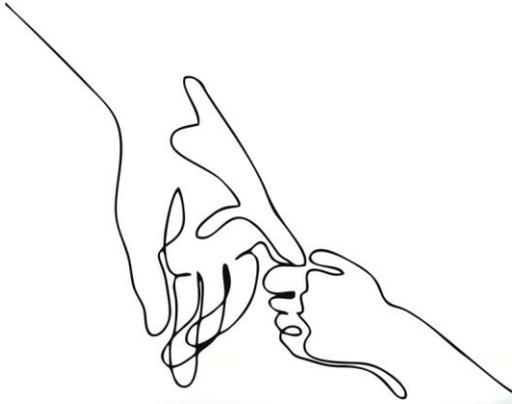




BAZNAS
Badan Amil Zakat Nasional



Menghadirkan Cinta, Mengapa Mesti Mustahil?

Farrasa Uswatun Hasanah

Farrasa Uswatun Hasanah

Menghadirkan Cinta, Mengapa Mesti Mustahil?



BAZNAS

Badan Amil Zakat Nasional

Menghadirkan Cinta, Mengapa Mesti Mustahil?

Penulis:

Farrasa Uswatun Hasanah

Editor:

Yoli Hemdi

Penata Letak:

Tim Lembaga Beasiswa BAZNAS

Perwajahan Sampul:

Marina Intansari

Penerbit:

Pusat Kajian Strategis – Badan Amil Zakat Nasional (PUKAS BAZNAS)

Kantor Pusat: Gedung BAZNAS - Jl. Matraman Raya No.134

Jakarta, Indonesia - 13150. Phone Fax +6221 3913777

Mobile +62812-8229-4237 Email: puskas@baznas.go.id ;

www.baznas.go.id; www.puskasbaznas.com

ISBN : 978-623-6614-92-1

Hak Cipta dilindungi undang-undang No.19 Tahun 1992

All Right Reserved

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dengan bentuk dan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit

Daftar Isi

Halaman judul	i
Daftar Isi	v
Kata Pengantar Ketua BAZNAS	vii
Prakata Penulis	x

Bab 1 Rahasia Hati

Lima Bahasa Cinta	2
M engenali Perasaan Tidak Dicintai	7
P entingnya Memahami Perubahan Mood	12
M emahami Cinta yang Sibuk	17
M enghadirkan Cinta, Mengapa Mesti Mustahil?	21

Bab 2 Tumbuh Kembang

M engapa Rasulullah Menyayangi Anak Perempuan?	27
M enyingkap Rahasia Gen Cerdas	31
C ara Jitu Mengembalikan Mood	37
B agaimana Menghadapi Ledakan Emosi Orangtua?	41
A pa Tidak Terlalu Dini Menumbuhkan Jiwa Leadership?	46
I ngin Anak Berjiwa Pemimpin? Lakukan Ini!	51
P emberontakan Remaja	56
I ni Dia Cara Ampuh Supaya Tidak Terjerumus Pergaulan Bebas	60

Bab 3 Ternyata Istimewa

B agaimana Supaya Anak Bangga Dengan Orangtuanya?	65
K arena Cerewet Makanya Cinta	69
M akna Cerewet Sang Ibu, Ternyata Istimewa!	73
M enyingkap Hubungan Misterius Antara Ayah dan Putrinya	78
Q uality Time Bersama Ayah	82
S ahabat Anak, Mengapa Harus Ibu?	

Ayah Jangan Cemburu!	86
Lebih Mudah Bahagia dengan Menjadi Orangtua, Benarkah?	91

Bab 4 Makna Baik

Pilot Perlu Tahu Makna Tangisan Bayi, Bagaimana Dengan Kita?	96
Ngeri-Ngeri Sedap Pendidikan Seks	101
Bunda , Perutku Berdarah!	107
Jangan Lakukan Ini! Jika Anak Ingin Tumbuh Dengan Baik	113
Dari Orangtua yang Sama, Kenapa Tumbuh Kembangnya Berbeda?	118
Emosi Anak vs Emosi Orangtua	123
Mungkinkah Pendidikan Parenting di Usia Dini?	127

Bab 5 Relasi Cinta

Hal-Hal yang Harus Dihindari Dalam Sebuah Hubungan .	134
Hubungan Baik Atau Hubungan Sehat, yang Mana Paling Penting?	139
Pasangan Cepat Marah, Tinggalkan Atau Pertahankan? ...	144
Emosi Negatif, Begini Cara Meredamnya!	148
Cara Efektif Menghapus Kebencian	152
Rasa Benci Hilang, Hidupku Tenang	157

Daftar Pustaka	161
Biodata Penulis	163

KATA PENGANTAR

KETUA BAZNAS

Prof. Dr. H. Noor Achmad, M.A.

Ketua Badan Amil Zakat Nasional (BAZNAS) RI

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Bismillahirrahmanirrahim

Salah satu peserta beasiswa BAZNAS yang kini menempuh pendidikan di Aligarh Muslim University (AMU), India pada jurusan Communicative English dikenal dengan Farrasa. Ia melalui hidupnya dengan perjuangan yang cukup gigih. Gadis ini lahir dari keluarga sederhana, yang orangtuanya bekerja berjualan bakso. Sejak masa sekolah Farrasa ikut membantu pekerjaan orangtua, selain itu juga berjualan kecil-kecilan.

Selama menempuh pendidikan SMA di sebuah pesantren, dia menyibukkan diri mengikuti kelas bimbingan belajar ke luar negeri. Bahkan Farrasa rela satu tahun menunda berkuliah dengan bekerja di pabrik hingga menjadi pelayan toko.

Atas perjuangan keras dan tentunya berkat kuasa Allah, maka Farrasa pun lulus di Aligarh Muslim University (AMU), India pada jurusan Communicative English. Dan pada saat yang tepat itu pula datanglah bantuan dari Badan Amil Zakat Nasional (BAZNAS) yang membuat Farrasa dapat mewujudkan impiannya berkuliah di luar negeri. BAZNAS melalui Lembaga Beasiswa BAZNAS (LBB) bersama The Super Teacher Institut mendampingi dan memberikan beasiswa kepada adik-adik yang akan menempuh pendidikan di Negeri Bollywood tersebut.

Tiga tahun berkuliah di luar negeri, tepatnya di India, Farrasa sudah melahirkan tiga buah buku. Dan ini adalah buku ketiganya, yang berbeda dengan dua buku terdahulu yang ditulis bersama teman-teman lainnya, kali ini Farrasa menulis buku sendirian.

Tiga tahun tiga buku merupakan berkah yang patut disyukuri. Buku adalah karya intelektual yang insya Allah akan menjadi warisan berharga dalam jangka waktu yang lama.

Farrasa mengambil kuliah Communicative English di Aligarh Muslim University, India, maka dari buku ini terasa upaya kerasnya menerangkan betapa pentingnya komunikasi dalam kehidupan. Apapun aspek kehidupan yang sedang kita perankan, maka komunikasi adalah kuncinya.

Buku ini menghadirkan berbagai dinamika kehidupan, mulai dari hubungan orangtua dengan anak, antara suami istri, relasi dalam komunitas sosial, membangun tatanan kehidupan bermasyarakat, yang mana semuanya merupakan situasi-situasi yang menarik dihadapi dengan komunikasi yang tepat.

Buku ini makin menarik, karena Farrasa berupaya menegaskan di dalam berbagai tulisannya, bahwa yang terbaik itu adalah komunikasi cinta. Karena, apabila cinta yang menjadi landasan berkomunikasi, maka banyak hal positif yang dapat sama-sama kita raih. Bahkan, dalam buku ini pula diuraikan bagaimana membebaskan diri dari kebencian, lalu menggantinya dengan komunikasi cinta.

Dalam kehidupan dunia ini, kita akan menemukan berbagai permasalahan, yang berpangkal dari komunikasi. Semoga dengan membaca buku karya Farrasa ini membuat kita terbantu dalam menjalin hubungan yang hangat, baik itu dalam keluarga, dalam kehidupan bermasyarakat juga tentunya.

Semoga karya yang telah ditorehkan dapat menjadi penyemangat bagi penulis pribadi dan orang lain yang ada di sekitarnya. Hadirnya buku ini menjadi kebahagiaan bagi BAZNAS untuk terus mendorong para penerima manfaatnya untuk menggalakkan literasi dan menumbuhkan minat untuk menuliskan sebuah karya baik dari keseharian yang dilakukan maupun dari bidang ilmu pengetahuan yang sudah dialami..

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Jakarta, Agustus 2021

Prof. Dr. H. Noor Achmad, M.A.
Ketua Badan Amil Zakat Nasional (BAZNAS) RI

PRAKATA PENULIS

Farrasa Uswatun Hasanah

Kerjakanlah Sesuatu Sesuai Passion!

Bismillahirrahmanirrahim



Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena akhirnya buku ini telah selesai ditulis. Sungguh merupakan kebahagiaan yang tak terhingga bagi saya dapat membagikan berbagai pengalaman dan pengetahuan lewat tulisan.

Saya menulis buku ini, hampir semuanya berdasarkan kisah nyata yang saya alami atau yang terjadi lingkungan, kemudian diperkuat dengan membaca beberapa referensi. Ternyata dengan menulis buku ini membuat saya mulai memahami apa saja solusi, tips dan trik dalam menjalin hubungan atau berkomunikasi.

Terkadang pernah terpikir apakah saya pantas menulis buku? Tetapi saya percaya dengan ungkapan, kerjakanlah sesuatu sesuai passion, maka kamu akan mendapatkan hasil yang maksimal.

Kuliah di Aligarh Muslim University (AMU) menjadikan kami terlatih bekerja keras dan berjuang habis-habisan. Maklum saja, perkuliahan empat tahun dipadatkan menjadi tiga tahun, akibatnya hari Sabtu pun kami masuk kuliah.

Di sela-sela perkuliahan yang teramat padat, alhamdulillah saya masih aktif berorganisasi, menunaikan tugas sebagai redaktur di majalah online panalogi.com, membuat konten Youtube dan lainnya.

Kok masih sempat menulis ya?

Kuncinya adalah manajemen waktu. Jangan ada waktu yang terbuang percuma, manfaatkanlah setiap detik itu untuk kegiatan bermanfaat.

Tapi ada juga lho faktor lainnya!

Ujian di Aligarh Muslim University bagaikan ajang uji nyali. Untuk satu mata kuliah, kami terlatih menulis jawaban esai minimal 20 halaman folio dengan tulisan tangan dalam tempo 3-4 jam saja. Dan semuanya pakai bahasa Inggris.

Kalau dihitung-hitung, dalam sekali mengikuti ujian semester, jika dikumpulkan sudah bisa menjadi satu buku. *Masyallah!*

Barangkali itu yang membuat kami terlatih untuk menulis dan bersemangat dalam berkarya, termasuk di antaranya dengan menulis buku.

Ada bocoran rahasia nih!

Bagi rekan-rekan yang ingin menghasilkan karya berupa buku, ada kok cara yang mudah. Cobalah menulis secara teratur, misalnya 1 tulisan dalam seminggu. Insyallah, lama kelamaan jika dikumpulkan semua tulisan itu akan menjadi buku.

Nah, jadi pada tahukan rahasia saya menulis buku ini?

Ya.

Saya menulis rutin di panalogi.com. Selain menulis, saya juga menyiapkan foto atau ilustrasinya. Tanpa terasa, kemudian semua tulisan itu dikumpulkan dan ... tralala ... jreng ... jreng... akhirnya menjadi buku yang cantik ini.

Dengan begitu, pada dasarnya setiap orang bisa menulis buku. Tapi, ya kuncinya itu terletak kepada kesabaran. Siapa yang sabar maka dia akan sukses.

Buku ini menerangkan betapa pentingnya perspektif cinta dalam kehidupan, khususnya dalam menjalin komunikasi. Setiap orang akan menghadapi berbagai kesulitan, persoalan atau bahkan rintangan, akan tetapi kekuatan cinta yang muncul dari dalam diri akan mempermudah segalanya.

Hubungan cinta itu bukan hanya berkaitan antara perasaan lelaki dengan perempuan, melainkan antara orangtua dengan anaknya, antar anggota keluarga, bahkan juga dengan sesama makhluk Tuhan. Kita perlu membangun komunikasi cinta, agar hubungan berlangsung dengan baik. Komunikasi cinta adalah sesuatu yang amat berharga.

Kami yang berkuliah di Aligarh Muslim University (AMU) punya senior alumni yang inspiratif, di antaranya Abdur Rab Nistar (Pemimpin Liga Muslim), Shaikh Abdullah (Perdana Menteri Jammu Kashmir), Fazal Ilahy Chaudhry (Presiden Pakistan), Mohammed Amin Didi (Presiden Moldova), Zakir Hussain (Presiden India), Muhammad Mansur Ali (Perdana Menteri Bangladesh), dan lain-lainnya.

Mereka ini mengagumkan karena pengabdianya kepada umat. Semoga saya dapat mengikuti jejak langkah

mereka dalam mengabdikan untuk kemanusiaan. Di antaranya dengan memberi inspirasi melalui karya, amin.

Alhamdulillah buku ini telah selesai, sehingga bisa terbit dan dibaca oleh teman-teman semua. Seiring itu pula, pertama dan utama sekali, saya bersyukur kepada Allah yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Buku ini tidak akan pernah hadir kalau bukan karena kasih sayang Tuhan. Tentu saja saya berterima kasih kepada Badan Amil Zakat Nasional (BAZNAS) yang telah bermurah hati menerbitkan buku ini. Segala doa kebaikan saya haturkan agar Allah memberi keberkahan bagi BAZNAS, amin.

Saya sangat berterimakasih kepada kedua orangtua yang selalu mendukung apapun keputusan saya, membimbing saya untuk menjadi orang yang kuat, dan tidak berhenti berdoa untuk kesuksesan anaknya, serta selalu memberikan motivasi untuk tetap semangat dan tegar untuk menjalani kehidupan yang indah ini.

Dan terima kasih kepada guru-guru pembimbing saya yang telah banyak mengorbankan waktunya dan selalu memberi motivasi untuk menjadi seseorang yang kuat dan mandiri serta dewasa. Terima kasih saya juga kepada teman-teman yang selalu mendukung dan membantu saya untuk kelancaran proses menulis.

Harapan saya dengan tulisan ini begitu besar, karena saya berharap lewat tulisan saya bisa menjadi pribadi yang menginspirasi dan bisa membuat para pembaca termotivasi.

Akhirnya, maafkan saya apabila dalam buku yang sederhana ini terdapat kesalahan atau pun kekhilafan. Insha

Allah, saya akan terus belajar dan memperbaiki diri agar menjadi lebih baik lagi. Mohon doanya!
Terima kasih.

Aligarh, Juli 2021

Farrasa Uswatun Hasanah

Bab 1

Rahasia Hati



5 Bahasa Cinta Untuk Anak

LIMA BAHASA CINTA

Bahasa cinta itu bahasa universal. Memang banyak sekali bahasa yang menggambarkan cinta, dan setiap manusia mampu memahaminya dan merasakan kedahsyatannya.

Uniknya, bahasa cinta bukan hanya berupa kata-kata belaka. Bahasa cinta juga tergambar indah pada perilaku, perbuatan, tindak tanduk dan sebagainya.

Dalam relasi cinta antara anak dengan orangtuanya, hendaknya jangan hanya mengandalkan kata cinta dari bibir. Karena ada berbagai pilihan dari bahasa cinta itu. Menurut **Gary Chapman** di dalam buku **Sukses Akademik dan Sukses Bakat** yang dikarang

oleh **M. Muarofi**, bahwa setiap anak (juga setiap orang dewasa) memiliki lima bahasa cinta:

1. Kata-kata pujian dan afirmasi

Hal pertama yang mereka butuhkan dari cinta kita adalah, penguatan kata-kata. Bagaimana memberikan afirmasi? Ucapkan kata-kata pujian secara verbal. Pujian itu harus tulus dan spesifik. Pujilah usahanya (proses) dan bukan hasilnya (kesempurnaan). Berikanlah kata-kata afeksi, kalau kata pujian lebih ke arah tingkah laku, kata-kata afeksi tertuju pada perasaan.

Contohnya: "Papa/mama sayang kamu, Nak"

"Wow! Ada perubahan yang baik pagi ini. Kamu bangun sendiri. Luar biasa! Besok usahakan begitu lagi ya."

2. Hadiah

Memberikan hadiah kepada anak adalah salah satu tindakan yang membuat anak selalu merasa bahagia dan merasa dicintai. Kita bisa memberikan

hadiah kepada anak sebagai bentuk apresiasi karena sang anak telah membuktikan usahanya untuk selalu berkembang menjadi lebih baik.

Contohnya: hari ini Tania mendapatkan nilai tertinggi di kelasnya. Jadi, orangtuanya memberikan Tania *ice cream* sebagai bentuk rasa bangga terhadap anaknya. Hal sederhana seperti ini yang membuat anak lebih semangat, dan kenangan yang akan selalu tersimpan di dalam memorinya.

3. Waktu yang berkualitas

Kebersamaan orangtua dan anak adalah salah satu tindakan yang membuat hubungan semakin dekat. Kedekatan seperti ini bisa membuat anak merasa memiliki seorang sahabat. Pada akhirnya sang anak akan percaya untuk menceritakan masalah pribadinya untuk diberi solusi oleh orangtuanya.

Contohnya: orangtua bisa menemani sang anak, atau bermain sesuai hobi yang mereka sukai. Misalnya, Julia suka sekali bermain badminton, jadi ayah atau

mamanya bisa bermain bersamanya. Kebersamaan itu bahasa cinta yang luar biasa mendalam.

4. Pelayanan

Ketika anak masih balita orangtua selalu melayani mereka dengan mengganti popok, menyiapkan makanan, mengganti baju, dan banyak lagi. Tetapi ketika anak remaja, orangtua juga perlu mengenalkan kepada mereka pelayanan dan fasilitas dari kita sebagai orangtua untuk anak.

Sebagai contoh, ketika mereka sudah remaja kita bisa melayani mereka dengan membantu mengerjakan tugasnya, mengantar mereka ke sekolah, menyediakan makanan, dan lain-lain. Hal itu akan selalu menjadi kenangan manis oleh sang anak.

Pada saat kita memberi pelayanan kepada sang anak lakukanlah dengan setulus hati, dengan sukarela. Jangan memberikan ekspresi wajah yang lelah, cemberut, atau yang lainnya. Karena hal itu membuat anak merasa bahwa dirinya adalah beban untuk orangtuanya.

5. Sentuhan fisik

Bahasa cinta yang terakhir adalah sentuhan fisik terhadap anak, seperti memberi ciuman kepada anak, usapan kepala, pelukan dan lain-lain. Itu semua adalah tindakan kasih sayang yang umumnya dilakukan oleh orangtua kepada anak. Hal seperti itulah membuat mereka merasa aman, dan merasa disayangi.

Contohnya: Amanda merasa ketakutan ketika mendengar petir. Mama dan papanya langsung memberikan pelukan sebagai penenang untuk sang anak.

Jadi, bahasa cinta itu bukan saja berupa kata-kata semanis gula, tetapi juga suatu tindakan yang didasari oleh kasih sayang. Itulah yang membuat sang anak merasa dicintai. Karena lima bahasa cinta ini amat menyentuh hati.



MENGENALI PERASAAN TIDAK DICINTAI

Cinta adalah ungkapan atau tindakan positif yang dilakukan seseorang terhadap suatu objek. Definisi cinta tidak hanya berlaku untuk sebuah pasangan, melainkan untuk banyak hal seperti, cinta kepada anak, orangtua, sebuah benda, dan lain-lainnya. Pokoknya cinta itu amat luas cakupannya.

Di dalam buku *Ensiklopedi Love*, yang dikarang oleh **Dian Widiанти**, bahwa seorang psikolog asal Amerika Serikat, Ashley Montague memandang cinta sebagai sebuah perasaan memerhatikan, menyayangi,

dan menyukai yang mendalam. Biasanya rasa cinta itu disertai dengan rasa rindu terhadap sang objek.

