

TRANSKRIP KAJIAN

KETIKA ANAK MENGURAS EMOSI

Kajian Parenting Islam

Oleh :
Ust. Abu Salma Muhammad

*Bersama
Mendidik,
Bersama
Bertumbuh*
♡

Sabar

Ilmu

Cinta

Tarbiyah

Dipublikasikan
oleh :


Anak Teladan
Digital Publishing



Komunitas
Orang Tua Teladan

TRANSKRIP KAJIAN

KETIKA ANAK MENGURAS EMOSI

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 Subhānahu wa Ta'ālā yang telah menganugerahkan kepada kita berbagai nikmat, di antaranya nikmat memiliki keluarga dan buah hati. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad ﷺ, keluarga, para sahabat, dan orang-orang yang mengikuti beliau hingga hari kiamat.

Anak adalah karunia yang sangat indah. Kehadirannya menghadirkan kebahagiaan, cinta, harapan, dan warna dalam kehidupan orang tua. Namun di balik semua keindahan itu, anak juga merupakan **ujian**. Tangisan, regekan, tantrum, perilaku yang berulang, kesalahan, dan berbagai dinamika pengasuhan terkadang menguras energi, kesabaran, bahkan emosi orang tua.

Karena itu, menjadi orang tua bukan hanya tentang bagaimana **mengubah anak**, tetapi juga tentang

bagaimana kita belajar **mengubah dan mendidik diri sendiri**.

Kajian **“Ketika Buah Hati Menguras Emosi”** yang disampaikan dalam Kajian Parenting Islam di SDIT Darul Hikmah, Jatinegara, Jakarta Timur, pada Kamis, 17 September 2026, mengajak kita untuk melihat kembali persoalan emosi orang tua dengan perspektif yang lebih utuh: berlandaskan wahyu, prinsip tarbiyah Islam, sekaligus pemahaman psikologi yang relevan.

Kita diajak memahami bahwa **lelah itu manusiawi dan marah bukanlah sesuatu yang otomatis menjadikan seseorang sebagai orang tua yang buruk**. Yang menjadi persoalan adalah bagaimana kita merespons kelelahan dan bagaimana kita mewujudkan kemarahan tersebut.

Dalam kajian ini juga dibahas bagaimana mengenali pemicu emosi, memahami hubungan antara pikiran, emosi, respons fisiologis, dan perilaku, serta pentingnya kemampuan **regulasi emosi**. Kita belajar untuk mengambil jeda sebelum merespons, tidak memberikan label buruk kepada anak, membedakan antara perilaku anak dan identitasnya, serta

menyeimbangkan **rahmah** dengan **ḥazm** dalam mendidik.

Kita juga diingatkan bahwa disiplin tidak boleh berubah menjadi pelampiasan emosi. Anak membutuhkan orang tua yang mampu membantu mereka belajar mengatur dirinya melalui proses **co-regulation**. Dan ketika kita terlanjur melakukan kesalahan—membentak, marah, atau memberikan respons yang tidak tepat—kita tidak perlu tenggelam dalam penyesalan dan penghakiman terhadap diri sendiri. Kita perlu mengakui kesalahan, bertaubat kepada Allah, meminta maaf kepada anak, dan melakukan **repair**, yaitu memperbaiki kembali hubungan yang sempat terluka.

Salah satu pesan penting dalam kajian ini adalah bahwa **anak bukan hanya objek tarbiyah kita, tetapi juga dapat menjadi jalan tarbiyah bagi diri kita.**

Ketika kita mengajarkan anak bersabar, boleh jadi Allah sedang mengajarkan kita tentang kesabaran.

Ketika kita mengajarkan anak meminta maaf, boleh jadi Allah sedang mengajarkan kita tentang tawadhu'.

Ketika kita belajar menghadapi perilaku anak dengan lebih tenang, boleh jadi Allah sedang mengajarkan kita bagaimana mengendalikan diri.

Karena itu, pertanyaan kita sebagai orang tua tidak semestinya hanya: **“Bagaimana agar anak saya berubah?”** Tetapi kita juga perlu bertanya: **“Ya Allah, apa yang Engkau ingin aku ubah dari diriku melalui ujian ini?”**

Pertanyaan tersebut menggeser fokus kita dari sekadar menuntut perubahan pada anak menuju kesadaran bahwa **proses pengasuhan juga merupakan proses pendidikan bagi orang tua.**

Transkrip kajian ini disusun dan dirapikan dari rekaman penyampaian materi agar lebih mudah dibaca, dipelajari, dan dimanfaatkan kembali oleh para ayah dan bunda. Semoga tulisan ini dapat menjadi teman bagi setiap orang tua yang sedang berjuang—terutama ketika rumah terasa penuh dengan tangisan, tuntutan, kelelahan, dan emosi yang silih berganti.

Semoga kita tidak menjadi orang tua yang mengejar kesempurnaan, tetapi menjadi orang tua yang terus **belajar, bertumbuh, memperbaiki diri, dan kembali kepada Allah setiap kali melakukan kesalahan.**

Semoga Allah memperbaiki diri kita dan keturunan kita, menjadikan anak-anak kita sebagai **qurratu a'yun** bagi kita, dan menjadikan kita pula sebagai **qurratu a'yun** bagi mereka.

اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لَنَا ذُرِّيَّتَنَا، وَأَصْلِحْنَا هُمْ، وَاجْعَلْهُمْ قُرَّةَ أَعْيُنٍ لَنَا،
وَاجْعَلْنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ لَهُمْ.

“Ya Allah, perbaikilah keturunan kami, perbaikilah kami untuk mereka, jadikanlah mereka penyejuk mata bagi kami, dan jadikanlah kami penyejuk mata bagi mereka.”

Semoga Allah menjadikan ebook sederhana ini sebagai **ilmu yang bermanfaat, pengingat bagi hati, dan bekal bagi para orang tua dalam menjalani amanah tarbiyah.**

وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِالصَّوَابِ.

**Tim Editor
Anak Teladan Digital Publishing
Komunitas Orang Tua Teladan**

DAFTAR ISI

Pengantar	2
Muqoddimah.....	11
Dua Sisi Pengasuhan.....	14
Emosi Sebagai Sinyal	16
Anak Sebagai Nikmat Dan Hibah.....	16
Anak Menguji Kesabaran Dan Emosi Orang Tua.....	19
Kasih Sayang Seorang Ibu	21
Allah Lebih Penyayang Daripada Seorang Ibu.....	22
Marah Adalah Emosi Yang Manusiawi	24
Anatomi Pemicu Emosi	27
Kunci Regulasi: Ilmu Dan Pengenalan Diri.....	29
1. Fitrah	29
2. Naluri Dan Emosi	31
3. Akal.....	36
Anatomi Pemicu: Mengapa Kita Ter-Trigger?	46
Mengambil Jeda	48
Setelah Tenang, Baru Kita Menilai Kejadian	50
Kita Tidak Selalu Bisa Mengendalikan Perilaku Anak	51
Bedakan Perilaku Dan Identitas	52
Contoh: Anak Berbohong.....	54

Bahaya Labeling.....	56
Keseimbangan Dalam Metode Nubuwwah	58
Rahmah Dalam Pengasuhan.....	59
Tegas Bukan Berarti Keras	60
Tegas Dengan Regulasi Emosi.....	62
Tingkatan Dalam Merespons Kemarahan	64
Tingkatan Pertama	64
Tingkatan Kedua	64
Tingkatan Ketiga.....	65
Tingkatan Keempat	65
Menerapkannya Dalam Parenting	65
Diam Bukan Berarti Kalah.....	67
Tujuan Pertama Saat Emosi Tinggi: Jangan Sampai Menyesal.....	69
Ketika Orang Tua Lelah.....	70
Self-Care Dalam Islam	72
Jangan Terjebak Menjadi “Orang Tua Sempurna”	73
Standar Yang Realistis	74
Self-Talk: Berbicara Kepada Diri Sendiri	75
Tujuh Langkah Menurunkan Emosi.....	77
1. Sadari.....	77
2. Stop	78
3. Berteduh.....	78
4. Turunkan Aktivasi	79

5. Nilai Ulang	80
6. Tegakkan Batas	81
7. Repair	81
Ketika Terlanjur Membentak Anak	83
Akui Kesalahan.....	84
Repair: Memperbaiki Hubungan	85
Melihat Anak Dengan Metafora Gunung Es	86
Disiplin Bukan Pelampiasan Emosi.....	89
Disiplin Vs. Pelampiasan.....	90
Tawakal Tidak Meninggalkan Ikhtiar	91
Anak Sebagai Jalan Tarbiyah	92
Ketika Mengajarkan Anak Meminta Maaf.....	93
Pertanyaan Yang Perlu Kita Ajukan	93
Doa Untuk Keluarga	94
Tanya Jawab	96
Pertanyaan: Anak Sering Mendapat Gangguan Dari Orang Lain.....	96
Jangan Memaksa Anak Berbagi.....	97
Ketika Anak Mengalami Bullying.....	98
Bullying Fisik	101
Membangun Keberanian Anak	103
Sabar Dan Memaafkan Dalam Keadaan Mampu	104
Tubuh Adalah Amanah Allah	105

Prinsip Yang Sama Dalam Kekerasan Dalam Rumah	
Tangga.....	106
Penutup.....	107

MUQODDIMAH

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

بِسْمِ اللَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ، وَعَلَى آلِهِ
وَصَحْبِهِ وَمَنْ وَاوَاهُ.

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ
وَرَسُولُهُ، لَا نَبِيَّ بَعْدَهُ.

أَمَّا بَعْدُ،

Di kesempatan ini kita akan membahas sebuah tema yang insya Allah sangat dekat dengan kehidupan kita sebagai orang tua, yaitu:

“Ketika Buah Hati Menguras Emosi.”

Kita akan berusaha memahami tentang **kelelahan emosional orang tua**, terutama para ayah dan ibu, dengan tuntunan wahyu serta psikologi yang sesuai dengan prinsip-prinsip Islam.

Kita tidak bisa memungkiri bahwa Allah Subhānahu wa Ta'ālā mengaruniakan anak kepada kita sebagai **karunia dan nikmat**. Akan tetapi, bersamaan dengan itu, anak juga merupakan **ujian dari Allah Subhānahu wa Ta'ālā**.

