



JEDA SEBELUM MERESPON DAN MENGASUH DENGAN SADAR



Oleh :



Ust. Abu Salma Muhammad



Dipublikasikan oleh :
Anak Teladan Digital Publishing
Komunitas Orang Tua Teladan

TRANSKRIP KAJIAN
JEDA SEBELUM
MERESPON DAN
MENGASUH DENGAN
SADAR

Oleh :

Ust. Abu Salma Muhammad

Dipublikasikan oleh :

Anak Teladan Digital Publishing
Komunitas Orang Tua Teladan

Copyright 2026

Silakan dishare dan dicetak selama tidak
untuk diperjualbelikan



PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على نبينا محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين.

Segala puji bagi Allah Subhanahu wa Ta'ala yang telah melimpahkan nikmat iman, Islam, ilmu, dan kesempatan kepada kita untuk terus belajar memperbaiki diri. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad صلى الله عليه وسلم, keluarga, para sahabat, dan orang-orang yang mengikuti petunjuk beliau hingga hari kiamat.

Alhamdulillah, atas izin Allah Subhanahu wa Ta'ala, materi kajian parenting berjudul **“JEDA SEBELUM MERESPON DAN MENGASUH DENGAN SADAR”** yang disampaikan dalam Kajian Parenting Markaz Ta'limy ABAT pada **10 Juni 2026** ini dapat disusun kembali dalam bentuk ebook.

Kajian ini berangkat dari sebuah persoalan yang sangat dekat dengan kehidupan setiap orang tua: **bagaimana merespons anak dengan tepat ketika emosi sedang terpancing?**

Menjadi orang tua bukan berarti kita tidak boleh marah, kecewa, sedih, atau lelah. Semua itu adalah bagian dari fitrah manusia. Namun Islam mengajarkan kita agar emosi tidak menjadi penguasa diri. Kita perlu belajar menundukkan emosi di bawah kendali iman, akal, ilmu, dan hikmah.

Di sinilah makna **jeda** menjadi penting.

Jeda bukan berarti membiarkan kesalahan anak. Jeda bukan pula berarti orang tua harus selalu diam atau menghindari ketegasan. Jeda adalah **memberikan ruang sesaat sebelum merespons, agar yang memimpin respons kita bukan amarah, ego, dan impulsivitas, tetapi kesadaran, hikmah, dan keinginan untuk memperbaiki.**

Sebab sering kali masalah dalam pengasuhan bukan terletak pada **apa** yang kita sampaikan, tetapi **bagaimana kita menyampaikannya.**

Nasihat yang benar dapat berubah menjadi luka ketika disampaikan dengan bentakan. Teguran yang seharusnya mendidik dapat berubah menjadi penghinaan ketika disertai label dan vonis terhadap pribadi anak.

Karena itu, melalui kajian ini kita diajak untuk berhenti sejenak dan bertanya kepada diri sendiri:

- *“Apa yang sedang terjadi dalam diri saya sebelum saya merespons anak?”*
- *“Apakah saya sedang mendidik, atau sedang melampiaskan emosi?”*
- *“Apakah respons saya akan mendekatkan anak kepada kebaikan, atau justru membuatnya terluka dan menjauh?”*

Kajian ini juga mengingatkan bahwa pengasuhan adalah proses panjang. Anak sedang bertumbuh, belajar, dan berkembang. Mereka belum memiliki kematangan seperti orang dewasa. Karena itu, orang tua membutuhkan ilmu untuk memahami tahap perkembangan anak, kemampuan untuk melakukan evaluasi, serta kesabaran untuk mengikuti proses.

Lebih dari itu, orang tua juga perlu berani melihat ke dalam dirinya sendiri. Bisa jadi sebagian reaksi kita hari ini dipengaruhi oleh pengalaman pengasuhan yang pernah kita terima di masa lalu. Kesadaran terhadap luka tersebut bukan alasan untuk menyalahkan orang tua kita, tetapi dapat menjadi pintu untuk melakukan perbaikan.

Kita belajar menerima apa yang telah terjadi, memaafkan, mengambil pelajaran, dan berusaha agar luka yang pernah kita alami tidak diwariskan kepada generasi berikutnya.

Pada akhirnya, **mengasuh dengan sadar bukan berarti menjadi orang tua yang sempurna.**

Tidak ada orang tua yang tidak pernah salah.

Kita mungkin pernah terpancing. Kita mungkin pernah membentak. Kita mungkin pernah mengatakan sesuatu yang kemudian kita sesali.

Namun selalu ada kesempatan untuk memperbaiki.

- Kita dapat meminta maaf kepada anak.
- Kita dapat belajar kembali.
- Kita dapat melatih diri.
- Kita dapat mengambil jeda pada kesempatan berikutnya.
- Dan yang paling penting, kita dapat terus memohon pertolongan kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala.

Sebab mendidik anak bukan sekadar proyek duniawi. Ia adalah **amanah dan ibadah.**

Setiap lelah yang dijalani dengan ikhlas karena Allah, setiap kesabaran yang dipaksakan untuk tetap berada di atas kebaikan, setiap nasihat yang diberikan dengan ilmu dan kasih sayang, semoga menjadi amal yang bernilai di sisi-Nya.

Semoga ebook sederhana ini menjadi pengingat bagi kita semua, terutama bagi para ayah dan bunda, bahwa terkadang **kita tidak membutuhkan jawaban yang lebih panjang, tetapi membutuhkan jeda yang lebih panjang sebelum memberikan jawaban.**

Semoga Allah Subhanahu wa Ta'ala menjadikan kita orang tua yang mampu mengendalikan diri, lembut tanpa kehilangan ketegasan, tegas tanpa kehilangan kasih sayang, dan senantiasa menjadikan iman sebagai kompas dalam setiap langkah pengasuhan.

Semoga Allah menjaga anak-anak kita, memperbaiki keturunan kita, dan menjadikan mereka generasi yang shalih dan shalihah, penyejuk hati bagi kedua orang tuanya, serta menjadi bagian dari amal jariyah yang terus mengalir setelah kita tiada.

Selamat membaca, merenungi, dan terutama mempraktikkan.

Semoga setiap **jeda sebelum merespons** menjadi jalan menuju pengasuhan yang lebih sadar, lebih bijak, dan lebih dekat kepada ridha Allah Subhanahu wa Ta'ala.

والله أعلم بالصواب.

Tim Editor
Anak Teladan Digital Publishing
Komunitas Orang Tua Teladan

DAFTAR ISI

Pengantar	2
MUQODDIMAH.....	12
1. Memahami Fitrah dan Keseimbangan Jiwa	14
2. Mengapa Kita Bisa Kehilangan Keseimbangan?	16
3. Spektrum Pengasuhan: I'tidal, Ifrath, dan Tafrith	18
4. Emosi Bukan Musuh	20
5. Anak Belajar dengan Meniru	22
6. Akal, Pertimbangan, dan Regulasi Emosi.....	24
7. Takut yang Proporsional.....	26
8. Marah Tidak Selalu Buruk	27
9. Teladan Nabi dalam Mengelola Kemarahan	29
10. Emosi dan Neuroscience	30
11. Tubuh Berusaha Kembali ke Keseimbangan.....	32
12. Jangan Marah karena Anak Menumpahkan Susu.....	33
13. Anak Membutuhkan Waktu untuk Memahami.....	35
14. Memahami Fase Perkembangan Anak.....	37
15. Ketika yang Bereaksi Bukan Hikmah, tetapi Emosi	40
16. Anatomi Jeda	42
17. Ketika Anak Berbohong: Jangan Langsung Dilabeli	44
18. Jeda adalah Jembatan Kembali kepada Keseimbangan	46

19. Akhlak dan Kemampuan Mengendalikan Diri	48
20. Jeda Melawan Ego	51
21. Mengapa Kita Harus Jeda?	52
22. Kekuatan Sejati Bukan Suara yang Keras	54
23. Amygdala Hijack	55
24. Anak Belajar Regulasi Emosi dari Orang Tua	57
25. Kelembutan Bukan Berarti Lemah	59
26. Anak Membutuhkan Safe Space.....	61
27. Langkah Merespons dengan Sadar: BOR	62
B — Breathe	62
O — Observe.....	62
R — Respond	63
28. Orang Tua Reaktif dan Bahaya Label	64
29. Vonis Perilaku, Bukan Pribadi Anak	66
30. Cari Tahu Sebelum Memberikan Vonis	68
31. Mindfulness Sekuler dan Kesadaran Ubudiyah	70
32. Jeda sebagai Ibadah	72
33. Sebab Kauni dan Sebab Syar'i.....	74
34. Kenali dan Labeli Emosi.....	75
35. Membantu Anak Mengenali Emosinya	76
36. Validasi Emosi, Bukan Membenarkan Perilaku	77
37. Kisah Nabi dan Wafatnya Ibrahim.....	79
38. Laki-Laki Boleh Menangis	81

39. Kisah Kecemburuan 'Aisyah	82
40. Validasi Bukan Berarti MENVALIDASI Perbuatan	84
41. Orang Tua Tidak Harus Sempurna	86
42. Jangan Gengsi Meminta Maaf kepada Anak	88
43. Connection Before Correction	90
44. Islam Tidak Mematikan Emosi, tetapi Menundukkannya kepada Iman.....	92
45. Tarbiyah adalah Ibadah yang Panjang	94
46. Kesimpulan Utama.....	96
Breathe.....	97
Observe.....	97
Respond.....	97
TANYA JAWAB	98
Pertanyaan 1 : Bagaimana Melatih Diri agar Mampu Mengambil Jeda Sebelum Merespons?	98
Pertanyaan 2 : Bagaimana Menghadapi Anak yang Suka Melawan Ibunya?	104
Pertanyaan 3 : Apakah Anak yang Suka Ngeyel Berarti Durhaka?	106
Pertanyaan 4 : Bagaimana Jika Anak Membutuhkan Banyak Aktivitas Fisik?	109
Pertanyaan 5 : Bagaimana Jika Anak Mengalami Kesulitan Motorik dan Regulasi?	111
Pertanyaan 6 : Bagaimana dengan Anak yang Shalatnya Masih Banyak Bergerak?	113

Pertanyaan 7 : Bagaimana Jika Orang Tua Memiliki Trauma atau Luka Pengasuhan Masa Lalu?	114
Kesadaran terhadap Luka adalah Langkah Awal	115
Mendekat kepada Allah	116
Menerima Takdir Allah	118
Memaafkan Orang Tua	119
Memaafkan tidak harus berarti melupakan.	119
Jangan Mengulangi Kesalahan yang Sama	120
Jangan Biarkan Lelah Menjadi Sia-Sia	121
PENUTUP AKHIR	123

MUQODDIMAH

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الحمد لله نعمده ونستعينه ونستغفره ونتوب إليه، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له. وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله، لا نبي بعده.

فإن أصدق الكلام كلام الله، وأحسن الهدي هدي محمد صلى الله عليه وآله وسلم، وشر الأمور محدثاتها، وكل محدثة بدعة، وكل بدعة ضلالة. أما بعد.

Jamaah sekalian, para ayah dan para ibu, saudara-saudari yang semoga dirahmati Allah Subhanahu wa Ta'ala.