Jadi, dalam konteks mencintai sang anak, kita sebagai orangtua perlu membangun relasi dan pondasi kokoh yang didasari oleh cinta. Karena itu adalah salah satu kunci untuk kita mempunyai hubungan yang harmonis dengan sang anak.

Di dalam buku **Mendidik Anak Utuh Menuai Keluarga Tangguh** yang dikarang oleh **Julianto Simanjuntak** menyebutkan, bahwa setiap anak membutuhkan kehadiran orangtua, tidak hanya secara fisik, tetapi juga secara mental. Waktu bersama anak, baik secara kuantitas dan kualitas, akan membuat anak merasa aman. Jika orangtua memberikan waktu yang cukup untuk berkomunikasi, maka anak akan merasa diperhatikan.

Orangtua akan selalu mencintai sang anak, tetapi apabila orangtua tidak memberikan nasihat atau tindakan dengan menggunakan bahasa cintanya,

kemungkinan sang anak akan merasa sedih dan merasa tidak dicintai.

Namun, sering pula terjadi keadaan yang tidak *nyambung*, ayah ibu merasa telah mencurahkan segenap cinta. Dalam pandangan orangtua, harusnya anak menjadi bahagia. Tetapi anak justru merasa sengsara dan menderita. Ada apa ya?

Agar mudah dipahami, sebaiknya kita perhatikan beberapa contoh. Seorang ayah berjanji akan memberikan hadiah sepeda motor, dengan syarat putranya lulus SMA dengan nilai tertinggi se-kabupaten.

Hadiah sebagai tanda cinta orangtua itu malah menyiksa anaknya. Apalagi tanda cinta itu dibarengi syarat yang lebih tepat disebut *mission impossible*. Karena, jangankan juara se-kabupaten, juara tingkat sekolah saja anaknya tidak pernah.

Memang hadiah itu bukti cinta, tetapi mengejar syaratnya justru membuat anak tidak dapat menikmati hidupnya. Anak lebih memilih untuk menolak hadiah itu daripada stres. Nah, penolakan anak itu malah

dipandang oleh orangtua sebagai sikap tidak tahu terima kasih.

Pada kejadian ini bahasa cinta orangtua, malah membuat anak merasa tidak dicintai, membuat anak tidak memandangnya sebagai cinta. Kasus ini menunjukkan cinta itu tidak tersambung, karena dipandang dari satu dimensi saja.

Ada lagi contoh yang lain, seorang ibu menjanjikan hadiah jalan-jalan ke luar negeri. Asalkan putrinya dapat meraih juara lomba tari tingkat sekolah. Sekilas syarat ini terlihat mudah, atau tidak berat-berat amat. Namun tanda cinta dari sang ibu justru membuat putrinya tersiksa.

Sang ibu seorang penari profesional, yang berulang kali tampil di pentas-pentas dunia. Jadi kalau hanya level sekolah, harusnya putrinya dapat meraih dengan mudah. Toh, tergantung kemauan dirinya belajar dengan sang ibunda. Bukankah dengan latihan tari pada ibunya semakin mendekatkan hati dan memupuk rasa cinta?

Namun sang putri menolak keras ikut latihan. Dia malah merasa tidak disayangi lagi. Sang ibu bingung dengan sikap anaknya. Tampaknya si ibu lupa, hobi putrinya itu pencak silat dan tidak suka menari sama sekali.

Perasaan tidak dicintai itu terkadang membingungkan, bahkan dapat menimbulkan salah paham. Namun cinta tidak cukup dipandang dari satu dimensi saja. Orang yang kita cintai perlu dilibatkan, agar bahasa cinta sama-sama dapat dipahami.

Bahasa cinta itu memang bahasanya hati, tapi tetap saja dibutuhkan komunikasi. Perlu dialog, diskusi, percakapan antara orangtua dan anak. Jangan memaksakan definisi cinta kita pada pihak lain yang justru membuat dirinya menderita.



PENTINGNYA MEMAHAMI PERUBAHAN *MOOD*

Peran menjadi orangtua sangatlah menyenangkan apabila kita sudah mempersiapkan dan merasa siap menjadi orangtua. Sehingga, apapun yang terjadi dengan sang buah hati, kita akan selalu siaga mengatasinya.

Salah satu yang sering terjadi adalah adanya emosi yang belum stabil pada anak yang menyebabkan *mood* (suasana hati) mereka cepat berubah-ubah. Mengapa orangtua perlu memahami *mood* anak?

Karena, sebagian orangtua terkadang panik atau malah terguncang melihat perubahan drastis emosi anaknya. Ada pula ayah atau ibu tidak memahami sisi psikologis buah hatinya.

Contohnya, seorang ibu muda yang bahagia membelikan boneka cantik untuk balitanya. Terlihat anak pertamanya itu amat senang dengan mainan barunya. Bahkan ibu muda mengajak putri mungil itu bermain di taman.

Tidak lama kemudian, tiba-tiba meledak tangisan balitanya. Anak itu meraung-raung sambil bergulingan. Dia bahkan melempar boneka yang tadi dipeluk erat. Sang ibu muda panik. Selain itu mukanya merah padam menahan malu karena orang-orang memperhatikannya.

Sebetulnya tidak perlu panik, apalagi malu karena kejadian macam itu hal yang biasa saja. Anak-anak memang gampang bosan dan mudah menangis.

Mungkin karena pertama kalinya punya anak, si ibu muda belum siap dengan perubahan suasana hati anaknya. Padahal orang-orang yang melihat bukanlah untuk mencibirnya. Seringkali justru orang lain dengan senang hati ikut serta membujuk anak yang lagi tidak *mood* tersebut.

Pada buku **Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan** yang dikarang oleh **Iman Setiadi** diterangkan, bahwa *mood* adalah suatu kebangkitan emosi yang tidak tertuju pada objek spesifik, melainkan pada situasi umum kehidupan seseorang, atau dengan kata lain *mood* adalah penghayatan emosional seseorang tentang dunianya.

Jadi, *mood* yang terjadi kepada anak terkadang hanya sebuah emosi yang tertuju kepada kehidupannya. Misalnya, seorang anak balita sering menangis bila dia mulai bosan ketika bermain. Itu lumrah terjadi dan orangtua diharapkan tetap tenang menghadapi luapan emosi anak.

Dan bukan hanya anak balita yang *moodnya* gampang berubah-ubah alias belum stabil. Kelak, ketika anak telah remaja pun juga akan sering mengalaminya. Di mana anak-anak muda sering menyebut, "Lagi *gak mood nih!*"

Dari buku ***Parents, Are You Ready to Launch?*** yang ditulis oleh **Dennis Trittin dan Arlyn Lawrence** menjelaskan, tidaklah aneh terutama bagi anak remaja untuk mengalami pasang-surut *mood*, karena alasan-alasan yang mereka tidak selalu tahu atau pahami. Misal, biasanya seorang anak yang sering curhat kepada orangtua tapi tiba-tiba dia mulai menjauh, itu dikarenakan *mood*-nya sedang tidak enak.

Andri Priyatna pada buku ***Not a Little Monster*** menerangkan, bahwa rasa tak aman, merasa bingung dengan perubahan yang sedang terjadi, *mood* yang selalu berubah, serta rasa mudah tersinggung semakin berlipat ganda di saat memasuki masa remaja, dengan

demikian dapat dibayangkan betapa berat beban seorang anak yang sedang memasuki fase remaja.

Pada kondisi menghadapi anak remaja, orangtua perlu memberikan kesempatan bagi anak mengendalikan situasi emosinya. Mereka bukan anak kecil lagi, meskipun belum bisa juga dibilang telah dewasa. Mereka perlu mengusahakan agar dirinya tidak larut dalam *mood*. Karena *moodnya* itu lekas berubah, maka doronglah mereka agar menuju perasaan yang lebih positif.

MEMAHAMI CINTA YANG SIBUK



Di lingkungan sekolah apalagi rumahnya, Tasya (nama rekaan) adalah anak pertama yang memiliki *handphone* Android pada masanya itu. Tidak ada yang benar-benar terkejut, teman-temannya hingga tetangga amat paham dirinya memang selalu terdepan dalam urusan kemegahan. Ponsel pintar itu malah sesuatu yang kecil dibanding kekuatan ekonomi orangtuanya yang dahsyat.

Selaku anak tunggal dari pasangan suami istri yang berlimpah harta, gadis remaja itu seperti tengah menjalani kehidupan yang sempurna. Pokoknya ada! Dan ayah bunda pun tidak keberatan menyenangkan

hati putri tercinta. Lagi pula, buat apa susah payah bekerja kalau hasilnya tidak dinikmati?

Jika berjumpa, Bunda akan bertanya, "Tasya, uang jajan sudah habis belum? Segera habiskan ya, biar ditambah lagi."

Dan tubuhnya tetap saja kurus, benda-benda mati tidak memberi penghidupan bagi jiwanya. Selera makan pun musnah di kala batin merana. Sehingga limpahan uang pun menjadi tidak lagi menggoda matanya. Sesungguhnya Tasya memendam luka, menyimpan api cemburu. Apa sebabnya?

Karena dia tidak bisa merasakan kehangatan seperti yang dialami rekan-rekan sebaya. Mereka mendapatkan kasih sayang yang utuh, contohnya, ketika diantar jemput oleh ayahnya, disiapkan bekal oleh ibunya. Hal-hal kecil begitu hanya berkelebat dalam impian belaka bagi dirinya.

Tatkala memasuki masa puber ini, begitu banyak luapan perasaan yang hendak dicurahkan pada ayah bunda. Tetapi ayahnya seorang pelayar, dan ibunya

karyawati bank. Jadi, sangat sedikit waktu mereka sekadar berkumpul bersama.

Takdir orang berbeda-beda dan tugas manusia hanya menjalaninya. Kehidupan ini tidak pernah sempurna, karena kita sedang di dunia bukannya di surga. Bukan hanya anak seperti Tasya, orangtuanya pun akan merasakan kehampaan yang sama ketika terpaksa berjarak dari anak-anaknya disebabkan tuntutan kesibukan.

Namun kenyataan hidup yang tidak sempurna ini bukanlah penghalang dari hadirnya cinta. Pola hubungan orangtua dan anak tetap dapat berlangsung dalam bingkai cinta yang menghangatkan hati, asalkan terus berusaha meningkatkan kualitasnya.

Ada pesan dari buku yang berjudul ***Parenting Untuk Orang Tua Sibuk*** karya **Andri Pritatna**, bahwa untuk seorang wanita karier, meluangkan waktu mereka dengan anak kadang-kadang menjadi sesuatu yang "mewah" karena begitu padatnya jadwal kegiatan yang harus dilakukan. Kuncinya adalah "menghadirkan" diri

kita saat bersama anak, dan atensi kita sepenuhnya pada mereka mereka.

Konsep "menghadirkan diri" inilah yang menjadi penyeimbang dari minimnya waktu pertemuan. Bukan hanya berlaku bagi seorang ibu, akan tetapi ayah pun perlu berupaya keras menghadirkan dirinya.

Contohnya, seorang ayah yang merupakan pejabat tinggi punya cara yang cukup unik. Di hari Minggu atau libur, ponselnya mati total berikut semua sarana komunikasi lainnya. Kesibukannya beralih dari urusan kantor menjadi kepada rumah tangga. Sang ayah benar-benar fokus menghadirkan dirinya untuk anak-anak dan keluarga tercinta.

Dia masih berkesempatan memperbaiki sepeda yang rusak, lalu menemani buah hati berkeliling kompleks perumahan. Sang ayah masih mendampingi putra-putrinya yang memberikan makanan pada hewan peliharaan. Berbagai kegiatan kecil yang kaya cinta tetap bisa menjalin kehangatan hubungan. Sibuk bukanlah penghalang bagi cinta untuk menghadirkan kehangatan.

Menghadirkan Cinta, Mengapa Mesti Mustahil?

MENGHADIRKAN CINTA, MENGAPA MESTI MUSTAHIL?

Dengan kesadarannya sendiri, Bu Atika (tentunya nama samaran) memilih untuk berhenti kerja. Ketika karirnya sedang cemerlang, saat namanya berkibar cemerlang. Gaji suaminya sudah tergolong besar, tapi gaji Bu Atika masih tiga kali lipat di atasnya. Dan keputusan harus dibuat, dia pun mundur teratur. "Rizki bisa dicari," ujarnya yakin.

Sebelumnya, saat dirinya lagi rapat di Papua, kabar datang bahwa tiga orang anak-anaknya berbarengan masuk rumah sakit. Sudah dua orang asisten rumah tangga bersiaga tetapi masih saja belum optimal. Bu Atika ngeri mengingat bayi tetangganya

yang meninggal dunia, desas-desus tersiar karena kecerobohan *baby sitter*.

Dengan gagah Bu Atikah berkata, "Saya saja yang berhenti. Anak-anak butuh ibunya."

Sang ibu sudah di rumah, apakah persoalan selesai. Ternyata belum, anak bungsu jatuh sakit lagi, kecelakaan di rumah sendiri. Anak nomor dua korban *bullying* di sekolahnya. Anak yang sulung malah terlibat tawuran, padahal dia kan cewek.

Sang ibu ada tapi bagaikan tiada. Dia amat cerdas dalam keuangan, dengan terus bermain ponsel pun dirinya bisa mengalirkan banyak uang ke rekeningnya. Di rumah dirinya malah makin sibuk, larut malam terus sibuk melayani pelanggan. Sementara anak-anak juga sibuk dengan dunianya masing-masing.

Ketika anak hendak berbagi isi hati, si ibu berkata, "Urus masalahmu, belajarlah untuk dewasa!"

Saat anak hendak mengadu, si ibu berkata, "Seumur kamu, ibu sudah mandiri."

Siapa sih manusia yang tidak sibuk? Bahkan, pengangguran pun tidak mau dibilang tak sibuk. Urusan di dunia ini banyak sekali, dan tiada habis-habisnya. Bahkan kita kesulitan menemukan waktu untuk menikmati anugerah cinta. Sebab segalanya berlalu amat cepat dan instan.

Kesibukan bukanlah halangan dalam berbagi kasih, dan menebar cinta. Apalagi cinta itu dapat hadir dengan cepat, bukankah kita sering mendengar jatuh cinta pada pandangan pertama. Kini di tengah keluarga telah hadir buah cinta, yaitu anak-anak.

Pada buku ***Parenting Untuk Orang Tua Sibuk*** karya **Andri Pritatna** disebutkan, bahwa memberikan ide-ide untuk memperkuat ikatan cinta antara orangtua dan anak. Antara lain seperti, tetap memberi pelukan dan ciuman sebelum berangkat kerja, makan bersama setelah pulang kerja, atau belanja ke supermarket.

Jadi, *quality time* bersama keluarga sangat berharga walaupun hanya makan nasi goreng di pinggir

jalan. Karena hal ini bukan lagi tentang dimana kita makan, tetapi dengan siapa kita makan.

Menurut buku **Agar Anak Merasa Dicintai** yang ditulis oleh **Henty Prasetyo** menjelaskan, bahwa untuk menambah kedekatan dengan anak, orangtua dapat memanfaatkan bahasa tubuh selain pelukan. Hal yang sangat populer dilakukan orangtua adalah memberikan ciuman kepada anak. Seperti halnya pelukan, ciuman sayang orangtua kepada anak juga memiliki efek kedekatan, keakraban, kasih sayang, penguatan, kegembiraan, dan permintaan maaf.

Hal sederhana itulah yang membuat anak merasa dicintai meskipun orangtua pontang-panting dikejar kesibukan. Itulah tanda cinta yang mengesankan bagi anak dari orangtuanya yang sibuk mencari nafkah.

Sebetulnya kesibukan bukanlah halangan, asalkan kita cerdas dalam manajemen waktu. Sibuk pun bukan halangan untuk menghadirkan cinta bagi anak, asalkan kita benar-benar hadir secara jasmani dan juga

rohani, lahir maupun batin. Jangan fisiknya saja yang ada tetapi ruhnya malah terbang ke mana-mana.

Bab 2

Tumbuh Kembang



MENGAPA RASULULLAH MENYAYANGI ANAK PEREMPUAN?

Dalam hidupnya, Nabi Muhammad SAW pernah dikaruniai beberapa anak laki-laki, tetapi semuanya wafat selagi masih balita. Selebihnya, beliau dikaruniai banyak anak perempuan yang hidup hingga mereka dewasa.

Fakta ini menimbulkan banyak perhatian dari para ahli, yang terus mengkaji hikmah di baliknya. Ketika di masa jahiliyah itu, anak perempuan tidaklah dihargai, bahkan banyak pula yang dikubur hidup-hidup. Karena saat itu para ayah merasa malu dan memandangi anak perempuan sebagai aib dirinya.

Lain halnya dengan Nabi Muhammad SAW menunjukkan secara terang-terangan betapa beliau

amat menyayangi anak-anak perempuannya. Kasih sayang beliau semakin berlipat-ganda tatkala Khadijah wafat dan seluruh putrinya menjadi piatu.

Nabi Muhammad SAW pun telah menekankan pentingnya kedudukan anak perempuan, terutama bagi ayahnya.

Rasul bersabda, "Siapa yang menafkahi dua atau tiga anak perempuan atau saudara perempuan, hingga mereka menikah atau sampai dia mati, maka aku dan dia seperti dua jari ini." Beliau berisyarat dengan dua jari: telunjuk dan jari tengah (HR. Ahmad).

Kedua orangtua memiliki tanggung jawab untuk memberi kasih sayang kepada anak-anaknya, mendidiknya, dan menafkahnya. Namun, di hati anak perempuan, sosok ayah memiliki keistimewaan tersendiri. Dan hanya ayah yang mampu memainkan peran itu dengan hebatnya.

Pada buku yang berjudul **Kasih Sayang Bapak** karya **Yosay Aulia** dijelaskan, bahwa anak perempuan

adalah tuan putri kecil bagi ayahnya. Dan seorang ayah adalah cinta pertama putrinya.

Apa jadinya kalau anak perempuan tidak mendapatkan cinta ayahnya? Maka dirinya akan kesulitan mendapatkan cinta yang terbaik kelak dari suaminya. Dan dia pun akan susah mencurahkan kasih sayang yang luar biasa bagi anak-anaknya.

Dari itulah beliau juga mencontohkan betapa manisnya hubungan ayah dan putrinya. Sebagaimana Nabi Muhammad menjalankannya bersama Fatimah. Salah satunya, **Muhammad Ali Al-Hasyimi** pada bukunya **Jati Diri Wanita Muslimah** mengutip hadis:

Aisyah meriwayatkan bahwa, apabila Fatimah datang menemui Nabi, beliau segera mendatangi, menyambut, lalu mencium dan mempersilahkan Fatimah duduk di tempat duduknya (Rasulullah).

Dan apabila beliau mendatangi Fatimah, maka Fatimah segera berdiri dan menggandeng tangan beliau serta menyambut, mencium beliau dan mempersilahkan

(Rasululullah) duduk di tempat duduknya (Fatimah). (**HR. Bukhari dan Muslim**).

Dari hadis ini terlihat betapa hangatnya hubungan cinta suci antara ayah dan putrinya. Bukan hanya sepihak, tatkala ayah mencintai putrinya, maka anak perempuannya membalas dengan tulus pula. Siapa yang mencintai, maka dirinya akan dicintai.



MENYINGKAP RAHASIA GEN CERDAS

Memiliki anak yang cerdas merupakan impian banyak pasangan. Padahal mempunyai anak cerdas prosesnya dimulai jauh sebelum pernikahan itu dilangsungkan. Mengapa sejak jauh-jauh hari kita perlu mempersiapkan anak yang cerdas? Bukankah kita belum menikah, apa hubungannya dengan menghasilkan anak cerdas kelak?

Seperti halnya yang tertulis dalam buku **Maksimalkan Otak Anak Anda**, karya **Jarot Wijanarko** dan **Ester Setiawati**, bahwa salah satu aspek yang membangun kecerdasan seseorang adalah genetik atau

keturunan. Sifat diturunkan oleh orangtua kepada anak, termasuk kecerdasan.

