

GOOD AND ANGRY

(Bagaimana Marah yang Benar Kepada Anak)

*Menggantikan Frustrasi dengan Karakter...dalam diri
Anda dan Anak Anda!*

Oleh Scott Turansky, D. Min. dan Joanne Miller, R.N., B.S.N.

Originally published in English under the title

GOOD AND ANGRY

Copyright © 2002 by Effective Parenting, Inc.

A SHAW BOOK

Published by WaterBrook Press

2375 Telstar Dr., Suite 160

Colorado Springs, Colorado 80920

A division of Random House, Inc.

Alih Bahasa : Inca Agustina Arifin

Editor : Amanda Prasetyo

Desain Sampul : Doodle_Flower / Freepik

Seluruh petikan ayat Alkitab, kecuali ada tertulis, diambil dari the Holy Bible, New International Version®. NIV®. Copyright © 1973, 1978, 1984 by International Bible Society. Used by permission of Zondervan Publishing House. All rights reserved.

Seluruh nama yang pernah datang untuk konseling dalam Effective Parenting sudah diubah. Beberapa ilustrasi kisah merupakan penggabungan kisah-kisah individu untuk melindungi kerahasiaan pribadi.

Kisah dari anak-anak penulis sudah atas seijin mereka.

ISBN 0-87788-030-1

Hak cipta di tangan penerbit. Seluruh atau sebagian isi buku ini tidak boleh diperbanyak, disimpan dalam bentuk yang dapat dikutip, atau ditansmisi dalam bentuk apa pun seperti elektronik, mekanik, fotokopi, rekaman, dlsb. Tanpa ijin tertulis dari penerbit

SHAW BOOKS and its aspen leaf logo are trademarks of WaterBrook Press, a division of Random House, Inc.

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Daftar Isi

Kata Pengantar	v
Bab 1	1
<i>“Bagaimana Kita Bisa Menjadi Kacau Balau Begini ?”</i> Menghindari Ring Tinju	
Bab 2	18
<i>“Aku Tidak Suka Marah-Marah”</i> Sisi Baik dari Kemarahan	
Bab 3	41
<i>“Mereka Tidak Melakukan Yang Saya Katakan”</i> Instruksi: Memberikan Sebuah Hadiah Ketaatan	
Bab 4	70
<i>“Mereka Tetap Saja Melakukan Kesalahan”</i> Koreksi: Memberikan Hadiah Kebijaksanaan	
Bab 5	101
<i>“Mereka Tidak Mau Menerima Jawaban Tidak”</i> Menerima Batasan: Memberikan Hadiah Kepuasan Hati	
Bab 6	133
<i>“Mereka Selalu Menggerutu dan Mengeluh”</i> Sikap Baik: Memberikan Sebuah Hadiah Perspektif	

Bab 7	166
<i>"Mereka Sungguh Menjengkelkan"</i>	
Pengekangan: Memberikan Hadiah Kendali Diri	
Bab 8	200
<i>"Mereka Suka Berbohong"</i>	
Kejujuran : Memberikan Hadiah Sebuah Integritas	
Bab 9	237
<i>"Aku Masih Saja Marah"</i>	
Pengampunan : Memberikan Hadiah Kedamaian Hati	
Bab 10	265
Hadiah yang Tidak Diminta Namun Dibutuhkan Semua Orang	

Kata Pengantar

Halo,

Saya, Scott Turansky, dan istri saya, Carrie, memiliki lima anak yang bernama Josh, Melissa, Ben, Elizabeth, dan Megan. Pengaruh kami berdua tentu saja sangat besar dalam hidup mereka, namun mereka pun mengajarkan begitu banyak hal kepada kami. Allah memakai anak-anak kami untuk mendorong kami bertumbuh dan mengungkapkan kelemahan-kelemahan di dalam diri kami yang perlu kami perhatikan. Kami jadi mengetahui seberapa besar tingkat kesabaran kami dan cara yang lebih baik dalam menangani konflik. Beberapa waktu yang lalu, saya membantu anak perempuan kami, Megan, dengan pelajaran Matematikanya. Setelah beberapa lama, dia belum juga memahami konsepnya dan saya juga semakin tidak sabar. Dengan lembut ia berkata, "Yah, suara Ayah semakin keras *lho*." Ia benar. Saya menarik nafas yang panjang lalu mencoba lagi dengan suara yang lebih lembut. Kehidupan keluarga telah mengajarkan saya tentang kerendahan hati lebih dari yang saya mau akui, namun saya tidak akan mau menukarnya dengan apa pun. Saya mengasihi istri dan anak-anak saya, dan bersama-sama kami belajar untuk menjadi seperti yang Allah kehendaki.