Alhamdulillah, kita bersyukur kepada Allah atas berbagai nikmat yang Allah karuniakan kepada kita, terutama nikmat hidayah dan nikmat taufik. Di antara

bentuk nikmat tersebut adalah Allah menghadirkan kita pada kesempatan ini untuk melangkahkan kaki, berkumpul dalam rangka *tafakkuh fiddin*, belajar agama di salah satu rumah Allah Subhanahu wa Ta'ala.

Semoga Allah Subhanahu wa Ta'ala menjadikan pertemuan ini sebagai sebab kemudahan bagi kita untuk menuju surga-Nya.

Inshaallah, pada kesempatan ini kita akan membicarakan sesuatu yang sangat penting, terutama dalam bagaimana kita merespons dan menghadapi orang-orang yang kita cintai, orang-orang yang dekat dengan kita, khususnya anak-anak kita.

Judul kajian kita adalah:

“Jeda Sebelum Merespon dan Mengasuh dengan Sadar.”

Apa itu jeda?

Jeda artinya berhenti sejenak. *Pause*.

Bukan *pause* yang berarti ikan paus 🐳, tetapi berhenti sebentar sebelum kita merespons dan sebelum kita bertindak.

Dengan kata lain, kita belajar melakukan pengasuhan dengan kesadaran.

I. MEMAHAMI FITRAH DAN KESEIMBANGAN JIWA

Sebelum membahas tentang jeda, kita perlu memahami terlebih dahulu konsep tentang fitrah manusia.

Secara *tarbiyah fitriyyah*, manusia memiliki jiwa yang pada asalnya berada dalam kondisi *wasath*, *i'tidal*, harmoni dan keseimbangan.

Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

فَطَرَتِ اللَّهُ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا

“(Tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu.”

Para ulama menjelaskan bahwa manusia diciptakan di atas fitrah. Ibn Katsir rahimahullah ketika menafsirkan ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah Ta'ala menciptakan manusia di atas tauhid, mengenal-Nya, dan meyakini bahwa tidak ada sesembahan yang benar selain Allah.

Dengan demikian, manusia pada asalnya memiliki kecenderungan kepada tauhid.

Para ulama juga menjelaskan bahwa jiwa manusia pada asalnya cenderung kepada ketenangan, keseimbangan, dan keteraturan. Inilah yang kita sebut dengan *wasath* dan *i'tidal*.

Sikap yang benar adalah sikap yang berada di antara dua kutub ekstrem:

- **Ifrath**, yaitu berlebihan dan melampaui batas.
- **Tafrith**, yaitu meremehkan, mengentengkan, dan mengabaikan.

Keduanya bukan keadaan ideal manusia. Keduanya merupakan penyimpangan dari keseimbangan.

Fitrah manusia pada asalnya adalah kebaikan dan keseimbangan.

2. MENGAPA KITA BISA KEHILANGAN KESEIMBANGAN?

Allah menciptakan manusia dengan berbagai potensi, termasuk hawa nafsu dan syahwat.

Manusia cenderung kepada sesuatu yang menyenangkan dirinya. Apabila hawa nafsu tersebut tidak diregulasi, seseorang akan lebih mudah mendahulukan apa yang diinginkan oleh hawa nafsunya.

Namun hawa nafsu sering kali tidak muncul begitu saja. Ada pemicu dari luar.

Misalnya seseorang melihat harta yang berlimpah, melihat sesuatu yang menyenangkan, atau melihat sesuatu yang membangkitkan syahwatnya.

Ada pula faktor eksternal lainnya, seperti:

- lingkungan yang buruk;
- lingkungan yang toksik;
- bisikan setan;
- memori dan pengalaman masa lalu;

- kelelahan fisik;
- kelelahan mental.

Semua itu dapat menyebabkan kita keluar dari kondisi keseimbangan.

Jadi, kondisi harmoni, ketenangan, dan keseimbangan dalam diri kita ternyata dapat mengalami distorsi.

Ada faktor internal dan eksternal yang dapat mendorong kita keluar dari kondisi tersebut.

Di sinilah kita perlu memahami bahwa pengasuhan pun memiliki spektrum.

3. SPEKTRUM PENGASUHAN: I'TIDAL, IFRATH, DAN TAFRITH

Apabila pengasuhan berjalan sesuai dengan fitrah, maka idealnya ia berada di atas *al-i'tidal* dan *al-wasathiyah*.

Artinya, orang tua mampu:

- tetap tegas tanpa bersikap kasar;
- lembut tanpa menjadi lemah;
- memberikan batasan tanpa menzalimi;
- mendidik tanpa melukai;
- memberikan aturan tanpa menjadikan anak tertekan.

Inilah sikap pertengahan.

Namun ada orang tua yang keluar dari sikap *i'tidal* menuju **ifrath**.

Orang tua menjadi terlalu keras, terlalu mengendalikan, terlalu mengontrol, terlalu banyak memaksa, bahkan melakukan kekerasan kepada anak.

Ketika kemampuan regulasi emosinya rendah, orang tua menjadi mudah:

- meledak;
- marah;
- membentak;
- berteriak;
- memberikan hukuman secara impulsif.

Bahkan ekspektasinya kepada anak bisa terlalu tinggi sehingga menjadi perfeksionis.

Anak melakukan kesalahan sedikit saja langsung dimarahi atau dianggap gagal. Ini adalah salah satu bentuk *ifrath*.

Di sisi lain ada orang tua yang jatuh kepada **tafrith**. Cenderung mengabaikan, meremehkan, mengentengkan, cuek, tidak memberikan batasan, tidak memberikan aturan, dan tidak hadir secara emosional. Anak dibiarkan begitu saja.

Akibatnya anak dapat merasa terabaikan dan tidak mendapatkan kasih sayang maupun perhatian yang cukup. Maka pengasuhan yang sehat bukanlah pengasuhan yang keras, tetapi juga bukan pengasuhan yang permisif dan lalai.

Yang kita cari adalah **i'tidal**: tegas, tetapi tetap penuh rahmat.

4. EMOSI BUKAN MUSUH

Ketika kita berbicara tentang jeda, kita terutama akan membahas emosi negatif, khususnya **al-ghadhab**, yaitu kemarahan.

Allah memberikan kepada kita berbagai macam emosi.

Allah juga memberikan kemampuan kepada kita untuk membedakan:

- yang baik dan yang buruk;
- yang benar dan yang salah;
- yang bermanfaat dan yang membahayakan;
- yang positif dan yang negatif.

Kemampuan untuk memilah dan mempertimbangkan itu Allah berikan melalui akal dan kemampuan kognitif. Namun menariknya, kemampuan penalaran berkembang secara bertahap.

Pada anak-anak, kemampuan untuk memahami dan mempertimbangkan belum berkembang sempurna. Mereka lebih banyak belajar melalui pengalaman indrawi, meniru, melihat, mendengar, dan mengamati orang-orang di sekitarnya.

Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ
وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

“Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu pun, dan Dia memberimu pendengaran, penglihatan, dan hati agar kamu bersyukur.”

Anak belajar dari apa yang dia dengar dan apa yang dia lihat. Tetapi dalam banyak keadaan, apa yang dilihat anak menjadi sangat kuat karena bersifat konkret.

5. ANAK BELAJAR DENGAN MENIRU

Bayangkan seorang ibu mengatakan kepada anaknya yang masih kecil:

“Masyaallah, Nak, mata kamu lucu sekali.”

Pertama kali mendengar kata *mata*, anak belum tentu memahami apa maknanya. Kata tersebut masih abstrak baginya.

Namun ketika ibunya berkali-kali mengatakan “mata” sambil menunjuk atau menyentuh matanya, anak mulai membangun skema pemahaman. Kata *mata* akhirnya memiliki makna yang konkret. Begitulah proses belajar anak.

Sesuatu yang dilihat secara langsung sering kali lebih mudah dipahami daripada sekadar deskripsi. Karena itu, anak sangat dipengaruhi oleh apa yang ia lihat dari orang tuanya.

Anak belum memiliki kemampuan yang matang untuk memilah mana yang benar dan mana yang salah.

Maka tugas orang tua adalah mengajarkan kepada mereka.

- Apa yang baik?
- Apa yang buruk?
- Apa yang boleh?
- Apa yang tidak boleh?

Dan salah satu cara paling kuat untuk mengajarkannya adalah melalui **keteladanan**. Anak-anak sangat memperhatikan orang tuanya.

Bagi anak yang masih kecil, apa yang dilakukan oleh orang tuanya dapat menjadi standar tentang apa yang dianggap baik dan buruk. Kalau anak melihat orang tuanya terbiasa melakukan sesuatu, maka ia dapat menganggapnya sebagai sesuatu yang normal.

Sebaliknya, apabila anak jarang melihat orang tuanya melakukan ibadah atau menunjukkan akhlak tertentu, maka ia tidak memiliki contoh konkret untuk ditiru.

Inilah mengapa pendidikan anak tidak cukup hanya dengan nasihat.

Anak membutuhkan contoh.

6. AKAL, PERTIMBANGAN, DAN REGULASI EMOSI

Allah memberikan akal kepada manusia.

Dengan akal, manusia dapat:

1. mengklasifikasikan sesuatu;
2. membedakan yang baik dan buruk;
3. membangun pertimbangan;
4. menilai apakah sesuatu layak dilakukan atau tidak;
5. mempertimbangkan konsekuensi;
6. membantu mengendalikan respons emosional.

Misalnya ketika marah, kita bisa bertanya:

“Apakah layak saya marah karena masalah ini?”

Ketika sedih:

“Apakah kesedihan saya proporsional dengan masalah ini?”

Inilah pentingnya pertimbangan.

Namun kita harus memahami bahwa **emosi bukanlah musuh.**

Sebagian orang tua menganggap bahwa marah selalu buruk dan sedih berarti lemah.

Padahal emosi yang Allah ciptakan pada diri manusia memiliki fungsi.

Emosi merupakan sinyal dan alat yang membantu manusia menjaga dirinya.

Contohnya adalah rasa takut.

7. TAKUT YANG PROPORSIONAL

Jika rasa takut berada dalam kadar yang seimbang, ia akan mendorong seseorang untuk waspada. Takut membuat kita berhati-hati dan menjaga diri dari bahaya.

Sebaliknya, jika rasa takut terlalu sedikit, seseorang dapat menjadi ceroboh dan nekat. Namun jika rasa takut terlalu berlebihan, seseorang dapat menjadi sangat cemas, panik, dan melihat sesuatu yang sebenarnya tidak perlu ditakuti sebagai ancaman.

Jadi masalahnya bukan sekadar ada atau tidak adanya rasa takut.

Masalahnya adalah **proporsionalitasnya**.

Begitu pula dengan kemarahan.

8. MARAH TIDAK SELALU BURUK

Siapa manusia yang tidak pernah marah?

Karena itu, ketika orang mengatakan, “Mendidik tanpa marah,” kita perlu memahami maksudnya.

Bukan berarti manusia tidak boleh memiliki rasa marah.

Yang dimaksud adalah jangan sampai kita **marah-marah dengan cara yang salah**, dengan cara yang menyakiti, merusak, atau melampaui batas.

Kemarahan yang proporsional dapat mendorong seseorang untuk:

- menjaga batas;
- melindungi diri;
- mencegah kezaliman;
- membela sesuatu yang benar.

Namun jika kemarahan terlalu sedikit, seseorang bisa menjadi lemah dan membiarkan kezaliman.

Sebaliknya, jika kemarahan terlalu banyak, seseorang menjadi kasar, merusak, dan liar.