Nah, dapat dipahami anak membutuhkan bekal kecerdasan yang merupakan warisan dari gen cerdas orangtuanya. Anak-anak dengan otak cerdas tidak terlepas dari faktor genetika, turunan dari kapasitas otak orangtuanya. Agar lebih jelas perhatikanlah yang berikut ini.

Farid Poniman menerangkan pada buku **Kubik Leadership**, bahwa seandainya boleh memilih, setiap anak lebih menghendaki dilahirkan oleh *ibu* yang *cerdas* dibandingkan dengan bapak yang *cerdas*. Karena kecerdasan anak memang diturunkan dari *gen ibunya*. Setiap orang memiliki 23 *pasang kromosom*, terdiri dari 22 *pasang kromosom autosom* dan sepasang *kromosom seks*. *Kromosom* ini berasal dari *ibu* yang disebut dengan *kromosom XX* dan dari *ayah* yang disebut *kromosom XY*. Tingkat kecerdasan seseorang ditentukan oleh kromosom X yang berasal dari *ibu*. Demikian pendapat

ahli genetika dari *UMC Nijmegen Netherlands*, Dr Ben Hamel.

Apabila kita takjub dengan kecerdasan seseorang, maka kurang bijak jika memuji ayahnya. Akan lebih tepat memuji, "Siapa dulu dong ibunya!" Begitulah kira-kira!

Singkat kata, apabila seorang lelaki menikahi perempuan cerdas, maka kelak anaknya sudah punya bekal gen cerdas tersebut. Oleh sebab itu, kalau memang menginginkan anak cerdas, sebelum menikah carilah warisan gen cerdas itu dari bibit terbaik calon ibunya.

Apakah dengan memiliki ibu yang cerdas, masalah telah selesai lalu anak tinggal santai-santai saja karena di otaknya sudah tertanam modal kecerdasan? Tentu saja tidak bisa demikian menyimpulkannya. Dengan memiliki ibu yang cerdas, anak memang memiliki bekal gen cerdas itu. Namun ibarat pedang yang tajam, kecerdasan jika tidak diasah lama-lama otaknya bisa tumpul juga.

Pedang punya bekal ketajaman yang baik, tetapi kalau tidak diasah ketajamannya itu akan berganti dengan ketumpulan. Gen cerdas di otak anak tidak akan optimal apabila anak itu tidak berusaha dengan keras untuk meningkatkan ketajaman otaknya.

Kita perlu mempersiapkan diri menjadi orangtua yang cerdas agar dapat mendidik anak yang cerdas dengan baik. Karena gen cerdas yang dimiliki anak akan mubazir ketika orangtua tidak mendidiknya dengan tepat. Kehadiran anak di dalam pernikahan adalah sebagai amanah, penerus, dan investasi untuk orangtua. Kita perlu menyiapkan sejak dini konsep apa yang akan diterapkan untuk mendidik anak cerdas.

Sebaliknya, tidak semua orang beruntung memiliki ibu yang cerdas, sehingga gen cerdas di otaknya hanya biasa-biasa saja. Namun jangan pernah berkecil hati, toh kemampuan otak dapat ditingkatkan. Ada banyak cara melejitkan kecerdasan, di antaranya dengan usaha keras.

Ada contoh menarik, Ben dan Bre (nama samaran) sama-sama akan mengikuti ujian sekolah. Ben seorang anak yang cerdas, maklum ibunya saja ahli dalam teknologi pesawat terbang. Dengan mendengar penjelasan gurunya di kelas, otak Ben langsung berhasil menangkap materi pelajaran.

Lain halnya Bre yang otaknya tergolong biasa saja. Otaknya tidak mampu mencerna hanya dengan mendengar penjelasan guru di kelas. Dari itu Bre harus rajin les, mengikuti klub sains, meminta penjelasan tambahan kepada guru-guru, mengikuti pelajaran *online* dan juga tekun mengulang pelajaran di rumah. Dia benar-benar harus bekerja keras. Sedangkan Ben lebih banyak santai.

Namun, akhirnya hasil ujian Bre jauh lebih tinggi melampaui Ben. Orang-orang kaget, Bre juga terperanjat, kok bisa? Ya, tentu saja bisa. Semua kerja keras Bre itu telah mengasah kemampuan otaknya, hingga level kecerdasannya terus meningkat. Sedangkan Ben tidak melakukan apa-apa hanya mengandalkan warisan gen

cerdas dari ibunya. Akibatnya kecerdasannya tidak berkembang, lalu akhirnya berhasil dilampaui oleh Bre.

Dari itu, selain bersyukur dengan warisan gen cerdas, anak-anak juga perlu berusaha keras meningkatkan kemampuan otaknya. Andai Ben mau lebih tekun, tentunya kecerdasan dirinya akan lebih dahsyat lagi.



CARA JITU MENGEMBALIKAN MOOD

Karena *mood* anak memang belum stabil, maka orangtua perlu memperhatikan dan membimbing mereka agar mampu mengatasi gejolak perasaan tersebut. Jangan biarkan anak larut dalam *mood* yang negatif.

Lagi pula, untuk mengatasinya bukanlah perkara yang terlalu rumit. Hal-hal berikut ini akan dapat membantu anak dalam mengendalikan *mood*, yaitu:

1. Tidur yang mencukupi

Jika anak kurang tidur sedangkan mereka harus sekolah dan melakukan aktifitasnya akan membuat mereka mudah lelah. Akibatnya mereka akan cepat

merasakan *mood* yang kurang baik. Jadi, perhatikanlah waktu istirahat yang mencukupi bagi anak. Itu akan membantu dirinya mengendalikan gejolak emosi.

Pada buku ***The Secret of Happy Children: 100 Cara Agar Anak Bahagia*** diterangkan, bahwa waktu tidur untuk anak-anak cukup bervariasi, bergantung pada masing-masing anak. Namun, sebagai panduan bisa melihat daftar ini: 10 hingga 13 jam tidur bagi anak-anak berusia tiga hingga lima tahun; 10-11 jam tidur bagi anak-anak berusia enam hingga sembilan tahun; 9-10 jam tidur bagi anak-anak berusia sepuluh tahun ke atas.

2. Jauhi *Bed Angry*

Ketika seorang anak mengungkapkan sesuatu yang membuat orangtua kesal, frustrasi, atau marah, seringkali anak disuruh masuk kamar. Tatkala kondisinya lagi terjebak *mood* yang buruk, orangtua menyuruh anaknya tidur. Apakah yang terjadi berikutnya? Ya, anak-anak membawa kemarahan ke tempat tidurnya.

Pada buku ***Be Angry, But Don't Blow It: Maintaining Your Passion Without Losing Your Cool***, **Lisa Bevere** menerangkan, kamu pergi tidur dalam kondisi kecewa dan sedih terhadap diri sendiri dan membayangkan dengan menghukum diri sepanjang malam kamu akan terbangun dalam keadaan berbeda dan berubah. Tetapi itu tidaklah benar. Sepanjang malam menghukum diri bukanlah sesuatu yang bermanfaat melainkan merusak.

Padahal, penting untuk memberi tahu anak bahwa orangtua peduli dengan perasaan mereka dan akan menyelesaikan konflik sebaik mungkin. Dengan cara ini sang anak dan orangtua tidak akan bangun dengan perasaan kesal atau marah.

Jadi solusinya adalah kita sebagai orangtua harus menurunkan ego dan mulai membicarakannya untuk menyelesaikan masalah. Jika ditunda anak akan merasa semakin kesal karena tidak adanya penyelesaian secara cepat. Itu akan membuat mereka terjerumus dalam kemarahan yang buruk ketika berada di tempat tidurnya.

3. Berilah Waktu

Jika anak lagi *mood* yang tidak enak, lebih baik orangtua memberikan waktu bagi mereka menenangkan diri. Jangan dipaksa untuk langsung bercerita karena akan membuat anak merasa tidak nyaman. Biarkanlah sebentar, supaya ketika nanti ditanya sang anak sudah siap dan tidak grogi ketika bercerita.

Kesimpulannya adalah kita sebagai orangtua perlu paham dengan kondisi dan karakter anak. Karena itu akan memudahkan kita dalam membimbing sang anak. Serta kita harus sabar ketika menghadapi *mood* anak yang sedang tidak bagus. Berikan kesempatan untuk sang anak menenangkan diri.

Peran orangtua adalah memperhatikan tiga langkah di atas berlangsung dengan baik. Sehingga memudahkan anak mengembalikan *mood* yang positif kembali.

BAGAIMANA MENGHADAPI LEDAKAN EMOSI ORANGTUA?

Tahan Amarah,
Kontrol Emosi!

Dalam sebuah keluarga terdiri dari beberapa orang dengan karakter yang berbeda-beda. Walaupun memiliki hubungan darah, tidak bisa dipungkiri akan mengalami permasalahan. Terkadang, adakalanya anak berselisih paham dengan orangtua. Itu sebuah kewajaran. Nah, bagaimana kalau yang terjadi ledakan amarah orangtua? Aduh, jadi heboh ya!

Emosi yang terjadi bukanlah suatu kebetulan. Munculnya emosi negatif atau positif itu karena adanya faktor yang mempengaruhinya; ada asap, ya ada api.

Jadi, ada baiknya juga anak mencari tahu sebab musabab orangtua marah. Apalagi ada beberapa faktor yang membuat orangtua marah, tapi bukan disebabkan anak membuat kesalahan lho, berikut ini di antaranya:

Pertama, kekhawatiran finansial.

Tidak sedikit emosi orangtua mudah terguncang disebabkan masalah ekonomi, seperti cerita yang ditulis dalam buku ***Women-Colors of Life*** karya **Natalia Silvi**, yang menceritakan kisah hidupnya tentang orangtuanya yang mengalami kesulitan ekonomi pada saat itu.

Ketika kecil, Natalia sebagai anak pertama sudah mempunyai tanggung jawab karena dia harus mengurus adik-adiknya. Selain itu dia juga harus menanggung beban kesalahan adiknya. Ketika adiknya berbuat salah maka Natalia menanggung pukulan rotan dari orangtuanya.

Dan saat itu keadaan ekonomi yang kurang baik membuat kedua orangtuanya sering bertengkar dan berbuat kasar kepada anak-anaknya. Hal itu dipercaya sebagai sebuah pelampiasan yang menenangkan sesaat.

Kedua, kelelahan fisik dan mental.

Salah satu pemicu orangtua mudah marah dikarenakan fisiknya yang lelah, karena kerja seharian. Kondisinya makin rumit disebabkan mental yang masih belum stabil menyikapi urusan rumah tangga.

Ketiga, kurangnya *me time*.

Menjadi orangtua akan mempunyai banyak tanggung jawab dan terkadang mereka sampai lupa akan dirinya sendiri. Berbahaya kalau seseorang terus menerus bekerja keras tanpa istirahat, tanpa memedulikan dirinya. Karena hal itu bisa membuat ledakan emosi yang lepas kontrol.

Bagi orangtua, perlu menjaga dirinya dari tiga faktor ledakan emosi ini. Karena menurut buku **Bersahabat Dengan Anak** yang ditulis **M. Harwansyah Putra Sinaga**, bahwa marah tanpa kendali memberikan banyak dampak pada perkembangan sang anak dan juga bahaya untuk psikologis pelaku yang marah.

Bagaimana sikap anak tatkala menghadapi ledakan emosi orangtuanya?

Anak yang baik mengetahui cara-cara terbaik dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Pada dasarnya orangtua hanya membutuhkan sedikit waktu menenangkan diri. Apabila sudah rileks, dengan sendirinya orangtua akan kembali bersikap mengasyikkan.

Akan lebih baik lagi, apabila anak memahami tiga faktor ledakan emosi orangtua tersebut, dan berupaya menangkalnya. Caranya? Ciptakanlah suasana santai dan menyenangkan di rumah. Berilah kesempatan orangtua beristirahat. Dengan demikian, pemicu ledakan emosi itu tidak tersulut.

Sewaktu-waktu, ledakan emosi dapat terjadi pada siapa saja termasuk pada ayah bunda. Anak yang pengertian tidak akan merasa terpuak, sebab dengan penjelasan di sini diketahui ledakan itu berpangkal dari beban batin. Orangtua juga manusia biasa, kan?

Hendaknya seluruh keluarga menjadi *team work* yang kompak. Sehingga tidak ada yang amat kelelahan

apalagi terbebani psikologisnya. Sehingga tercipta keluarga yang harmonis.

APA TIDAK TERLALU DINI MENUMBUHKAN JIWA LEADERSHIP?



Masih duduk di kelas satu sekolah dasar, Citra (nama rekaan) telah menunjukkan bakat pemimpin, begitulah pengakuan ibunya. Dengan alasan, bocah itu senantiasa terdepan dan teman-temannya yang lain mematuhiinya.

Ketika Citra ingin bermain boneka, teman-temannya tidak kuasa menolak. Giliran Citra mau main *game*, yang lain tidak berketik. Mereka hanya menurut saja.

Maklum, kalau kemauannya tidak dituruti, Citra bisa mengamuk yang membuat ciut nyali teman-teman

ciliknya. Atas kenyataan itu, ibunya bersikukuh Citra punya bakat pemimpin. Benarkah demikian?

Menurut buku ***Start Young*** yang ditulis oleh **Dedy Dahlan** dijelaskan, beberapa karakteristik sebagai pemimpin yang baik. Salah satunya, kepemimpinan adalah memberi inspirasi dan motivasi karena membuat mereka yakin pada kemampuannya sendiri. Dan juga pemimpin yang visioner karena pemimpin yang mempunyai visi, impian, dan juga memiliki tujuan adalah inti menjadi seorang pemimpin.

Dari uraian di atas, dapatlah dipetik pemahaman, harus ada pemisahan yang jelas antara mana yang jiwa pemimpin, dan mana pula yang egois. Seorang pemimpin itu membuat orang memperoleh inspirasi dan motivasi, sehingga mengikutinya dengan kerelaan hati, bukan karena paksaan apalagi ketakutan.

Ibunda dari Citra tidak sepenuhnya salah, karena memang pada dasarnya setiap insan memiliki jiwa pemimpin. Pada akhirnya setiap manusia toh akan menjadi pemimpin, entah itu skala besar menjadi

pemimpin negara, atau skala kecil pemimpin dalam keluarganya atau pemimpin atas dirinya sendiri.

Justru dengan kebanggaan atas jiwa pemimpin yang dimiliki anak, orangtua dapat mengarahkan dan membimbingnya. Sehingga kelak, setelah dewasa dan mengemban amanah kepemimpinan, dia akan tumbuh menjadi pribadi yang disukai, yang menebar motivasi dan inspirasi tentunya.

Mengapa perlu menumbuhkan jiwa kepemimpinan kepada anak?

Menurut buku **Rahasia Miliuner Mendidik Anak** yang ditulis oleh **Jubilee Enterprise** menerangkan, bahwa menumbuhkan jiwa kepemimpinan pada anak akan melatihnya menjadi pribadi yang bertanggung jawab sekaligus mandiri. Setidaknya, ia mulai belajar bertanggung jawab dan memimpin dirinya sendiri sebelum kelak memimpin orang lain. Dengan demikian kelak ia siap menaklukkan setiap tantangan zaman.

Penting sekali bagi orangtua mendidik anak-anaknya untuk siap menghadapi kenyataan hidup,

karena mereka tidak selamanya menjadi bocah yang bergantung kepada ayah bunda. Suatu saat di masa depan, mereka akan memikul tanggung jawab, barangkali yang berhubungan dengan hajat hidup orang banyak.

Ketika masa itu tiba, jangan sampai anak akhirnya mengalami goncangan jiwa karena tidak siap. Jangan pula dirinya menjadi pemimpin yang buruk, karena sifat egois yang terbiarkan dari masa kanak-kanak.

Sejatinya seorang anak terlahir sebagai calon pemimpin bagi dirinya bahkan juga orang lain. Maka dari itu sebagai orangtua perlu menyiapkan anak menjadi pemimpin sejati. Karena madrasah pertama bagi anak adalah orangtuanya, yang akan memberikan pendidikan terbaik bagi anak-anaknya.

Tentunya, orangtua belum perlu memberikan materi-materi berat *leadership* kepada anak-anak. Jauh lebih berharga apabila ditanamkan terlebih dulu ke dalam sanubari anak rasa tanggung jawab dalam

melakukan apapun. Dan penting pula secara berangsur-angsur membimbing anak dari pribadi egois menjadi inspiratif.

Citra dalam kisah pembuka bukanlah anak yang buruk, lagi pula dirinya masih kanak-kanak yang dalam masa perkembangan diri. Sama seperti anak-anak lainnya, Citra juga memiliki jiwa kepemimpinan dan membutuhkan bimbingan yang terbaik untuk mencapainya. Bahkan orang dewasa sekalipun tetap harus belajar dan terus memperbaiki diri.

Ingin Anak Tumbuh dengan Baik?
Jangan Lakukan Ini!

INGIN ANAK BERJIWA PEMIMPIN? LAKUKAN INI!



Alangkah bahagianya janda tua yang bermukim di kaki gunung itu. Dari sembilan anaknya, semuanya memegang jabatan strategis di Tanah Air tercinta. Bahkan anaknya ada yang memegang posisi penting di lembaga internasional, di luar negeri.

Padahal dulunya, ketika jenazah suaminya terbujur di gubuk reot, orang-orang kebingungan bagaimana perempuan itu harus memikul penghidupan sembilan bocah. Dirinya harus bekerja keras sebagai buruh tani, tanpa warisan apapun yang dapat menopang beratnya kehidupan.

Makanya kini orang-orang takjub, bagaimana bisa janda yang tidak pernah mengecap pendidikan tinggi itu mampu mencetak anak-anaknya menjadi pemimpin hebat. Ternyata, dalam keterbatasan dirinya, janda itu masih mengajari anak-anaknya tentang prinsip kehidupan termasuk urusan kepemimpinan.

Peran orangtua untuk anaknya tidak hanya sekedar memberi nafkah tetapi juga bertanggung jawab untuk segala hal, termasuk memberikan pondasi kepada anak sejak dini untuk bekal di masa depan. Itulah yang disadari oleh janda di atas, yang membimbing putra-putrinya dengan baik.

Berikut ini, ada sejumlah cara yang dapat dicoba untuk mengasuh mental kepemimpinan anak sejak dini, yaitu:

Pertama, memberi teladan tentang pemimpin yang penuh kasih.

Dalam buku **Aku Cerdas Karena Tak Bisa Matematika** karya **Marlene R. Tanudjaja** menerangkan, bahwa apa yang paling dibutuhkan saat ini adalah

orangtua yang dapat memberikan anak-anaknya jiwa kepemimpinan kokoh yang penuh kasih. Orangtua memang harus menjadi pemimpin, yang menunjuki jalan, memberikan inspirasi, dan mengajarkan hidup dengan keberanian.

Karena itulah, penting sekali sebagai orangtua untuk bersikap tegas dan bijak layaknya pemimpin. Sehingga anak pun akan terbentuk karakternya sebagai pemimpin, berkat didikan dan juga tentunya teladan dari orangtuanya.

Dalam kasih sayang yang dicurahkan oleh ayah bunda, anak-anak akan mencerna pentingnya welas asih ketika menjadi pemimpin. Mereka menemukan teladan dari orangtua, yang mana pemimpin itu melayani, memudahkan, mengurus, dan mencintai.

Kedua, karakter jujur yang tertanam.

Dalam buku ***Golden Age: Strategi Sukses Membentuk Karakter Emas Pada Anak*** karya **Miftahul Achyar Kertamuda** dijelaskan, bahwa kejujuran adalah kemuliaan. Kejujuran lebih berharga dari mata uang

manapun juga. Setiap orang tentu menginginkan untuk tidak dibohongi, ini berarti setiap orang menginginkan kejujuran. Kejujuran harus tertanam pada anak sejak usia dini agar kelak ketika menjadi pemimpin, menjadi pemimpin yang jujur.

