUNSELING AND EDUCATION SERIES (Vol. 1, No. 1, pp. 118-125).
- Islamiah, N., Breinholst, S., Walczak, M. A., & Esbjørn, B. H. (2023). The role of fathers in children's emotion regulation development: A systematic review. Infant and Child Development, 32(2), e2397.
- Septiani, D., & Nasution, I. N. (2018). Peran keterlibatan ayah dalam pengasuhan bagi perkembangan kecerdasan moral anak. Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim, 13(2), 120-125.
- Mosley, J. & Thompson, E., (1995). Fathering Behavior and Child Outcomes: The role of race and poverty. In W.
- Kamila, A., Sari, K., Mawarpury, M., & Afriani, A. (2019, May). A profile of father involvement as perceived by the child. In International Conference on Early Childhood Education (pp. 182-189).
- Kuriakose, M., & Shaji, E. (2019). Parental influence in the formation and sustenance of spiritual attitude in Christian adolescents. The International Journal of Indian Psychology, 7(4), 327-335.
- Septariana, F., & Hastuti, D. (2019). The influence of paternal spirituality and attachment on boys' and girls' characters in junior high school. Journal of Family Sciences, 4(1), 26-40.
- Speicher-Dublin, B. (1982). Relationships between parent moral judgement, child moral judgement and family interaction: A correlational study. Dissertations Abstracts International, 43, 1600B.(University Microfilms International No. 8223231).
- Parke, R. D. (1996). Fatherhood. Cambridge, Mass: Harvard University Press.

Daftar Pustaka

- Hetherington, E . M., & Martin, B. (1979). Family interaction. In H. C. Quay & J. S. Weery (Eds.), Psychopathological Disorders of Childhood (pp. 247-302). New York: John Wiley & Sons.
- Harahap, Riza & Daulay, Annisa. (2023). Toxic parenting and its impact on children's language ethics. Counsenesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling. 4. 41-52. 10.36728/cijgc.vi.2534.
- Hong, Y., McCormick, S. A., Deater-Deckard, K., Calkins, S. D., & Bell, M. A. (2021). Household Chaos, Parental Responses to Emotion, and Child Emotion Regulation in Middle Childhood. Social development (Oxford, England), 30(3), 786–805. https://doi.org/10.1111/sode.12500
- Grey, E. B., Atkinson, L., Chater, A., Gahagan, A., Tran, A., & Gillison, F. B. (2022). A systematic review of the evidence on the effect of parental communication about health and health behaviours on children's health and wellbeing. Preventive Medicine, 159, 107043.
- Gulley, L. D., Oppenheimer, C. W., & Hankin, B. L. (2014). Associations among negative parenting, attention bias to anger, and social anxiety among youth. Developmental psychology, 50(2), 577–585. https://doi.org/10.1037/a0033624
- West, G., Lervåg, A., Snowling, M. J., Buchanan-Worster, E., Duta, M., & Hulme, C. (2022). Early language intervention improves behavioral adjustment in school: Evidence from a cluster randomized trial. Journal of School Psychology, 92, 334-345.
- Rashid, S. M. M., Mawah, J., Banik, E., Akter, Y., Deen, J. I., Jahan, A., Khan, N. M., Rahman, M. M., Lipi, N., Akter, F., Paul, A., & Mannan, A. (2021). Prevalence and impact of the use of electronic gadgets on the health of children in secondary schools in Bangladesh: A cross-sectional study. Health science reports, 4(4), e388. https://doi.org/10.1002/hsr2.388Sarla, G.S. (2019).Excessive use of electronic gadgets: health effects. Egypt J Intern Med. 31: 408–41. https://doi.org/10.4103/ejim.ejim_56_19.

Daftar Pustaka

- Kusumaningrum, Diah & Pramesona, Bayu. (2023). The Relationship between Intensity of Gadget Use with Depression, Anxiety, and Stress among Students in Metro, Lampung, Indonesia. International Journal of Current Science Research and Review. 06. 10.47191/ijcsrr/V6-i6-69.
- American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. (2024). Screen Time and Children. Tersedia di https://www.aacap.org/AACAP/Families and Youth/Facts for Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx#:~:text=Between%2018%20and%2024%20months,limit%20activities%20that%20include%20screens
- Organization for Economic Cooperation and Development. (2021). Children in the digital environment: Revised typology if risk. *OECD Digital Economy Papers. 302*: 1-28. Tersedia di https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2021/01/children-in-the-digital-environment_9d454872/9b8f222e-en.pdf
- Pancsofar, N., Vernon-Feagans, L., & The Family Life Project Investigators (2010). Fathers' Early Contributions to Children's Language Development in Families from Low-income Rural Communities. *Early childhood research quarterly*, *25*(4), 450–463. https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2010.02.001
- Lane, S. J., & St. George, J. (2020). *Fathers, children, play and playfulness. International Review of Research in Developmental Disabilities, 71–106.* https://doi.org/10.1016/bs.irrdd.2020.07.005
- Saefudin, W., Lisnawati, L., & Sriwiyanti, S. (2021). Father's Role in Parenting: A Case Study From Gay Student Perception. Jurnal Psikologi Integratif, 9(2), 225-251.
- Alleyne-Green, B., Grinnell-Davis, C., Clark, T. T., Quinn, C. R., & Cryer-Coupet, Q. R. (2016). Father involvement, dating violence, and sexual risk behaviors among a national sample of adolescent females. Journal of interpersonal violence, 31(5), 810-830.

Daftar Pustaka

- O'Neill, R. (2002). The fatherless family. CIVITAS–The Institute for the Study of Civil Society, London.
- Giovanardi, G., Vitelli, R., Maggiora Vergano, C., Fortunato, A., Chianura, L., Lingiardi, V., & Speranza, A. M. (2018). Attachment patterns and complex trauma in a sample of adults diagnosed with gender dysphoria. Frontiers in psychology, 9, 60.



Sampai jumpa, Ayah Teladan.

Teruslah hadir. Teruslah bertumbuh.

Ayah Terlibat, Generasi Hebat!

GERAKAN AYAH TELADAN INDONESIA

Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/BKKBN

Jalan Permata no. 1, Halim Perdanakusuma - Jakarta Timur, Provinsi DKI Jakarta

https://www.kemendukbangga.go.id/

dithanrem@gmail.com

@dithanrembkkbn