Maka marah tidak semuanya buruk.

Yang menjadi masalah adalah:

Apakah kemarahan itu mampu kita kendalikan, atau kita biarkan menjadi liar?

9. TELADAN NABI DALAM MENGELOLA KEMARAHAN

Islam tidak datang untuk mematikan seluruh emosi manusia. Nabi صلى الله عليه وسلم juga memiliki rasa marah. Namun kemarahan beliau bukanlah kemarahan yang didorong oleh kepentingan pribadi.

Beliau tidak marah hanya karena dirinya dihina atau dicela. Namun ketika syariat Allah dilanggar, beliau dapat menunjukkan kemarahan. Ini menunjukkan bahwa kemarahan dapat memiliki tempat yang benar.

Tetapi mengendalikan kemarahan bukan berarti melakukan tindakan anarkis. Bukan berarti ketika marah seseorang langsung melakukan kekerasan atau tindakan yang tidak benar.

Kemarahan harus diarahkan pada tempatnya, dikendalikan, dan tidak menjadi pelampiasan ego pribadi. Maka masalah utama bukan keberadaan emosi marah.

Masalah utamanya adalah **ketidakmampuan mengendalikan kemarahan.**

10. EMOSI DAN NEUROSCIENCE

Islam bukan agama yang anti terhadap ilmu pengetahuan.

Selama suatu ilmu bersifat ilmiah, objektif, dapat diteliti, dan tidak bertentangan dengan wahyu yang sah, kita tidak perlu alergi terhadapnya. Termasuk ilmu seperti *neuroscience*.

Ketika emosi memuncak, tubuh mengalami berbagai respons fisiologis.

Misalnya:

- denyut jantung meningkat;
- pernapasan berubah;
- otot menegang;
- suara meninggi;
- tubuh menjadi lebih siap menghadapi ancaman.

Emosi juga merupakan pengalaman subjektif.

Satu kejadian yang sama dapat menghasilkan respons yang berbeda pada orang yang berbeda.

Misalnya seseorang terpeleset.

- Ada yang tertawa.
- Ada yang sedih.
- Ada yang marah.

Peristiwanya sama, tetapi respons emosionalnya berbeda.

Namun selain pengalaman subjektif, emosi juga menghasilkan respons fisiologis.

Tubuh kita ikut merespons. Ketika marah, mata dapat melotot, suara meninggi, dada membusung, dan denyut jantung meningkat. Ketika takut, seseorang dapat berkeringat meskipun ruangan dingin.

Semua itu menunjukkan adanya respons tubuh terhadap emosi.

11. TUBUH BERUSAHA KEMBALI KE KESEIMBANGAN

Tubuh manusia secara alami berusaha mempertahankan kondisi keseimbangan. Ketika kondisi tubuh berubah karena suatu stimulus, tubuh akan berusaha kembali menuju kondisi normalnya. Demikian pula dengan emosi. Ketika kita marah, tubuh mengalami perubahan. Napas menjadi lebih cepat, jantung berdebar, tubuh menegang. Namun emosi itu tidak akan terus berada pada puncaknya.

Dengan berhentinya stimulus dan tidak adanya tambahan “bahan bakar” dari pikiran kita, tubuh secara bertahap akan kembali tenang. Inilah salah satu alasan mengapa **jeda** sangat penting.

Ketika seseorang sedang marah, kemudian ia terus memikirkan kemarahannya, mengulang kejadian di dalam pikirannya, menambahkan asumsi, menambahkan prasangka, dan terus mengingat kesalahan orang lain, ia sedang memberikan bahan bakar kepada emosinya. Akibatnya kemarahan dapat berlangsung lebih lama. Karena itu, jeda memberikan ruang bagi kita untuk kembali ke kondisi yang lebih tenang.

12. JANGAN MARAH KARENA ANAK MENUMPAHKAN SUSU

Mari kita ambil contoh sederhana. Anak menumpahkan susu. Itu kesalahan kecil. Anak-anak memang masih belajar. Mereka masih berkembang. Mereka masih sering lupa dan melakukan kesalahan.

Manusia adalah makhluk yang banyak salah dan lupa. Kalau kita sebagai orang dewasa saja masih sering salah, tentu anak-anak lebih membutuhkan ruang untuk belajar.

Orang tua yang bijak tidak perlu langsung membentak:

“Kamu ini bagaimana sih?!”

Sebaliknya, kita bisa melihat respons anak. Dia mungkin kaget. Maka kita bisa mengatakan:

“Kamu kaget ya, Nak?”

Kemudian:

“Tidak apa-apa. Sekarang ambil kain, kita bersihkan sama-sama.”

Itulah pengasuhan yang sadar.

Bukan berarti kita membiarkan kesalahan.

Kita tetap mengajarkan tanggung jawab.

Tetapi kita tidak menjadikan kesalahan kecil sebagai alasan untuk melampiaskan kemarahan.

13. ANAK MEMBUTUHKAN WAKTU UNTUK MEMAHAMI

Salah satu masalah orang tua adalah kurang empati terhadap proses belajar anak.

Kita sebagai orang dewasa mungkin ketika diberi instruksi langsung memahami.

Tetapi anak tidak selalu demikian.

Kadang-kadang orang tua mengatakan:

"Kenapa sih kamu? Umi sudah ngomong berkali-kali, kok tidak ngerti-ngerti?"

Padahal mungkin anak sedang berusaha memahami.

Dia membutuhkan waktu.

Dia membutuhkan proses.

Ketika anak tidak langsung merespons, orang tua sering kali menerjemahkannya sebagai:

"Anak ini tidak menghargai saya."

"Anak ini tidak menghormati saya."

"Anak ini melawan saya."

Padahal belum tentu demikian.

Bisa jadi anak memang belum memahami.

Maka yang dibutuhkan adalah **ilmu dan empati**.

Ilmu membantu kita membangun pertimbangan.

Kita dapat bertanya:

"Apakah masalah ini benar-benar layak membuat saya marah?"

Sering kali jawabannya:

Tidak worth it.

14. MEMAHAMI FASE PERKEMBANGAN ANAK

Contohnya anak usia TK. Dia berada di fase *katsrotul harokah wa 'adamul istiqrar*, banyak bergerak dan susah diam.

Makanya, di rumah ia banyak bergerak.

Lari ke sana, lari ke sini.

Melompat, bermain, bertanya, mengeksplorasi.

Jika orang tua tidak memahami fase perkembangan anak, perilaku tersebut bisa dianggap sebagai gangguan.

"Diam!"

"Jangan banyak bergerak!"

"Duduk!"

Padahal anak memang sedang berada dalam fase perkembangan yang membutuhkan banyak gerakan dan stimulasi.

Demikian pula ketika anak banyak bertanya. Karena mereka berada di fase *katsrotul as`ilah*, banyak tanya.

“Abi, ini apa?”

Dijawab.

Kemudian bertanya lagi:

“Abi, itu apa?”

Dijawab lagi.

Kemudian bertanya:

“Kenapa?”

Dan seterusnya.

Jika orang tua tidak memahami bahwa bertanya merupakan bagian dari proses belajar anak, orang tua bisa mudah kesal.

Akhirnya keluar kalimat:

“Sudah! Jangan banyak tanya!”

Padahal rasa ingin tahu merupakan bagian penting dalam perkembangan kognitif anak.

Jika terus dimatikan, anak dapat kehilangan kesempatan untuk mengembangkan rasa ingin tahu, kreativitas, daya nalar, dan kemampuan berpikir kritis.

Maka banyak penyesalan dalam pengasuhan bukan karena orang tua tidak mencintai anak.

Orang tua mungkin sangat mencintai anaknya.

Namun masalahnya:

Kita kadang belum tahu bagaimana mewujudkan cinta dengan cara yang benar.

Termasuk karena kita kurang memberikan **jeda sebelum merespons.**

15. KETIKA YANG BEREAKSI BUKAN HIKMAH, TETAPI EMOSI

Sering kali yang bereaksi dalam diri kita bukanlah hikmah, melainkan emosi yang belum sempat ditenangkan.

Karena itu, di antara prinsip penting dalam regulasi emosi adalah **diam sejenak ketika marah**.

Ini sejalan dengan tuntunan Nabi صلى الله عليه وسلم dalam mengendalikan kemarahan.

Mengapa diam?

Karena kita memberikan kesempatan kepada tubuh untuk kembali tenang.

Memberikan ruang bagi akal untuk kembali bekerja.

Memberikan ruang bagi iman untuk berbicara.

Dan memberikan ruang bagi hikmah untuk mengambil alih kendali.

Jika orang tua tidak belajar regulasi emosi dan hanya mengikuti pola pengasuhan yang diwariskan dari

generasi sebelumnya, ia akan mudah merespons secara impulsif.

Akhirnya anak menjadi tempat pelampiasan emosi.

Dan ketika anak menjadi tempat pelampiasan emosi, kita berpotensi mewariskan **luka pengasuhan**.

Siklus itu harus diputus.

Caranya adalah dengan belajar meregulasi diri.

Dengan belajar mengambil jeda.

Dengan memberikan ruang bagi akal, iman, dan rahmat untuk memimpin respons kita.

16. ANATOMI JEDA

Kalau kita bedah, sebenarnya jeda itu bertujuan memfasilitasi keseimbangan.

Kondisi awal kita adalah **baseline**.

Baseline-nya adalah kondisi tenang dan *i'tidal*.

Kemudian muncul pencetus atau *trigger*.

Trigger tersebut memunculkan emosi.

Tidak mungkin seseorang tiba-tiba marah tanpa adanya pencetus.

Pencetus bisa berasal dari:

- sesuatu yang dilihat;
- sesuatu yang didengar;
- pengalaman yang sedang terjadi;
- ingatan;
- memori masa lalu;
- kondisi fisik;
- kondisi mental.

Trigger tersebut kemudian dapat memicu respons emosional.

Dalam ilmu neuroscience, salah satu bagian otak yang sering dibahas dalam respons ancaman adalah **amigdala**.

Amigdala berperan dalam respons emosional dan pertahanan diri.

Sementara kemampuan regulasi dan pertimbangan melibatkan jaringan otak yang lebih kompleks, termasuk area prefrontal cortex.

Pada anak, kemampuan regulasi dan kontrol diri masih berkembang.

Karena itu, anak sering kali merespons berdasarkan dorongan mempertahankan diri.

17. KETIKA ANAK BERBOHONG: JANGAN LANGSUNG DILABELI

Ketika anak membantah atau bahkan berbohong, jangan langsung menyimpulkan:

“Memang anak ini pembohong.”

Bisa jadi perilaku tersebut merupakan respons mempertahankan diri.

- Anak mungkin takut terhadap konsekuensi.
- Anak mungkin takut dimarahi.
- Anak mungkin takut dibandingkan.
- Anak mungkin takut dipermalukan.

Karena itu, pola pengasuhan yang keras dapat mendorong anak untuk menyembunyikan kesalahan.

Di sinilah kita perlu memahami perbedaan antara **nature** dan **nurture**.

Nature berkaitan dengan aspek bawaan.

Nurture berkaitan dengan pengaruh lingkungan, pendidikan, dan pola pengasuhan.

Dalam konteks yang dibahas di kajian ini, kita perlu berhati-hati untuk tidak menganggap anak sebagai “pembohong” secara permanen hanya karena ia melakukan perilaku berbohong.