Scott Turansky

Hai,

Nama saya Joanne Miller dan suami saya Ed. Kami memiliki dua orang putera, Dave dan Tim, keduanya penuh semangat,

kepedulian, dan sangat menyenangkan. Keluarga kami menikmati bekerja dan bermain bersama di dalam pembelajaran di rumah mau pun pelayanan di gereja. Saya juga bekerja sebagai perawat untuk anak-anak. Kasih saya kepada anak-anak dan hasrat untuk melihat keluarga-keluarga dapat berhubungan dengan harmonis sudah ada dalam diri saya sejak dulu.

Keluarga Miller dan Turansky berteman baik dan menjadi rekan sekerja dalam pelayanan sejak anak-anak kami masih sangat muda. Scott, Carrie, Ed, dan saya sangat bersukacita melihat anak-anak kami tumbuh besar bersama. Suatu hari, putera saya, Dave, sedang bercakap-cakap dengan putera Scott, Josh, tentang seminar Parenting yang kami adakan. Dengan nada menggoda Josh berkata, "Tahu tidak Dave, bukan cuma kamu yang belajar dari kesalahanmu. Ratusan keluarga lain juga belajar dari kesalahanmu." Hidup ini memang terkadang sangat lucu. Kami sangat bersyukur dengan kesempatan yang Allah berikan untuk melayani-Nya bersama.

Joanne Miller

Tentang Para Pengarang

Dr. Scott Turansky, D.Min. dan istrinya Carrie, tinggal di Lawrenceville, New Jersey, dengan lima orang anaknya. Dr. Turansky adalah seorang pelatih kehidupan berkeluarga dan menolong anak-anak dan orang tua mereka setiap minggunya. Ia memimpin sebuah sekolah PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini) selama delapan tahun dan telah menjadi seorang pendeta selama lebih dari dua puluh tahun.

Joanne Miller, RN, BSN, dan suaminya, Ed, mengajari anak-anak mereka di rumah. Selain sebagai penulis buku dan pembicara seminar, Miller juga adalah seorang perawat anak-anak selama tujuh belas tahun dan saat ini bekerja di *Bristol-Myers Squibb Children's Hospital* di New Brunswick, New Jersey.

Tentang *Effective Parenting*

Keluarga Turansky dan Miller adalah pendiri dari pelayanan *Effective Parenting* sejak 1992. *Effective Parenting* adalah perusahaan nirlaba yang berkomitmen untuk menyuarakan prinsip-prinsip parenting yang alkitabiah melalui pengajaran, konseling, dan publikasi tertulis, audio, maupun video.

Dr. Scott Turansky dan Joanne Miller mengajar di seminar-seminar parenting di seluruh negeri. Metode pengajaran mereka mencakup drama, ilustrasi, dan format diskusi. Banyak gereja yang mempergunakan program *Parenting Seminar Outreach* untuk menjangkau komunitas mereka. Scott dan Joanne telah menulis materi program untuk anak-anak yang dapat dipergunakan selama seminar sehingga gereja-gereja juga dapat

menggunakannya untuk pelayanan kepada seluruh keluarga. Jika Anda ingin memesan paket promo atau ingin mempelajari lebih lanjut tentang pelayanan Turansky dan Miller, Anda bisa mengunjungi situs mereka di www.effectiveparenting.org atau menelpon ke (+800)771-8834

“Sebab amarah manusia tidak mengerjakan kebenaran di hadapan Allah”