Bahkan Nabi ﷺ pernah menjelaskan bahwa anak-anak terkadang dapat menjadi sebab orang tuanya menjadi bakhil dan penakut.

Anak dapat membuat seseorang yang sebelumnya dermawan menjadi lebih perhitungan. Yang sebelumnya pemberani bisa menjadi lebih takut. Mengapa? Karena anak ternyata bisa menjadi sebuah **ujian yang memengaruhi orang tuanya**.

Oleh karena itu, kita perlu mempelajari bagaimana kita mampu **meregulasi jiwa dan emosi kita**, sehingga ketika menghadapi buah hati, kita dapat menjadi orang yang benar-benar dewasa.

Dewasa bukan hanya dari sisi usia dan fisik, tetapi juga dewasa dari sisi **akal, perasaan, dan emosi**.

Sebab ada orang yang secara usia sudah dewasa, secara fisik juga dewasa, tetapi secara emosional ternyata tidak jauh berbeda dengan anak-anak.

Masih belum selesai dengan egosentrisnya. Masih ingin menjadi pusat perhatian. Masih lebih mendahulukan ego. Masih kolokan dan berbagai bentuk ketidakmatangan emosional lainnya.

Berarti masih ada bagian dalam dirinya yang belum dewasa.

Maka, ibaratnya, kita belajar dalam kesempatan ini untuk **mendewasakan jiwa dan emosi kita.**

DUA SISI PENGASUHAN

Baik. Di slide berikutnya kita akan membahas terlebih dahulu tentang **dua sisi pengasuhan**.

Ini adalah sesuatu yang patut kita pahami sebelum kita melangkah lebih jauh.

Apa maksudnya dua sisi pengasuhan?

1. Yang pertama, anak adalah **nikmat**.
2. Yang kedua, anak adalah **ujian**.

Ini harus kita pahami dengan baik.

Allah Subhānahu wa Ta'ālā berfirman:

إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ ۚ وَاللَّهُ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ

“Sesungguhnya harta-harta kalian dan anak-anak kalian hanyalah cobaan. Dan di sisi Allah-lah pahala yang besar.”

Jadi Allah Subhānahu wa Ta'ālā menegaskan bahwa **harta dan anak-anak adalah fitnah**, yaitu ujian.

Maksudnya, anak adalah titipan dari Allah Subhānahu wa Ta'ālā untuk menguji kita.

Apakah dengan hadirnya anak kita menjadi **kufur** atau justru semakin **bersyukur kepada Allah?**

Ini penting untuk kita pahami. Ketika Allah menguji kita, ujian itu tidak selalu berupa keburukan.

Para ulama menjelaskan bahwa manusia diuji dengan **al-khair** – kebaikan – dan juga dengan **asy-syarr** – keburukan.

Sering kali kita mengira bahwa ujian hanyalah ketika mendapatkan sesuatu yang buruk. Padahal, **kebaikan juga merupakan ujian yang besar.**

Bahkan betapa sering manusia justru lalai ketika Allah membukakan pintu-pintu kemudahan, pintu-pintu dunia, dan pintu-pintu kebaikan.

Ketika Allah memberikan kelapangan, justru seseorang bisa semakin jauh dari Allah, semakin lupa kepada Allah. Dan terkadang ujian berupa kenikmatan justru lebih berat.

Ketika Allah membukakan pintu-pintu dunia, manusia bisa menjadi lalai dan bahkan menuju kepada kehancuran apabila kenikmatan tersebut tidak disikapi dengan benar.

EMOSI SEBAGAI SINYAL

Maka Allah menguji kita.

Allah memberikan cobaan yang terkadang membuat kita merasa khawatir, takut, gundah, gelisah, dan berbagai emosi lainnya.

Akan tetapi, kita perlu memahami bahwa **emosi yang muncul itu sejatinya merupakan sinyal.**

Sinyal agar kita mencari ketenangan.

Dan tidak ada ketenangan yang hakiki kecuali dengan mendekat kepada Allah Subhānahu wa Ta'ālā.

Ternyata, di balik cobaan itu terdapat hikmah yang besar: **agar kita kembali kepada Allah.**

ANAK SEBAGAI NIKMAT DAN HIBAH

Ketika anak adalah nikmat, hibah, dan pemberian dari Allah Subhānahu wa Ta'ālā, Allah berfirman dalam Surah Asy-Syūrā:

يَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ إِنَاثًا وَيَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ الذُّكُورَ

“Dia memberikan anak-anak perempuan kepada siapa yang Dia kehendaki dan memberikan anak-anak laki-laki kepada siapa yang Dia kehendaki.”

Anak adalah **hibah**, yaitu pemberian dari Allah.

Kalau kita perhatikan, ketika seseorang diberi sesuatu—entah itu hadiah ataupun hibah—orang yang tahu berterima kasih akan menerima pemberian tersebut dengan bahagia, bersyukur, dan memberikan apresiasi.

Sebaliknya, orang yang tidak tahu berterima kasih, ketika diberi sesuatu justru mengeluh.

Misalnya ada teman kita pulang dari umrah kemudian membawakan kita hadiah berupa parfum dan air zamzam.

Orang yang tahu berterima kasih akan menerimanya dengan bahagia dan penuh apresiasi.

Tetapi orang yang tidak tahu berterima kasih justru bisa berkata:

“Buat apa saya dibawakan parfum seperti ini?”

Atau:

“Kenapa cuma dibawakan air zamzam?”

Itulah gambaran orang yang tidak tahu berterima kasih.

Lantas bagaimana apabila yang memberikan hadiah kepada kita adalah **Allah Subhānahu wa Ta'ālā**?

Allah adalah Dzat Yang Mahatahu apa yang terbaik bagi kita.

Dan pemberian Allah pada hakikatnya juga merupakan **titipan**.

Oleh karena itu, ketika Allah mengaruniakan sesuatu kepada kita, seharusnya kita **bersyukur kepada Allah** dan menerimanya dengan penuh kebahagiaan.

Allah tidak mengatakan bahwa anak adalah keburukan.

Namun, anak bisa menjadi keburukan apabila orang tuanya abai dalam mendidiknya.

Allah Subhānahu wa Ta'ālā berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ مِنْ أَرْوَاجِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا لَكُمْ
فَاخْذُرُوهُمْ

“Wahai orang-orang yang beriman, sesungguhnya di antara istri-istri dan anak-anak kalian ada yang

menjadi musuh bagi kalian, maka berhati-hatilah terhadap mereka.”

Jadi, anak adalah nikmat sekaligus ujian.

Ujiannya adalah:

- Apakah nikmat ini kita syukuri?
- Apakah nikmat ini kita jaga?
- Apakah nikmat ini kita lindungi?
- Apakah kita mendidiknya dengan baik?
- Apakah kehadiran anak membuat kita semakin dekat kepada Allah atau justru semakin jauh dari Allah?

ANAK MENGUJI KESABARAN DAN EMOSI ORANG TUA

Anak akan menguji kesabaran orang tuanya.

Anak akan menguji keikhlasan orang tua.

Anak juga akan menguji bagaimana orang tua mengendalikan emosi, termasuk **amarah**.

Dan anak akan menguji sejauh mana orang tua bergantung kepada Allah Subhānahu wa Ta'ālā.

Jadi, ada **dua sisi dalam pengasuhan**:

Pertama: anak sebagai nikmat.

Kedua: anak sebagai ujian.

Ketika kita memahami dua sisi ini, insya Allah kita akan memiliki cara pandang yang lebih sehat dalam menjalani proses pengasuhan.

KASIH SAYANG SEORANG IBU

Kemudian kita masuk kepada pembahasan berikutnya.

Khususnya bagi para **ummahat**, Allah Subhānahu wa Ta'ālā mengaruniakan kepada seorang ibu rasa kasih sayang yang luar biasa.

Allah memberikan kepada seorang wanita sebuah organ yang tidak dimiliki oleh laki-laki, yaitu **rahim**.

Rahim adalah tempat berkembangnya buah hati selama kurang lebih sembilan bulan.

Dan secara bahasa, kata **rahim** berkaitan dengan makna kasih sayang.

Ini menunjukkan betapa eratnya hubungan antara seorang ibu dengan anaknya.

Allah juga mengakui beratnya perjuangan seorang ibu ketika mengandung.

Allah berfirman:

حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا

“Ibunya telah mengandungnya dengan susah payah dan melahirkannya dengan susah payah.”

Seorang ibu mengandung dengan berat.

Semakin lama kehamilan, semakin besar rasa lelah, payah, dan tidak nyaman yang dirasakan.

Namun menariknya, meskipun hamil itu melelahkan, banyak ibu yang tetap merasakan kebahagiaan.

Di balik sakitnya, di balik lelahnya, di balik capeknya, di balik rasa mulas dan berbagai ketidaknyamanan selama kehamilan, seorang ibu tetap bahagia.

Mengapa?

Karena secara fitrah dia mengetahui bahwa yang sedang tumbuh dan berkembang di dalam rahimnya adalah **buah hatinya**.

ALLAH LEBIH PENYAYANG DARIPADA SEORANG IBU

Rasulullah ﷺ pernah memberikan sebuah perumpamaan untuk menjelaskan betapa luasnya rahmat Allah.

Allah adalah **Arḥamur-Rāḥimīn**, Dzat Yang Maha Penyayang.

Nabi ﷺ pernah melihat seorang ibu yang kehilangan bayinya. Ketika akhirnya ibu tersebut menemukan bayinya, dia langsung memeluk dan menciumnya dengan penuh kasih sayang.

Kemudian Nabi ﷺ menjadikan peristiwa tersebut sebagai sarana untuk menjelaskan kepada para sahabat bahwa **Allah jauh lebih penyayang kepada hamba-Nya daripada kasih sayang seorang ibu kepada anaknya.**

Ini menunjukkan bahwa seorang ibu memang merupakan makhluk yang memiliki kasih sayang yang sangat besar.

Tetapi kemudian muncul sebuah pertanyaan:

Kalau seorang ibu begitu sayang kepada anaknya, mengapa dia sering memarahi anaknya?

Mengapa terkadang sampai membentak?

Bahkan ada yang sampai menyakiti anaknya?

Inilah yang perlu kita gali dan kita pahami.

Karena tidak semua kemarahan itu buruk.

Kemarahan bisa menjadi sesuatu yang mendatangkan pahala apabila diwujudkan pada tempat dan dengan cara yang benar.