Yang perlu kita perbaiki adalah **perilakunya**, sekaligus mencari faktor yang mendorong perilaku tersebut.

18. JEDA ADALAH JEMBATAN KEMBALI KEPADA KESEIMBANGAN

Ketika ada trigger, tubuh merespons.

- Denyut jantung meningkat.
- Napas berubah.
- Suara meninggi.
- Tubuh menegang.

Maka jalan yang perlu kita ambil adalah kembali kepada keseimbangan.

Jeda.

Pause.

Jeda adalah proses *recovery*.

Kita melakukan *down-regulation* agar kondisi diri kembali lebih tenang.

Ibaratnya jiwa kita terlempar dari kondisi seimbang, maka jeda menjadi jembatan untuk kembali kepada *wasathiyah* dan ketenangan.

Jeda memotong suplai “bahan bakar” kepada emosi.

Karena itu:

Jeda bukan berarti membiarkan kesalahan.

Jeda berarti menunda reaksi agar respons kita dipimpin oleh hikmah, bukan amarah.

Tujuannya adalah memperbaiki.

Bukan melampiaskan.

19. AKHLAK DAN KEMAMPUAN MENGENDALIKAN DIRI

Ketika Nabi صلى الله عليه وسلم menjelaskan kriteria seorang laki-laki dalam masalah pernikahan, beliau menasehatkan untuk melihat *dînahu wa khuluqohu*, beliau mengaitkannya dengan agama dan akhlak.

Mengapa agama dan akhlak?

Karena seseorang bisa saja terlihat religius secara lahiriah, tetapi ternyata akhlaknya buruk.

Misalnya seseorang rajin menghadiri kajian, rajin ke masjid, berpenampilan Islami, tetapi di rumah suka membentak, tidak menunaikan utang, dan buruk dalam berinteraksi.

Penampilan lahiriah belum otomatis menunjukkan kualitas akhlak.

Akhlak tampak dalam kemampuan seseorang mengendalikan dirinya.

Di antara prinsip yang berkaitan dengan regulasi diri adalah sabda Nabi صلى الله عليه وسلم:

مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيَقُلْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ

“Barang siapa beriman kepada Allah dan hari akhir, hendaklah ia berkata baik atau diam.”

Ini adalah **dhābithul-lisān**, pengendalian lisan.

Kemudian Nabi صلى الله عليه وسلم juga bersabda:

لَا تَغْضَبْ

“Janganlah engkau marah.”

Ini merupakan prinsip pengendalian jiwa dan emosi.

Nabi صلى الله عليه وسلم juga bersabda:

لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ

“Tidak sempurna iman salah seorang di antara kalian sampai ia mencintai bagi saudaranya apa yang ia cintai bagi dirinya sendiri.”

Di dalamnya terdapat unsur empati: tidak egois dan mampu menginginkan kebaikan bagi orang lain sebagaimana ia menginginkan kebaikan untuk dirinya.

Dan Nabi صلى الله عليه وسلم bersabda:

مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَنْفَعُهُ

“Di antara tanda baiknya Islam seseorang adalah ia meninggalkan perkara yang tidak bermanfaat baginya.”

Semua ini mengajarkan kita tentang kemampuan **mengendalikan diri** :

1. Mengendalikan lisan.
2. Mengendalikan emosi.
3. Mengendalikan ego.
4. Mengendalikan diri dari perkara yang tidak bermanfaat.

20. JEDA MELAWAN EGO

Di dalam *tazkiyatun nafs*, kita belajar menahan hawa nafsu agar respons kita dipimpin oleh iman, bukan ego.

Sering kali penyakit manusia adalah **al-hawā**, dorongan ego yang ingin menang sendiri. Contohnya ketika suami dan istri bertengkar. Orang yang egonya matang akan memahami:

الصُّلْحُ خَيْرٌ

"Perdamaian itu lebih baik."

Ia tidak gengsi meminta maaf terlebih dahulu. Bahkan meskipun ia merasa tidak sepenuhnya bersalah, ia bisa mengalah demi kebaikan. **Mengalah karena dewasa, bukan karena kalah.**

Sebaliknya, orang yang dikuasai ego akan berkata:

"Tidak mungkin saya minta maaf sebelum dia minta maaf kepada saya."

Itulah ego. Dan ego seperti ini sering kali membuat konflik tidak pernah selesai.

21. MENGAPA KITA HARUS JEDA?

Karena sering kali **lisan kita bergerak lebih cepat daripada hikmah kita**. Maka Nabi صلى الله عليه وسلم mengajarkan ketika seseorang marah untuk **diam**.

Perhatikan faidah tarbawiyahnya.

Nabi tidak mengatakan:

“Luapkan saja kemarahanmu.”

Nabi tidak mengatakan:

“Balas.”

Tetapi Nabi mengajarkan untuk **diam**.

Karena banyak anak terluka bukan karena adanya aturan.

Banyak anak terluka karena **cara orang tua menyampaikan aturan ketika sedang marah**.

- Nasihatnya mungkin benar.
- Aturannya mungkin benar.
- Larangan yang disampaikan mungkin benar.

Tetapi ketika semuanya disampaikan dengan bentakan, hinaan, atau kemarahan yang tidak terkendali, anak dapat terluka.

Maka kita belajar regulasi emosi dari Nabi ﷺ.

Pertama: **Diam.**

Kemudian, salah satu langkah lainnya adalah **mengubah posisi tubuh**. Ketika seseorang sedang marah dalam keadaan berdiri, ia dapat mengambil posisi duduk. Jika masih marah, ia dapat berbaring dan menenangkan diri.

Tujuannya adalah membantu menurunkan intensitas respons dan memberikan waktu bagi emosi untuk mereda.

Demikian pula terdapat tuntunan untuk **berwudu** ketika marah sebagai bagian dari upaya meredakan kemarahan dan memohon perlindungan kepada Allah dari godaan setan.

22. KEKUATAN SEJATI BUKAN SUARA YANG KERAS

Nabi صلى الله عليه وسلم bersabda bahwa orang yang kuat bukanlah orang yang menang dalam bergulat, tetapi orang yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah.

Maka kita perlu mengubah paradigma.

Sebagian orang tua menganggap suara keras adalah wibawa.

Bentakan dianggap ketegasan.

Kemarahan dianggap kekuatan.

Padahal dalam tarbiyah, **ketenangan justru merupakan salah satu bentuk wibawa.**

Ketika seseorang marah tetapi tetap mampu tenang, itulah kekuatan.

Ketika seseorang tetap tegas tetapi dibingkai dengan kelembutan, itulah kematangan.

Ketika seseorang mampu mengendalikan dirinya, itulah kekuatan yang sebenarnya.

23. AMYGDALA HIJACK

Dalam pembahasan psikologi dan neuroscience terdapat istilah **amygdala hijack**, yaitu keadaan ketika respons emosional mengambil alih sehingga kemampuan berpikir dan mengendalikan impuls menjadi terganggu.

Manusia memiliki sistem emosional.

Hewan juga memiliki emosi.

Hewan dapat takut, marah, atau bereaksi terhadap ancaman.

Namun Allah memberikan manusia akal dan kemampuan untuk menimbang.

Karena itu, manusia tidak boleh hidup hanya mengikuti dorongan emosinya.

Ketika manusia marah dan langsung menyerang, berteriak, menyakiti, atau melakukan tindakan impulsif, ia tidak sedang menunjukkan kekuatan.

Justru ia sedang menunjukkan bahwa emosinya mengendalikan dirinya.

Ketika emosi memuncak, respons *fight or flight* dapat muncul.

Ada orang yang memilih *fight*: melawan, membentak, menyerang.

Ada yang memilih *flight*: menghindar, menutup diri, pergi, atau menarik diri.

Allah memberikan kepada manusia kemampuan berpikir dan mempertimbangkan.

Kemampuan tersebut membantu kita mengambil keputusan, berempati, dan mengontrol impuls.

Karena itu:

Saat emosi memuncak, kemampuan kita untuk mendidik justru dapat melemah.

Maka jangan mengambil keputusan penting ketika sedang marah.

Jangan memberikan hukuman secara impulsif.

Jangan memberikan nasihat panjang ketika diri sendiri sedang dikuasai amarah.

Tenangkan diri terlebih dahulu.

24. ANAK BELAJAR REGULASI EMOSI DARI ORANG TUA

Parenting modern sering menggunakan istilah *pause before responding* dan *emotional regulation*.

Namun prinsip untuk tidak langsung mengikuti kemarahan telah diajarkan oleh Nabi صلى الله عليه وسلم sejak berabad-abad yang lalu.

Dan yang harus kita ingat:

Anak belajar regulasi emosi dari orang tuanya.

Jika anak sering marah, berteriak, membentak, dan mudah meledak, jangan hanya menunjuk anak:

“Kenapa kamu seperti ini?”

Kita perlu melihat lingkungan terdekatnya.

Anak belajar dari cara orang tua menghadapi masalah.

Jika orang tua berada dalam **reactive loop**—mudah meledak, impulsif, membentak—anak belajar bahwa cara menghadapi masalah adalah dengan agresi.

Akhirnya yang paling keras teriakannya dianggap paling kuat.

Sebaliknya, jika orang tua membangun **conscious loop**—berhenti, mengambil napas, diam sejenak, kemudian berbicara dengan tenang—anak belajar kedewasaan emosional.

Anak belajar rasa aman.

Inilah salah satu bentuk **co-regulation**.

Anak tidak hanya mendengarkan nasihat.

Anak meniru cara orang tua bereaksi.

Karena itu, **jeda bukan berarti membiarkan kesalahan.**

Jeda adalah memberikan kesempatan kepada diri kita untuk meluruskan dan menasihati anak dengan cara yang baik dan benar.

Jeda adalah menunda reaksi agar respons dipimpin oleh hikmah, bukan amarah.

Tujuannya untuk memperbaiki.

Bukan untuk melampiaskan.

Tujuannya untuk *ta'dib* dan mendidik.

Bukan untuk menyiksa.

25. KELEMBUTAN BUKAN BERARTI LEMAH

Jamaah sekalian, ketika kita berbicara tentang pengasuhan, kita harus memahami bahwa Islam adalah agama yang menghimpun antara **kekuatan dan kasih sayang**, antara ketegasan dan kelembutan.

Bukan agama yang mengajarkan kekerasan, kebengisan, atau kekakuan.

Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ

"Maka berkat rahmat dari Allah engkau berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya engkau bersikap keras dan berhati kasar, niscaya mereka akan menjauh dari sekitarmu." (QS. Ali 'Imran: 159)

Perhatikan ayat ini.

Kelembutan Nabi صلى الله عليه وسلم tidak terlepas dari rahmat Allah.

Semakin besar rahmat seseorang, seharusnya semakin tampak kelembutan dalam sikapnya.

Sebaliknya, orang yang kasar, bengis, dan keras sering kali justru membuat orang lain menjauh.

Secara tabiat manusia pun demikian. Manusia cenderung menyukai kelembutan dan kasih sayang.

Bayangkan kita dihadapkan kepada dua orang.

Yang pertama sangat tampan atau cantik, penampilannya menarik, tetapi ketika berbicara kasar, suka membentak dan berteriak.

Yang kedua penampilannya biasa saja, tetapi tutur katanya santun, baik, dan lemah lembut.

Mungkin pada *first impression* kita tertarik kepada penampilan orang pertama. Namun setelah mengenalnya, kita akan menilai akhlaknya.