-Yakobus 1:20

1

“Bagaimana Kita Bisa Menjadi Kacau Balau Begini?” Menghindari Ring Tinju

Kepada Scott dan Joanne,

Saya pernah bersumpah tidak akan menjadi seorang “pembentak”, tapi kenyataannya saya melakukannya. Saya sangat terkejut dengan diri saya sendiri. Saya sering mendengar orang tua lain yang membentak anak-anak mereka dan saya tidak percaya mereka tega melakukannya. Lalu tibalah giliran saya dan tanpa berpikir lagi saya melakukannya. Anak perempuan saya memiliki kemauan yang luar biasa keras, padahal saya selalu mengira saya akan memiliki “anak perempuan yang manis.” Dan ketika ia melakukan “aksinya,” saya tidak siap. Saya tidak tahu apa yang harus saya lakukan. Setiap tindakan seperti merengek, berdebat, bertengkar, atau melawan secara lang-

sung akan membuat saya meledak. Saya tahu saya hanya melampirkan emosi dan sedang merusak hubungan dengan dia, namun saya tidak tahu harus bagaimana lagi dan saya begitu marah sampai tidak peduli dengan akibatnya.

Sekarang setelah anak perempuan saya berumur tujuh dan anak laki-laki saya berumur lima saya akhirnya menyadari bahwa membentak bukanlah jawaban. Anak saya membentak adiknya dan dia terdengar persis seperti saya. Saya ngeri mendengarnya. Lalu dengan mengikuti bahan materi Anda dan pertolongan Tuhan saya melakukan beberapa perubahan yang besar dan hasilnya sangat mengejutkan. Saya mempelajari beberapa cara baru untuk berelasi dengan mereka dan beberapa strategi untuk menolong mereka memiliki karakter Kristus. Yang terpenting, saya melihat bagaimana kuasa Allah begitu nyata dalam kehidupan keluarga dan saya, sebagai seorang ibu, dapat membimbing mereka untuk mengikuti-Nya.

-Laura dari Billings, Montana

Saat anak-anak tidak senang mereka akan mencari cara untuk membawa orang tua mereka dalam sebuah pertengkaran. Anak-anak tahu apa “tombol panas” Anda dan tahu bagaimana cara memencetnya untuk membuat Anda marah. Mungkin hanya kalimat-kalimat seperti “Bukan begitu cara Ayah melakukannya,” atau “Ayah tidak pernah membiarkan saya bersenang-senang,” yang diperlukan untuk menciptakan efek gunung berapi. Ketika anak-anak marah dan mencari pertengkaran, mereka seperti memasuki ring tinju dan mengundang Anda untuk bergabung.

Sering kali orang tua, meyakini bahwa mereka lebih kuat, lebih pintar, dan lebih berkuasa, dengan suka rela memasang sarung tinju dan memasuki ring untuk “memberikan pelajaran” atau “mengembalikan dia ke jalan yang benar.” Tanda-tanda yang menjadi petunjuk bahwa Anda menerima undangannya adalah

kekasaran Anda. Ketika Anda merespons suatu situasi dengan kemarahan, Anda seperti memasuki ring dan menjadi lawan bertanding anak Anda. Situasi memanas seiring dengan setiap pihak bertekad untuk memenangkan pertempuran. Sindiran, kata-kata kasar, mengungkit-ungkit masa lalu, kata-kata “kamu selalu” atau “kamu tidak pernah,” dan suara meninggi menjadi “serangan-serangan” yang digunakan untuk melumpuhkan lawan. Ketika itu berakhir, sering kali orang tua berpikir bahwa mereka menangkannya karena mereka memiliki lebih banyak teknik dan trik yang tidak dimiliki anak mereka.

Sayangnya, menjadikan diri kita sebagai lawan hanya akan merusak hubungan dengan mereka lebih dari yang kita sangka. Ketika kemarahan menjadi sebuah bentuk balas dendam, itu menjadi penghalang bagi karya Tuhan untuk bekerja. Dengan memasuki ring tinju kita menghalangi gerakan Roh Kudus dalam relasi kita dengan mereka dan mencegah terjadinya perubahan yang sesungguhnya dalam hati anak kita.