Kejujuran merupakan mata uang yang laku dimana saja. Apabila pada diri anak telah melekat karakter jujur, dirinya akan diterima sebagai pemimpin dimanapun berada. Bukankah ada pemimpin yang berasal dari daerah berbeda, tetapi begitu dicintai oleh rakyat pribumi. Karena dirinya memang seorang yang jujur dalam mengemban amanah.

Orangtua perlu menumbuhkan kejujuran dalam diri sang anak. Caranya dimulai dari orangtua yang selalu jujur terhadap anak. Karena ketika sekali anak sudah dibohongi, maka sang anak akan mengira bahwa kebohongan adalah hal yang boleh dilakukan.

Ketiga, memberikan tanggung jawab.

Sekilas terdengar agak seram jika anak diberi tanggung jawab. Namun mau bagaimana lagi, seorang

pemimpin yang baik tidak mungkin menolak tanggung jawab. Dengan demikian, orangtua memang perlu menumbuhkan rasa bertanggung jawab pada anak-anaknya.

Tentunya, level tanggung jawab yang dipikul anak tidak boleh berat atau melebihi kapasitas diri mereka. Orangtua dapat memulai tanggung jawab ini dengan hal-hal yang berhubungan dengan diri anak itu sendiri. Misalnya, ayah bunda mendidik anak bertanggung jawab dengan tugas-tugas sekolahnya, dan ada konsekuensi apabila melalaikannya.

Negeri ini akan selalu membutuhkan pemimpin-pemimpin hebat, yang membawa rakyat kepada penghidupan yang lebih baik. Semoga di antaranya itu adalah putra-putri kita.

PEMBERONTAKAN REMAJA



Selain perkembangan yang positif, tentunya juga ada problematika remaja yang cukup mengkhawatirkan untuk setiap orangtua. Mengapa tidak? Jika orangtua mulai lengah maka seorang remaja akan mudah mengambil celah.

Seperti yang diutarakan buku **Perkembangan Remaja dan Problematikanya** karya **Maryam B. Gainau**, bahwa masa remaja menjadi suatu pertentangan dan “pemberontakan” karena terlalu menitikberatkan ungkapan-ungkapan bebas dan ringan dari ketidakpatuhan.

Dari itulah muncul kesan seolah fase remaja itu adalah masa pemberontakan, mereka inginnya bebas

akan tetapi sering malah berujung bablas. Akibatnya, amat disayangkan ketika masa remaja nan indah itu malah tercoreng oleh hal-hal negatif, sebagai akibat dari salah pergaulan.

Pada kondisi begini terjadilah dilema, orangtua ingin membimbing anaknya agar tidak terjerumus pergaulan yang negatif, sementara remaja menuntut kebebasan. Lantas bagaimana mendamaikan dilema ini?

Baik itu remaja maupun orangtua perlu sama-sama mengetahui, memahami dan membicarakan, bagaimana caranya menjadi remaja yang positif dan terhindar dari pergaulan bebas?

Nah, kalau sudah sama-sama paham dan membahasnya bersama-sama pula, maka padulah hati keduanya demi mencapai kondisi terbaik dalam melalui masa remaja nan indah itu.

Menurut buku yang berjudul **Remaja Positif** yang ditulis oleh **Saat Sulaiman** diterangkan, bahwa memiliki sifat remaja yang positif akan membawa kita

kepada hal yang positif juga. Ada beberapa sifat positif bagi remaja agar terhindar dari pergaulan bebas:

Pertama, bijak, adalah sifat yang cerdas, pandai dan pintar. Remaja positif perlu bijak. Definisi bijak yang dimaksud adalah seorang remaja harus bijak dalam membedakan sesuatu yang baik dan yang buruk.

Memang benar penjelasan di atas, seharusnya sifat bijak sudah dimiliki oleh remaja, supaya apa yang dia pilih sudah dipertimbangkan mulai dari manfaat dan risikonya. Karena bijak ini akan mempermudahnya dalam mengambil jalan yang benar.

Kedua, berilmu. Remaja positif ialah remaja yang berilmu. Remaja yang memiliki ilmu dan mengaplikasikan ilmu dalam kehidupan. Pada masa kini ramai remaja terlibat aktivitas negatif, bukan disebabkan tiada ilmu tetapi tidak tahu memanfaatkan ilmu.

Maka dari itu, ilmu bukan hanya dipelajari tetapi juga diamalkan. Karena jika remaja memiliki ilmu dan dimanfaatkan, maka apa yang dia lakukan akan

berlandaskan sesuai ilmu yang dia punya, baik yang berasal dari orangtua di rumah maupun guru di sekolah.

Ketiga, memiliki jati diri. Dan jati diri adalah kekuatan kepada seseorang dalam menyeimbangkan akal, rohani dan jasmani. Remaja positif perlu memiliki jati diri yang kukuh dan kuat.

Di antara banyak remaja yang salah jalan itu ternyata memiliki lingkungan yang kurang sehat, pergaulan yang negatif, dikarenakan jati dirinya belum kukuh dan kuat. Mereka masih lemah dan mudah terbawa arus pergaulan bebas.

Nah, tahapan-tahapan di atas akan menjadi pedoman yang menarik melalui masa remaja yang berkesan. Selamat mencoba!



INI DIA CARA AMPUH SUPAYA TIDAK TERJERUMUS PERGAULAN BEBAS

Kehidupan fase remaja adalah titik rawan yang cukup mencemaskan bagi orangtua. Karena pada saat remaja itulah pergolakan jiwa mereka kian sulit untuk dikontrol. Dalam hal ini orangtua harus siap berperan maksimal dalam mengatasi tahap masa remaja sang anak.

Kecemasan orangtua itu cukup beralasan juga, mengingat banyak remaja yang terjerumus pergaulan bebas; semisal narkoba, seks bebas, hingga kriminalitas.

Namun tidak perlu terlalu takut ya! Jika pondasi yang orangtua berikan amat kokoh, maka sang anak tidak akan mudah terbawa arus pergaulan bebas itu. Makanya dalam ilmu parenting, masa remaja perlu mendapat perhatian yang menarik.

Siapa itu remaja?

Menurut buku **Super Teens-Jadi Remaja Luar Biasa Dengan Kebiasaan Efektif** karya **Malahayati** mengutip, bahwa Sarlito seorang pakar psikologi di Indonesia, mendefinisikan remaja sebagai individu dalam batas usia 11-24 tahun dan sedang mengalami perkembangan fisik dan mental.

Maka dari itu, dalam rentang umur itulah remaja mengalami perubahan fisik, seperti remaja perempuan yang mengalami pembesaran tubuh di bagian payudara, pinggul, dan lain-lain. Sedangkan laki-laki mulai tumbuh jenggot dan kumis, misalnya. Perubahan itu terjadi karena remaja memasuki fase pubertas. Oleh karenanya remaja pun mengalami perkembangan fisik maupun mental.

Tentunya perubahan tubuh maupun psikologis itu menimbulkan dampak dalam kehidupan remaja. Mereka menjalani proses pencarian jati diri, dan kemudian menjadi mudah terpengaruh oleh lingkungan.

Menurut buku yang berjudul **Kenalilah Anak Remaja Anda** yang ditulis oleh **E.B. Surbakti**, salah satu

aspek yang paling kritis dalam masa remaja adalah menyangkut pergaulan, baik pergaulan dengan sesama jenis maupun dengan lawan jenis. Jika tidak berhati-hati, pergaulan sangat berpotensi menyeret remaja ke dalam pergaulan yang tidak patut.

Jadi, pergaulan pada jalur yang menyimpang seperti narkoba, seks bebas, minum-minuman keras, dan sebagainya bisa membuat masa remaja kita berwarna suram. Karena masa remajanya itu dipenuhi dengan pengalaman-pengalaman yang gelap dan menampilkan aura negatif.

Maka dari itu penting sekali untuk seorang remaja aktif dan produktif, baik itu saat di sekolah maupun di rumah. Itu supaya mereka terhindar dari pergaulan yang menyimpang.

Menurut buku yang berjudul **SOS (Save Our Soul)** karya **O. Solihin** berpendapat, bahwa selain bimbingan dan dukungan orangtua, rasanya belum afdal bila teman remaja belum diberikan penanaman ajaran agama. Kata pepatah, mencegah lebih baik dari pada

mengobati. Maka binalah remaja-remaja dengan ajaran agama.

Menurut pemaparan di atas, selain anak diberi bekal ilmu pengetahuan umum di sekolah, hal yang paling penting lainnya adalah memberikan bekal ilmu agama sejak dini. Dengan tujuan supaya pondasinya dirinya selalu kokoh.

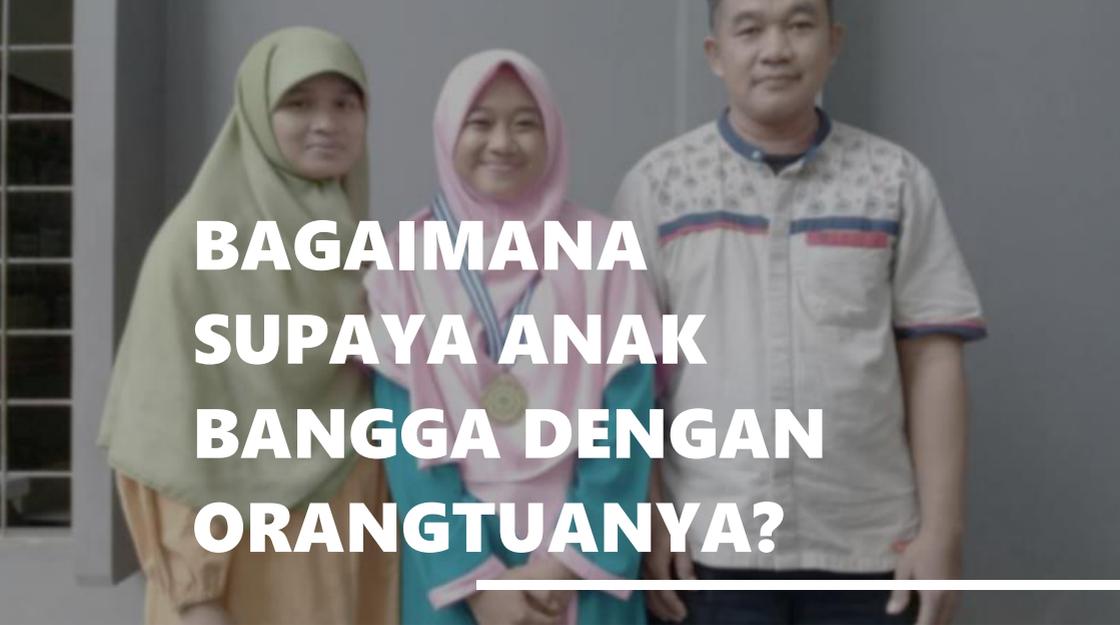
Mengapa pondasi penting?

Karena pondasi agama yang kuat itulah yang membuat remaja tidak akan goyah, meskipun sering terkena godaan pergaulan bebas. Ibarat membangun rumah, jangan berpikir kemegahannya saja, sementara pondasinya lemah. Akibatnya rumah megah itu akan rubuh.

Demikianlah pula dalam mendidik remaja, jangan mempersiapkan penampilan kerennya saja, tetapi remaja itu malah tanpa pondasi agama yang kokoh. Aspek ini penting diperhatikan, baik oleh orangtua apalagi oleh remaja itu sendiri.

Bab 3

Ternyata Istimewa



BAGAIMANA SUPAYA ANAK BANGGA DENGAN ORANGTUANYA?

Seperti yang ditulis dalam buku **Mendidik Anak Pra Aqil Baligh**, yang ditulis oleh **Nur Aymun**, bahwa memasuki fase menjadi orangtua itu artinya kita selalu bersiap-siap untuk tidak berhenti belajar, senantiasa meng-*upgrade* diri menjadi orangtua yang layak untuk mendidik anak-anak masa depan, yang selalu menuntut kita mendidik mereka sesuai dengan tuntutan zamannya.

Dalam mempelajari dunia *parenting* kita perlu tahu bagaimana menjadi orangtua yang dapat dibanggakan oleh anak. Pada laman <https://www.parentingforbrain.com> yang merupakan salah satu web psikologi tentang dunia *parenting*

memberikan beberapa petunjuk untuk menjadi orangtua idaman. Berikut beberapa tips tersebut:

1. Menjadi *role model* untuk sang anak

Peranan orangtua dalam mendidik bagi sang anak adalah hal utama yang penting dalam hidupnya. Setiap orangtua mestilah siap untuk memberikan contoh yang baik kepada anaknya. Maka dari itu orangtua harus banyak belajar tentang pemahaman seorang anak baik secara emosional atau intelektual.

Di samping hal itu, salah satu kecenderungan anak adalah belajar dan meniru. Jadi, penting bagi orangtua memberikan pembelajaran atau tindakan yang positif di depan anak. Karena anak akan melihat dan meniru apa yang kita lakukan di depan mereka. Orangtua adalah *role model* bagi anak-anaknya.

2. Tunjukkan cinta kepada anak

Cinta pertama sang anak adalah orangtuanya. Karena dari mereka sang anak terlahir di dunia, dan merasakan sebuah kehidupan yang indah. Mencintai seorang anak sangat sederhana; dengan memberikan

ketulusan hati, menyediakan waktu bersama, menjadi sahabat, serta pendengar yang baik dan lain-lainnya. Itu adalah tindakan sederhana yang justru membuat anak semakin cinta dan nyaman dengan orangtuanya.

3. Introspeksi diri

Langkah menuju pemahaman untuk menjadi orangtua yang baik dalam merawat anak salah satunya adalah kita harus introspeksi diri. Kenapa? Karena orangtua bukanlah makhluk yang sempurna, yang tentunya memiliki kekurangan yang bisa ditemukan secara langsung di dalam diri sendiri. Kekurangan itu bukanlah bencana yang buruk karena dapat berguna dalam meningkatkan kemampuan anak.

Kita telah pernah menjadi seorang anak untuk orangtua kita dan sekarang kita menjadi orangtua untuk anak kita. Kita hanya perlu mengoreksi kesalahan yang pernah terjadi di dalam diri kita ketika dulu menjadi seorang anak.

Itulah letak pentingnya introspeksi diri. Sebagai contoh, dulu semasa menjadi anak kita memiliki sifat

tidak percaya diri untuk berbicara di depan banyak orang. Jadi, kekurangan kita itu bisa dijadikan pelajaran berharga untuk membangkitkan rasa percaya diri anak.

Empat hal di atas terkesan sederhana, tetapi dapat membuat anak bangga terhadap orangtuanya. Kenapa anak bangga? Karena mereka melihat langsung orangtua yang berusaha keras melakukan yang terbaik demi anak-anak tercinta. Dengan demikian, tidak ada alasan bagi anak untuk tidak bangga atas pengorbanan orangtuanya.



Karena Cerewet,
Makannya Cinta.

KARENA CEREWET MAKANYA CINTA

Menjadi sosok ibu yang cerewet ternyata tidak mudah juga, karena dia membutuhkan kekayaan kosa kata lalu menyusunnya. Menurut buku **Nubar-Doa dari Pintu Surga** karya **Fatiya Hartanti**, bahwa cerewetnya sang ibu itu memiliki tujuan yang baik. Selain itu cerewet adalah kecerdasan karena kita perlu mempunyai kemampuan merangkai kata yang cepat, jelas dan tegas.

Keren ya! Ternyata menjadi cerewet itu butuh kecerdasan. Hanya orang cerdas yang mampu merangkai demikian panjang kata dan kalimat dalam waktu yang lama. Bersyukurlah punya ibu cerdas, karena sangat potensial terbuka peluang gen cerdas itu menurun kepada diri kita, amin.

Tapi kan mental dan selera orang itu berbeda-beda. Bagaimana dengan anak-anak yang tidak nyaman dengan sifat cerewet?

Dalam buku **Ortu Ideal Dari Prespektif Anak** karya **Setiyanto** menyebutkan, bahwa anak seringkali merasa terganggu apabila sang ibu supercerewet karenanya membuat keadaan di rumah menjadi tidak nyaman. Hal ini juga diungkapkan alasan dari orangtua cerewet salah satunya adalah karena sedang banyak pikiran, anaknya sulit diberitahu, yang pada akhirnya itu yang membuat ibu menjadi cerewet.

Kesimpulannya, kita sebagai anak harus mencari tahu terlebih dahulu penyebab dari cerewetnya sang ibu. Dan anak perlu melakukan introspeksi diri, barangkali ada yang perlu diperbaiki dari diri kita.

Langkah terpenting lainnya adalah menghindari hal-hal yang memancing munculnya cerewet ibu. Kalau ibunya suka kebersihan, maka selesai makan langsung cuci piring dan gelas. Dengan demikian, kita tidak akan terganggu dengan sifat cerewet tersebut.

Ada juga cara lainnya, yaitu dengan membuka dialog baik-baik. Anak bisa menyampaikan rasa tidak nyaman akibat sifat cerewet itu. Dan jangan lupa menunjukkan komitmen untuk terlebih dulu memperbaiki diri.

Ada kejadian menarik pada diri Bu Erika (sebut saja namanya demikian). Belakangan ini dia sering merasa pusing kepala. Seiring dengan itu pula tubuhnya amat gampang kelelahan. Jika kedua kondisi itu datang berbarengan, Bu Erika hanya dapat terkapar di ranjang.

Anak-anak dan suami memintanya lebih banyak istirahat, jangan lagi memikirkan apalagi mengurus berbagai perkara. Bu Erika berkenan memperbanyak istirahat, tetapi dalam berbaring pun mulutnya tak henti berbicara mengingatkan; kasih makan kucing, air akuarium diganti, gulai ikan dipanaskan, tagihan listrik dibayar, dan lain-lain.

Ibu yang demikian perlu ditolong karena kondisi kesehatannya bisa semakin memburuk. Pihak ibu pun tidak mungkin terus mempertahankan sifat cerewetnya.

Karena ada hal-hal yang berbahaya juga, di antaranya cerewet itu sering dibarengi dengan kesal dan amarah. Tentu saja hal demikian dapat merusak kesehatan sang ibu.

Dan yang patut dipertimbangkan, kemarahan juga menguras banyak energi lho! Mulai dari energi pikiran, energi bicara, hingga energi bergerak (ini bagi yang kalau bicara menggerakkan anggota tubuh ya!). Dengan banyaknya energi yang terkuras dapat menimbulkan kelelahan yang luar biasa.

Tapi, ibu tidak mungkin diam saja dong kalau anaknya banyak melakukan kesalahan atau kekeliruan, apalagi yang fatal. Pihak ibu dapat membicarakan dengan cara terbaik tentang berbagai hal kepada anak-anak dan suaminya. Karena sifat cerewet itu sebaiknya mulai dikurangi, syukur-syukur dapat dihilangkan.

Cerewet Sang Bunda,
Rumah Menjadi Ramai

MAKNA CEREWET SANG IBU, TERNYATA ISTIMEWA!

An illustration on a dark purple background shows a woman in a white top and brown pants walking towards a light blue house with a brown roof. A small child in a white dress is walking beside her. The background features colorful, abstract shapes in shades of green, yellow, and purple.

Mempunyai peran sebagai orangtua adalah idaman bagi setiap pasangan suami istri. Karena, dianggap sempurna sebuah keluarga ketika memiliki anak-anak. Tetapi, segalanya tidak berakhir dengan semaraknya rumah dengan suasana riang gembiranya buah hati.

Untuk mencapai sebuah keluarga yang tetap kokoh dan bahagia, diperlukan sosok ayah untuk menjadi pemimpin. Dan tidak kalah pentingnya kehadiran sosok ibu yang berperan dalam menata rumah tangga dengan baik.

Sesungguhnya, perjuangan suami istri itu baru saja dimulai sejak kelahiran buah hati mereka. Dan, berhubung ayah lebih banyak berperan sebagai pencari nafkah, makanya ibu lebih berperan besar dalam pendidikan anak-anaknya.