Yang menjadi masalah adalah ketika kemarahan tersebut menyebabkan seseorang menyakiti anaknya.

Di sinilah bahayanya.

MARAH ADALAH EMOSI YANG MANUSIAWI

Pertama-tama kita harus memahami bahwa **marah adalah emosi yang normal dalam diri manusia.**

Allah telah menanamkan berbagai emosi dalam diri manusia.

Bahkan hewan pun memiliki emosi dan dapat menunjukkan kemarahan.

Demikian pula lelah dan capek.

Lelah itu manusiawi.

Dan sering kali kelelahan seorang ibu menjadi pencetus munculnya emosi, sehingga akhirnya dia mudah marah kepada keluarganya, termasuk kepada anak-anaknya.

Karena itulah kita perlu memahami:

Apa sebenarnya yang menyebabkan kita marah?

Sering kali penyebabnya adalah kelelahan.

Dan lelah itu bukan hanya lelah fisik.

Ada lelah pikiran.

Ada lelah hati.

Ada lelah jiwa.

Dan sering kali lelah hati dan jiwa jauh lebih berat daripada sekadar lelah fisik.

Lalu mengapa kelelahan hati dan jiwa itu terjadi?

Ini yang perlu kita cari tahu.

Ada banyak faktor.

Di antaranya adalah relasi atau hubungan yang kurang baik, terutama hubungan kita dengan Allah Subhānahu wa Ta'ālā.

Kemudian hubungan dengan pasangan.

Nanti insya Allah akan kita singgung lebih lanjut.

Yang penting untuk kita pahami:

Lelah itu manusiawi.

Lelah tidak otomatis menjadikan Anda orang tua yang buruk.

Begitu pula **marah tidak otomatis menjadikan Anda orang tua yang buruk.**

Masalah utamanya bukan semata-mata pada rasa lelah atau rasa marah.

Yang paling penting adalah:

Bagaimana kita merespons kelelahan itu?

Dan:

Bagaimana kita mewujudkan kemarahan tersebut?

Karena tidak ada di antara kita yang tidak pernah marah.

Tidak ada di antara kita yang tidak pernah lelah.

Kita semua pasti pernah lelah.

Kita semua pasti pernah marah.

Maka yang perlu kita pelajari adalah bagaimana **meregulasi emosi tersebut.**

ANATOMI PEMICU EMOSI

Sekarang kita coba pahami **anatomi pemicu**.

Mengapa kita ini mudah ter-trigger?

Kenapa kita mudah marah kepada anak-anak kita?

Kenapa kita suka ngomel kepada anak-anak kita?

Ini suatu hal yang harus kita pahami.

Sebenarnya, alasan utama mengapa kita gampang ter-trigger dan mudah meledak adalah karena **kita jahil terhadap diri kita sendiri**.

Kita tidak begitu mengenal diri kita.

Kurangnya pengenalan terhadap diri kita sendiri ini, pada hakikatnya, juga berkaitan dengan kurangnya pengenalan kita kepada Allah Subhānahu wa Ta'ālā.

Karena orang yang semakin mengenal Allah, Rabb-nya, seharusnya juga semakin mengenal dirinya.

Namun ternyata ada orang yang sudah belajar tentang tauhid dan akidah, tetapi masih mudah marah dan mudah meledak.

Berarti ada sesuatu yang perlu diperbaiki.

Bukan ilmunya yang keliru, tetapi bisa jadi **cara belajarnya yang belum menghasilkan perubahan pada dirinya.**

Oleh karena itu, kita perlu memahami diri kita sendiri.

Istilahnya adalah **ma'rifatun-nafs**, yaitu mengenal diri atau *self-knowledge*.

Ini sering kali kita abaikan.

Kita tidak benar-benar mengenal diri sendiri.

Dan kejahilan kita terhadap diri sendiri itulah yang pada akhirnya dapat membuat kita jatuh kepada berbagai bentuk kezaliman.

- Zalim kepada diri sendiri, misalnya dengan melakukan maksiat.
- Zalim kepada pasangan.
- Zalim kepada anak.
- Zalim kepada orang tua.
- Atau zalim kepada orang lain.

Sering kali semuanya diawali dengan **al-jahl**, yaitu ketidaktahuan.

KUNCI REGULASI: ILMU DAN PENGENALAN DIRI

Maka kunci utama dan pertama agar kita mampu meregulasi jiwa dan emosi adalah **ilmu**.

Kita harus belajar.

Terutama ilmu yang membuat kita memahami diri kita sendiri.

Kita harus mengenal diri kita.

Dan tentu saja, semua itu harus dipelajari dengan cara yang benar.

Sebelum kita membahas anatomi pemicu secara lebih jauh, mari kita lihat terlebih dahulu apa yang telah Allah Subḥānahu wa Ta'ālā tanamkan dan berikan kepada manusia.

Ada beberapa hal penting.

1. FITRAH

Pertama, Allah memberikan kepada kita **fitrah**.

Fitrah secara asal berkaitan dengan Islam, iman, tauhid, ma'rifatullāh, dan berbagai bentuk kebaikan.

Artinya, manusia diciptakan di atas fitrah.

Anak kita pun demikian.

Maka jangan sampai kita memandang anak sebagai makhluk yang sejak awal sudah buruk.

Anak kita memiliki potensi untuk mengenal Allah dan mencintai kebaikan.

Karena itu sesuai dengan fitrah manusia.

Maka kita perlu membangun sebuah *mindset*:

“Asalnya anakku baik.”

Bukan:

“Anakku memang anak nakal.”

Jangan sampai kita memiliki anggapan:

“Anakku anak jahat.”

“Anakku anak nakal.”

“Anakku memang tidak benar.”

Karena pada asalnya anak memiliki fitrah yang baik.

Lalu mengapa anak melakukan keburukan?

Sering kali ada faktor eksternal yang mempengaruhi: lingkungan, pendidikan, pola asuh, dan berbagai faktor lainnya.

Maka mindset “**asalnya anakku baik**” perlu kita bangun.

2. NALURI DAN EMOSI

Kemudian yang kedua, Allah memberikan kepada kita **naluri atau insting**.

Termasuk naluri mempertahankan diri.

Allah juga menanamkan dalam diri manusia sesuatu yang berkaitan dengan **al-wijdān wal-masyā’ir**, yaitu emosi dan perasaan.

Artinya, Allah memang memberikan emosi dan perasaan kepada setiap manusia.

Orang tua memiliki emosi.

Anak juga memiliki emosi.

Dan emosi seseorang itu bersifat **subjektif**.

Maksudnya bagaimana?

Bisa jadi ada dua orang melihat satu kejadian yang sama, tetapi memberikan respons emosi yang berbeda.

Misalnya ada seseorang yang jatuh karena terpeleset.

Orang pertama melihatnya sebagai sesuatu yang lucu sehingga dia tertawa.

Orang kedua melihatnya sebagai sesuatu yang menyedihkan sehingga dia merasa kasihan.

Satu kejadian yang sama bisa memunculkan respons emosi yang berbeda.

Mengapa?

Karena ada pengalaman subjektif dalam emosi.

Maka emosi setiap orang bisa berbeda-beda.

Tidak selalu sama.

Oleh karena itu, kita perlu belajar **mengenali emosi kita masing-masing**.

Ini sesuatu yang telah Allah tanamkan dalam diri kita.

Dan anak kita juga memiliki emosi serta perasaan.

HUBUNGAN EMOSI DAN AKHLAK

Kemudian ada kaitan yang erat antara **emosi dengan akhlak**.

Orang yang tidak mampu meregulasi emosinya biasanya akan lebih mudah menampilkan akhlak yang buruk.

Mudah memaki.

Mudah marah.

Mudah membentak.

Dan seterusnya.

Maka tugas kita adalah belajar:

1. mengenali emosi,
2. memberi label pada emosi,
3. mengidentifikasi emosi,
4. kemudian belajar memvalidasi dan menerimanya.

Jangan *denial*.

Jangan menolak keberadaan emosi kita.

Ini adalah langkah awal untuk memahami diri.

EMOSI DAN RESPONS FISIOLOGIS

Emosi bukan hanya pengalaman subjektif.

Emosi juga berkaitan dengan **respons fisiologis**.

Artinya, setiap emosi akan mendapatkan respons dari tubuh.

Misalnya ketika seseorang sedang takut.

Tubuhnya dapat merespons secara otomatis.

Badan bisa gemetar.

Jantung berdetak lebih cepat.

Tangan bisa berkeringat meskipun udara sedang dingin.

Artinya tubuh memberikan respons terhadap emosi yang sedang kita alami.

Demikian pula ketika seseorang sedang sedih.

Kita bisa melihat respons tubuhnya.

Bagaimana raut wajahnya.

Bagaimana pandangan matanya.

Matanya bisa terlihat nanar.

Bahkan bisa sampai meneteskan air mata.

Jadi, emosi dapat terlihat melalui **respons fisiologis tubuh**.

EMOSI DAN PERILAKU

Kemudian emosi juga dapat berkaitan dengan **respons perilaku**.

Ketika seseorang sedang marah, misalnya, kita bisa melihat bagaimana dia memandang orang lain.

Tatapannya bisa menjadi tajam.

Matanya melotot.

Suaranya meninggi.

Bahkan dia bisa berteriak.

Napasnya mungkin menjadi lebih cepat dan terengah-engah.

Artinya, emosi memberikan respons pada tubuh dan kemudian dapat tampak dalam perilaku.

Dari perilaku itulah akhirnya sesuatu yang ada dalam diri seseorang dapat terlihat.

Di sinilah kita melihat adanya hubungan yang sangat erat antara **emosi dan akhlak**.

3. AKAL

Kemudian yang ketiga, Allah memberikan kepada kita **akal**.

Inilah salah satu hal yang membedakan manusia dengan hewan.

Hewan juga memiliki naluri mempertahankan diri.

Hewan juga memiliki emosi.

Hewan bisa marah.

Hewan bisa takut.

Hewan bisa menunjukkan respons tertentu.

Tetapi Allah memberikan kepada manusia kemampuan akal yang membuat manusia mampu melakukan pertimbangan.

Misalnya kambing sedang marah, lalu dia menyeruduk.

Itu dapat kita maklumi karena dia adalah hewan.

Tetapi bagaimana jika manusia yang telah Allah berikan akal ketika marah langsung menyeruduk?