Ini apa yang sesungguhnya terjadi “di belakang layar”: ketika seorang anak mulai untuk memancing orang tua dengan perdebatan, kata-kata kasar, dan perlawanan, ia merasakan berbagai emosi, khususnya perasaan bersalah. Tidak ada yang suka merasakan perasaan bersalah, dan salah satu cara termudah untuk menyingkirkan perasaan itu adalah dengan melihat kesalahan dalam diri orang lain sebagai suatu pembenaran bagi tindakannya. Menyalahkan orang lain akan menutupi kesadaran seseorang akan kesalahannya. Roma 12:19 berkata, *“Saudara-saudaraku yang kekasih, janganlah kamu sendiri menuntut pembalasan, tetapi berilah tempat kepada murka Allah....”* Murka Allah dalam kehidupan seseorang sering kali muncul dalam bentuk perasaan bersalah. Sebagai orang tua, kita perlu untuk menjauh dari ring tinju dan membiarkan Roh Kudus memenuhi hati anak kita dengan perasaan bersalah.

Daripada memasuki ring tinju bersama anak Anda, bayangkan Anda memutar ring menuju pojok anak Anda dan menjadi

pelatihnya. Anda mungkin bisa berkata, *“Ibu tidak akan mendiskusikan masalah ini denganmu saat kamu masih marah. Kamu perlu menenangkan diri dulu, baru nanti kita bicarakan kembali.”* Atau, *“Dari cara kamu berbicara sepertinya kamu berusaha memancing Ayah untuk bertengkar. Ayah tidak mau bertengkar denganmu.”* Perkataan-perkataan seperti itu mengesampingkan masalah untuk sementara dan mengutamakan relasi di atasnya. Ada seorang ayah bernama Mike, berkata bahwa ilustrasi ring tinju ini sangat menolong khususnya dalam relasinya dengan anak remajanya, Kyle. *“Sebelumnya saya dan Kyle bertengkar dalam segala hal. Dia menantang apa pun yang saya katakan dan saya terdorong untuk membuktikan bahwa saya benar. Saya akan menunjukkan celah dalam logika berpikirnya. Pertengkar akan makin memuncak dan biasanya berakhir dengan kedua pihak merasa terserang”.*

“Sekarang ketika Kyle menantang saya, saya akan membayangkan ring tinju dan bertekad tidak mau memasukinya. Saya terus berusaha untuk mendisiplinkan, memberi batasan, dan berdialog, namun saya menolak rutinitas bertengkar seperti sebelumnya. Kadang-kadang saya hanya diam saja dan berdoa Tuhan yang membuka hati Kyle dengan kebenaran. Seiring dengan berubahnya respons saya, saya bisa melihat Kyle juga berubah. Sepertinya dia mulai mengerti bahwa saya tidak akan bertengkar dan ia tidak lagi berusaha memprovokasi saya dengan cara yang sama.”

Melatih anak dari luar ring tinju berarti kita berhenti menghadapi masalah pada saat itu dan lebih mendiskusikan bagaimana cara kita berelasi. Menggeser fokus kita dari masalah kepada proses menyebabkan efek yang luar biasa dalam hubungan kita saat situasi mulai memanas. Orang tua menolak untuk menjadi lawan bertanding dan malah mencari cara untuk memperbaiki relasi. Hal ini bukan berarti anak-anak tiba-tiba akan berubah, namun ini berarti orang tua memilih posisi yang berbeda, yang menawarkan pemulihan daripada permusuhan, dan kedekatan daripada keterpisahan.

Kekuatan Sebuah Rutinitas

Memasuki ring tinju dapat menjadi sebuah pola-sebuah rutinitas yang Anda dan anak Anda dapat jatuh ke dalamnya dengan mudah. Meskipun sangat menakjubkan melihat bagaimana anak-anak di segala usia bisa mengetahui cara membuat orang tua mereka marah, lebih mengejutkan lagi melihat seberapa cepat orang tuanya bergabung dalam pertandingan. Terkadang Anda menyaksikan bagaimana seorang remaja bertengkar dengan orang tuanya di pusat perbelanjaan dan Anda berkata kepada diri Anda sendiri, *"Siapa yang menjadi anaknya ya?"* Sebuah rutinitas telah dimulai. Mereka masuk ke dalamnya bahkan sebelum mereka menyadari apa yang sedang terjadi.