Maka dari itu, sering kali sang ibu lebih banyak berbicara dari pada ayah. Mau bagaimana lagi, karena memang ibu yang banyak menjadi guru kehidupan bagi putra-putrinya. Setiap detak nadi anak-anak seiring dengan degup jantung sang ibu, begitulah gambaran dari dekatnya hubungan mereka.

Ibu yang mengajari anak-anaknya, mulai dari cara menyuap makanan, hingga doa sebelum tidur. Dan repotnya lagi, anak-anak itu diajari dari nol, dari kondisi tidak tahu apa-apa. Bisa dibayangkan betapa beratnya menjadi ibu yang baik.

Eits, jangan salah sangka kalau cerewetnya sang ibu tandanya posesif kepada anak-anaknya. Justu, ada makna yang mengejutkan di balik cerewetnya sang ibu. Mari kita bahas!

Terdapat alasan unik dari kisah pada buku ***True Story: Me and My Mother*** karya **Evelyne Tanugraha**, bahwa ada konflik yang terjadi antara anak dan ibu, yang mana sang anak telah salah paham kepada sang ibu yang suka cerewet. Tetapi kebenarannya diketahui saat sang ibu menjelaskan bahwa cerewetnya itu adalah agar sang anak tetap kuat menghadapi pergulatan dunia yang kejam.

Jadi, memang tidak ada orangtua yang ingin membiarkan dengan sengaja anak-anaknya terperosok ke dalam lubang yang sama. Ibu ingin anaknya selamat melalui onak duri kehidupan. Justru cerewetnya sang ibu ingin memberikan pondasi yang kuat kepada sang anak untuk tetap berdiri tegak dalam menghadapi persoalan hidup.

Bagi sebagian anak, mereka mampu memandang dari sudut yang positif. Ibunya yang cerewet bukanlah keburukan. Mereka menilainya sebagai tanda perhatian mendalam, juga bukti cinta yang kuat. Jadi orang-

orang jenis ini tidak mempermasalahakan ibunya yang cerewet. *No problem!*

Seperti dalam buku **Hadiah Cinta dari Sosmed** karya **Leni Elita yang** beranggapan, bahwa mempunyai sosok ibu yang cerewet adalah hal yang dirindukan. Karena baginya cerewet sang ibu itu bentuk kepedulian terhadapnya, dan selalu membuat diri sang anak menjadi kuat.

Ada kejadian menarik lho! Seorang remaja putri yang *mondok* di pesantren dan memendam kerinduan untuk pulang ke rumah. Dia kangen dengan sifat ceriwis ibunya, dan melihat itu sebagai pertanda dirinya diperhatikan. Sementara di pesantren hari-harinya sepi tidak ada lagi suara-suara ibunya yang mengingatkan tentang ini atau itu.

Remaja putri itu pernah bertanya sama ayahnya, apa sih yang membuat jadi suka sama ibu. Tak disangka ayahnya menyukai karena ibunya yang ceriwis. Itulah yang membuat ayah ingin mengajak nikah. Dahulunya

hidup ayah sunyi sepi, dan setelah menikah kehidupannya menjadi ramai penuh semangat.

Kesimpulannya, tidak perlu takut dan merasa kesal berlebihan ketika ibu cerewet. Karena hal itu justru bertujuan memberikan kebaikan untuk sang anak, walaupun cara yang digunakan tidak seperti yang diharapkan. Karena memang pada akhirnya orangtua hanya ingin yang terbaik untuk anak-anaknya.



MENYINGKAP HUBUNGAN MISTERIUS ANTARA AYAH DAN PUTRINYA

Selain menafkahi, peran ayah bagi anak perempuannya juga sangat penting dalam pembentukan psikologisnya. Dari kecil hingga dewasa, sang putri akan berkenalan, bergaul dan melakukan interaksi dengan berbagai jenis lelaki. Nah, gambaran hubungan dengan kaum Adam itu dipetik dari sosok ayahnya.

Seperti dalam buku **Guncangan Besar: Kodrat Manusia dan Tata Sosial Besar** yang ditulis oleh **Francis Fukuyama** menjelaskan, bahwa ayah juga perlu mengarahkan gambaran dalam anak perempuannya mengenai laki-laki dengan cara-cara yang penting. Sebagai contoh, jika seorang anak melihat ayahnya tidak menghormati sang ibu. Maka anak perempuan akan menilai bahwa laki-laki lain akan melakukan hal yang sama kepadanya di masa yang akan datang.

Trauma atas perlakuan ayahnya membuat anak perempuan itu tidak memahami secara utuh dunia lelaki. Malahan bisa pula membuatnya tidak percaya diri atau menjauhi berhadapan dengan pria. Oleh karena itu, penting sekali bagi seorang ayah memberikan contoh dan menjadi tameng bagi anak perempuannya.

Menurut buku berjudul **Ayah Terlibat Keluarga Hebat** yang ditulis oleh **Anik Twingsih dan Fepi Triminur** menjelaskan, bahwa figur ayah yang terkait dengan ketegasan, ketegaran, keuletan, dan keperkasaan. Karakter inilah yang melengkapi figur ibu

yang cenderung lembut, penyayang, teduh, dan pendengar yang baik.

Adanya sosok ayah melengkapi keberadaan seorang ibu. Karena ayah yang memiliki peran sebagai teman, pelindung, pelipur lara, penyemangat, pemberi pertimbangan, dan sebagainya.

Oh ya, kita juga perlu tahu bahwa setiap ayah memiliki cara masing-masing untuk menyayangi anak perempuannya. Adakalanya sosok ayah itu begitu hangat, yang amat humoris, romantis dan siap membantu apa saja.

Sang ayah rela mengantar jemput anak perempuannya sekolah tanpa memedulikan kesibukan dirinya. Saat pulang telat, sang ayah sudah menelepon berkali-kali karena khawatir akan anak perempuannya. Ketika ulang tahun, justru ayahnya yang paling heboh menyiapkan pesta atau sekadar perayaan kecil-kecilan.

Girls, jangan bersedih jika mendapatkan ayah yang bersikap dingin. Ada lho sosok ayah yang hemat

bicara, menuntut kemandirian dan tidak mau memanjakan. Terkadang kondisi begini terasa berat bagi sebagian anak perempuan.

Mari kita coba lihat dari sisi yang berbeda. Sebenarnya, sikap dingin itu juga memiliki makna positif yang tersirat dari setiap perlakuannya. Dengan sikap ayah macam itu, ayah membentuk putrinya bermental tangguh dan memiliki kemandirian.

Cara mencintai itu memang berbeda-beda, sebab karakter manusia juga beragam. Sebagai seorang anak kita juga perlu memahami karakter ayah. Agar kita tetap bisa menjalani hubungan yang harmonis.



QUALITY TIME BERSAMA AYAH

Selain sifat-sifat kepribadian ayah yang menghambat hubungan dengan anak, ternyata kesibukan pekerjaan juga bisa menjadi alasan mengapa anak lebih dekat dengan ibunya. Karena yang kita tahu bahwa tugas seorang ayah mencari nafkah, maka hal ini yang terkadang seolah ayah tidak mempunyai banyak waktu untuk buah hatinya.

Seperti diterangkan dalam buku berjudul **Kiat-Kiat Menjadi Ayah yang Berhasil** karya **Abdullah Muhammad Abdul Mu'thi**, terdapat pertanyaan

mengenai kesibukan seorang ayah, apakah yang Anda lakukan apabila Anda merasa bahwa anak Anda membutuhkan waktu yang lebih banyak dari Anda, sementara pada waktu yang bersamaan, Anda sangat sibuk dan sangat terikat dengan pekerjaan-pekerjaan Anda? Terdapat tiga jawaban yang mana salah satunya adalah, saya akan meminta ibunya agar memberikan waktu lebih banyak untuk menemani mereka di rumah. Jika terpaksa, saya akan rasa tidak masalah bila harus melarang ibu keluar.

Tanggapan mengenai pernyataan di atas membuktikan bahwa kerenggangan hubungan antara ayah dan anak, memang karena adanya masalah waktu. Dalam hal ini seorang ayah tidak boleh protes jika kemudian sang anak tidak dekat dengan dirinya. Karena waktu yang seharusnya milik sang ayah lagi-lagi seorang ibu yang menggantikan perannya.

Walaupun begitu, sebagai anak dan istri perlu bisa mengerti keadaan ayah atau suami yang sedang giat mencari nafkah. Dan sang ayah juga tetap harus

mengatur jadwal untuk *quality time* bersama dengan anaknya. Jika kuantitas tidak mungkin dicapai, maka ayah perlu menyediakan waktu yang berkualitas.

Laila Meiliyandrie Indah Wardani dalam buku **Aplikasi Psikologi Positif** menerangkan, bahwa dalam faktor pengasuhan, ternyata tidak hanya peran ibu yang dibutuhkan oleh anak namun juga peran ayah. Keterlibatan ayah dalam pengasuhan (*father involvement*) merupakan interaksi antara ayah dan anak yang mencakup komunikasi, aktivitas bersama, *quality time* dan kedekatan emosional.

Jarot Wijanarko dalam buku **Ayah Ibu Baik** menerangkan, pergunakan waktu yang ada untuk benar-benar bermain dan belajar bersama anak. Untuk orangtua yang sibuk bekerja, tingkatkan *quality time* dengan anak. Ketika sedang di rumah bersama anak, pergunakan itu sebaik-baiknya untuk mendidik mereka. Usahakan hal pertama kali dalam hidup anak diajarkan oleh orangtua mereka, seperti misalnya berenang, mengancingkan baju dan lainnya.

Menurut buku **Keberhasilan Anak Tergantung Orangtua** karya **Chairinniza Graha**, perhatian dan kasih sayang yang dicurahkan orangtua kepada anaknya akan memberikan suatu rasa tersendiri yang diterima anak. Anak bisa lebih memahami dan merasakan bahwa kedua orangtuanya memang sungguh-sungguh sayang kepadanya.

Dari hal di atas dapat disimpulkan, bahwa setiap orangtua dituntut untuk selalu memberikan perhatian dan perawatan kepada anak. Karena dengan begitu anak bisa terbuka dengan kita sebagai orangtua, termasuk ayah tentunya.



SAHABAT ANAK, MENGAPA HARUS IBU? AYAH JANGAN CEMBURU!

Diyan Suratman dalam buku **Mendidik Anak, Anak Mendidik** menyebutkan, bahwa anak biasanya akan lebih dekat dengan ibunya ketimbang ayahnya ketika masih bayi. Itu normalnya, wajar saja bila ia lebih dekat dengan ibunya karena semua urusan makan,

minum, mengganti pakaian pasti ibunyalah yang akan melakukannya.

Sekalipun sesekali bisa dibantu ayahnya. Namun naluri seorang anak akan lebih dekat dengan ibunya. Apalagi sejak kecil ia terbiasa dengan ASI yang jelas-jelas membuat hubungan batin keduanya menjadi semakin dekat.

Akan tetapi, ketika fase bayi terlewati, kedekatan anak masih melekat dengan ibunya, dan malah seperti berjarak dengan ayahnya. Mengapa demikian? Apa yang menjadi sebabnya?

Fenomena kedekatan antara anak dan ibu sejauh ini dipandang hal yang biasa dalam sebuah keluarga. Karena sosok wanita yang bersalin peran menjadi seorang ibu adalah pribadi yang sangat lembut hatinya, sosok yang ekspresif dan juga sosok yang sangat pengertian.

Jadi, tak heran jika seorang anak sangat betah berbagi cerita kepada ibunya. Dan tidak heran jika anak dan ibu mempunyai hubungan seperti seorang sahabat.

Jadi, untuk para ayah jangan pernah cemburu akan hal itu ya.

Karena ini alasannya!

Menurut buku **Menjadi Seorang Ibu** karya **Esther Setiawati** memaparkan, bahwa ada beberapa ayah yang merasa canggung, risih, dan bahkan merasa aneh jika harus memeluk anaknya, baik anak laki-laki maupun perempuan, sedangkan anak membutuhkan sentuhan fisik sebagai tanda keintiman. Nah, hal ini juga *special* untuk peran ibu, yang akan mampu melakukannya dengan nyaman.

Wajar saja jika anak merasa tidak nyaman untuk menjadi sahabat ayahnya, apalagi kalau sang ayah menunjukkan sifat yang cuek dan canggung. Karena hal itu akan mempengaruhi kenyamanan anak saat bercerita, bahkan canggung untuk berdekatan.

Terkadang seorang anak juga akan menilai respons ayah ketika diajak untuk bercerita tentang masalahnya atau kisah hari-harinya. Ayah yang canggung saja telah membuat anak tidak nyaman,

apalagi kalau ayah cuek saja. Bagaimana pula persahabatan itu akan terjalin?

Mari kita telusuri hulu dari persoalan ini!

Arri Handayani dalam buku ***How to Raise Great Family*** menerangkan, tidak semua ayah mau terlibat dalam pengasuhan anak. Sebagian ayah masih ada yang menganggap bahwa mengasuh anak adalah tugas para ibu. Hal ini berkaitan dengan kultur budaya dan orientasi peran gender.

Masyarakat Indonesia pada umumnya menganut budaya patrilineal, yaitu laki-laki lebih tinggi kedudukannya dibanding perempuan. Dengan demikian, ayah menganggap bahwa tugas ayah adalah mencari uang di luar rumah, sementara ibu bertanggung jawab pada masalah keluarga.

Padahal jika ayah dan ibu kompak bersama-sama dalam pengasuhan anak, maka banyak aspek psikologis yang lebih berkembang daripada ketika diasuh oleh seorang ibu saja.

Buku ***How to Raise Great Family*** mengungkapkan, peran dan tanggung jawab ibu dalam mengasuh anak tidak dapat dipisahkan dari peran ayah. Ayah dan ibu bekerja secara *team work* dalam pengasuhan anak. Dengan demikian, baik ayah maupun ibu, semuanya menjalani peran ganda di dalam keluarga.

Anak membutuhkan ayah bukan hanya sebagai sumber finansial, tetapi juga berperan penting dalam perkembangan anak, terutama berkaitan dengan harga diri.



LEBIH MUDAH BAHAGIA DENGAN MENJADI ORANGTUA, BENARKAH?

Sandy (nama samaran) melahirkan bayi yang cantik. Siapapun akan mudah terpicat dengan bayi nan imut itu. Lain halnya dengan Sandy yang acap kali cemberut. Gara-gara punya bayi, dirinya jadi kurang tidur. Dia bahkan kehilangan kesempatan *me time*.

Mila (nama rekaan) juga habis melahirkan, malahan anaknya kembar. Orang-orang sulit membayangkan betapa beratnya begadang malam

mengurus dua bayi. Tetapi, dalam lelahnya, Mila amat sering tersenyum. Auranya makin berseri-seri.

Sekalipun sama-sama habis melahirkan, tetapi kondisi batin dua ibu muda itu jauh berbeda; satu orang kesal dan satunya lagi bahagia. Kok bisa, kondisinya sama tetapi nilai kebahagiaannya berbeda?

Merasakan kebahagiaan tidaklah sulit, karena sejatinya kebahagiaan itu diri kita yang menciptakan. Bahagia itu muncul dari dalam diri, bukan orang lain. Lantas bagaimana cara bahagia versi orangtua?

Menjadi orangtua adalah pengalaman yang sangat berharga, tidak akan ternilai dengan apapun. Karena hanya dengan menjadi orangtua kita mempunyai kesempatan untuk melahirkan generasi emas. Selain itu, makna kebahagiaan itu dapat diperoleh juga dari peran sebagai orangtua.

Kebahagiaan mempunyai makna yang luas dan mengarah pada hal-hal positif dari yang kita lakukan, sampai yang kita pikirkan. Karena memang di balik sebuah kebahagiaan terdapat banyak nilai yang positif.

Kebahagiaan sebagai orangtua diungkap pada buku **Keberhasilan Anak di Tangan Orangtua** karya **Chairinniza Graha**, bahwa menjadi orangtua memang bukan pekerjaan yang mudah, namun penuh dengan anugerah dan kebahagiaan.

Melihat anak kita lahir dan tumbuh menjadi besar merupakan sebuah pengalaman yang amat menakjubkan dan luar biasa. Tidak ada orangtua yang mau menukar pengalaman ini dengan apapun juga.

Kesederhanaan itulah yang terkadang membuat kita lebih sadar bahwa untuk mendapatkan kebahagiaan bukanlah sesuatu yang rumit. Kebahagiaan itu sesuatu yang dekat dan mudah diciptakan.

Kebahagiaan menjadi orangtua ternyata bukan tentang sang anak bisa memberikan sekadar harta dunia, tetapi doa yang selalu dipanjatkan akan mendatangkan kebahagiaan luar biasa.

Dalam buku **Menggapai Kebahagiaan yang Hakiki: How to Get Blessing** yang ditulis oleh **Musthofa Mu'in** menjelaskan, bahwa orangtua akan

merasa bangga bila mempunyai anak yang berhasil seperti apa yang dicita-citakan, sukses pendidikannya, sukses ekonominya, sukses karirnya.

Adapun suara hati orangtua tergambar pada buku **Surga Sang Bunda** yang ditulis oleh **E. Prastowo** yang berbunyi, "Anakku, kebahagiaan orangtua ada pada kebahagiaan anaknya. Jika seorang anak berbahagia maka bahagialah orangtuanya, jika seorang anak bersedih maka sedihlah orangtuanya. Itulah kemurnian orangtua."

Dapat disimpulkan bahwa mendapatkan kebahagiaan tidak perlu bermodal besar. Cukup selalu merasa bersyukur dan berpikir positif, maka kebahagiaan akan datang dengan sendirinya.

Nah, syukur itu berada dalam hati. Dan tentunya setiap manusia mempunyai hati. Dengan demikian, semestinya tidaklah sulit untuk bahagia.

Bab 4

Makna Baik

Makna Tangisan Seorang Bayi



PILOT PERLU TAHU MAKNA TANGISAN BAYI, BAGAIMANA DENGAN KITA?

Dalam sebuah pesawat terbang, ada seorang bayi dalam gendongan ibunya menangis sejadi-jadinya. Pintu ke kokpit dalam keadaan terbuka, dan sang pilot bisa mendengar bunyi tangis tersebut.

Tak lama kemudian, ia meminta kepada pramugari membantu untuk menenangkan sang bayi atau menutup pintu kokpit, karena katanya, ia khawatir kehilangan kendali terhadap pesawat.

Kejadian yang diceritakan dalam buku **Memahami Tangisan Bayi** karya **Sheila Kitzinger** ini menyentakkan kesadaran kita bahwa setiap orang perlu memahami bahasa bayi. Dan yang tidak mudah adalah bayi hanya mengenal bahasa tangisan.

Seringkali menjadi orang panik ketika sang bayi menangis tiada henti. Kemudian orang-orang di sekitar ikutan terganggu. Hal itu terjadi disebabkan kurangnya pengetahuan tentang makna dari tangisan bayi.

Amat disayangkan sebagian orang yang memandang tangisan bayi sebagai gangguan, terasa menusuk gendang telinga dan mengacaukan perasaan. Sebagiannya lagi merasa tangisan bayi membuat hilang fokus, panik, dan khawatir.

Cara pandang seperti itu tidak akan memberi manfaat apapun, karena bayi tentunya tidak bersalah.

Kita dapat meningkatkan kemampuan diri dengan belajar memahami makna dari tangisan bayi, seperti diterangkan pada buku ***Be a Smart Parent*** karya **Bunda Rezky**, yaitu:

- **“Mama aku lapar”**

Bayi Anda akan mulai menangis jika lapar. Tangisannya biasanya berulang-ulang. Pertama, ia menangis lalu berhenti untuk mengambil napas, menangis lagi, mungkin berhenti untuk mengambil napas, seterusnya. Untuk mengatasinya, susui dia hingga kenyang. Atau, jangan-jangan memang sudah waktunya makan?

Jadi, sangat penting bagi setiap orangtua untuk mengetahui waktu makan sang buah hati. Supaya kita bisa mempersiapkan tindakan apa yang harus dilakukan supaya bayi tidak rewel.