Tentu ini menjadi sesuatu yang ironis.

Karena manusia diberikan akal untuk melakukan **pertimbangan**.

Dengan akal, kita bisa memilah-milah.

Kita bisa mempertimbangkan.

Kita bisa menilai.

AKAL UNTUK MENGENALI EMOSI

Emosi tidak mungkin muncul tanpa adanya *trigger* atau pemicu.

Ada sesuatu yang mencetuskan emosi tersebut.

Maka akal memiliki fungsi penting.

Pertama, akal membantu kita **melabeli dan mengidentifikasi emosi**.

“Aku sedang marah.”

“Aku sedang sedih.”

“Aku sedang kecewa.”

Kemampuan untuk mengenali dan memberikan label pada emosi ini perlu kita latih.

Ini salah satu kemampuan yang Allah berikan kepada manusia.

JANGAN DENIAL TERHADAP EMOSI

Setelah seseorang mampu mengenali emosinya, ada beberapa kemungkinan respons.

Pertama, **denial**.

“Enggak kok, aku enggak marah.”

Padahal sebenarnya dia sedang marah.

Ini berarti dia sedang berbohong kepada dirinya sendiri.

Padahal tidak ada dosa hanya karena seseorang merasa marah.

Marah itu sendiri bukan dosa.

Yang menjadi dosa adalah ketika seseorang mewujudkan kemarahannya dengan cara yang keliru.

Maka ketika kita marah, jangan melakukan *denial*.

Ketika kita sedih, jangan pula mengatakan:

“Aku tidak sedih.”

Padahal kita memang sedang sedih.

Tidak apa-apa mengakui:

“Aku sedang sedih.”

Kita menerima emosi yang sedang kita rasakan.

JANGAN PULA MENEKAN EMOSI

Pilihan berikutnya adalah **menekan** atau **men-suppress** emosi.

Ini berbeda dengan *denial*.

Dalam *denial*, kita menyangkal bahwa emosi itu ada.

Sedangkan *suppress* berarti emosi tersebut ada, tetapi kita cenderung meremehkan atau mengabaikannya.

“Aku tidak perlu memikirkan ini.”

“Tidak penting.”

“Sudahlah.”

Padahal emosi tersebut masih ada.

Ketika emosi diremehkan dan diabaikan, emosi itu tidak otomatis hilang.

Ia bisa terus terakumulasi.

Ibarat **bola salju yang terus menggelinding.**

Atau seperti **bom waktu yang suatu saat bisa meledak.**

Maka jangan terus-menerus menekan emosi.

Lalu bagaimana?

Terima terlebih dahulu.

Accept.

Setelah kita menerima emosi tersebut, barulah kita belajar untuk **meregulasi dan menyalurkannya dengan cara yang benar.**

MANUSIA PADA ASALNYA TENANG

Kemudian kita perlu memahami bahwa pada asalnya manusia berada dalam keadaan **normal atau sawiyyah**, yaitu keadaan yang netral.

Tidak sedang marah.

Tidak sedang sedih.

Tidak sedang kecewa.

Lalu mengapa seseorang menjadi marah?

Mengapa dia sedih?

Mengapa dia kecewa?

Karena ada **pemicu**.

Ada sesuatu yang mencetuskan emosi tersebut.

Karena itu, kita perlu mengetahui apa yang menjadi pemicu kemarahan kita.

MEMAHAMI HADIS “JANGAN MARAH”

Imam al-Khaṭṭābī raḥimahullāh ketika menjelaskan makna hadis:

لَا تَغْضَبْ

“Janganlah engkau marah.”

Bukan berarti manusia tidak boleh merasakan marah.

Karena marah merupakan bagian dari tabiat manusia.

Di antara penjelasan beliau, makna *lā taghḍab* adalah agar seseorang **tidak memaparkan dirinya kepada hal-hal yang dapat mencetuskan kemarahannya**.

Artinya, kita perlu mengetahui apa penyebab kita marah.

Kalau kita sudah mengetahui pemicunya, kita berusaha menghindari hal-hal yang dapat mencetuskan kemarahan tersebut.

Jangan justru dengan sengaja memaparkan diri kita kepada sebab-sebab yang membuat kita mudah marah.

Kemudian, apabila seseorang sudah terlanjur marah, maka dia harus **menahan lisan dan perbuatannya** dari melakukan sesuatu yang dapat mendatangkan murka Allah Subhānahu wa Ta'ālā.

Inilah yang disebut dengan **regulasi emosi**.

Jadi, manusia pada asalnya berada dalam keadaan normal.

Kemudian ada pemicu.

Maka kita perlu mencari tahu:

Apa yang sebenarnya menjadi pencetus kemarahan kita?

AKAL MEMBANGUN PERTIMBANGAN

Di antara fungsi akal adalah **membangun pertimbangan.**

Dan pertimbangan yang benar harus dibangun di atas **ilmu.**

Makanya kita perlu belajar.

Dengan belajar, kita dapat membangun pertimbangan yang lebih objektif dan ilmiah.

Contohnya begini.

Ada seorang ibu yang ketika mendengar bayinya menangis, langsung berteriak:

“Diam kamu!”

“Diam, Nak!”

Tangisan bayi justru memantik emosinya.

Apakah berarti ibu tersebut tidak sayang kepada anaknya?

Belum tentu.

Bisa jadi dia sangat sayang.

Namun dia belum mampu memahami **bagaimana mewujudkan cintanya dengan cara yang benar.**

Mengapa?

Karena kejahilan.

Dia tidak mengetahui karakteristik bayi.

Dia tidak memahami bahwa bayi memang berkomunikasi melalui tangisan.

Ketika kita belajar, kita menjadi tahu:

“Ya Allah, ternyata selama ini aku keliru.”

Kita kemudian bertobat kepada Allah.

Kita memahami bahwa bayi belum mampu bernalar sebagaimana orang dewasa.

Bayi masih berada pada fase perkembangan yang sangat awal.

Tangisan bayi merupakan sesuatu yang normal.

Dia menangis karena ada sesuatu yang tidak nyaman, lapar, lelah, membutuhkan kedekatan, atau kebutuhan lainnya.

Lalu kita bertanya kepada diri sendiri:

“Mengapa aku harus marah?”

Di sinilah akal berfungsi.

Kita bertanya:

“Apakah layak aku marah hanya karena bayiku menangis?”

“Apakah sepadan aku membentak hanya karena bayiku berteriak?”

Di sinilah pentingnya ilmu.

Kalau kita tidak memiliki ilmu, kita bisa terus-menerus melakukan kezaliman kepada anak karena kita tidak memahami kebutuhannya.

Tetapi ketika kita belajar, kita akan memahami bahwa bayi membutuhkan rasa aman dan hubungan yang aman dengan pengasuhnya.

MENGUBAH PIKIRAN, MENGUBAH RESPONS

Ketika seseorang belajar, dia mulai membangun pemahaman baru.

Dia menyadari:

“Tidak worth it aku marah hanya karena bayiku menangis.”

Dari sinilah kita bisa membangun dan mengubah *mindset*.

Kita bisa melatih emosi kita.

Hal yang sebelumnya menjadi pemicu, perlahan dapat kita hadapi dengan cara yang berbeda.

Kita tidak lagi mudah ter-trigger.

Kita tidak lagi mudah marah.

Karena **emosi dan jiwa bisa dilatih**.

Inilah salah satu fungsi akal.

Jangan sampai akal kita kalah oleh perasaan.

Seharusnya akal berfungsi untuk **memimpin dan meregulasi perasaan serta emosi kita**.

Karena itulah Allah memberikan kepada kita akal.

Kita adalah makhluk yang berbeda dengan hewan.

ANATOMI PEMICU: MENGAPA KITA TER-TRIGGER?

Sekarang kita lihat contoh sederhana tentang **anatomi pemicu**.

Mengapa kita bisa terpancing marah?

Misalnya anak kita menumpahkan minuman.

Dia menumpahkan susu.

Tiba-tiba muncul di dalam benak kita berbagai pikiran:

“Anak ini memang begitu!”

“Bolak-balik suka nabrak.”

“Anak ini memang tidak fokus.”

“Anak ini memang tidak mau mendengarkan.”

Apa yang terjadi?

Kita langsung melihat **kesalahan anak**.

Padahal manusia memang banyak salahnya, apalagi anak-anak.

Ketika anak menumpahkan susu, pikiran kita langsung dipenuhi dengan penilaian-penilaian negatif.

Pikiran tersebut kemudian memantik emosi.

Kita menjadi marah.

Kita menjadi frustrasi.

Kemudian emosi tersebut muncul dalam respons tubuh.

Otot menjadi tegang.

Napas menjadi lebih cepat.

Kita mulai melotot.

Kemudian muncul respons perilaku.

Suara meninggi.

Membentak.

Akhirnya kita memarahi anak:

“Kamu itu kalau jalan hati-hati! Lihat tuh, susunya tumpah!”

Padahal yang terjadi sebenarnya adalah sebuah rangkaian.

Kejadian → pikiran → emosi → respons fisiologis → perilaku.

Ketika kita tidak mampu meregulasinya, ini menjadi berbahaya.

MENGAMBIL JEDA

Di sinilah pentingnya kemampuan **meregulasi emosi** dengan mengambil jeda.

Ini merupakan salah satu metode yang diajarkan dalam sunnah.

Nabi ﷺ bersabda:

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ

“Apabila salah seorang dari kalian marah, hendaknya ia diam.”

Maka ketika sedang marah:

Diam.

Ambil jeda.

Jangan langsung berbicara.

Jangan langsung melakukan sesuatu.

Tenangkan diri terlebih dahulu.

Kalau napas kita sudah terengah-engah, atur napas.

Kalau perlu, membaca ta'awudz:

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

Karena ketika marah, setan bisa masuk dan memperkeruh keadaan.

Perbanyak zikir.

Beristighfar kepada Allah Subhānahu wa Ta'ālā.

Sampai kita benar-benar lebih tenang.

Baru setelah itu kita merespons dengan cara yang baik.

SETELAH TENANG, BARU KITA MENILAI KEJADIAN

Ketika sudah tenang, kita bisa melihat kembali:

Mengapa anak menumpahkan susu?

Apakah dia sengaja?

Atau tidak sengaja?

Kalau tidak sengaja, maka dia harus diberikan 'udzur.

Kita ingatkan agar lebih berhati-hati.