Jika ternyata ia kasar, ketampanan atau kecantikannya akan terasa pudar.

Sebaliknya, orang yang awalnya biasa saja, ketika kita mengenalnya ternyata santun, baik, dan lembut, justru akan menjadi semakin indah di mata kita.

Maka keindahan yang sebenarnya bukan hanya pada fisik.

Keindahan sejati ada pada akhlak yang baik.

26. ANAK MEMBUTUHKAN SAFE SPACE

Demikian pula anak-anak.

Apalagi anak yang masih berada di atas fitrah.

Mereka cenderung menjauh dari orang tua yang kasar, kaku, dan bengis.

Anak akan merasa tidak nyaman.

Ia tidak memiliki *safe space*, ruang yang membuatnya merasa aman.

Ketika berada di dekat orang tuanya, ia justru ingin menjauh.

Tentunya kita tidak menginginkan hal seperti itu.

Anak lebih mudah menerima koreksi dari **hati yang tenang** daripada dari **suara yang keras**.

Karena itu, tarbiyah bukanlah membuat anak takut.

Tarbiyah adalah membantu anak bertumbuh di atas ketaatan dan keimanan.

27. LANGKAH MERESPONS DENGAN SADAR: BOR

Lalu bagaimana praktiknya ketika kita sedang marah?

Kita bisa menggunakan sebuah langkah sederhana yang kita singkat dengan **BOR**:

B – Breathe

Tarik napas dan atur pernapasan.

Inilah jeda kita.

Ketika emosi sedang tinggi, kita berhenti sejenak dan mengatur napas.

Lebih bagus lagi jika jeda tersebut disertai dengan:

- membaca ta'awudz;
- berdzikir kepada Allah;
- mengingat Allah;
- memohon pertolongan-Nya.

Setelah itu:

O – Observe

Amati dan pahami situasinya.

Jangan langsung berasumsi.

Lihat:

“Kenapa anak melakukan ini?”

“Apa yang sebenarnya terjadi?”

“Bagaimana kondisi anak?”

“Apakah ia lelah?”

“Apakah ia lapar?”

“Apakah ia sedang kesulitan?”

“Apakah ia memang sengaja melakukan kesalahan?”

Kita amati terlebih dahulu.

Kemudian:

R – Respond

Berikan respons dengan sadar.

Berikan arahan atau koreksi dengan niat untuk memperbaiki. Bukan untuk melampiaskan emosi.

Ini yang membedakan **orang tua yang reaktif** dengan **orang tua yang sadar**.

28. ORANG TUA REAKTIF DAN BAHAYA LABEL

Coba perhatikan orang tua yang sedang marah.

Ayahnya marah, lalu mengatakan:

"Kamu ini cuma bisa bikin Ayah marah terus!"

Atau:

"Kamu memang pemalas!"

"Kamu memang tidak pintar!"

"Kamu memang anak nakal!"

Kalimat-kalimat seperti ini sering kali bukan lagi koreksi.

Itu adalah **pelampiasan emosi**.

Dan yang lebih berbahaya adalah ketika orang tua terus-menerus memberikan label kepada anak.

Jika orang tua mengatakan:

"Kamu nakal."

Lama-lama kalimat itu dapat menjadi *inner voice* anak.

Suara yang ada di dalam dirinya.

Anak akhirnya berpikir:

"Memang aku anak nakal."

"Aku memang bodoh."

"Aku memang pemalas."

Akibatnya ketika ia melakukan keburukan, ia bisa menormalisasinya:

"Memang aku seperti ini."

Ini sangat berbahaya.

Maka orang tua yang sadar tidak akan sembarangan mengucapkan kata-kata yang dapat melukai anak.

29. VONIS PERILAKU, BUKAN PRIBADI ANAK

Ada sebuah kaidah yang penting:

الْحُكْمُ عَلَى الْفِعْلِ لَا يَلْزَمُ مِنْهُ الْحُكْمُ عَلَى الْفَاعِلِ

"Menghukumi suatu perbuatan tidak otomatis berarti menghukumi pelakunya."

Kaidah ini berlaku dalam banyak pembahasan.

Para ulama, misalnya dalam masalah *takfir* (vonis kafir) dan *tabdi'* (vonis bid'ah), menjelaskan bahwa tidak setiap orang yang melakukan suatu perbuatan kufur otomatis langsung dihukumi kafir, dan tidak setiap orang yang jatuh kepada kebid'ahan otomatis langsung dihukumi sebagai mu'tadi'.

Ada rincian dan syarat-syarat yang harus diperhatikan. Demikian pula dalam pendidikan anak.

Jangan mengatakan:

"Kamu pemalas."

Tetapi katakan:

"Abi tidak suka dengan perbuatan malas."

Jangan mengatakan:

“Umi benci kamu karena kamu suka berbohong.”

Tetapi:

“Umi tidak suka perbuatan bohong. Umi tidak suka ketidakjujuran.”

Perhatikan perbedaannya.

Kita mengingkari **perilakunya**, bukan menghancurkan **harga diri anak**.

Kita bisa mengatakan:

“Umi sayang sama kamu. Umi tidak ingin kamu melakukan perbuatan seperti ini.”

Jadi kita menolak keburukannya, tetapi tetap menjaga hubungan kita dengan anak.

Tujuan kita adalah **islah**, memperbaiki.

Bukan melampiaskan.

30. CARI TAHU SEBELUM MEMBERIKAN VONIS

Misalnya anak sedang mengerjakan sesuatu, tetapi tidak selesai-selesai.

Kita merasa gemas.

Kemudian kita berkata:

“Kamu ini memang malas!”

Padahal, mengapa kita langsung memvonis dia malas?

- Bisa jadi anak sedang lelah.
- Bisa jadi fokusnya hilang.
- Bisa jadi ia belum memahami tugasnya.
- Bisa jadi ada alasan lain.

Maka orang tua yang sadar akan bertanya:

“Kenapa belum selesai, Nak?”

“Ada kesulitan?”

“Ada yang bisa Abi bantu?”

Itulah pola pikir orang tua yang berorientasi pada **perbaikan**.

Fokusnya adalah *islah*, bukan pelampiasan.

Ia mampu memisahkan **nilai diri anak** dari **kesalahan yang dilakukan anak**.

Ini anak saya.

Saya sayang kepadanya.

Kemudian anak saya melakukan kesalahan.

Saya ingin menjauhkan dia dari kesalahan tersebut.

Maka saya mengingkari keburukannya tanpa menghancurkan dirinya.

Inilah yang sering kali terlupakan.

Anak salah, tetapi yang kita serang justru anaknya.

31. MINDFULNESS SEKULER DAN KESADARAN UBUDIYAH

Jamaah sekalian, inilah salah satu konsep yang sekarang banyak dibicarakan dalam dunia parenting, yaitu **mindfulness**.

Kita harus hati-hati membedakan antara **mindfulness sekuler** dan kesadaran yang berangkat dari **ubudiyah kepada Allah**.

Islam telah mengajarkan kepada kita kesadaran dan pengendalian diri jauh sebelum istilah-istilah modern tersebut populer.

Namun orientasinya berbeda.

Mindfulness sekuler pada umumnya berfokus pada:

- ketenangan diri;
- kesadaran terhadap emosi;
- perhatian terhadap kondisi saat ini;
- kenyamanan psikologis.

Tentu ketenangan dan kesehatan psikologis adalah sesuatu yang baik.

Tetapi bagi seorang Muslim, tujuan kita tidak berhenti di sana. Kesadaran seorang Muslim berangkat dari **kesadaran ubudiyah**.

Saya sadar bahwa:

Allah mengawasi saya.

Saya sadar bahwa:

Setiap ucapan dan perbuatan saya akan dipertanggungjawabkan di akhirat.

Ketika saya sedang marah kepada anak, saya bertanya:

"Kalau saya mengatakan kalimat ini, apakah Allah ridha?"

"Apakah respons saya ini akan mendatangkan pahala atau justru dosa?"

Inilah yang membuat jeda seorang Muslim berbeda.

Jeda bukan sekadar teknik agar saya merasa nyaman.

Jeda dapat menjadi bagian dari ibadah.

32. JEDA SEBAGAI IBADAH

Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا

“Wahai orang-orang yang beriman, jagalah dirimu dan keluargamu dari api neraka.” (QS. *At-Tahrim*: 6)

Perhatikan.

Kita diminta menjaga diri kita terlebih dahulu.

Kemudian menjaga keluarga kita.

Maka sebelum kita mengajarkan anak untuk mengendalikan emosinya, kita perlu belajar mengendalikan emosi kita.

Sebelum kita memperbaiki anak, kita harus berusaha memperbaiki diri.

Inilah visi pengasuhan seorang Muslim.

Tujuannya bukan sekadar:

“Bagaimana agar anak saya tenang sekarang?”

Tetapi:

“Bagaimana agar saya dan anak saya selamat di dunia dan di akhirat?”

Maka orang tua yang sadar akan bertanya dalam jedaanya:

“Apakah respons saya ini akan diridhai Allah?”

“Apakah yang saya lakukan ini akan mendekatkan saya dan anak kepada Allah?”

“Ataukah justru saya sedang melampiaskan emosi dan mendapatkan murka Allah?”

Itulah jeda seorang Muslim.

33. SEBAB KAUNI DAN SEBAB SYAR'I

Dalam usaha mengelola emosi, kita boleh mengambil sebab-sebab kauni. Misalnya belajar psikologi, memahami neuroscience, mempelajari regulasi emosi, atau menggunakan teknik-teknik yang bermanfaat selama tidak bertentangan dengan syariat.

Namun seorang Muslim tidak berhenti pada sebab kauni. Ia juga mengambil **sebab syar'I** :

- memperbanyak dzikir;
- membaca Al-Qur'an;
- memperbanyak doa;
- memperbaiki shalat;
- memohon pertolongan Allah;
- memperkuat iman.

Maka ketika kita mengambil jeda, kita tidak hanya berusaha menenangkan sistem saraf. Kita juga memberikan ruang agar **iman sempat berbicara**.

Inilah pengasuhan yang dipimpin oleh iman.

34. KENALI DAN LABELI EMOSI

Untuk dapat meregulasi emosi, langkah pertama adalah **mengenali emosi**.

Kita perlu mampu mengatakan:

- “*Saya sedang marah.*”
- “*Saya sedang kecewa.*”
- “*Saya sedang sedih.*”
- “*Saya sedang jengkel.*”
- “*Saya sedang takut.*”

Kadang-kadang orang tua sendiri tidak mampu mengidentifikasi emosinya. Akhirnya semua emosi dikeluarkan dengan cara yang sama:

- *sedih* → *ngomel*;
- *kecewa* → *ngomel*;
- *marah* → *ngomel*;
- *lelah* → *ngomel*.

Padahal semuanya berbeda. Karena itu, kita perlu belajar **emotion labeling**. Mengenali dan memberikan nama terhadap emosi. Ini juga bisa diajarkan kepada anak.

35. MEMBANTU ANAK MENGENALI EMOSINYA

Di beberapa sekolah, anak-anak diberikan *emotion cards* atau simbol emosi ketika datang ke sekolah. Misalnya: bahagia; sedih; marah; takut, dll.

Anak diminta memilih atau menunjukkan kondisi emosinya. Ini dapat membantu guru memahami kondisi anak dan sekaligus melatih anak mengenali emosinya sendiri.