Kita semua memiliki rutinitas, baik yang kita sadari maupun tidak. Manusia merupakan makhluk kebiasaan. Kita membangun pola perilaku untuk membuat hidup kita lebih mudah ditebak. Kita mungkin memiliki jadwal yang sama setiap pagi, memilih rute yang sama ke tempat kerja, dan memiliki kebiasaan tertentu dalam mencuci baju, berbelanja makanan, atau bahkan menggosok gigi. Bahkan untuk mereka yang menganggap dirinya spontan dan berjiwa bebas akan memilih rutinitas tertentu yang mempermudah hidup mereka agar dapat berkonsentrasi pada hal-hal yang lebih penting.

Kita juga menyusun rutinitas untuk anak-anak kita karena kita tahu mereka bisa berkembang lebih baik melalui konsistensi. Contohnya, jam tidur yang teratur akan sangat menolong anak yang labil emosinya. Dengan mengetahui apa yang akan terjadi di pagi hari dapat menolong anak-anak untuk dapat menyelesaikan tugas-tugasnya dengan lebih cepat dan teratur. Mungkin Anda mengajari anak Anda yang berumur lima tahun cara menginterupsi dengan sopan saat Anda sedang berbicara dengan tetangga dan anak yang berumur sepuluh tentang apa yang harus dilakukannya saat kakaknya mulai menggodanya. Semua ini adalah rutinitas yang mengatur bagaimana seseorang merespons dalam menghadapi tantangan-tantangan dalam kehidupan.

Coba bayangkan skenario berikut: Seorang ayah yang sibuk pulang kerja dengan harapan dapat bersantai dengan istrinya dan menikmati waktu bersama anak-anaknya. Namun pada kenyataannya, ia pulang dan menemukan kekacauan. Anak-anaknya sedang bertengkar dan ibu marah-marah. Mirip dengan itu, seorang ibu pulang kerja dengan keinginan berbagi cerita menarik dengan keluarganya namun malah dituntut berbagai hal oleh semua orang di rumah.

Ketika Anda dihadapkan dengan tantangan-tantangan seperti itu dalam berkeluarga, bagaimana respons Anda? Mungkin Anda memiliki rutinitas tertentu yang Anda gunakan dalam situasi-situasi konflik atau ketika Anda tertekan atau marah. Seorang ibu memberitahu kami, *"Saya menamainya 'mode mengambil alih.' Saya akan mulai mengendalikan segala sesuatu, memberikan perintah, memecahkan masalah dan mengatur orang-orang. Sayangnya, saya tidak bisa melakukannya dengan cara yang anggun. Saya lebih tertarik dengan memperlihatkan otoritas saya dibanding dengan membangun relasi."* Seorang ayah mengakui, *"Ketika situasi menjadi semakin tegang di rumah, saya akan mengasingkan diri. Saya tahu itu bukan hal yang terbaik tapi itulah yang selalu saya lakukan ketika menghadapi konflik."*

Anda tentunya sudah memiliki banyak rutinitas kecil dalam keluarga Anda. Baik itu berupa bagaimana anak Anda bereaksi saat diberikan instruksi ataupun permainan-permainan menyenangkan setelah makan malam, pola-pola perilaku tersebut mengajar setiap anggota apa yang akan dia hadapi dalam keluarga. Sebagai orang tua, Anda memiliki pengaruh yang kuat untuk mengatur bagaimana cara anak-anak berdialog atau menghentikan suatu perdebatan yang memanas. Pola-pola tersebut akan berkembang menjadi suatu rutinitas dalam kehidupan berkeluarga.

Sering kali rutinitas-rutinitas tersebut terlihat samar-samar dan kita tidak menyadarinya sampai hal itu menjadi masalah.

Saya (Joanne) ingat ketika Dave masih batita. Saat itu ia bukan bayi yang mudah diberi makan dan duduk diam di kursinya. Lalu kami menemukan bahwa ia dapat melakukannya dengan baik jika sambil menonton televisi. Sejak itu, kami mulai mengizinkan Dave menonton *Sesame Street* saat kami memberinya makan. Hal itu menjadi sebuah rutinitas yang melancarkan acara memberi makan, namun muncul komplikasi baru yang belum kami sadari. Masalah tersebut muncul saat kami berkunjung ke rumah orang tua Ed dan tidak ada *Bert* dan *Ernie* untuk ditonton sambil makan pagi. Apa yang tadinya terlihat begitu menolong berubah menjadi ketergantungan yang sangat merepotkan.