Tetapi kalau ternyata dia sengaja, maka kita perlu melihat:

Mengapa dia sengaja?

Apakah dia sedang marah?

Apakah dia sedang mencari perhatian?

Apakah ada kebutuhan tertentu?

Di sinilah pentingnya orang tua tidak langsung bereaksi.

Kita harus melihat terlebih dahulu **faktor-faktor penyebabnya**.

KITA TIDAK SELALU BISA MENGENDALIKAN PERILAKU ANAK

Kita tidak selalu bisa mengendalikan perilaku anak.

Tetapi kita bisa mengubah **makna yang kita berikan terhadap perilaku tersebut**.

Artinya, kita bisa mengubah pikiran kita.

Misalnya ada anak yang memang agak ceroboh.

Jalan sedikit menabrak.

Berjalan sedikit menabrak.

Hal seperti ini kadang memantik emosi orang tua.

Orang tua ingin anaknya segera berubah.

Karena ingin cepat-cepat memperbaiki perilaku, akhirnya metode yang digunakan adalah:

marah, membentak, dan memberikan label.

“Kamu memang tidak pernah hati-hati!”

“Kamu memang seperti itu!”

“Kamu memang tidak bisa dibilangi!”

Ini menjadi semacam *shortcut* bagi orang tua untuk memperbaiki perilaku anak.

Padahal sejatinya pendekatan seperti itu bukan memperbaiki perilaku anak.

Sering kali justru **memperparah keadaan**.

Mengapa?

Karena sejak awal respons fisiologis kita sudah keliru.

Respons perilaku kita juga sudah keliru.

Kita juga sudah membangun konsep pikiran yang salah.

Dan akhirnya kita hanya menjadikan anak sebagai tempat untuk **melampiaskan emosi**.

BEDAKAN PERILAKU DAN IDENTITAS

Di sinilah pentingnya kita memahami satu hal:

Bedakan antara perilaku anak dan identitas anak.

Kita perlu membedakan antara **individu anak dengan kesalahannya**.

Ini merupakan kaidah penting dalam menghukumi sesuatu:

Menghukumi perbuatan berbeda dengan menghukumi pelakunya.

Dalam pembahasan ilmu syariat, para ulama menjelaskan bahwa tidak setiap orang yang melakukan sebuah perbuatan tertentu otomatis mendapatkan hukum yang sama dengan hukum atas perbuatan tersebut.

Misalnya dalam pembahasan kekufuran, tidak setiap orang yang jatuh kepada suatu **perbuatan kekufuran** otomatis dihukumi sebagai orang kafir. Ada rincian dan syarat-syarat yang harus diperhatikan.

Demikian pula tidak setiap orang yang jatuh kepada perbuatan bid'ah otomatis disebut **ahlul bid'ah atau mubtadi'**.

Tidak setiap orang yang melakukan kefasikan langsung dihukumi sebagai orang fasik tanpa melihat rincian yang ada.

Artinya:

Menghukumi perbuatan berbeda dengan menghukumi pelakunya.

Prinsip ini juga relevan dalam dunia parenting.

Ketika kita melakukan **iṣlāḥul-aṭfāl**, yaitu memperbaiki dan mendidik anak, jangan kita menghukumi identitas anak.

Kita koreksi **perbuatannya**.

CONTOH: ANAK BERBOHONG

Misalnya anak kita ketahuan berbohong.

Sebagai orang tua, kita harus mendidik anak tentang kejujuran.

Kita boleh mengatakan:

“Nak, Umi tidak suka dengan kebohongan.”

Boleh.

Kita juga boleh menjelaskan:

“Nak, berbohong itu perbuatan yang buruk.”

Kita jelaskan bahwa Allah tidak menyukai kebohongan dan seorang Muslim harus belajar untuk jujur.

Yang kita serang adalah **perbuatannya**.

Bukan identitas anaknya.

Kita bisa mengatakan:

“Kamu tahu, Nak? Berbohong itu perbuatan yang buruk. Umi tidak ingin kamu melakukan perbuatan seperti itu.”

Kemudian kita tetap memberikan afirmasi terhadap identitasnya:

“Kamu itu anak Umi. Umi sayang sama kamu. Umi tidak ingin kamu jatuh kepada perbuatan bohong.”

Ini adalah pendekatan yang benar.

Bukan mengatakan:

“Dasar kamu anak pembohong!”

“Kamu memang pendusta!”

“Kamu memang suka bohong!”

Jangan.

Jangan memberikan label buruk kepada anak.

BAHAYA LABELING

Mengapa?

Karena *labeling* kepada anak memiliki mudarat yang besar.

Sangat mungkin anak kemudian membangun **self-talk** berdasarkan label yang diberikan orang tuanya.

Dia berkata kepada dirinya:

“Aku memang nakal.”

“Kata Umi aku nakal.”

Akhirnya dia mulai menormalisasi kenakalan tersebut.

Maka jangan sekali-kali kita melabeli anak dengan label-label buruk.

Apalagi label yang mengandung keburukan yang sangat berat.

Misalnya:

“Kamu anak setan!”

Subhānallāh.

Ini sangat berbahaya.

Karena kalau anak itu disebut anak setan, maka kita perlu bertanya:

Anaknya siapa?

Maka jangan melabeli anak.

Koreksi perilakunya.

Misalnya anak berkata dengan perkataan yang buruk.

Kita bisa mengatakan:

“Nak, tadi kamu berbicara dengan perkataan yang jelek.”

“Itu perkataan yang Umi tidak suka.”

“Umi tidak suka perkataan seperti itu.”

Tidak masalah.

Karena yang kita benci adalah **perkataan dan perbuatannya**, bukan anaknya.

Inilah yang harus kita ajarkan kepada anak.

KESEIMBANGAN DALAM METODE NUBUWWAH

Kemudian kita masuk kepada prinsip berikutnya.

Di dalam metode Nubuwwah dalam mendidik anak terdapat **keseimbangan**.

Di dalam Islam, ketika kita mendidik anak, harus ada dua unsur:

1. الرَّحْمَةُ – Ar-Rahmah

Yaitu kasih sayang dan kelembutan.

2. الْحَزْمُ – Al-Hazm

Yaitu ketegasan.

Jadi kita harus membangun kedisiplinan.

Ada rahmah.

Ada pula hazm.

Nabi ﷺ bersabda:

مَنْ لَا يَرْحَمُ لَا يُرْحَمُ

“Barang siapa tidak menyayangi, maka dia tidak akan disayangi.”

Namun perlu dipahami:

Kelembutan bukan berarti lemah.

Dan kelembutan juga bukan berarti membiarkan kesalahan.

Kelembutan adalah **fondasi untuk menyentuh hati.**

Fondasi untuk membangun afeksi.

Untuk **ta’līful-qulūb**, melunakkan dan menjinakkan hati.

Manusia pada asalnya cenderung menyukai kasih sayang dan kelembutan.

RAHMAH DALAM PENGASUHAN

Allah Subhānahu wa Ta’ālā berfirman kepada Nabi ﷺ:

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

“Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah engkau berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya engkau bersikap keras lagi berhati kasar, niscaya mereka akan menjauh dari sekitarmu.”

Ini merupakan kaidah penting.

Sikap keras, bengis, dan kaku secara umum membuat manusia menjauh, selama fitrahnya masih ada.

Karena itu, pengasuhan membutuhkan **rahmah**.

Tetapi rahmah tetap harus diiringi dengan **ketegasan**.

TEGAS BUKAN BERARTI KERAS

Kita harus membedakan antara **tegas** dan **keras**.

Tegas tidak sama dengan keras.

Keras sering kali hanya menjadi bentuk pelampiasan emosi dan kemarahan.

Sedangkan tegas dapat dilakukan dengan tetap menggunakan kelembutan.

Ketegasan harus disertai prinsip dan **konsistensi**.

Misalnya orang tua membuat aturan:

“Nak, aturan gadget adalah satu jam sehari.”

Kemudian anak meminta:

“Mi, aku mau main sebentar saja.”

“Cuma 15 menit lagi.”

Orang tua menjawab:

“Tidak, Nak. Kamu sudah melewati waktu satu jam.”

Anak terus meminta.

Kemudian menangis.

Tantrum.

Berteriak.

Apakah orang tua harus langsung mengalah?

Tidak.

Tidak apa-apa anak menangis.

Bukan berarti kita tidak sayang.

Justru kita sedang menyayangi anak dengan cara mengajarkan bahwa **aturan perlu ditegakkan**.

Inilah yang disebut **konsistensi**.

Jangan sampai ketika anak menangis dan tantrum, kita langsung berubah:

“Ya sudah, jangan nangis. Kamu boleh main 15 menit lagi.”

Apa yang dipelajari anak?

Anak bisa belajar:

“Oh, ternyata untuk mendapatkan keinginanmu, aku bisa menangis dan tantrum.”

Akhirnya, tanpa sadar kita justru mendidik anak menggunakan cara yang tidak tepat untuk mendapatkan keinginannya.

TEGAS DENGAN REGULASI EMOSI

Oleh karena itu, jamaah sekalian, di sinilah pentingnya kita belajar **meregulasi emosi**.

Orang yang tegas adalah orang yang mampu mengendalikan emosinya.

Allah Subhānahu wa Ta‘ālā berfirman dalam Surah Āli ‘Imrān ayat 134:

وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“Yaitu orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan kesalahan orang lain. Dan Allah mencintai orang-orang yang berbuat ihsan.”

Pada ayat sebelumnya Allah memerintahkan:

وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ
أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ

“Dan bersegeralah kalian menuju ampunan dari Rabb kalian dan surga yang luasnya seluas langit dan bumi, yang disediakan bagi orang-orang yang bertakwa.”

Kemudian Allah menjelaskan karakter orang-orang bertakwa.

Di antaranya:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ

“Mereka yang berinfak dalam keadaan lapang maupun sempit.”

Kemudian:

وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ

“Dan mereka yang mampu menahan amarah.”

TINGKATAN DALAM MERESPONS KEMARAHAHAN

Dari ayat ini para ulama menjelaskan adanya tingkatan dalam merespons kemarahan.

TINGKATAN PERTAMA

Tingkatan paling rendah adalah ketika seseorang marah lalu membiarkan kemarahannya menguasai perilakunya.

Dia berteriak.

Membentak.

Melakukan kezaliman.

Melakukan berbagai perbuatan buruk ketika emosinya memuncak.