Yang penting adalah bagaimana alat tersebut digunakan dan memastikan bentuk serta penggunaannya sesuai dengan batasan syariat. Intinya, anak belajar mengatakan:

- “*Aku sedang sedih.*”
- “*Aku sedang marah.*”
- “*Aku kecewa.*”

Dengan kemampuan mengenali emosi, anak akan lebih mudah belajar mengelolanya.

36. VALIDASI EMOSI, BUKAN MEMBENARKAN PERILAKU

Setelah mampu mengidentifikasi emosi, langkah berikutnya adalah **menerima dan memvalidasi emosi**.

Jangan melakukan *denial*.

Misalnya kita sedang marah, tetapi berkata:

"Enggak kok, saya tidak marah."

Padahal kita marah.

Itu bukan kejujuran terhadap diri sendiri.

Kita harus jujur:

"Ya, saya sedang marah."

- ✓ Tidak mengapa merasa marah.
- ✓ Tidak mengapa sedih.
- ✓ Tidak mengapa kecewa.
- ✓ Tidak mengapa jengkel.

Perasaan itu sendiri bukan dosa.

Yang perlu kita kendalikan adalah bagaimana perasaan tersebut diwujudkan dalam perkataan dan perbuatan.

Di sinilah pentingnya regulasi.

Kita akui emosinya.

Kita terima keberadaannya.

Kemudian kita gunakan akal yang dibimbing wahyu dan ilmu untuk menentukan respons yang benar.

37. KISAH NABI DAN WAFATNYA IBRAHIM

Kita dapat melihat contoh yang sangat indah dari Nabi صلى الله عليه وسلم ketika putra beliau, Ibrahim, wafat.

Ibrahim adalah putra Nabi dari Maria al-Qibthiyyah.

Nabi sangat menyayanginya.

Namun Allah Subhanahu wa Ta'ala menetapkan Ibrahim wafat ketika masih kecil.

Ketika Ibrahim wafat, Nabi صلى الله عليه وسلم berada bersama sejumlah sahabat.

Beliau menggendong Ibrahim.

Air mata beliau pun bercucuran.

Abdurrahman bin Auf radhiyallahu 'anhu melihat Nabi menangis.

Ia bertanya dengan penuh keheranan, seakan-akan menangis ketika kematian dianggap sesuatu yang tidak semestinya.

Nabi kemudian menjelaskan:

إِنَّ الْعَيْنَ تَدْمَعُ، وَالْقَلْبَ يَحْزَنُ، وَلَا نَقُولُ إِلَّا مَا يَرْضَى رَبُّنَا

“Sesungguhnya mata ini berlinang air mata dan hati ini bersedih, tetapi kami tidak mengatakan kecuali apa yang diridhai oleh Rabb kami.”

Perhatikan luar biasanya ajaran Nabi ini.

Nabi **mengakui emosinya**.

Mata menangis.

Hati bersedih.

Tidak ada penyangkalan.

Tetapi Nabi juga **meregulasi ekspresinya**.

Lisan tetap dijaga.

Beliau tidak mengatakan sesuatu yang dimurkai Allah.

Inilah validasi emosi yang diajarkan oleh Nabi صلى الله عليه وسلم.

38. LAKI-LAKI BOLEH MENANGIS

Karena itu, jangan mengatakan kepada anak laki-laki:

“Jangan cengeng!”

“Laki-laki kok menangis?”

Tidak demikian.

Laki-laki boleh menangis.

Nabi صلى الله عليه وسلم menangis.

Menangis merupakan salah satu ekspresi emosi manusia.

Yang perlu diperhatikan adalah bagaimana seseorang mengelola emosi tersebut.

Nabi menangis ketika kehilangan putranya.

Namun beliau tidak melakukan *niyahah*, tidak meratap dengan cara yang diharamkan, dan tidak mengucapkan perkataan yang tidak diridhai Allah.

Jadi: **Validasi emosinya, regulasi perilakunya.**

39. KISAH KECEMBURUAN 'AISYAH

Demikian pula ketika kita berbicara tentang emosi istri.

Para istri Nabi صلى الله عليه وسلم adalah **Ummahatul Mukminin**, ibu kaum mukminin.

Kita wajib menjaga kehormatan mereka.

Salah satu karakter manusia, khususnya dalam relasi pasangan, adalah adanya rasa cemburu. Cemburu merupakan salah satu emosi. Maka ketika seorang suami melihat istrinya cemburu, jangan langsung mengatakan:

"Kamu ini sedikit-sedikit cemburu!"

Pahami terlebih dahulu emosinya.

Nabi صلى الله عليه وسلم pernah mengalami peristiwa ketika salah seorang istri beliau mengirimkan makanan kepada beliau ketika beliau sedang berada di rumah 'Aisyah radhiyallahu 'anha.

'Aisyah cemburu. Saking cemburunya, wadah makanan tersebut sampai jatuh dan pecah. Kalau kita

sebagai suami mengalami kejadian seperti ini, mungkin respons kita:

- *"Kamu bikin malu saja!"*
- *"Kenapa sih cemburu terus?"*
- *"Kamu ini bagaimana?"*

Tetapi Nabi ﷺ tidak merespons dengan cara seperti itu. Beliau memahami bahwa yang sedang terjadi adalah **kecemburuan seorang wanita**.

Beliau menjaga kehormatan 'Aisyah di hadapan para sahabat. Beliau tidak mempermalukannya.

Bahkan Nabi mengumpulkan makanan yang tumpah dan kemudian memberikan penjelasan kepada para sahabat.

Beliau mengatakan:

غَارَتْ أُمَّكُمْ

"Ibu kalian sedang cemburu."

Perhatikan.

Nabi tidak mempermalukan istrinya.

Nabi memahami emosinya.

40. VALIDASI BUKAN BERARTI MENVALIDASI PERBUATAN

Tetapi kita harus memahami satu hal penting.

Validasi emosi tidak sama dengan membenarkan perilaku.

Ini sangat penting.

Kita boleh mengatakan:

“Umi tahu kamu sedang marah.”

Tetapi bukan berarti:

“Karena kamu marah, kamu boleh membentak.”

Tidak.

Kita boleh mengatakan:

“Abi tahu kamu kecewa.”

Tetapi bukan berarti:

“Karena kecewa, kamu boleh berkata kasar.”

Tidak.

Emosinya kita pahami.

Perbuatannya tetap kita evaluasi.

Jika perilakunya salah, kita tetap luruskan.

Inilah keseimbangan dalam pengasuhan.

Validasi perasaan, tetapi tetap koreksi perilaku.

41. ORANG TUA TIDAK HARUS SEMPURNA

Jamaah sekalian, kita harus realistis.

Kita tidak akan pernah menjadi orang tua yang sempurna.

Sebagaimana anak tidak sempurna, orang tua juga tidak sempurna.

Sebagus apa pun kita belajar regulasi emosi, akan ada saatnya kita:

- terpancing;
- keceplosan;
- lelah;
- marah;
- mengatakan sesuatu yang seharusnya tidak dikatakan.

Itu manusiawi.

Tetapi ada perbedaan antara orang tua yang belajar dengan orang tua yang tidak belajar.

Ketika kita belajar, kesalahan kita mungkin:

- lebih jarang;
- lebih singkat;
- lebih cepat kita sadari;
- lebih cepat kita koreksi.

Misalnya dahulu kita bisa ngomel selama berjam-jam.

Setelah belajar, mungkin kita masih terpancing, tetapi hanya beberapa menit.

Kemudian kita sadar:

“Ya Allah, tadi saya sudah berbicara kasar.”

Maka segera kita memperbaiki.

42. JANGAN GENGSI MEMINTA MAAF KEPADA ANAK

Jika kita salah kepada anak, jangan gengsi meminta maaf.

Datangi anak.

Katakan:

“Nak, maafkan Abi.”

“Tadi Abi berbicara kasar.”

“Seharusnya Abi tidak berkata seperti itu.”

Demikian pula seorang ibu:

“Nak, maafkan Umi ya. Tadi Umi terlalu keras.”

Kemudian peluk anak.

Apa yang sedang kita ajarkan?

Akhlak.

Anak belajar bahwa orang yang salah harus meminta maaf.

Anak belajar bahwa orang tua juga bisa salah.

Anak belajar bahwa memperbaiki kesalahan adalah sesuatu yang mulia.

Maka anak tidak membutuhkan orang tua yang sempurna tanpa celah.

Karena tidak ada orang tua yang seperti itu.

Anak membutuhkan orang tua yang:

mau terus belajar, mau memperbaiki diri, dan mau meminta maaf ketika salah.

43. CONNECTION BEFORE CORRECTION

Dalam parenting modern ada istilah:

Connection before correction.

Koneksi sebelum koreksi.

Sebenarnya prinsip membangun hubungan sebelum memberikan koreksi bukan sesuatu yang asing dalam Islam.

Ketika kita ingin memperbaiki anak, tujuan kita adalah **islah**.

Kita ingin anak kembali kepada kebaikan dan keshalihan dengan izin Allah.

Salah satu sebab yang membantu adalah adanya koneksi yang baik antara orang tua dan anak.

Karena itu, ketika sedang marah:

Jangan merasa harus langsung menasihati.

Jangan merasa harus langsung menghukum.

Jangan merasa harus langsung menyelesaikan masalah detik itu juga.

Kita boleh menunda.

Karena ketika emosi sedang memuncak, yang mengambil alih kendali bisa jadi bukan hikmah, melainkan sistem saraf yang sedang berada dalam mode bertahan.

Maka:

Tenangkan diri terlebih dahulu.

Kemudian:

Bangun koneksi.

Setelah itu:

Baru lakukan koreksi.

44. ISLAM TIDAK MEMATIKAN EMOSI, TETAPI MENUNDUKKANNYA KEPADA IMAN

Islam tidak memerintahkan kita menjadi manusia tanpa emosi.

- Kita bukan robot.
- Kita memiliki marah.
- Kita memiliki sedih.
- Kita memiliki kecewa.
- Kita memiliki takut.
- Kita memiliki cinta.

Yang diajarkan Islam adalah:

Bagaimana emosi tersebut tunduk kepada iman.

Emosi tidak perlu dibunuh.

Emosi tidak mungkin dihilangkan seluruhnya.

Tetapi emosi harus berada dalam koridor iman.

Maka tujuan tarbiyah bukan mematikan marah.

Tujuan tarbiyah adalah **mengubah marah agar dipimpin oleh hikmah.**

Bahkan marah bisa bernilai ibadah apabila berada pada tempat yang benar dan dilakukan sesuai tuntunan syariat.

Seseorang bisa marah karena agamanya dihina atau ketika kemungkaran dilakukan, tetapi kemarahannya tetap harus berada dalam koridor syariat.

Sebaliknya, ketika marah karena urusan pribadi lalu ia mampu menahan lisannya, menahan tangannya, dan tidak melakukan keburukan, maka menahan diri tersebut juga merupakan kebaikan.

Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman tentang orang-orang bertakwa:

وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“Orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan kesalahan orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan.”

Maka **jeda** ketika sedang marah dapat menjadi bagian dari ibadah. Karena kita sedang menahan diri demi Allah.

45. TARBIYAH ADALAH IBADAH YANG PANJANG

Pengasuhan adalah salah satu bentuk ibadah yang berlangsung sangat panjang.