Saat rutinitas berubah menjadi buruk, seperti yang akan terjadi di dalam setiap keluarga, mereka perlu digantikan dengan cara yang lebih benar. Dan untuk membuat perubahan positif yang lebih permanen, kita perlu terlebih dahulu menyadari bagaimana rutinitas tersebut bisa terbentuk dari awalnya.

Allah Atas Keteraturan

Banyak pola dalam keluarga menyingkapkan keegoisan baik dari orang tua maupun anak-anak. Saling marah, sikap yang buruk, sindiran-sindiran tajam, perintah yang kasar, dan pertengkaran sering kali menjadi rutinitas yang semakin mencengkeram dan melemahkan semangat setiap anggota.

Lihatlah beberapa kebiasaan yang membuat orang tua semakin frustrasi. Setiap kali Ayah berkata, "*Saatnya kita pergi,*" dua anak laki-lakinya akan berlomba sampai ke mobil untuk memperebutkan tempat duduk terbaik. Setiap kali Jessica, usia dua belas, dimintai tolong membersihkan rumah ia akan menggerutu dan mengeluh. Peter selalu mendebat ibunya setiap kali tidak mendapatkan jawaban yang ia inginkan. Tidak ada yang mengingat kapan pola-pola tersebut dimulai namun sekarang mereka telah menjadi rutinitas yang menantang orang tua setiap hari-dan sering kali membawa mereka dan anak-anaknya masuk ke dalam ring tinju.

Sebagai orang Kristen, kita percaya bahwa pergumulan-pergumulan yang dihadapi oleh keluarga adalah bagian dari masalah lama yang disebut dosa. Anda mungkin percaya jika Anda, sebagai orang tua, bisa mengatasi diri sendiri, segalanya akan menjadi lebih baik, atau jika Anda selalu berada selangkah di depan anak Anda atau menjadi ahli dalam modifikasi perilaku, Anda akan mendapatkan hasil yang baik. Kenyataannya, akar masalah terletak lebih dalam dari yang Anda sangka dan solusi jangka panjang untuk problema keluarga haruslah memiliki pendekatan yang lebih menyeluruh.

Allah kita adalah Allah atas keteraturan. Ia menciptakan dunia kita dengan hukum-hukum dan prinsip-prinsip tertentu yang, jika ditaati, akan memberikan keharmonisan dan keberhasilan dalam kehidupan. Ketika Adam dan Hawa jatuh dalam dosa, hidup berubah menjadi lebih rumit. Ketidakteraturan dan ketidakharmonisan mulai muncul. Setiap bagian kehidupan terkena dampaknya, termasuk keluarga. Karena dosa, hubungan mengalami masalah, kesatuan terancam, dan ketegangan meningkat. Dosa menyebabkan manusia lebih mementingkan diri sendiri, dan keegoisan yang tidak disadari berubah menjadi pola dan yang kemudian menjadi rutinitas yang mengatur bagaimana setiap anggota keluarga berinteraksi.

Solusi dari dosa bukanlah rehabilitasi; tapi keselamatan. Ketika Kristus mengorbankan diri-Nya, Dia bukan saja membayar harga agar kita dapat memiliki relasi yang dekat dengan Bapa di Surga, namun Dia juga mengundang kita kembali pada relasi yang teratur. Setiap solusi masalah keluarga haruslah menyadari bahwa karya penebusan Kristus di atas Kayu Salib menyediakan cara baru dalam berelasi. Karya penyelamatan Allah dan kekuatan dari Roh Kudus akan memperkenalkan kita kembali kepada relasi yang seimbang. Perubahan-perubahan sehat akan terjadi sampai ke kedalaman hati seiring kita menerima kasih karunia Allah.

Hal ini mungkin akan menimbulkan masalah untuk kita, sebagai orang tua, karena kita terbiasa mendisiplinkan anak untuk

mengubah perilakunya, bukan hatinya. Kita semua tentunya berharap anak-anak kita akan memilih kebenaran, memiliki kerendahan hati, dan menerima kasih karunia Allah, namun nyatanya mereka tidak. Kita mungkin berdoa dengan dan untuk anak-anak kita, memiliki waktu untuk altar keluarga, dan membawa mereka ke gereja, namun tetap saja mereka bersikap buruk saat diminta untuk berkerja sama.