Ini adalah kondisi yang harus kita hindari.

TINGKATAN KEDUA

Tingkatan berikutnya adalah: وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ

Mampu menahan amarah.

Dia marah, tetapi dia mampu meregulasi emosinya sehingga kemarahan tersebut tidak menguasai perilakunya.

TINGKATAN KETIGA

Kemudian tingkatan berikutnya: وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ

Memaafkan kesalahan orang lain.

Jadi bukan hanya mampu menahan emosi, tetapi juga mampu memberikan maaf.

TINGKATAN KEEMPAT

Kemudian ada tingkatan yang lebih tinggi lagi: الْمُحْسِنِينَ

Berbuat ihsan.

Bukan hanya memaafkan orang yang berbuat buruk kepada kita, tetapi bahkan mampu berbuat baik kepadanya.

Tentu tidak semua orang mampu mencapai tingkatan ini.

MENERAPKANNYA DALAM PARENTING

Pelajarannya dalam parenting sangat jelas.

Ketika anak membuat kita emosi, kita belajar **meregulasi emosi**.

Ketika kita mampu meregulasi emosi, insya Allah kita mendapatkan pahala.

Karena termasuk karakter orang-orang yang bertakwa: وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ

Mereka yang mampu menahan amarah.

Kemudian, karena anak-anak memang melakukan kesalahan, bukan berarti kita menormalisasi kesalahan mereka.

Tetapi kita perlu belajar **taghāful**.

Kadang-kadang kita perlu tidak memperbesar masalah.

Kita belajar memaafkan kesalahan anak-anak kita.

Kemudian kita berbuat ihsan kepada mereka.

Kita peluk.

Kita sayangi.

Kita dekatkan diri kita kepada mereka.

Inilah sesuatu yang sangat relevan untuk diterapkan dalam parenting.

DIAM BUKAN BERARTI KALAH

Allah tidak pernah menuntut kita untuk **tidak pernah marah**.

Itu tidak mungkin.

Yang Allah puji adalah orang yang mampu **menahan amarahnya agar tidak menguasai perilakunya**.

Itulah: الْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ

Karena itu kita membutuhkan sebuah protokol ketika emosi sedang tinggi.

Yaitu:

Kekuatan sebuah diam dan mengambil jeda.

Kadang-kadang diam itu memang emas, terutama ketika ditempatkan pada waktu yang tepat.

Nabi ﷺ mengajarkan:

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ

“Apabila salah seorang di antara kalian marah, hendaknya dia diam.”

Maka ada **value of silence**, ada nilai dari sebuah diam.

Tetapi diam yang dimaksud bukan **silent treatment**.

Bukan untuk menghukum anak.

Bukan untuk melakukan *hajr*.

Bukan untuk menunjukkan:

“Umi sedang marah sama kamu, makanya Umi tidak mau bicara.”

Bukan.

Diam di sini adalah untuk **meregulasi emosi kita**.

Dan diam bukan berarti kalah.

Diam adalah **mengambil jeda**.

TUJUAN PERTAMA SAAT EMOSI TINGGI: JANGAN SAMPAI MENYESAL

Jamaah sekalian, ketika kita merasa marah, jangan sampai tujuan pertama kita adalah **memenangkan argumen**.

Ini yang sering menjadi masalah.

Ego kita berbicara:

“Aku ini ibunya. Dia kan anak. Masa aku harus kalah sama anakku?”

“Dia yang salah, berarti aku harus memperbaiki dia.”

Padahal anak punya ego.

Kita sebagai orang dewasa juga punya ego.

Kalau masing-masing lebih mendahulukan egonya, konflik akan menjadi semakin panjang.

Anak kecil belum mampu untuk menahan atau mengatur egonya dengan baik.

Tetapi kita sebagai orang dewasa seharusnya lebih mampu untuk mengatur ego kita.

Maka tujuan pertama ketika emosi kita sedang tinggi bukan memenangkan argumen.

Tujuan pertama adalah:

Jangan sampai lisan, tangan, atau tubuh kita melakukan sesuatu yang kemudian kita sesali.

Jangan sampai emosi membuat kita melakukan kezaliman kepada anak.

KETIKA ORANG TUA LELAH

Ibu-ibu sekalian, ingat.

Ketika Anda capek, itu manusiawi.

Capek bukan berarti Anda tidak bersyukur.

Bahkan Nabi ﷺ mengajarkan bahwa:

إِنَّ جَسَدَكَ عَلَيْكَ حَقًّا

“Sesungguhnya tubuhmu memiliki hak atasmu.”

Artinya, kita juga memiliki hak untuk mendapatkan nutrisi yang cukup.

Kita perlu makan makanan yang sehat.

Kita memiliki hak untuk beristirahat.

Kita memiliki hak untuk beribadah dengan tenang.

Dan kita juga memiliki hak untuk mendapatkan dukungan dari pasangan.

Kalau kebutuhan-kebutuhan tersebut belum terpenuhi, tentu itu menjadi bagian dari ujian dari Allah Subhānahu wa Ta'ālā.

Maka apa yang kita lakukan?

Kita bersabar.

Tetapi bersabar bukan berarti pasif.

Kita juga berusaha semampu kita untuk memenuhi hak-hak tersebut.

Misalnya selama ini suami tidak memberikan perhatian terhadap kebutuhan makanan yang sehat.

Kita boleh menyampaikannya dengan cara yang baik.

Misalnya kita membutuhkan waktu untuk beristirahat.

Kita boleh meminta kepada pasangan:

“Saya membutuhkan waktu istirahat sebentar.”

Atau kita membutuhkan waktu untuk memulihkan diri.

Boleh.

Ini bukan berarti kita egois.

SELF-CARE DALAM ISLAM

Di sinilah pentingnya **self-care**.

Kita perlu peduli terhadap diri kita.

Tetapi *self-care* dalam Islam bukan berarti:

- menjadi egois,
- memanjakan diri,
- menghamburkan uang,
- atau melakukan *tabdzīr*.

Self-care dalam Islam adalah **menjaga amanah Allah**.

Tubuh kita adalah milik Allah.

Tubuh kita merupakan amanah dan titipan dari Allah yang harus kita jaga.

Karena itu, merawat diri bukan berarti kita mementingkan diri sendiri.

Justru kita sedang menjaga amanah yang Allah berikan kepada kita.

JANGAN TERJEBAK MENJADI “ORANG TUA SEMPURNA”

Kemudian jangan sampai kita masuk ke dalam jebakan **orang tua sempurna**.

Jangan sampai kita memiliki anggapan bahwa kita harus menjadi orang tua yang sempurna.

Dan jangan pula kita menuntut anak harus sempurna.

Karena ini akan menjadi salah satu sebab kita mudah lelah.

Kita mengejar sesuatu yang mustahil.

Ada standar-standar yang akhirnya menguras energi kita.

Misalnya:

“Aku harus selalu sabar.”

“Aku tidak boleh pernah marah.”

“Anakku harus selalu menurut.”

“Rumah harus selalu rapi.”

“Rumah harus selalu bersih.”

Tidak mungkin.

Kita boleh marah.

Namanya juga manusia.

Dan namanya anak-anak, rumah berantakan itu merupakan sesuatu yang sulit dihindari.

Bukan berarti kita membiarkannya.

Kita tetap mengajarkan anak untuk merapikan mainan.

Tetapi kita perlu memiliki **standar yang realistis**.

STANDAR YANG REALISTIS

Nabi ﷺ menjelaskan bahwa setiap anak Adam melakukan kesalahan.

Manusia memang melakukan kesalahan.

Maka jangan menetapkan standar:

“Aku tidak boleh marah sama sekali.”

Ubah menjadi:

“Aku ingin semakin cepat mengenali kemarahanku, kemudian meregulasinya.”

Ini jauh lebih realistis.

Bukan:

“Aku tidak boleh pernah marah.”

Tetapi:

“Ketika aku marah, aku ingin semakin cepat menyadarinya.”

“Aku ingin semakin cepat meregulasinya.”

“Dan ketika aku salah, aku ingin segera bertobat.”

Ini adalah perubahan *mindset* yang sangat penting.

SELF-TALK: BERBICARA KEPADA DIRI SENDIRI

Ada semacam **self-talk**, yaitu kita berbicara kepada diri sendiri.

Kita perlu membangun kalimat-kalimat yang membantu kita untuk mengingat kembali prinsip yang benar ketika emosi mulai meningkat.

Bukan mantra dalam pengertian praktik sihir.

Yang dimaksud adalah semacam **self-talk**, yaitu dialog yang kita lakukan dengan diri sendiri.

Kita mengingatkan diri:

“Aku sedang marah.”

“Aku perlu mengambil jeda.”

“Aku tidak boleh menzalimi anak.”

“Aku boleh marah, tetapi aku tidak boleh melampiaskan kemarahan dengan cara yang salah.”

Ini adalah cara kita membantu diri sendiri untuk kembali kepada kendali.

TUJUH LANGKAH MENURUNKAN EMOSI

Sekarang ada **tujuh langkah atau tangga untuk menurunkan emosi.**

1. SADARI

Pertama:

Sadari.

Akui:

“Aku sedang emosi.”

Jangan disangkal.

Jangan mengatakan:

“Aku tidak marah.”

Padahal kita sedang marah.

Sadari terlebih dahulu bahwa emosi itu sedang muncul.

2. STOP

Kedua:

Stop.

Berhenti terlebih dahulu.

Jangan langsung berbicara.

Jangan langsung memberikan respons.

Ambil jeda.

Ketika emosi sedang tinggi, jangan mengambil keputusan besar.

Jangan langsung menegur dengan emosi.

Berhenti terlebih dahulu.

3. BERTEDUH

Ketiga:

Berteduh sejenak.

Maksudnya, kita mengambil perlindungan kepada Allah.

Baca ta'awudz.

Berzikir kepada Allah.

Ingat kembali bahwa kita sedang berhadapan dengan ujian.

Kita sedang menghadapi anak kita yang merupakan amanah Allah.

Maka kembalikan hati kepada Allah Subhānahu wa Ta'ālā.

4. TURUNKAN AKTIVASI

Keempat:

Turunkan aktivasi tubuh.

Ketika seseorang sedang sangat emosi, tubuhnya berada dalam keadaan aktif.

Maka Nabi ﷺ mengajarkan perubahan posisi.

Jika sedang berdiri, maka duduk.