Kita mendidik anak bukan hanya selama satu atau dua tahun.

Kita akan terus mendidik, membimbing, mendoakan, mengevaluasi, dan memperbaiki.

Karena itu, jangan sampai kelelahan dalam mendidik menjadi sia-sia.

Kelelahan seorang ibu.

Kelelahan seorang ayah.

Bangun malam.

Mengantar anak.

Membimbing belajar.

Menemani anak.

Mengulang nasihat.

Menghadapi tantrum.

Menyelesaikan konflik.

Semua itu bisa menjadi pahala jika dilakukan karena Allah dan sesuai dengan tuntunan-Nya.

Maka jangan hanya menjadi lelah.

Jadikan lelah itu **lillah**.

Karena Allah.

Jadikan ia **fillah**.

Di jalan Allah.

Jadikan ia **billah**.

Dengan senantiasa meminta pertolongan Allah.

Dan '**ala amrillah**.

Di atas perintah Allah.

46. KESIMPULAN UTAMA

Jamaah sekalian, dari seluruh pembahasan ini kita belajar bahwa:

Satu jeda kecil sebelum berbicara dapat menyelamatkan hati anak.

Jeda dapat:

- menjaga kedekatan;
- mencegah kata-kata yang menyakitkan;
- memberi kesempatan kepada akal untuk bekerja;
- memberikan ruang bagi iman untuk berbicara;
- membantu kita memilih respons yang tepat;
- mengubah pengasuhan dari reaktif menjadi sadar;
- dan, insyaallah, mendatangkan pahala di sisi Allah.

Maka jangan buru-buru merespons.

Ketika anak melakukan kesalahan:

Breathe.

- Tarik napas.
- Tenangkan diri.

Kemudian:

Observe.

- Amati.
- Pahami.
- Cari tahu.

Setelah itu:

Respond.

- Berikan respons dengan sadar.
- Bukan dengan amarah.
- Bukan dengan ego.
- Bukan untuk melampiaskan.
- Tetapi untuk **islah**.
- Untuk memperbaiki.
- Untuk mendidik.

Untuk membawa anak kepada ketaatan dan keimanan.

TANYA JAWAB

Pertanyaan 1 : Bagaimana Melatih Diri agar Mampu Mengambil Jeda Sebelum Merespons?

Pertanyaan : “Ustadz, bagaimana tipsnya supaya kita bisa belajar mengambil jeda sebelum merespons?”

Jawaban :

Sebelum saya jawab, saya ingin bertanya terlebih dahulu.

Menurut antum, mana yang lebih berat: **berbicara atau diam?**

Mana yang lebih sulit: diam atau bertindak?

Pada asalnya, yang tidak membutuhkan *effort* adalah diam. Kita tidak perlu melakukan apa-apa untuk diam.

Namun kita bisa keluar dari kondisi asal tersebut karena ada sesuatu yang menjadi *trigger* atau pemicu.

Ada sesuatu yang memancing kita, kemudian kita langsung:

- berkomentar;
- berbicara;
- bertindak;
- atau memberikan respons.

Akhirnya, diam justru terasa lebih berat daripada berbicara.

Padahal pada asalnya manusia itu diam dan tenang.

Tidak ada orang yang setiap saat berbicara tanpa kebutuhan. Kita berbicara ketika ada sesuatu yang memang perlu disampaikan.

Demikian pula dalam bertindak. Kita bertindak ketika ada sesuatu yang perlu dilakukan.

Maka ketika mengambil jeda, ketika kita diam dan menenangkan diri, sebenarnya kita sedang berusaha **mengembalikan diri kepada kondisi asal**, yaitu kondisi yang lebih tenang.

Karena ada *trigger* yang memicu kita, maka kita belajar untuk tidak langsung merespons.

Jangan Mengharapkan Perubahan Instan

Kalau ditanya, “Bagaimana supaya kita bisa tenang?”

Jawabannya, karena kita sering kali sudah terbiasa bersikap impulsif.

Setiap kali ada *trigger*, kita langsung merespons.

Kadang-kadang kita bahkan tidak sadar.

Otomatis.

Autopilot.

Kebiasaan tersebut sudah terbentuk selama bertahun-tahun.

Maka kita tidak bisa berharap berubah secara instan.

Tidak mungkin hari ini belajar, besok langsung berubah menjadi orang yang sangat tenang.

Kita harus **step by step**.

Berusaha semampu kita.

Terus belajar.

Terus berlatih.

Di sinilah ilmu menjadi penting.

Kita belajar untuk tenang.

Kita belajar untuk tidak langsung merespons.

Kita belajar menahan diri.

Memang berat.

Karena ketika seseorang sedang emosi, sering kali akalnya seakan tenggelam.

Padahal Allah memberikan kita akal. Di antara fungsi akal adalah membantu mengatur agar emosi dan perasaan tidak menjadi dominan secara salah.

Maka kita harus melatih diri.

Dan untuk melatih diri, kita membutuhkan ilmu.

Kita juga harus banyak berdoa kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala.

Kita meminta:

“Ya Allah, berikan kepada kami ketenangan.”

“Ya Allah, berikan kepada kami kesabaran.”

“Ya Allah, kokohkan kami.”

“Ya Allah, lembutkan hati kami.”

Intinya, kita meminta pertolongan kepada Allah.

Dan itu tidak akan sia-sia.

Selama kita mau berusaha dan mencoba, insyaallah Allah akan memberikan kemudahan.

Perubahan Itu Mungkin

Jamaah sekalian, manusia itu bisa berubah.

Meskipun sebuah kebiasaan sudah berlangsung bertahun-tahun, ketika iman masuk dan seseorang sungguh-sungguh ingin berubah, insyaallah ia bisa berubah.

Lihatlah para sahabat Nabi radhiyallahu 'anhum.

Dahulu ada di antara mereka yang hidup dalam tradisi jahiliah yang sangat keras. Bahkan ada yang tega menguburkan anak perempuan hidup-hidup.

Tetapi ketika hidayah Allah datang, mereka berubah menjadi manusia-manusia terbaik.

Di antara kisah yang bisa kita renungkan adalah kisah **Al-Khansā' radhiyallahu 'anha**.

Pada masa jahiliah, ketika salah seorang kerabatnya meninggal, ia pernah melakukan *niyahah*, meratap dengan sangat keras, berteriak-teriak dan merobek pakaian.

Itu merupakan kebiasaan masyarakat jahiliah.

Namun setelah Islam datang, kehidupannya berubah.

Ketika dua orang putranya meninggal dalam peperangan, ia tidak melakukan *niyahah* sebagaimana dahulu.

Bahkan ia menunjukkan keteguhan dan kesabaran.

Mengapa seseorang yang dahulu memiliki karakter yang begitu berbeda kemudian berubah begitu jauh?

Karena **hidayah Allah**.

Maka jangan mengatakan:

“Saya memang dari dulu seperti ini.”

“Saya memang orangnya pemarah.”

“Saya sudah begini sejak kecil.”

Tidak.

Akhlak yang baik itu **muktasab**—dapat diraih dan dibangun melalui latihan.

Tentu dimulai dengan niat yang benar dan ikhlas karena Allah.

Kita mengakui kalau itu salah.

Kita tidak ingin mengulanginya.

Kita berusaha semampu kita.

Kalaupun kita jatuh lagi kepada kesalahan, tidak mengapa.

Segera perbaiki.

Minta maaf.

Kemudian berusaha lagi.

Jatuh lagi, perbaiki lagi.

Minta maaf lagi.

Begitu seterusnya.

Inshaallah, dengan izin Allah, kita akan menjadi lebih baik.

Pertanyaan 2 : Bagaimana Menghadapi Anak yang Suka Melawan Ibunya?

Pertanyaan : “Ustadz, kalau anak melawan ibunya, ketika kita mengingatkan dia untuk berkata baik kepada ibunya, apakah itu sudah termasuk hikmah?”

Jawaban :

Kita lihat terlebih dahulu.

Anak melawan ibunya, apakah perbuatan itu baik?

Tentu tidak.

Ketika kita mengingatkan anak untuk berkata baik kepada ibunya, berarti perbuatan kita benar.

Tetapi masalahnya tidak sesederhana: *"Jangan marah-marah kepada ibu!"*

Selesai.

Kita perlu mengambil langkah lebih jauh:

"Kenapa anak ini suka marah kepada ibunya?"

"Kenapa dia suka membantah ibunya?"

Jadi, alih-alih kita langsung memberikan larangan, sebagai orang tua kita perlu mencari tahu terlebih dahulu akar masalahnya.

Apalagi seorang ayah memiliki tanggung jawab sebagai pemimpin keluarga.

Kita perlu memahami kondisi anak.

Perhatikan Usia Anak

Kita tidak bisa menyamakan anak usia lima tahun dengan anak usia delapan tahun.

Tidak bisa menyamakan anak usia delapan tahun dengan anak usia empat belas tahun.

Demikian pula anak usia empat belas tahun tidak bisa disamakan dengan orang yang sudah dewasa.

Ketika mereka melakukan perilaku yang sama, penyebabnya bisa berbeda.

Cara penanganannya pun berbeda.

Maka kita perlu melihat:

- usianya berapa;
- bagaimana bentuk bantahannya;
- apa yang menyebabkan dia membantah;
- bagaimana kemampuan regulasi emosinya;
- bagaimana kondisi anak saat itu.

Jangan langsung menggeneralisasi.

Kita perlu melakukan pendekatan sesuai dengan tahap perkembangan anak.

Pertanyaan 3 : Apakah Anak yang Suka Ngeyel Berarti Durhaka?

Jawaban :

Di antara karakter anak yang perlu kita pahami adalah 'inād, yaitu kecenderungan anak untuk bersikeras atau membantah.

Jangan langsung menganggap bahwa anak yang *ngeyel* berarti anak durhaka.

Anak sedang belajar:

- mengenali dirinya;
- memahami keinginannya;
- menyampaikan pendapat;
- mengungkapkan perasaannya;
- menghadapi ketika keinginannya tidak dipenuhi;
- memahami orang lain;
- berkomunikasi;
- berinteraksi dan bersosialisasi.

Itu semua merupakan proses belajar kehidupan.

Maka ketika anak *ngeyel*, jangan langsung kita salahkan.

1. Kita arahkan.
2. Kita berikan batasan.
3. Kita berikan koridor.

Kita bisa mengatakan:

"Kamu tidak apa-apa kalau tidak suka sesuatu."

"Kamu boleh menyampaikan pendapat."

Tetapi: *"Sampaikan dengan cara yang baik."*

Validasi Kemarahan Anak

Misalnya anak sedang marah.

Jangan langsung mengatakan:

"Kamu jangan marah-marah!"

Padahal marah pasti memiliki sebab.

Kita bisa mengatakan:

"Umi tahu kamu marah karena keinginanmu tidak dipenuhi."

Atau:

"Abi tahu kamu kecewa karena keinginanmu belum bisa dipenuhi."

Itu lumrah, apalagi bagi anak-anak.

Namun kita tetap memberikan batasan.

"Tetapi kalau kamu marah, kamu tidak boleh membentak."

"Tidak boleh berkata kotor."

"Tidak boleh berkata kasar."

Jadi kita mengajarkan anak **meregulasi emosinya sekaligus mengajarkan adab dalam mengekspresikan emosi.**

Pertanyaan 4 : Bagaimana Jika Anak Membutuhkan Banyak Aktivitas Fisik?