- **“Popokku kotor, Bunda”**

Bayi lebih suka popoknya bersih dan kering. Jika popoknya basah ia akan menangis karena merasa tidak nyaman. Tangisan pengumuman “popokku kotor”

biasanya lambat, kemudian semakin keras dan semakin keras. Anda juga bisa memperhatikan bahwa ia bergeliut-geliut di tempat tidurnya. Mengatasinya, segera periksa popoknya. Barangkali ia memerlukan popok yang baru.

- **“Tangisan Malam”**

Menurut buku **132 Jawaban Dokter Untuk Perawatan & Perkembangan Bayi** ditulis oleh **Fransiska Sri Susanti** diterangkan, kenapa bayi suka menangis di malam hari? Bayi yang baru lahir biasanya akan merasa lebih lapar di malam hari. Karenanya ia sering terbangun di malam hari dan menangis.

Hal ini bagus untuk ibu, karena hormon yang memproduksi ASI biasanya lebih banyak bekerja di malam hari, sehingga ASI pun jadi lebih banyak.

Cara efektif meredakan tangisan bayi yaitu mencari tahu apa yang menjadi penyebabnya. Kemudian tenangkan bayi dengan membisikkan kata-kata dengan halus dan lembut, bila perlu bisa dengan sambil menggendongnya. Bicaralah kepada bayi dengan suara

yang tenang, karena akan membuat bayi merasa lebih nyaman.

Ini hanyalah sedikit contoh dari makna dari tangisan bayi. Seiring dengan perjalanan waktu, masing-masing kita akan dapat menemukan makna-makna lain dari tangisan bayi.

Kesimpulan dari poin-poin ini, untuk para orangtua yang mempunyai bayi harus memiliki rasa peka yang tinggi. Karena bayi, selain sensitif dan juga haus dengan perhatian. Hanya dengan kasih sayang orangtua dapat mempunyai kepekaan terhadap bayinya.

Jadi, mempunyai bekal untuk menjadi orangtua sejak dini adalah hal penting yang harus kita pelajari. Kita perlu mengetahui makna dari tangisan seorang bayi karena hanya dengan cara itu bayi bisa berkomunikasi.



NGERI-NGERI SEDAP PENDIDIKAN SEKS

Bagaimanakah caranya memberikan materi pendidikan seks kepada anak? Tak terduga suara ibu itu langsung meninggi, “Apa? Anak-anak diajarkan seks!?”

Usut punya usut, pendidikan seks yang dipahami ibu tersebut adalah tentang hubungan intim layaknya suami istri. Maka, dapat dibayangkan betapa kagetnya si ibu mendengarnya, bagaimana mungkin anak-anak diajarkan berhubungan badan?

Padahal bukanlah demikian, pendidikan seks itu memperkenalkan organ-organ reproduksi sehingga anak-anak dapat menjaga, memelihara dan merawatnya dengan baik. Tetapi, sekalipun diterangkan demikian, masih saja ada pihak yang bersikap ngeri-ngeri sedap.

Mohon maaf, kita sering terenyuh mendengar berita anak-anak yang menjadi korban kekerasan seksual lainnya. Dan, kejadian yang memilukan itu sama saja menimpa anak perempuan maupun laki-laki.

Mohon maaf lagi, pernah kejadian di satu barisan perumahan, semua anak laki-laki jadi korban kekerasan seksual dari seorang pemuda, kecuali satu anak saja yang selamat. Di antara penyebabnya, ternyata anak-anak itu tidak memahami organ vitalnya sendiri, sehingga gampang diperdaya.

Tentunya dalam pendidikan seks itu tidak diajarkan pada anak tentang hubungan intim. Namun, yang penting dibahas mengenai kesehatan organ reproduksi. Anak-anak perlu memahaminya sesuai dengan akal dan kejiwaan mereka.

Pada buku ***Parenting with Love***, karya **Maria Ulfah Anshor** dan **Abdullah Galib** menerangkan, bahwa pendidikan kesehatan reproduksi diberikan kepada anak sejak dini dengan memberikan pemahaman terhadap apa yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari yang berkaitan dengan organ dan fungsi reproduksinya.

Beberapa hal yang dapat disampaikan kepada anak terkait dengan kesehatan reproduksi, antara lain:

Pertama, membersihkan kelamin.

Pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi kepada anak sejak usia dini, misalnya, mengajarkan tentang cara membersihkan kelamin. Ajarkan kepada mereka bahwa setelah buang air kecil, bersihkan kelamin dengan menggunakan air bersih dan sabun jika diperlukan, kemudian mengelapnya dengan tisu, handuk, atau kain yang bersih.

Tujuan pembahasan tersebut supaya sang anak bisa menjaga dan merawat organ kelaminnya dengan baik dan selalu bersih, supaya tidak terkena infeksi dan

sebagainya. Karena jika kita tidak merawat sejak dini bisa mengakibatkan berjamur di bagian area kelamin dan menimbulkan masalah kesehatan lainnya.

Kedua, memperkenalkan organ-organ reproduksi dan fungsinya.

Di dalam masyarakat, masih sering ditemukan kebiasaan mengenalkan organ reproduksi kepada anak-anak dengan sebutan yang kurang tepat. Misalnya, burung untuk kelamin laki-laki, atau mimpi bertemu bidadari untuk anak laki-laki yang mimpi basah, dan lain-lain.

Penyebutan tersebut dimaksudkan untuk menghaluskan ungkapan agar tidak terkesan jorok. Akibatnya, bukannya paham, anak-anak malah mengalami kebingungan. Karena mereka memahami burung itu binatang yang terbang, adapun bidadari mereka tidak mengenalnya.

Sementara orangtua merasa risih berterus-terang mengenai organ vital, bahkan menganggapnya tabu.

Dan anak tidak berani menanyakan tentang organ reproduksinya karena dianggap tidak sopan.

Bahkan, walaupun ada yang berani menanyakan, mereka akan dihardik, karena dianggap tidak pantas. Sayangnya, kemudian anak-anak mencari tahu dari teman-temannya, atau melalui film atau media maupun sumber berbahaya lainnya.

Daripada anak mendapatkan informasi dari sumber yang salah, lebih baik orangtua yang proaktif. Lebih baik kita memakai istilah biologi yang mudah dicerna anak. Misalnya, kelamin lelaki istilahnya penis daripada burung dan kelamin perempuan disebut vagina daripada dompet.

Kita dapat memahami kerisihan yang menimpa orangtua. Tetapi sekarang telah banyak buku-buku yang memberikan pendidikan reproduksi untuk anak, dengan bahasa yang sopan dan pembahasan yang baik.

Selain itu, orangtua dapat bekerjasama dengan pihak dokter atau tenaga medis yang pintar menerangkan hal begini kepada anak-anak apalagi

remaja. Demikian pula dengan guru-guru yang terlatih mengajar, tentunya lebih lihai dalam menjelaskannya.

Apapun upaya positif yang dilakukan orangtua terkait pendidikan seks atau pengetahuan kesehatan reproduksi ini tentunya bermanfaat baik. Sebab anak-anak akan terselamatkan dari pemahaman yang salah dan mampu menjaga keselamatan diri mereka dari kemungkinan pelecehan atau kekerasan seksual.

Bunda, Aku sakit



BUNDA, PERUTKU BERDARAH!

Dari kejauhan telah terdengar jerit ketakutan, dan seorang anak perempuan yang masih berseragam sekolah dasar terlihat berlari. Ibunya cemas menyambut, khawatir sesuatu yang buruk telah menimpa. Tanpa ditanya, anak itu berkata, "Bunda, perutku berdarah!"

Maka bertambahlah kecemasan sang ibu yang sigap memeriksa. Dan ternyata, putrinya tidak terluka sama sekali. Ibu itu menatap putrinya lekat-lekat, cepat

sekali tamu bulanan itu datang. Putrinya yang bertubuh bongsor telah menerimanya meski baru kelas enam.

Anaknya terus mendesak tentang perut yang berdarah. Giliran sang bunda yang panik, dan terlontarlah ucapan, "Itu kan darah kotor!"

Sejak itu putrinya sangat ketat dalam menjaga kebersihan. Dia rajin cuci tangan, tidak mau bermain di tanah, mandi dua kali sehari dan lain-lain. Apakah masalah selesai?

Tidak juga. Karena si anak malah bingung, karena perut berdarah itu menjadi rutin datang setiap bulan. Padahal dirinya tidak bermain yang kotor-kotor lagi.

Kejadian konyol macam di atas sering berlangsung mewarnai pola hubungan anak dan orangtuanya. Kerap kali orangtua merasa bingung untuk memberi tahu topik yang tergolong tabu kepada anak. Apalagi kita ini bangsa timur yang ketat memegang tradisi malu, berbeda dengan bangsa Jerman misalnya, yang terbiasa berterus-terang.

Terkait dengan tamu bulanan bagi anak perempuan itu, baiknya orangtua menjelaskan dari perspektif biologis, bahwa yang demikian itu merupakan hal yang normal, dimana setiap perempuan akan mengalaminya.

Orangtua membantu anak perempuannya menepis kecemasan atau kebingungannya. Kemudian orangtua pula yang membimbing anaknya cara menjaga kebersihan diri terkait dengan tamu bulanan tersebut.

Kira-kira, bagaimana caranya agar anak mengerti dan bisa menerima topik tabu yang akan disampaikan oleh orangtua? Namun sebelum itu, selesaikan dulu kendalanya, bagaimana menepis risih yang melanda orangtua? Padahal hal-hal yang tabu justru merupakan urusan yang penting, yang perlu dibahas supaya anak menjadi mengetahui dengan benar.

Tujuan orangtua memberi tahu anak pendidikan seks menurut buku **Serba-Serbi Anak** karya **Windya Novita**, supaya sang anak tidak mencari jawaban sendiri

pada pergaulan sosialnya, nanti malah mendapatkan jawaban yang salah atau malah menjerumuskan.

Dalam mengenalkan pendidikan seks pada anak, hendaknya orangtua bersikap proaktif, jangan menunggu sang anak bertanya. Gunakanlah selalu kesempatan, dimana ada kejadian sebagai media bagi anak untuk belajar

Sebagai contoh yang tertera dalam buku ini, saat melihat kucing kawin, ayam kawin, di sinilah saat yang tepat orangtua menjelaskan proses reproduksi secara sederhana. Mengapa kucing kawin bunda? Supaya mempunyai anak (keturunan), begitu juga dengan manusia, namun perlu didahului proses menikah dahulu baru kawin supaya memiliki keturunan.

Menurut buku yang berjudul **Adik Bayi Datang dari Mana?**, yang ditulis dokter kenamaan **Boyke** menerangkan, pendidikan seks bisa dikenalkan sejak lahir. Mintalah izin kepada si kecil ketika mengganti baju atau mengganti popok. Biasakan juga untuk mengganti bajunya di ruangan tertutup. Meski anak masih bayi dan

belum bisa merespons orangtua, melalui kebiasaan sederhana ini, dia belajar untuk menghargai tubuhnya sendiri dan orang lain.

Adapun tahapan yang dijelaskan dari buku ini tentang informasi pendidikan seks yang harus dilakukan orangtua, yaitu ketika beranjak balita kenalkan perbedaan antara laki-laki dan perempuan. Dimulai dari contoh terdekat misalnya ayah itu laki-laki, ibu adalah perempuan. Lalu terangkan perbedaan organ tubuh ayah dan bunda.

Menjelang pubertas, kenalkan kepada anak tentang tanda-tanda pubertas dan bagaimana menghadapinya ketika dia mengalaminya. Beri dia rambu-rambu yang jelas dalam bergaul dengan lawan jenisnya.

Penjelasan di atas adalah bekal penting untuk orangtua supaya sang anak selalu dalam keadaan aman, dan selalu menjaga dirinya di manapun mereka berada ataupun dengan siapa mereka bergaul.

Karena jika kita tanamkan pondasi yang kokoh kepada sang anak, bisa dipastikan sang anak bisa menjaga batas-batasan ketika bersosialisasi. Begitulah manfaatnya kalau orangtua memberikan penjelasan yang tepat.



JANGAN LAKUKAN INI! JIKA ANAK INGIN TUMBUH DENGAN BAIK

Kabar mengejutkan datang dari pihak sekolah yang mengajak beraudiensi. Di tengah kesibukan yang teramat padat, bapak ibu itu memenuhi undangan tersebut. Dengan amat baik pihak sekolah menerangkan perubahan diri yang terjadi pada anak mereka. Belakangan ini kata-katanya yang menjurus kasar, dan begitu pula sikapnya.

Dan yang membuat gurunya kaget, anak yang masih sekolah dasar mengeluarkan kata-kata level orang dewasa, sayangnya bukan pula kata-kata yang baik. Pihak sekolah menginginkan kerjasama demi kebaikan si anak, karena anak itu masih suci. Jika ada hal yang buruk maka itu tidak terlepas dari pengaruh lingkungan.

Syukurnya suami istri itu menyadari perlu perubahan agar tumbuh kembang kejiwaan anak menuju arah yang lebih baik. Dan keduanya menyadari pertengkaran orangtua direkam oleh anak, termasuk kata-kata yang tidak baik.

Apalagi akhir-akhir ini beban kerja yang bertambah berat, lelah yang makin memuncak, membuat ayah maupun ibu terkadang lepas kendali. Tanpa diduga, kemudian hari anak mereka melakukan hal yang sama. Ternyata anak itu memang peniru yang baik.

Pertemuan dengan pihak sekolah itu membuahkan hasil yang membahagiakan, dimana masing-masing pihak berkenan memperbaiki diri.

Menurut buku yang berjudul **Anak Kebiasaan Buruk** karya **Rini Utami Aziz** diterangkan, setiap orangtua menginginkan anaknya tumbuh dengan baik dan menjadi yang terbaik. Tidak ada keinginan orangtua untuk mendapatkan masalah dari anak-anak mereka.

Namun, sering kali keinginan orangtua tidak sesuai dengan keseimbangan dari mereka sendiri dalam memberikan teladan kepada anak. Sehingga lambat laun kebiasaan-kebiasaan buruk itu pun menempel dalam diri anak.

Pengaruh lingkungan pergaulan dan teknologi juga dapat menyebabkan anak memiliki kebiasaan buruk. Kadangkala orangtua pun terkejut-kejut mendengar ucapan atau melihat perbuatan anak. Padahal rasanya selaku ayah bunda tidak pernah bersikap atau bertutur demikian. Maka dari itu, telusuri pula dari pergaulan mana anak-anak menyerap hal yang kurang baik itu.

Orangtua pun perlu lebih berhati-hati dalam mengungkapkan, bertindak, dan bertutur kata. Karena anak memiliki sikap imitasi atau mempunyai daya

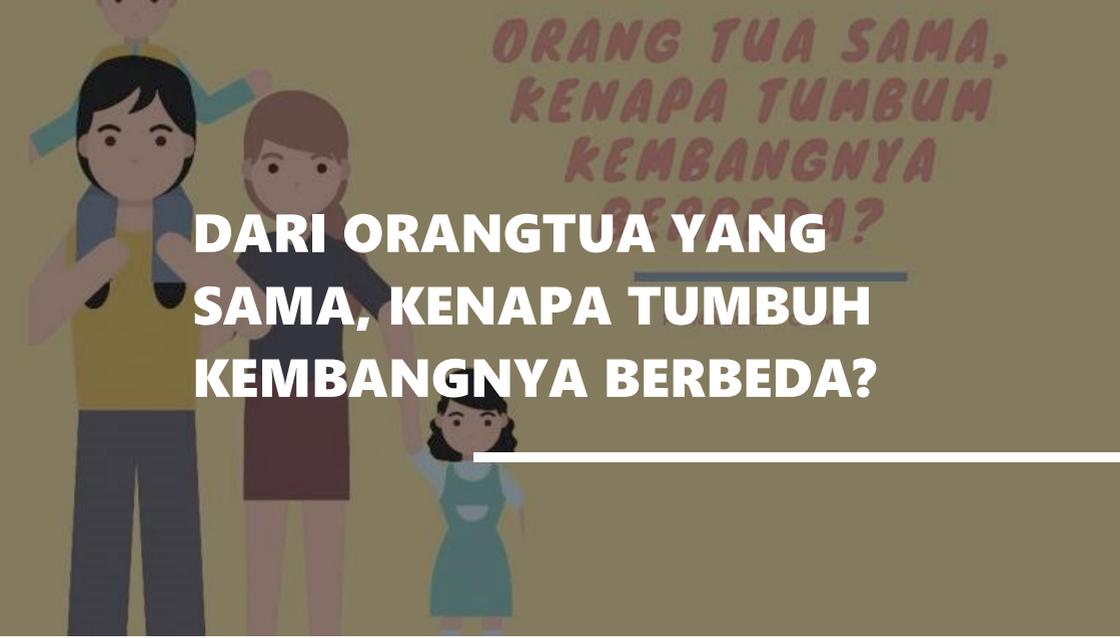
tangkap yang sangat tinggi. Munculnya kebiasaan-kebiasaan buruk dalam diri anak selain faktor kebiasaan juga dari contoh yang diberikan orangtua.

Kesimpulannya, jika orangtua menginginkan anak tumbuh kembang dengan baik perlu usaha keras untuk mewujudkannya. Hal ini mulai dari memperhatikan informasi apa yang anak konsumsi, menunjukkan cinta kepada sang anak, menyediakan waktu untuk bersama, dan lain-lain.

Pertumbuhan anak tidak hanya dilihat dari fisiknya tetapi juga secara emosional, karakternya sangat perlu diperhatikan untuk masa depan anak yang lebih baik. Dari itu jangan pernah mengabaikan anak, memperlakukan dengan kasar, apalagi menelantarkan hak-hak kemanusiaan mereka.

Terpujilah orangtua pada kisah pembuka, yang dengan tangan terbuka menerima masukan dari pihak sekolah. Mereka tidak bersikap defensif atau antipati, karena segala yang baik dari orangtua akan menjadi kebaikan bagi anak-anak mereka. Ketika anak-anak

tumbuh baik, maka ayah bunda adalah pihak pertama yang memetik hasil manisnya.



ORANG TUA SAMA,
KENAPA TUMBUH
KEMBANGNYA
BERBEDA?

DARI ORANGTUA YANG SAMA, KENAPA TUMBUH KEMBANGNYA BERBEDA?

Anak pertama:

Anak ini bertubuh bongor, melebihi rata-rata anak kelas enam. Makannya banyak, jajannya apalagi. Dia tergolong luwes dalam bergaul, kalau sudah main sama teman susah diajak pulang. Tetapi, dia sering menangis akibat dijahili temannya. Anak ini cenderung penakut dan menurut saja dengan kehendak anak-anak yang lain.

Anak kedua:

Anak ini bertubuh kurus dan malas makan. Sekilas dia seperti pendiam, tidak begitu suka bergaul.

Sekali pun tidak banyak bicara, anak laki-laki ini ditakuti teman-teman sekolah dasar. Karena selain gampang marah, dia pun gampang mengayunkan pukulan. Caranya marah pun menakutkan, dengan berteriak-teriak keras.

Dua anak ini terlahir dari ayah bunda yang sama, makan dari dapur yang sama, dibesarkan di rumah yang sama. Namun dalam urusan tumbuh kembang jadinya malah berbeda. Kok bisa?

Memang sih setiap manusia tidak ada yang benar-benar sama, tetapi akan lebih bagus kalau keduanya memiliki kesamaan dalam perkembangan yang baik.

Mengemban peran sebagai orangtua artinya siap untuk memikul tanggung jawab yang besar. Diperlukan kerjasama antara suami dan istri untuk menjadi orangtua hebat bagi anak-anaknya. Terlebih buah hati tercinta sedang melalui masa-masa tumbuh kembang, maka dirinya butuh pendampingan yang baik.

Menurut buku **101 Kesalahan Dalam Mendidik Anak** yang ditulis oleh **Dewi Iriani**, definisi dari tumbuh kembang adalah sebuah pertumbuhan yang terjadi, yaitu bertambah ukuran, jumlah sel, dan jaringan dalam tubuh. Anak dikatakan tumbuh jika ukuran fisik dan struktur badannya mengalami penambahan. Hal itu bisa dilihat dari tinggi badan, lingkaran kepala dan berat badannya yang bertambah. Faktor yang bisa memengaruhi pertumbuhan seorang anak, yaitu faktor genetik, ras, dan juga nutrisi.