Jika masih belum tenang, berbaring.

Kita juga bisa mengatur napas.

Tujuannya adalah membantu tubuh kita menjadi lebih tenang sehingga kita tidak langsung bereaksi berdasarkan ledakan emosi.

5. NILAI ULANG

Kelima:

Nilai ulang.

Kita evaluasi kembali.

Tanyakan kepada diri sendiri:

“Apakah masalah ini benar-benar besar?”

“Apakah ini masalah prinsip?”

“Apakah memang harus aku respons dengan kemarahan?”

“Apakah perilaku anak ini sesuai dengan tahap usianya?”

“Apakah dia memang sengaja?”

Kita perlu melakukan *reappraisal*, yaitu menilai kembali situasi dengan lebih jernih.

6. TEGAKKAN BATAS

Keenam:

Tegakkan batas.

Tenang bukan berarti tidak ada aturan.

Yang salah tetap kita koreksi.

Yang keliru tetap kita perbaiki.

Tetapi sampaikan dengan cara yang tenang.

Jadi, regulasi emosi bukan berarti kita membiarkan anak.

Bukan.

Kita tetap mendidik.

Kita tetap memberikan batas.

Kita tetap memberikan konsekuensi apabila diperlukan.

Tetapi kita melakukannya tanpa menjadikan anak sebagai tempat pelampiasan emosi.

7. REPAIR

Ketujuh:

Repair.

Kalau kita terlanjur meledak, terlanjur membentak, atau terlanjur melakukan kesalahan, maka segera lakukan perbaikan.

Istighfar.

Mohon ampun kepada Allah.

Kemudian perbaiki hubungan dengan anak.

Minta maaf kepada anak.

Peluk anak.

Dengarkan anak.

Bangun kembali hubungan yang sempat rusak.

Inilah tujuh langkah yang bisa kita gunakan:

**Sadari → Stop → Berteduh → Turunkan aktivasi →
Nilai ulang → Tegakkan batas → Repair.**

KETIKA TERLANJUR MEMBENTAK ANAK

Kemudian bagaimana ketika kita sudah terlanjur membentak anak?

Ketika muncul rasa menyesal dan bersalah, itu sebenarnya bagus.

Artinya kita menyadari bahwa kita melakukan kesalahan.

Tetapi jangan sampai penyesalan itu berubah menjadi **penghakiman terhadap diri sendiri.**

Jangan mengatakan:

“Aku orang tua yang gagal.”

“Aku orang tua yang tidak berguna.”

“Aku tidak pantas menjadi ibu.”

Jangan.

Itu bukan solusi.

Jangan sampai penyesalan justru membuat kita berputus asa.

AKUI KESALAHAN

Apa yang harus dilakukan?

Pertama:

Akui kesalahan.

Dalam istilahnya, *i'tirāf*.

Katakan kepada anak:

“Nak, maaf ya.”

“Tadi Umi marah-marah sama kamu.”

“Tadi Umi membentak kamu.”

Akui.

Jangan mencari pembenaran.

Dan yang sangat penting:

Jangan menyalahkan anak atas kesalahan kita.

Jangan mengatakan:

“Itu gara-gara kamu!”

“Kalau kamu tidak melakukan itu, Umi tidak akan marah.”

Jangan.

Kalau kita yang salah, akui bahwa kita salah.

Jangan melakukan *shifting the blame*, yaitu memindahkan kesalahan kepada anak.

REPAIR: MEMPERBAIKI HUBUNGAN

Setelah mengakui kesalahan, kita lakukan **repair**.

Perbaiki hubungan.

Kita bisa memeluk anak.

Mendengarkan anak.

Berbicara dengannya.

Kemudian setelah hubungan kembali baik, kita tetap menegakkan aturan dengan cara yang tenang.

Jadi meminta maaf bukan berarti aturan dibatalkan.

Kita bisa mengatakan:

“Umi minta maaf karena tadi membentak kamu. Itu salah Umi.”

Tetapi kemudian:

“Namun, aturan yang tadi tetap berlaku.”

Ini penting.

Karena memperbaiki hubungan dan menegakkan batas bukan dua hal yang bertentangan.

MELIHAT ANAK DENGAN METAFORA GUNUNG ES

Kemudian kita ambil sebuah metafora **gunung es**.

Kita lihat perilaku buruk anak.

Misalnya anak tantrum.

Anak suka membantah.

Anak berantakan.

Reaksi spontan kita biasanya:

“Kenapa sih anak saya seperti ini?”

Padahal itu baru bagian yang tampak dari gunung es.

Kalau gunung es, yang terlihat di permukaan hanya sebagian kecil.

Ada bagian yang jauh lebih besar di bawah permukaan yang tidak terlihat.

Begitu pula dengan perilaku anak.

Jangan hanya melihat:

“Anak saya suka membantah.”

“Anak saya berantakan.”

“Anak saya tantrum.”

Itu adalah bagian yang tampak.

Tugas kita adalah berusaha mencari tahu **apa yang ada di balik perilaku tersebut.**

Dari sekadar bereaksi, kita belajar untuk **memahami.**

Kita bertanya:

“Mengapa anak saya seperti ini?”

Jangan-jangan dia sedang lapar.

Jangan-jangan dia sedang capek.

Kita lihat juga faktor usianya.

Apakah perilaku ini sesuai dengan tahap perkembangannya?

Apakah hal tersebut sudah pernah diajarkan?

Apakah dia sudah memahami bahwa perilaku itu salah?

Apakah ada kebutuhan emosional yang belum terpenuhi?

Apakah aturan di rumah sudah konsisten?

Ada banyak hal yang harus kita lihat.

Itulah bagian bawah gunung es yang tidak tampak.

DISIPLIN BUKAN PELAMPIASAN EMOSI

Jamaah sekalian, tetap menjadi tugas kita untuk **mendisiplinkan anak**.

Tetapi ingat:

Disiplin bukan pelampiasan emosi.

Jangan sampai ketika kita mendisiplinkan anak, sebenarnya kita sedang meluapkan kemarahan kita.

Disiplin harus fokus kepada **perilaku anak**, bukan menjadi sarana untuk melampiaskan frustrasi orang tua.

Kita memberikan contoh bagaimana meregulasi diri.

Anak belum mampu meregulasi dirinya dengan sempurna.

Karena itu mereka membutuhkan bantuan orang tua.

Ini disebut:

Co-regulation.

Anak membutuhkan orang dewasa yang membantu mereka belajar mengatur emosi dan perilakunya.

Jadi ketika anak sedang tidak mampu mengendalikan dirinya, jangan kita ikut kehilangan kendali.

Justru kita membantu dia untuk belajar mengendalikan dirinya.

DISIPLIN VS. PELAMPIASAN

Ada perbedaan yang sangat jelas.

Disiplin:

- berfokus pada perilaku anak,
- bertujuan mendidik,
- memberikan ruang untuk perbaikan,
- dilakukan dengan kendali diri.

Sedangkan pelampiasan:

- berfokus pada tekanan dan emosi orang tua,
- hanya ingin mengeluarkan frustrasi,
- menjadikan anak sebagai tempat pelampiasan,
- dan dapat merusak harga diri anak.

Maka kita harus berhati-hati.

Jangan sampai kita mengira sedang mendisiplinkan anak, padahal sebenarnya kita sedang **melampiaskan tekanan kita kepada anak**.

TAWAKAL TIDAK MENINGGALKAN IKHTIAR

Kemudian apabila kita sudah berusaha berlatih tetapi masih mengalami kesulitan, maka ingat:

Tawakal tidak berarti meninggalkan ikhtiar.

Kalau kita memang kesulitan untuk membangun kendali atas diri kita, kita boleh mencari bantuan.

Kita boleh datang kepada profesional.

Kita boleh belajar.

Kita boleh meminta pendampingan.

Mencari bantuan bukan berarti kita lemah iman.

Justru kita sedang melakukan ikhtiar.

Ketika ada masalah yang tidak mampu kita selesaikan sendiri, tidak ada salahnya kita meminta bantuan kepada orang yang memiliki kompetensi.

ANAK SEBAGAI JALAN TARBIYAH

Jamaah sekalian, ingat.

Anak kita juga merupakan jalan tarbiyah bagi diri kita.

Ketika kita mengajarkan anak untuk bersabar, sebenarnya Allah sedang mengajarkan kita untuk bersabar.

Bagaimana mungkin kita mengajarkan anak bersabar kalau kita sendiri tidak mau bersabar?

Berarti kita harus belajar sabar menghadapi mereka agar mereka dapat belajar sabar dari **kesabaran kita**.

Maka pendidikan anak bukan hanya tentang bagaimana kita mendidik mereka.

Pendidikan anak juga menjadi bagian dari proses **Allah mendidik kita**.

Allah sedang mengajarkan kita kesabaran.

KETIKA MENGAJARKAN ANAK MEMINTA MAAF

Demikian pula ketika kita mengajarkan anak untuk meminta maaf.

Kita sendiri harus mau meminta maaf.

Allah sedang mengajarkan kita **tawadhu'**.

Jangan sampai kita merasa:

“Saya ini orang tua. Masa saya harus minta maaf kepada anak?”

Tidak.

Kalau kita salah, kita meminta maaf.

Itu bukan merendahkan diri.

Justru itu adalah bagian dari tawadhu'.

PERTANYAAN YANG PERLU KITA AJUKAN

Karena itu, jangan hanya bertanya:

“Bagaimana supaya anakku berubah?”

Tetapi coba bertanya:

“Ya Allah, apa yang Engkau ingin aku ubah dari diriku melalui ujian ini?”

Ini adalah pertanyaan yang sangat penting.

Ketika kita mendapati anak-anak kita sulit diatur, jangan langsung bertanya:

“Bagaimana supaya anakku berubah?”

Tetapi kita juga perlu merenung:

“Ini adalah ujian dari Allah. Apa yang hendak Allah ajarkan kepadaku melalui ujian ini?”

“Apa yang harus berubah dari diriku?”

“Apa yang harus aku perbaiki sebelum aku menuntut anakku berubah?”

Karena bisa jadi melalui anak, Allah sedang mendidik kita.

DOA UNTUK KELUARGA

Semoga apa yang kita sampaikan dapat memberikan manfaat.