Pertanyaan : Bagaimana dengan anak yang banyak bergerak dan membutuhkan aktivitas fisik agar lebih tenang?

Jawaban :

Anak-anak memang membutuhkan banyak bergerak.

Dengan banyak bergerak, mereka mendapatkan stimulasi yang baik.

Namun stimulasi tersebut sebaiknya dilakukan melalui permainan yang terarah.

Bukan sekadar bermain dengan jari di depan handphone.

Anak perlu diajak:

- bermain;
- mengeksplorasi alam;
- melakukan aktivitas fisik;

- bergerak;
- bermain bersama.

Orang tua bertugas **memfasilitasi**.

Tetapi tetap ada batasan.

- Ada tempat untuk berlari.
- Ada tempat untuk berjalan.
- Ada tempat untuk tenang.

Jadi tetap ada adab yang diajarkan.

Permainan sebagai Sarana Stimulasi

Di beberapa sekolah yang memahami kebutuhan anak usia dini, sebelum masuk kelas anak diberikan aktivitas fisik.

Mereka bisa:

- melompat;
- bergerak maju-mundur;
- berguling;
- melakukan berbagai aktivitas motorik.

Anak yang sangat aktif bisa diberikan aktivitas fisik yang lebih banyak.

Tujuannya agar kebutuhan geraknya tersalurkan.

Setelah itu, ketika masuk kelas, anak diharapkan lebih siap untuk mengikuti pembelajaran.

Bermain juga membantu melatih:

- otot;
- saraf;
- sendi;
- tulang;
- koordinasi;
- motorik kasar;
- motorik halus.

Karena itu, kita juga harus memperhatikan nutrisi dan kebutuhan fisik anak.

Pertanyaan 5 : Bagaimana Jika Anak Mengalami Kesulitan Motorik dan Regulasi?

Ada pengalaman di sekolah yang menunjukkan bahwa setiap anak memiliki kebutuhan yang berbeda.

Ada seorang anak yang secara fisik cukup besar, tetapi kemampuan keseimbangannya kurang baik.

Ketika berlari, ia sering menabrak teman-temannya.

Ia juga kesulitan mengatur energinya.

Teman-temannya sampai takut karena sering terkena dampaknya.

Kalau kita tidak memahami kondisi anak tersebut, kita mungkin akan langsung mengatakan:

"Ini anak biang kerok."

Padahal sebenarnya anak tersebut membutuhkan **stimulasi lebih banyak.**

Setelah orang tuanya dipanggil dan diberikan rekomendasi untuk mengikuti program latihan tertentu, anak tersebut melakukan berbagai latihan fisik seperti berguling dan latihan koordinasi.

Setelah beberapa bulan, kondisinya mulai berubah.

Ia menjadi lebih tenang dan kemampuan komunikasinya juga mulai berkembang.

Ini menunjukkan bahwa:

Setiap anak memiliki kebutuhan yang berbeda.

Maka pendekatan kepada setiap anak tidak boleh selalu disamakan.

Pertanyaan 6 : Bagaimana dengan Anak yang Shalatnya Masih Banyak Bergerak?

Kalau anak masih banyak bergerak ketika shalat, jangan langsung menyimpulkan bahwa dia tidak mau shalat atau tidak menghormati shalat.

Lihat usianya.

Lihat perkembangan fisiknya.

Kalau usianya masih sekitar delapan tahun, misalnya, kita tetap perlu memberikan stimulasi fisik.

Anak bisa diajak:

- bermain bola;
- bermain basket;
- kegiatan luar ruangan;
- camping;
- aktivitas fisik lainnya.

Dengan aktivitas fisik yang cukup, insyaallah akan ada perkembangan dalam kemampuan anak mengendalikan tubuhnya.

Namun tentu kita juga perlu membangun **kecintaan anak kepada shalat**.

Anak perlu dikenalkan kepada Allah.

Ia perlu dibangun fondasinya agar mencintai Allah dan mencintai ibadah.

Jadi pendidikan shalat bukan hanya soal memerintah:

“Ayo shalat!”

Tetapi juga membangun rasa cinta kepada Allah.

Pertanyaan 7 : Bagaimana Jika Orang Tua Memiliki Trauma atau Luka Pengasuhan Masa Lalu?

Pertanyaan : Bagaimana jika kita sebagai orang tua menyadari bahwa kita memiliki trauma atau luka pengasuhan dari masa lalu?

Jawaban :

Jamaah sekalian, manusia itu bisa terluka.

Kalau antum jatuh atau terkena sesuatu, itu bisa menyebabkan trauma fisik.

Misalnya memar.

Luka fisik terlihat, sehingga biasanya segera kita tangani.

Kalau anak mengalami luka fisik, kita segera memberikan pertolongan.

Tetapi ada luka yang tidak terlihat:

1. **Trauma batin.**
2. **Trauma psikis.**

Perkataan yang menyakitkan.

Perkataan yang merendahkan.

Perkataan yang memberikan vonis.

Perlakuan yang membuat anak merasa tidak berharga.

Itu semua bisa meninggalkan luka batin yang tidak terlihat.

Kesadaran terhadap Luka adalah Langkah Awal

Dengan izin Allah, ada luka yang bisa sembuh seiring berjalannya waktu.

Namun ada pula luka yang belum sembuh kemudian mendapatkan luka baru.

Luka lagi.

Trauma lagi.

Terus menumpuk.

Akhirnya luka tersebut terbawa sampai dewasa.

Maka ketika seseorang menyadari:

“Ternyata saya memiliki trauma masa lalu.”

“Ternyata saya memiliki luka pengasuhan.”

Itu justru merupakan sebuah kesadaran yang patut disyukuri.

Karena banyak orang memiliki luka tetapi tidak menyadarinya.

Ketika kita tahu bahwa ada sesuatu yang perlu diperbaiki, itulah langkah pertama untuk melakukan perbaikan.

Kita mulai mencari:

“Apa yang salah?”

“Apa yang kurang?”

“Apa yang perlu saya obati?”

Itulah kesadaran awal.

Mendekat kepada Allah

Ketika kita memiliki luka masa lalu, tentu kita mengambil berbagai sebab untuk memperbaikinya.

Namun seorang Muslim harus banyak bersandar kepada Allah.

Trauma dapat membawa seseorang kepada:

- kesedihan;
- kekecewaan;
- kemarahan;
- kejengkelan;
- bahkan dendam.

Semua itu perlu kita kelola.

Kita ingin kembali kepada kondisi **i'tidal**, ketenangan dan keseimbangan.

Dan kita tidak akan mendapatkan ketenangan yang hakiki kecuali dengan mendekat kepada Allah.

Maka:

- banyak berdoa;
- banyak meminta pertolongan Allah;
- banyak belajar;
- banyak menuntut ilmu;
- memperbaiki hubungan dengan Allah.

Semua itu menjadi sebab, dengan izin Allah, untuk menetralkan dan memperbaiki kondisi diri kita.

Menerima Takdir Allah

Kita juga perlu membangun:

الْإِيمَانُ بِالْقَدَرِ خَيْرٌ وَشَرُّهُ

Beriman kepada takdir Allah, yang baik maupun yang buruk menurut apa yang kita rasakan.

Semua takdir Allah berada dalam hikmah dan keadilan-Nya.

Apa yang sudah terjadi di masa lalu tidak bisa kita ubah.

Maka jangan tenggelam di masa lalu.

Masa lalu sudah lewat.

Allah memberikan kita kesempatan **hari ini**.

Kesempatan untuk hidup.

Kesempatan untuk berubah.

Kesempatan untuk memperbaiki diri.

Maka kita belajar *move on*.

Bukan dengan mengingkari masa lalu, tetapi dengan menerima bahwa:

“Ya, itu sudah terjadi.”

Kemudian kita bertanya:

“Apa yang bisa saya lakukan sekarang?”

Memaafkan Orang Tua

Langkah pertama adalah menerima.

Kemudian kita belajar memaafkan.

Kalau trauma tersebut berasal dari orang tua, kita belajar memaafkan orang tua.

Ini mungkin tidak mudah.

Bahkan mungkin kita tidak bisa melupakan apa yang pernah terjadi.

Tetapi perlu kita pahami:

Memaafkan tidak harus berarti melupakan.

Kita mungkin masih mengingat perlakuan tersebut.

Namun kita bisa belajar memaafkan.

Kita juga belajar memberikan *udzur*.

Bisa jadi orang tua kita dahulu juga mengalami pengasuhan yang lebih keras.

Bisa jadi ilmu yang mereka miliki tidak sebanyak yang tersedia sekarang.

Bisa jadi mereka juga memiliki luka pengasuhan.

Ini bukan untuk membenarkan kesalahan.

Tetapi agar hati kita belajar melepaskan kebencian.

Memaafkan adalah sebuah kemuliaan.

Jangan Mengulangi Kesalahan yang Sama

Setelah memaafkan, tugas kita adalah:

Berusaha agar kesalahan yang sama tidak kita ulangi kepada anak-anak kita.

Di sinilah ilmu berperan.

Kita belajar.

Kita meng-*upgrade* ilmu.

Kita melatih diri.

Kita melakukan: **مُجَاهَدَةُ النَّفْسِ**

Mujāhadatun nafs — melatih dan bersungguh-sungguh memperbaiki diri.

Kalau kita salah kepada anak, kita minta maaf.

Kalau kita terpancing, kita belajar mengambil jeda.

Kalau kita jatuh lagi, kita bangun lagi.

Insyallah Allah akan memudahkan.

Jangan Biarkan Lelah Menjadi Sia-Sia

Jamaah sekalian, menjadi orang tua pasti melelahkan.

Ayah lelah.

Ibu lelah.

Mendidik anak lelah.

Mengurus rumah lelah.

Menghadapi berbagai perilaku anak juga lelah.

Tetapi jangan sampai lelah itu sia-sia.

Jangan hanya mendapatkan capeknya.

Jadikan lelah itu **bernilai ibadah**.

Lelah karena Allah.

Lillāh.

Di jalan Allah.

Fillāh.

Dengan pertolongan Allah.

Billāh.

Dan di atas perintah Allah.

'Alā amrillāh.

Dengan demikian, insyaallah kelelahan kita akan mendulang pahala.

Jangan hanya mengeluh:

“Aku capek.”

“Aku lelah.”

Karena kalau hanya mengeluh, yang kita dapat mungkin hanya rasa lelahnya.

Tetapi ketika lelah itu kita niatkan karena Allah, kita jadikan bagian dari ibadah, maka insyaallah lelah tersebut tidak akan sia-sia.

PENUTUP AKHIR

Jamaah sekalian, mungkin ini yang bisa saya sampaikan.

Semoga apa yang kita pelajari malam ini memberikan manfaat.

Kita belajar bahwa menjadi orang tua bukan berarti harus menjadi manusia yang sempurna.

- Kita akan salah.
- Kita akan lelah.
- Kita mungkin terpancing.

Tetapi yang penting adalah kita **mau belajar, mau memperbaiki diri, mau meminta maaf, dan mau terus berusaha mengasuh dengan kesadaran.**

Semoga Allah membantu kita menjadi orang tua yang lebih baik. Yang benar datanganya dari Allah Subhanahu wa Ta'ala. Adapun kesalahan dan kekurangan datang dari diri saya pribadi.

والله أعلم بالصواب.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.