Bisa disimpulkan bahwa pertumbuhan anak secara fisik bisa dilihat kasat mata, tetapi tumbuh kembang anak secara psikologis membutuhkan perhatian yang lebih besar. Karena sisi psikologis merupakan sesuatu yang penuh misteri.

Pada kisah di atas ada anak yang tubuhnya tumbuh bongosor, tetapi perkembangan jiwanya terhambat. Asupan gizinya cukup, tetapi asupan mentalnya kurang sehingga menjadi sasaran *bullying*

rekan sebaya. Bahkan dia tidak tahu cara membela diri sendiri.

Sementara anak kedua punya keberanian, mampu melindungi diri. Postur tubuh kecil tetapi nyalinya besar. Sayangnya, anak ini cenderung kurang mampu bersosialisasi, bahkan gemar melakukan kekerasan. Dari itu penting disadari, tumbuh kembang anak memang perlu seimbang, lahir maupun batin.

Julianto Simanjuntak menjelaskan pada buku **Mendidik Anak Utuh**, bahwa sejak kecil usahakan agar anak kita mendapat penerimaan dan penghargaan rasa dicintai. Itulah modalnya untuk bisa menerima dan mencintai teman-teman di sekolah. Sejak kecil dia dekat dan akrab serta dicintai orangtua.

Hal ini menyebabkan tumbuhnya kepercayaan diri sosialnya. Itulah membuat dia cakap bergaul dan bekerja sama dengan orang lain. Itu juga modalnya bertumbuh dalam memimpin orang lain. Umumnya, anak yang percaya diri dengan baik, cenderung menjadi bintang-bintang pergaulan.

Pernyataan di atas menyatakan bahwa selain memberikan perhatian secara materi sebagai orangtua juga wajib untuk selalu menunjukkan rasa cintanya kepada sang anak. Dan belajar untuk saling menghargai keputusan sang anak. Karena itu menjadi bekal sang anak untuk bisa menghargai orang lain nantinya.

Kehadiran orangtua dalam kehidupan anak memang sangat mempengaruhi tumbuh kembang mereka. Sebab, ayah bunda lekas mengetahui berbagai persoalan dan segera menemukan solusinya.



Emosi Anak vs Emosi Orang tua

Bukan pasar namanya kalau tidak ramai. Namun keramaian kali ini bukanlah sesuatu yang sedap dipandang. Seorang anak balita menangis sambil berguling-gulingan. Sementara seorang ibu muda berdiri dekatnya dengan ekspresi campur aduk; panik, marah dan kesal.

Kemungkinan anak balita itu sedang meledak emosinya, karena keinginannya tidak dikabulkan. Layaknya anak kecil, aksi-aksi ekstrim pun dilakukannya di depan publik. Ibunya tidak kalah emosi terhadap anaknya yang lagi emosi.

Apalagi ibu itu bertambah malu menjadi bahan pertunjukan banyak orang yang lalu-lalang. Dua kutub emosi; anak vs orangtua memuncak, tatkala akhirnya sang ibu marah-marah.

Jadi, sebagai orangtua perlu sekali memahami emosi anak sesuai tumbuh kembang sang buah hati. Emosi anak mempunyai berbagai macam tahapan, dimulai dari balita, yang mana mereka akan meluapkan emosinya dengan menangis dan merengek. Karena baru hal itu jangkauan kemampuannya seorang balita.

Lain halnya dengan seorang anak yang mulai beranjak remaja. Mereka akan cenderung untuk diam dan menyendiri untuk memulihkan emosinya. Namun bukan berarti anak atau remaja itu tidak bisa meledak amarahnya.

Selain anak punya emosi, begitu pula dengan orangtua. Sebagai manusia biasa, orangtua juga akan mengalami luapan dari puncak emosi.

Di dalam buku **#CeritaRangkul Volume 1: Yang Bikin Orangtua Emosi dan Cara Menghadapinya** yang

ditulis oleh **Rangkul**, bahwa emosi yang terjadi kepada orangtua secara dominan adalah perasaan yang marah karena hal tersebut dipicu oleh kesibukan yang padat, kelelahan, dan suasana yang ribut.

Dunia ini kalau dikejar tidak akan ada habisnya. Maka, para orangtua hendaknya memahami *limit* atau batas kemampuan dirinya. Jangan sampai melampaui batas lelah, padat dan sebagainya yang akhirnya bermuara pada meledaknya emosi. Karena ledakan emosi itu terkadang malah terlampiaskan kepada anak atau anggota keluarga lainnya.

Dalam buku ***How to Raise Great Family***, **Arri Handayani** menjelaskan, bahwa orangtua perlu mengendalikan emosi diri terlebih dahulu karena anak adalah peniru ulung. Ia akan mengamati, bereaksi, dan berekspresi seperti yang orangtua lakukan.

Ketika seorang anak mengalami emosi negatif, sebagai orangtua hendaknya memberikan fasilitas kepada sang anak untuk mengenali emosi tersebut. Bicarakan tentang sebab dan akibat dari emosi yang

dirasakan anak. Dengan demikian anak belajar cara-cara konstruktif untuk mengendalikan emosi negatifnya.

Jika orangtua mau mendengarkan dan berempati terhadap anak, maka orangtua dapat memahami mengapa anak bertingkah laku demikian. Saat orangtua paham betul perasaan anak, orangtua tidak akan terpancing emosi ketika anaknya sedang *badmood*.



MUNGKINKAH PENDIDIKAN *PARENTING* DI USIA DINI?

Judul ini dapat membuat jantung berdegup lebih kencang. Bagaimana bisa memberikan ilmu *parenting* kepada anak-anak? Bagaimana pula caranya mengajarkan anak-anak menjadi orangtua? Sementara

orang dewasa saja masih kewalahan mencerna dan mengamalkan materi *parenting*.

Hal ini tidaklah benar-benar mengejutkan, karena ide ini juga dilansir oleh <https://www.encyclopedia.com>, bahwa pendidikan *parenting* (pengasuhan anak) adalah alternatif utama untuk membantu orangtua menjadi lebih efektif dalam merawat anak. Hal ini juga merupakan komponen penting yang harus dipelajari ketika kita ingin menikah atau sudah menikah, tetapi sebaiknya kita perlu mempelajari hal ini sejak dini.

Memberikan materi *parenting* kepada anak kecil memang terlalu berat baginya, memang bukan santapan mereka. Tetapi, memberikan pengetahuan dan wawasan *parenting* sejak dini justru memberikan manfaat besar. Lantas bagaimanakah anak-anak menyerap pengetahuan *parenting* itu?

Baiklah. Kita lihat dulu bagaimana kondisi orang-orang dewasa.

Pendidikan dunia *parenting* bisa dilakukan dalam banyak situasi, mulai dari sekolah, organisasi, agama, masyarakat dan lainnya. Ini dilakukan dengan berbagai macam latar belakang yang berbeda. Dan ada banyak cara bagi orang-orang dewasa untuk menimba ilmu *parenting* di era digital saat ini, termasuk panduan buku tentang psikologi anak dengan penjelasan yang akurat.

Orang-orang dewasa juga bisa mengikuti seminar tentang *parenting*, dan *sharing* bersama rekan-rekan yang sudah berpengalaman. Itu semua mempermudah dalam mendapatkan wawasan tentang dunia *parenting*. Sehingga membuat kita lebih siap untuk menjadi orangtua.

Tetapi, cara-cara di atas hanya cocok bagi orang dewasa. Kembali kepada pertanyaan mendasar, bagaimana dengan anak-anak?

Pernahkah kita melihat anak-anak yang memperlakukan boneka dengan kekerasan? Sementara ada anak yang mengasuh bonekanya dengan sepenuh cinta? Mengapa ada anak yang demikian telaten

mengasihi adik mungilnya? Sementara anak lain memperlakukan adiknya sebagai saingan. Darimana datangnya perbedaan sikap tersebut?

Dari mana lagi kalau bukan dari model *parenting* yang mereka lihat dan rasakan dari orangtua dan lingkungannya. Maka, pemberian wawasan *parenting* terhadap anak-anak ini dapat dilakukan berupa keteladanan sikap orangtuanya. Itulah yang akan lebih menyerap bagi sanubari anak-anak.

Sebagaimana yang dikutip oleh **Herdina Indrijati**, pada buku **Psikologi Perkembangan dan Pendidikan Anak Usia Dini**, bahwa Gordon Dryden & Jeanette Vos dalam bukunya *The Learning Revolution* mengungkapkan berbagai metode belajar tengah berkembang pesat di seluruh dunia, sehingga setiap anak akan mampu mempelajari apapun secara lebih cepat –sekitar 5 sampai 20 kali lebih cepat- bahkan 10 sampai 100 kali lebih efektif, pada usia berapapun. Metode-metodenya pun ternyata sederhana, mudah dipelajari, menyenangkan dan logis.

Timbul pertanyaan apa, bagaimana dan kapan anak dapat dididik? Benyamin S. Bloom menemukan hasil riset yang cukup mengejutkan. Ternyata 50% dari semua potensi hidup manusia terbentuk ketika individu berada dalam kandungan sampai usia 4 tahun. Lalu 30% potensi berikutnya terbentuk pada usia 4-8 tahun.

Pendidikan *parenting* untuk usia dini bisa didapatkan melalui bagaimana orangtua memperlakukan sang anak dengan baik. Karena di usia dini sang anak memasuki ke tahap melihat, merasakan dan meniru.

Jadi, memang keteladanan itulah yang menjadi fondasi kuat dan perlu kita tanamkan dalam diri anak sejak dini. Karena dengan cara yang indah itulah mereka belajar memahami perang orangtua.

Kelak, ketika anak-anak itu telah dewasa dan menjadi orangtua, maka segala pengetahuan *parenting* itu akan mengalir secara alamiah dari benaknya. Karena mereka memiliki bekal jauh-jauh hari untuk menjadi ayah atau ibu terbaik.

Kini kesadaran muncul dalam masyarakat bahwa banyaknya masalah sosial adalah hasil dari pendidikan *parenting* yang kurang memadai. Seringkali orangtua tidak mempunyai perlengkapan untuk menghadapi tantangan merawat, mengasuh dan mendidik anak. Akibatnya, persoalan anak bukan lagi menjadi masalah rumah tangga tapi merebak jadi beban sosial masyarakat.

Kesimpulannya, pendidikan *parenting* sangat penting untuk dipersiapkan jauh sebelum menikah. Maka dari itu kita sebaiknya menabung ilmu *parenting* sejak dini karena akan memudahkan ketika kelak menjadi orangtua.

Bab 5

Relasi Cinta



HAL-HAL YANG HARUS DIHINDARI DALAM SEBUAH HUBUNGAN

Apanya yang kurang pada diri Zal (nama rekaan)? Begitulah pertanyaan yang sulit dicari jawabannya yang pas. Lelaki itu periang, senyumnya manis, orangnya *good looking*, lumayan *tajir* dan murah hati dalam urusan mentraktir.

Lalu apa masalahnya?

Sayangnya, tidak ada hubungan baik yang mampu dipertahankannya dalam waktu lama. Dan lebih disayangkan lagi, berakhirnya hubungan persahabatan itu sering pula dengan rasa sakit.

Zal juga tak kunjung menikah. Bukannya tidak mau atau tidak laku, tetapi hubungan serius ke arah pernikahan sering berakhir tragis. Bukan faktor orang ketiga, melainkan dirinya sendiri.

Singkat cerita, Zal memang tampan, karir cemerlang dan kaya. Tetapi dirinya punya masalah dalam menjalin hubungan.

Di dalam kehidupan yang sangat luas ini kita akan menjumpai berbagai macam jenis karakter manusia yang berbeda. Dan dengan adanya perbedaan itulah kita perlu menumbuhkan jiwa saling menghargai. Karena kita harus sadar bahwa kita hidup tidak sendirian.

Selain harus saling menghargai kita pastinya sebagai makhluk hidup akan membangun relasi dengan banyak orang. Dan hubungan itu membuat kita sedikit

banyak ikut masuk ke dalam kehidupan mereka. Dengan tujuan untuk mengenal dan memahami dunia orang yang sedang dekat dengan kita.

Tetapi ada saja keluhan tentang hubungan baik yang sulit terbangun. Ada kesulitan mempertahankan hubungan. Ada pula keresahan dengan hubungan baik yang berakhir dengan kehancuran atau permusuhan.

Tentunya hal-hal di atas tidaklah kita harapkan, meski sering juga terjadi. Lalu bagaimana mengantisipasinya?

Ada hal-hal yang harus dihindari ketika sedang menjalin relasi dengan orang lain demi menjaga agar hubungan selalu baik, di antaranya:

Pertama, mengejek bukanlah sikap ksatria.

Menurut penjelasan dari buku **101 Tips Kilat Personality Plus** karya **Hegar Pangarep** disebutkan, bahwa tips untuk menjaga hubungan selalu baik adalah tidak mengejek orang lain. Karena mengejek bukanlah sifat ksatria dan mengejek akan selalu menyakitkan bagi

orang yang diejek. Mengejek juga tidak menyelesaikan masalah, malah akan menambah masalah baru.

Terkadang demi membangun suasana riang, kita pun bercanda dan tanpa terasa ada unsur ejekan. Nah, dari sanalah muncul perasaan tersakiti. Ejekan itu melukai hati terdalam, dan luka dalam itu lebih sulit untuk disembuhkan dibanding dengan luka luar.

Ditemukan banyak kerugian ketika kita mengejek orang lain seperti; membuat sakit hati, merenggangkan hubungan, memperkenalkan *personality* kita yang kurang baik, dan pastinya merusak suasana.

Berhati-hatilah dalam bercanda dan jangan pernah memasukkan unsur ejekan. Lebih baik diam dari pada berbicara yang tidak bermanfaat.

Kedua, debat kusir bukan solusi.

Selain itu pada buku **Jadilah Diri Sendiri: Panduan Membangun Pribadi Berkarakter dan Percaya Diri** yang ditulis oleh **Ahmad Dzikran** diterangkan, bahwa hal yang harus dihindari ketika bersosialisasi adalah debat kusir, karena adu pendapat

dengan mereka belum tentu mereka paham. Dan kita tidak bisa menganggap semua pendapat tentang kita sama dengan mereka.

Kesimpulannya dari pernyataan di atas, berbeda pendapat adalah hal yang wajar ketika sedang berdiskusi. Tetapi memaksakan orang lain untuk mengikuti pendapat kita itu yang akan membuat hubungan akan menjadi berjarak bahkan rusak. Karena sikap kita akan dinilai egois dan tidak dewasa.

Pada dasarnya setiap kita mempunyai kemampuan hebat dalam membangun hubungan, memang demikianlah kelebihanannya manusia. Kita adalah makhluk sosial. Tetapi, dengan mewaspasai hal-hal yang merusak hubungan, maka kita akan mendapatkan kehidupan yang lebih baik.



HUBUNGAN BAIK ATAU HUBUNGAN SEHAT, YANG MANA PALING PENTING?

Sungguh sulit mencari tandingan dari persahabatan antara Urie dan Sasa (nama rekaan). Sebagian orang menyimpulkan hubungan keduanya sebagai keajaiban. Syukurnya mereka secara fisik jauh

berbeda, kalau ada kemiripan mungkin saja dikira saudara kembar. Memangnya ada apa di antara keduanya?

Sejak taman kanak-kanak, sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas hingga di perguruan tinggi keduanya kompak bersama. Tidak sekejap pun keduanya berpisah. Kebersamaan keduanya senantiasa dalam canda dan tawa, tidak ada kesedihan, keributan atau percekocokan yang berarti.

Saat Urie dapat hadiah ulang tahun berupa sepeda motor, maka dia rutin antar jemput Sasa. Dan itu berlangsung selama masa putih abu-abu yang penuh romansa. Urie tidak mempermasalahkan meski Sasa nyaris tidak ikut serta patungan biaya bensin.

Tatkala Urie dapat hadiah mobil di ulang tahunnya, maka dia rajin antar jemput Sasa. Begitulah indah keduanya melalui masa kuliah saat ini. Sampai-sampai ada yang meledek, "Jangan-jangan nanti menikahnya juga sama-sama."

Urie dan Sasa tertawa kompak.

Apakah hubungannya itu sehat?

Begini.

Sasa pandai menyenangkan hati sahabatnya. Urie yang sebetulnya agak temperamental merasa nyaman bersama Sasa. Sahabatnya itu tidak akan pernah menyakiti, ucapan dari bibirnya hanyalah yang baik-baik saja. Senyumannya juga manis.

Bagaimana dengan Sasa?

Keahlian lainnya adalah kemampuan menyembunyikan perasaan. Sesungguhnya dia amat lelah berperan untuk menyenangkan hati sahabatnya. Ketika Urie makin hobi kuliner, Sasa yang menjawab kalau Urie tidaklah gemuk. Urie memegang ucapan sahabat sejatinya, dan tidak peduli omongan orang lain, bahkan tidak percaya dengan timbangan badan.

Urie amat percaya pada sahabat terbaiknya. Sedangkan Sasa terus tersiksa batinnya, ternyata bohong itu menyakitkan, meski dilakukan untuk kebaikan. Batin Sasa tidaklah tenang. Apalah artinya

kebahagiaan semu sahabatnya yang dibangun di atas dusta.

Soal tidak gemuk itu barulah contoh kecil, yang sebetulnya dapat dibuktikan secara kasat mata. Masih banyak persoalan-persoalan Urie lainnya yang lekas diredam oleh Sasa dengan tidak bicara sesuai fakta. Dia ingin mempertahankan persahabatan yang indah ini. Tetapi, sampai kapan begini terus?

Untuk menjaga hubungan yang sehat, pada buku yang berjudul **Be A Diva: Atraktif** yang ditulis oleh **Femi Olivia** memberi solusi, yaitu jangan membohongi orang lain hanya untuk menyenangkan. Seperti contoh, jika seorang bertanya apakah saya gemuk? Katakan ya, jika benar, tetapi berikan sedikit saran. Karena hal itu akan membuatnya merasa terbantu dan menghargai saran Anda karena kita sudah berkata jujur.

Kesimpulannya, tidak semua kejujuran menyakiti hati orang lain, karena bisa saja justru membantunya. Asalkan disampaikan dengan baik, maka segalanya akan baik-baik saja.

Ketika kita sedang menjalin relasi dengan orang atau mempunyai hubungan dekat dengan teman perlu sekali untuk berkata jujur. Karena pemicu yang membuat rusaknya suatu hubungan salah satunya adalah kebohongan.

Seperti pada kisah di atas, tidaklah sehat jika Sasa terus menjaga hubungan baik dengan cara yang tidak sehat. Apalagi kalau suatu saat kebohongan itu terbongkar, akan terasa amat menyakitkan bagi sahabatnya.

Kepercayaan yang demikian besar malah membuatnya tidak hidup dalam kenyataan. Apalagi kalau kebohongan itu berujung masalah yang fatal. Malah runyam kan jadinya?

Malahan cara yang tidak sehat ini yang dapat menghancurkan hubungan baik. Kita memang perlu menjaga kepercayaan dan hubungan dengan orang. Namun, kejujuran itu adalah modal untuk mempunyai hubungan yang sehat.

Pertengkaran
memang awal
dari perpisahan.



PASANGAN CEPAT MERAH, TINGGALKAN ATAU PERTAHANKAN?

Fenomena yang sering terjadi dalam sebuah hubungan adalah tidak tuntasnya proses saling mengenal satu sama lain secara personal. Hal ini menyebabkan berbagai pertengkaran, yang membuat satu sama lain tidak merasa nyaman.

Karakter setiap orang memang berbeda-beda, jadi memang sangat disarankan setidaknya kita harus tahu dahulu hal-hal dasar dari karakter pasangan. Dan ini memang butuh proses ya!