Kita berdoa:

اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لَنَا ذُرِّيَّتَنَا، وَأَصْلِحْنَا هُمْ، وَاجْعَلْهُمْ قُرَّةَ أَعْيُنٍ لَنَا،
وَاجْعَلْنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ لَهُمْ.

“Ya Allah, perbaikilah keturunan kami, perbaikilah kami untuk mereka, jadikanlah mereka penyejuk mata bagi kami, dan jadikanlah kami penyejuk mata bagi mereka.”

TANYA JAWAB

PERTANYAAN: ANAK SERING MENDAPAT GANGGUAN DARI ORANG LAIN

Pertanyaan:

Bagaimana cara mengajarkan anak ketika selalu mendapatkan gangguan dari orang lain?

Misalnya ketika anak dipukul, apakah harus selalu bersabar atau boleh membalas?

JAWABAN

Jamaah sekalian, ini merupakan pertanyaan yang cukup sering ditanyakan.

Ini masuk dalam pembahasan **bullying**.

Kita perlu memahami bahwa sebelum anak belajar bersabar, anak juga perlu belajar **mempertahankan diri**.

Sebelum belajar bersabar, ajarkan anak kemampuan untuk menjaga dirinya.

Demikian pula sebelum kita mengajarkan anak untuk berbagi, kita perlu mengajarkan anak untuk menghargai dirinya.

JANGAN MEMAKSA ANAK BERBAGI

Misalnya anak kita mempunyai mainan.

Kemudian ada temannya yang ingin meminjam mainan tersebut.

Tetapi anak kita belum mau meminjamkannya.

Jangan langsung dipaksa.

Jangan mengatakan:

“Itu ada temanmu mau main. Ayo, pinjamkan!”

Kalau anak memang belum siap berbagi, berikan kesempatan.

Kita bisa mengatakan:

“Baik, Nak. Kalau kamu sudah siap berbagi nanti bilang sama Umi.”

Jangan langsung memaksa.

Karena kemampuan akal anak masih berkembang.

Mereka perlu belajar menghargai diri dan membangun konsep dirinya.

KETIKA ANAK MENGALAMI BULLYING

Demikian pula ketika anak sedang mengalami bullying.

Jangan langsung mengatakan:

“Sudah, sabar saja.”

Ajarkan terlebih dahulu kemampuan **membela diri**.

Bullying dapat berbentuk verbal maupun fisik.

Kalau bullying verbal, penanganannya berbeda dengan bullying fisik.

BULLYING VERBAL

Misalnya anak pulang dalam keadaan sedih karena diejek temannya.

“Aku tadi dibilang mirip gajah.”

Jangan langsung kita ikut marah.

Tanggapi dengan tenang.

Kita bisa mengajak anak untuk melihat kenyataan.

Misalnya:

“Coba kamu lihat di kaca. Apakah kamu mirip gajah?”

Anak mungkin menjawab:

“Enggak, Umi.”

Di sini kita sedang mengajarkan anak untuk **menilai dirinya berdasarkan kenyataan**, bukan berdasarkan ucapan orang lain.

Kalau sedikit-sedikit kita ikut bereaksi terhadap perkataan orang lain, tanpa sadar kita justru mengajarkan anak untuk mudah dipengaruhi oleh ucapan orang.

Akhirnya anak bisa menjadi haus terhadap pengakuan dan validasi orang lain.

Maka kita ajarkan mereka **tajāhul**, yaitu tidak mengambil pusing terhadap ucapan yang tidak perlu diperhatikan.

Kita bisa mengajak mereka mengobservasi kenyataan.

Misalnya:

“Lihat, kamu berbeda dengan gajah.”

“Gajah juga makhluk Allah yang istimewa sebagai ciptaan Allah, tetapi manusia berbeda dengan hewan.”

Kalau seseorang mengatakan sesuatu yang tidak sesuai dengan kenyataan, maka kita jelaskan:

“Ucapan temanmu itu tidak benar.”

Dengan demikian anak belajar bahwa perkataan orang lain tidak otomatis menjadi ukuran tentang siapa dirinya.

MEMBANGUN KONSEP DIRI ANAK

Kemudian kita katakan:

“Kamu adalah anak Umi.”

“Kamu adalah ciptaan Allah.”

“Kamu adalah makhluk Allah yang istimewa.”

Ini membantu anak membangun konsep tentang dirinya.

Konsep dirinya tidak dibangun berdasarkan pandangan orang lain.

Dia tidak harus mendapatkan validasi dari semua orang.

Akhirnya dia bisa lebih tenang menghadapi perkataan orang.

Dalam bullying verbal, sering kali ketika pelaku tidak mendapatkan respons yang diinginkannya, perilaku tersebut dapat berhenti.

Tetapi tentu kita tetap perlu memperhatikan kondisi dan konteksnya.

BULLYING FISIK

Namun kalau bullying-nya bersifat **fisik**, penanganannya berbeda.

Misalnya anak kita dipukul.

Jangan langsung kita katakan:

“Sudah, Nak, sabar saja.”

Sabar bukan berarti pasif.

Sabar bukan berarti pasrah.

Memaafkan juga bukan berarti seseorang harus berada dalam keadaan lemah dan membiarkan dirinya terus disakiti.

Kita perlu mengajarkan anak **kemampuan membela diri**.

Tujuannya agar anak memiliki **'izzah**, yaitu kehormatan dan harga diri.

Bayangkan ketika anak sebenarnya mampu membela diri, tetapi dia memilih untuk tidak membalas karena mampu mengendalikan dirinya.

Ini berbeda dengan anak yang tidak mampu membela diri lalu dipaksa untuk menerima perlakuan buruk.

MEMBELA DIRI BUKAN BERARTI MENGAJARKAN KEKERASAN

Membela diri bukan berarti:

“Kalau dipukul, langsung pukul balik.”

Tidak selalu demikian.

Misalnya anak ditonjok.

Kita bisa mengajarkan:

“Nak, kalau kamu ditonjok teman, kamu harus melawan.”

Dalam konteks ini, melawan dapat berarti **menolak dan menghentikan tindakan tersebut**, bukan semata-mata membalas dengan kekerasan.

Ajarkan anak untuk berani berkata:

“Aku tidak mau ditonjok!”

Dia boleh bersuara dengan tegas.

Dia harus berani meminta pertolongan.

Dan dia harus melaporkan kepada guru atau orang dewasa yang bertanggung jawab.

Artinya kita mengajarkan anak:

Jangan takut.

MEMBANGUN KEBERANIAN ANAK

Anak-anak, meskipun masih kecil, tetap bisa memiliki rasa takut.

Karena itu mereka perlu belajar keberanian untuk membela dirinya.

Saya pernah melihat anak-anak yang mengalami pengeroyokan.

Ada seorang anak kecil yang dikeroyok oleh beberapa anak.

Dia berteriak dan melawan.

Akhirnya anak-anak yang hendak menganiayanya pun menjadi takut.

Karena itu kita perlu mengajarkan anak keberanian.

Namun sekaligus kita perlu mengajarkan mereka **kecerdasan dalam mengambil sikap**.

Dalam kondisi tertentu, anak dapat melakukan pembelaan diri.

Misalnya ketika dia dipukul, dia dapat melakukan tindakan untuk menghentikan serangan tersebut.

Kita tidak sedang mengajarkan kekerasan.

Kita sedang mengajarkan anak memiliki **‘izzah** dan kemampuan menjaga dirinya.

SABAR DAN MEMAAFKAN DALAM KEADAAN MAMPU

Orang tua kita dahulu sering mengatakan:

“Kalau kamu dipukul, kamu balas.”

Ini pada dasarnya merupakan bagian dari ajaran untuk **membela diri**.

Setelah anak memiliki kemampuan membela diri, barulah kita arahkan kepada pilihan yang lebih tinggi:

“Kalau kamu mampu membalas, tetapi kamu memilih untuk memaafkan, itu adalah sikap yang mulia.”

Artinya dia memaafkan bukan karena dia lemah.

Dia memaafkan dalam keadaan mampu membela diri, tetapi memilih untuk bersabar dan memaafkan.

Itulah **‘izzah**, bukan kehinaan.

Dan ini merupakan sikap seorang Muslim.

Maka kalau ditanya:

“Kalau anak dipukul, apakah harus selalu sabar?”

Tidak selalu demikian.

Karena **sabar itu aktif**.

Sabar bukan berarti membiarkan diri dizalimi.

TUBUH ADALAH AMANAH ALLAH

Tubuh anak bukan milik kita.

Dan hakikatnya tubuh anak juga bukan milik anak secara mutlak.

Tubuh itu adalah **amanah dari Allah**.

Kita perlu mengajarkan:

“Tangan kamu adalah amanah dari Allah.”

“Badan kamu juga amanah dari Allah.”

Kalau tangan atau tubuhmu disakiti, kamu perlu menjaganya.

Kamu harus belajar membela diri.

Jangan membiarkan dirimu terus-menerus disakiti.

PRINSIP YANG SAMA DALAM KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA

Prinsip ini juga berlaku secara umum.

Misalnya seorang istri mengalami kekerasan dalam rumah tangga.

Dia dipukul oleh suaminya sampai tubuhnya memar.

Kemudian ketika dia bercerita kepada temannya, justru dijawab:

“Sudah, Teh, sabar saja.”

Ini bukan respons yang tepat.

Memang ujian harus dihadapi dengan kesabaran.

Tetapi kesabaran juga dapat diwujudkan dengan **berusaha membela diri dan mencari perlindungan.**

Dia tidak boleh diam dan membiarkan dirinya terus-menerus disakiti.

Tubuhnya bukan milik suaminya.

Tubuhnya adalah amanah dari Allah.

Karena itu tubuh tersebut harus dijaga.

PENUTUP

Demikian kurang lebih yang dapat kita sampaikan pada kesempatan pagi hingga siang hari ini. Mudah-mudahan apa yang sedikit ini dapat memberikan manfaat.

Semoga Allah memperbaiki diri kita sebagai orang tua.

Semoga Allah memperbaiki anak-anak kita.

Semoga Allah menjadikan anak-anak kita sebagai **qurratu a'yun**, penyejuk mata bagi kita.

Dan semoga Allah menjadikan kita juga sebagai **qurratu a'yun** bagi anak-anak kita.

Wallāhu a'lam bish-shawāb.

Wassalāmu'alaikum warahmatullāhi wabarakātuh.

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَسْتَغْفِرُكَ
وَأَتُوبُ إِلَيْكَ.