Menurut buku yang berjudul **Kompromi Dua Hati** karya **Adriana S. Ginanjar**, bahwa pasangan yang pemarah biasanya lebih suka mencari kesalahan orang lain, dari pada introspeksi diri, sehingga tidak pernah mengucapkan kata maaf atau mengakui kesalahannya. Hal ini bisa memperburuk hubungan.

Maka dari itu penting sekali untuk mengkomunikasikan segala hal ketika berumah tangga atau dalam sebuah hubungan. Karena jika ada yang salah paham bisa mempengaruhi kenyamanan. Dalam sebuah pernikahan, hendaknya kita harus saling mengerti terhadap satu sama lain, karena jika pasangan kita mudah marah akan memicu pertengkaran.

Menurut buku **Menikahimu di Dunia, Berjodoh Hingga Surga** yang ditulis oleh **M. Dani Sulisty**, bahwa sifat marah adalah datangnya dari setan. Setan

sangat suka mengganggu. Dan setan akan mendapatkan kedudukan tinggi di kerajaannya jika dia bisa menceraikan pasangan suami isteri. Teruslah bersabar menerima keburukan pasanganmu.

Ujian dalam rumah tangga memang sangat berat, selain mendapat ujian dari luar tetapi juga mendapat ujian dari dalam, yaitu pada pasangan kita sendiri. Maka, sebelum memutuskan menikah atau menjalin hubungan sebaiknya kita harus siap menerima kekurangan dari pasangan kita kelak.

Ada dua cara untuk mengatasi pasangan mudah marah, seperti yang dipaparkan oleh buku berjudul **Sebelum Janji Terucap-Persiapan Menuju Perkawinan Bahagia** yang ditulis oleh **Adriana S. Ginanjar**, yaitu:

Pertama, berbicaralah dengan nada suara rendah dan sikap lemah lembut.

Nada suara rendah bisa menenangkan. Sedangkan sikap lemah lembut tidaklah berarti lemah, supaya tidak ditindas dan diperlakukan semena-mena.

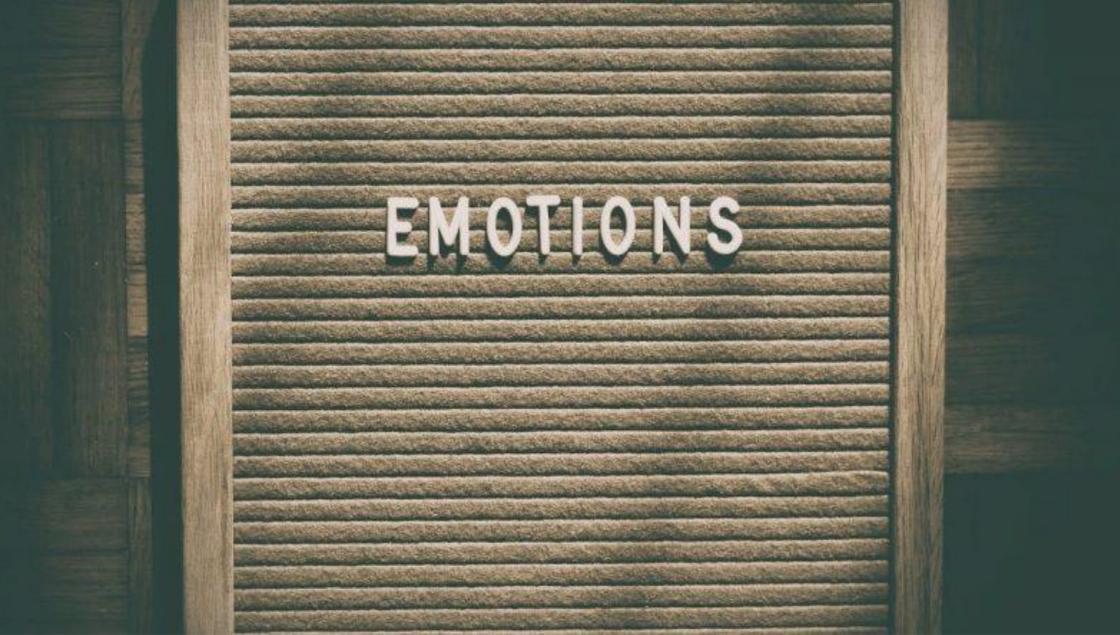
Lembut tapi tegas akan menunjukkan pada pasangan bahwa Anda menyayanginya, tapi tidak ada alasan untuk Anda tidak dimarahinya.

Kedua, pilih kata-kata netral yang tidak menyinggung perasaannya.

Gunakan kata-kata singkat dan seperlunya, namun utarakan apa yang Anda harapkan darinya secara jelas, agar ia dapat mengerti. Dengan tabiatnya yang pemarah, sangat mudah baginya untuk naik darah kalau ia tidak mengerti maksud kata-kata Anda.

Dua poin di atas merujuk pada membangun komunikasi yang jelas terhadap pasangan kita. Dapat disimpulkan jika sudah terlanjut membina rumah tangga, jurus jituanya adalah sabar. Karena jika kita bisa sampai berpisah akan membuat kedudukan setan semakin tinggi.

Percayalah bahwa mudah bagi Allah membolak-balikan hati manusia. Jadi manusia hanya bertugas untuk sabar, karena hasil dari kesabaran membuat kita bahagia.



EMOTIONS

EMOSI NEGATIF, BEGINI CARA MEREDAMNYA!

Teknologi kecerdasan robot kini melaju amat pesat. Di mana para ahli terus berupaya menjadikan robot semakin mirip dengan manusia, lahir maupun batin. Kini robot telah dilengkapi emosi, yang bisa menangkap rasa sedih, bahagia, takut dan sebagainya.

Dengan begitu hendaknya manusia makin menyadari pentingnya emosi. Setiap orang pasti merasakan emosi positif ataupun emosi negatif terhadap keberadaannya. Tanpa emosi, kita bagaikan benda mati belaka.

Menurut buku **Metode Perkembangan Sosial Emosi Anak Usia Dini** yang ditulis oleh **Susianty Selaras Ndari** menjelaskan, bahwa kata emosi berasal dari bahasa latin, yaitu *emovere*, yang berarti bergerak jauh. Arti kata ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi.

Dalam kutipannya, Goleman telah mendefinisikan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan atau pikiran-pikiran khasnya, pada suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

Dengan demikian, faktor emosi menjadi penting untuk diperhatikan, karena apa pun emosi diri kita akan berkaitan dengan perbuatan. Bagaimana mungkin mengharapkan perbuatan baik dari emosi yang negatif?

Sebelumnya, perlu dipahami dulu apa saja yang tergolong emosi yang negatif. Dalam buku **Bunga Rampai Psikologi Perkembangan** karya **Tim Penulis Ikatan Psikologi** menjelaskan bahwa contoh emosi negatif adalah marah, sedih, dan takut.

Emosi-emosi yang negatif ini dapat menimbulkan efek yang buruk terhadap tindakan. Contohnya mudah sekali, bagaimanakah perbuatan orang yang sedang marah? Ya, semakin meluap kemarahan, kian buruk perbuatannya, bahkan dapat berujung kekerasan.

Apakah marah itu selalu buruk? Tidak juga, bahkan marah itu diperlukan dalam membela diri ketika dirugikan atau diganggu orang lain. Makanya orang-orang menyebutkan semut pun akan marah jika disakiti.

Nah, kita bukannya diminta memusnahkan emosi-emosi negatif, karena normal saja manusia memiliki rasa takut, sedih atau marah. Namun, supaya tidak menimbulkan dampak buruk, kita perlu mengendalikannya.

Karena akibat buruk dari emosi itu bukan hanya kepada orang-orang di sekitar, melainkan juga diri kita sendiri. Misalnya, perasaan terlalu takut atau sedih yang berujung stres dan berakhir dengan bunuh diri. Amat burukkan akibat emosi negatif yang tak terkendali?

Pada buku **Bimbingan Pribadi-Sosial**, karya **Rudi Mulyatiningsih** diterangkan cara meredamnya: Pertama, setiap tindakan Anda harus didasarkan pada akal sehat. Kedua, berpikir tentang akibat negatif yang mungkin terjadi. Ketiga, berusaha untuk memaafkan kesalahan orang.

Tahapan mengendalikan emosi negatif itu amatlah bermanfaat. Namun, penting bagi setiap kita untuk menyadari emosi apapun tidak boleh menimbulkan kerugian. Dengan emosi yang terkendali, hidup ini akan indah.



CARA EFEKTIF MENGHAPUS KEBENCIAN

Benci sebagaimana cinta, siapa yang dapat mencegahnya? Lagi pula kita pun tidak tahu kapan datangnya, tiba-tiba saja benci itu telah berkobar di dada. Semakin matang kejiwaan seseorang, maka kian dewasa caranya menangani rasa benci.

Apabila kita merasa memang perlu membenci, maka bencilah kepada sifat-sifat buruknya, bukan orangnya! Karena kebencian terhadap orangnya sering

membuat kita berlaku tidak adil, bahkan merugikan hak-hak orang tersebut.

Misalnya, kita benci dengan orang yang suka memfitnah. Tetapi kebencian itu kita arahkan kepada orangnya, sehingga kita mencelakainya atau menyakiti keluarganya. Itulah sikap benci yang berbahaya.

Begini kejadiannya:

Sebut saja namanya Bu Neni. Mulutnya memang tajam. Bukan hanya kekurangan orang lain yang dicelanya, bahkan kelebihan pun dicercanya. Bagaimana kalau orang-orang marah? Dia meladeni perang mulut dengan dahsyatnya.

Orang-orang benci pada Bu Neni, apalagi para tetangga yang hampir tiap hari merasakan pedih di hati. Barisan sakit hati itu tidak berdaya, lalu mencari cara lain membalas kebencian.

Sayang sekali, dan memang amat disayangkan mereka melakukan berbagai cara mencelakai Bu Neni. Dan yang lebih buruk, mereka juga membalas dengan cara menyakiti anak-anaknya.

Padahal anak-anak itu tiada bersalah. Mereka lupa kalau anak-anak itu justru menjadi korban dari ibunya sendiri. Begitulah berbahayanya kebencian yang tidak terkelola dengan baik.

Lain halnya jika kita membenci sifatnya, maka kita tidak akan merugikan hak-hak orang tersebut. Karena kita akan fokus dalam meluruskan sifat buruknya. Ingatlah, kebencian tidak boleh sampai membuat kita tidak berlaku adil.

Dari kisah di atas tergambar betapa buruknya efek dari kebencian itu. Dan efek paling buruknya justru pada diri kita sendiri, karena selain memikul beban batin, kebencian itu malah merubah kita menjadi makhluk yang buruk bahkan jahat.

Ini jelas berbahaya dan tidak dapat dibiarkan!

Lantas bagaimana proses menghilangkan rasa benci?

Menurut buku **Terbalik: Jadikan Musuh Terburukmu Sebagai Guru** karya dari **Dedi Mahardi**, bahwa cara menghilangkan rasa benci itu dengan:

1. Berpikir dan berprasangka baik terhadap semua orang sebelum ada bukti seseorang tidak baik dan tidak mungkin berubah.
2. Gunakan prinsip memaafkan jauh lebih mulia dan tidak rugi.
3. Banyak bergaul, belajar, dan meneladani orang-orang baik karena dengan begitu orang akan mengetahui kekurangan atau kekeliruan dirinya.
4. Membuka diri dan berbesar hati jika ada yang memberi masukan karena melihat dari sudut pandang orang lain kadang ada benarnya.
5. Ingat setiap perbuatan buruk dan jahat lebih sulit menghapusnya daripada perbuatan baik sehingga upayakanlah menghindari perbuatan jahat dan buruk.

Dari poin-poin di atas dapat disimpulkan bahwa proses menghilangkan rasa benci adalah dengan menumbuhkan jiwa yang besar. Utamanya untuk memaafkan kesalahan orang yang menyakiti kita, dan

selalu berbuat baik terhadap lingkungan, karena kebaikan akan selalu berbalas kebaikan.

Dan juga kita perlu menjalin hubungan pertemanan lebih luas untuk lebih menghargai orang lain. Siapa yang pandai menghargai, maka dirinya akan dihormati.



Rasa Benci Hilang, Hidupku Tenang



RASA BENCI HILANG, HIDUPKU TENANG

Setiap individu tentu pernah mempunyai rasa benci dalam hidupnya, hanya saja berbeda porsinya. Kebanyakan dari mereka yang memiliki rasa benci yang berlebihan akan selalu dihantui amarah. Dan amarah itu makin berkobar ketika bertemu dengan orang yang dibencinya.

Alhasil, terjadilah kerenggangan dalam silaturahmi, berkurangnya teman, meningkatnya amarah, hati menjadi tidak tenang, gelisah, dan banyak lagi dampak buruknya. Sulit menemukan ketenangan hidup dari berton-ton kebencian di dada.

Marilah bersikap jujur, kebencian itu memang tidak menghasilkan apapun, kecuali berbagai kerugian. Nah, kita membutuhkan cara atau proses menghilangkan rasa benci supaya hidup semakin tenang.

Pada laman psychologytoday.com, **Allison Abrams** menerangkan bahwa tindakan kebencian adalah upaya untuk mengalihkan perhatian diri dari perasaan seperti ketidakberdayaan, ketidakadilan, ketidakmampuan, dan rasa malu.

Kebencian itu didasarkan pada ancaman yang dirasakan. Ini adalah sikap yang dapat menimbulkan permusuhan dan agresi terhadap individu atau kelompok. Seperti kebanyakan amarah, ini adalah reaksi dan gangguan dari beberapa bentuk sakit batin.

Terlihat di sini ternyata kebencian itu berpangkal dari diri kita sendiri, bukan karena faktor orang lain. Penyebabnya adalah diri kita yang tidak berdaya terhadap perilaku buruk pihak lain, maka kita mengambil jalan pintas dengan membencinya.

Padahal sebaiknya kita menghadapi kondisi buruk itu dengan bijaksana. Bukannya merusak diri dengan mengobarkan api kebencian di hati sendiri. Kebencian itu amat berat dan merusak kehidupan kita. Sementara orang itu tidak merasakan apa-apa, dan terus saja menjalani hidupnya.

Maka dapat disimpulkan bahwa rasa benci adalah sikap negatif yang menimbulkan ketidaknyamanan dalam menjalani kehidupan. Karena segala sesuatu yang memberikan dampak negatif membuat hidup kita menjadi tidak tenang.

Kira-kira apa penyebab munculnya rasa benci dalam diri seseorang?

Berdasarkan buku **Petuah Menjadi Manusia; Produktif, Cinta, Bijak** yang ditulis oleh **Dzul Fiqram**

Nur menurutnya, sebagai manusia normal pasti kita pernah mengalami peristiwa yang membuat kita menumbuhkan rasa benci pada orang lain. Perasaan benci itu muncul ketika ada peristiwa yang membuat kita merasa tersakiti atau merasa ada ketidakadilan yang menimpa diri kita.

Ya, perasaan tersakiti oleh sikap, perkataan atau tingkah seseorang yang membuat muncul kebencian pada diri kita. Tapi, ini bukanlah solusi.

Mestinya kita mengobati rasa tersakiti itu, bukannya menambah rasa sakit dengan membenci, yang justru menambah berat beban batin. Ini ibaratnya kita kalah telak, ruginya dua kali; pertama disakiti oleh orang lain, dan kedua menyakiti diri sendiri dengan memikul benci.

Jadi, berusahalah untuk menjadi versi terbaik untuk diri kita dan lingkungan. Karena hal itu bisa menghindarkan diri kita dari perasaan negatif. Kebencian itu menghilangkan kehidupan kita yang sesungguhnya amat indah ini.

DAFTAR PUSTAKA

Andri Priyatna, *Not A Little Monster*, Jakarta, Elex Media Komputindo, 2013.

Arri Handayani, *How to Raise Great Family: Mengasuh Anak Penuh Kesadaran*, Jakarta, Gramedia, 2019.

Chairinniza Graha, *Keberhasilan Anak Tergantung Orang Tua*, Jakarta, Elex Media Komputindo, 2013.

Dennis Trittin dan Arlyn Lawrence, *Parents, Are You Ready to Launch?*, Bandung, Kesaint Blanc, 2014.

Evelyne Tanugraha, *True Story: Me and My Mother*, Sukabumi, Jejak Publisher, 2018

Farid Poniman, *Kubik Leadership*, Jakarta, Gramedia Pustaka Utama, 2013.

Fransiska Sri Susanti, *132 Jawaban Dokter Untuk Perawatan & Perkembangan Bayi*, Jakarta, AnakKita, 2013.

- Herdina Indrijati, Psikologi Perkembangan dan Pendidikan Anak Usia Dini, Jakarta, Prenada Media, 2017.
- Herry Prasetyo, Agar Anak Merasa Dicintai, Depok, Penerbit Duta, 2019.
- Iman Setiadi, Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan, Jakarta, Gramedia Pustaka Utama, 2016.
- Jubilee Enterprise, Rahasia Para Miliuner Mendidik Anak, Jakarta, Elex Media Komputindo, 2014.
- Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Aplikasi Psikologi Positif, Pekalongan, Penerbit NEM, 2020
- Lisa Bevere, *Be Angry, But Don't Blow It: Maintaining Your Passion Without Losing Your Cool*, Tennessee, Emanate Books, 2000.
- Muhammad Musrofi, Sukses Akademik dan Sukses Bakat, Jakarta, Elex Media Komputindo, 2016.
- Timothy J. Sharp, *The Secret of Happy Children: 100 Cara Agar Anak Bahagia*, Jakarta, Niaga Swadaya, 2010.

BIODATA PENULIS



Farrasa Uswatun

Hasanah adalah mahasiswi yang tengah merampungkan studi di Aligarh Muslim *University* (AMU), India. Jika tidak ada halangan, di akhir tahun 2021 Farrasa akan menamatkan kuliah di jurusan *Communicative English* dalam tempo tiga tahun.

Cita-cita kuliah keluar negeri harus diraihinya dengan perjuangan amatlah keras. Farrasa pernah merasakan bekerja sebagai buruh pabrik dan pelayan toko. Dan impian itu berkuliah ke AMU menjadi nyata tatkala Badan Amil Zakat Nasional (Baznas) didatangkan Tuhan, yang menolong pada saat yang tepat.

Ini adalah buku ketiga yang ditulis oleh Farrasa selama studi di India. Dia berharap karyanya dapat menjadi inspirasi, agar anak-anak bangsa lebih bersemangat dalam mengejar cita-cita.



BAZNAS

Badan Amil Zakat Nasional

Menghadirkan Cinta,
Mengapa Mesti Mustahil?

Buku ini menerangkan betapa pentingnya perspektif cinta dalam kehidupan. Setiap orang akan menghadapi berbagai kesulitan, persoalan atau bahkan rintangan, akan tetapi kekuatan cinta yang muncul dari dalam diri akan mempermudah segalanya. Hubungan cinta itu bukan hanya berkaitan antara perasaan lelaki dengan perempuan, melainkan antara orangtua dengan anaknya, antar anggota keluarga, bahkan juga dengan sesama makhluk Tuhan.

Farrasa merampungkan kuliah di Aligarh Muslim University (AMU), India pada jurusan Communicative English. Dari itulah dalam buku ini Farrasa menekankan pentingnya membangun komunikasi cinta, agar hubungan kemanusiaan berlangsung dengan baik. Komunikasi adalah kuncinya.

Di antara senior alumni Aligarh Muslim University (AMU) adalah Abdur Rab Nistar (Pemimpin Liga Muslim), Shaikh Abdullah (Perdana Menteri Jammu Kashmir), Fazal Ilahy Chaudrhry (Presiden Pakistan), Mohammed Amin Didi (Presiden Moldova), Zakir Hussain (Presiden India), Muhammad Mansur Ali (Perdana Menteri Bangladesh), dan lain-lainnya.

Dari perjuangan hidup merekalah Farrasa terinspirasi untuk berkarya dan mengabdikan demi umat. Semoga buku ini dapat menjadi suluh inspirasi bagi siapapun, amin

ISBN 978-623-6614-92-1