Bagaimana kita bisa menerapkan karya penyelamatan Yesus Kristus saat kita meminta mereka membuang sampah atau membereskan pakaian? Bagaimana mungkin kita bisa menjauhi ring tinju-terutama jika itu sudah menjadi rutinitas yang berurat akar? Kami tidak percaya bahwa solusi untuk masalah-masalah mendidik anak hanyalah dengan mengambil waktu untuk menyendiri ataupun konseling ataupun sesederhana mengatasi diri sendiri agar Anda bisa menjadi lebih sabar ataupun pemaaf. Walaupun solusi-solusi tersebut bisa menolong, namun sering kali Anda membutuhkan strategi untuk memerangi keegoisan anak-anak Anda.

Realita Kemarahan

Inilah berita baiknya, Anda adalah bagian dari rencana Allah untuk mengubah hati anak Anda. Bagaimana Anda mendisiplinkan dan mengembangkan rutinitas dalam keluarga akan menjadi tanah yang gembur bagi pekerjaan Roh Kudus dalam hidup mereka secara lebih mendalam. Cara Anda mendidik mereka hari lepas hari dapat membangun kerangka karakter dalam diri anak-anak sehingga suatu hari Roh Kudus dapat masuk ke dalamnya dan mengubah sampai ke hati yang terdalam.

Salah satu tanda yang dapat menolong Anda mengidentifikasi bagaimana cara untuk memulai kerangka tersebut adalah hal sama yang mungkin membawa Anda masuk ke dalam ring tinju-yaitu kemarahan Anda sendiri. Kemarahan Anda dapat menunjukkan area mana yang butuh diperbaiki dalam kehidu-

pan keluarga Anda. Keluarga Anda adalah ruang kelas dan kemarahan Anda menjadi petunjuk yang memperlihatkan kurikulum apa yang harus diajarkan.

Tentu saja kita tahu bahwa kemarahan Anda mungkin saja tidak sepantasnya, terlalu intens, dan sangat tidak menolong, jadi Anda perlu mengubah hati Anda terlebih dahulu. Orang tua yang mudah marah cenderung untuk merasakan perasaan yang campur aduk. Di satu sisi mereka tahu bahwa menjadi orang tua adalah pekerjaan berat dan terkadang hal itu berarti mereka perlu menjadi 'orang jahatnya.' Namun sisi lainnya, mereka merasa bersalah melihat hasilnya.

Kebanyakan orang tua biasanya berfokus hanya pada kemarahan mereka atau bagaimana mendisiplinkan anak-anak mereka. Kami percaya bahwa salah satu cara yang paling efektif untuk membawa perubahan positif dalam keluarga adalah untuk fokus dalam kedua hal tersebut secara bersamaan. Anda dapat melakukan beberapa perubahan dalam diri Anda sambil menolong anak-anak Anda mengubah diri mereka.

Perubahan Hati

Kami percaya bahwa rutinitas yang berfokus pada relasi amatlah penting dalam mengubah hati anak. Meskipun mungkin sebagian besar orang tua belum menyadari seberapa pentingnya. Intinya, rutinitas yang tepat dapat menjadi dasar bagi Tuhan untuk bekerja secara lebih mendalam. Sebagai contoh, orang tua yang membawa anak-anaknya ke gereja setiap minggu dan berusaha agar anak-anak mendapatkan pengalaman rohani yang baik, kerap kali menemukan bahwa seiring berjalannya waktu, Tuhan bekerja dalam diri anak tersebut sehingga muncul kerinduan untuk pergi ke gereja dan bertumbuh secara spiritual. Rutinitas-rutinitas yang sehat baik untuk anak-anak karena hal tersebut memperlihatkan seperti apa kebenaran dan kesucian hidup yang sesungguhnya. Bagaimana Anda merespons pada perlawanan atau sikap buruk

anak Anda akan mengajarnya hal-hal penting tentang hidup. Lebih jauh lagi, ketika Anda mengajari anak Anda bagaimana cara berelasi yang baik dengan Anda, sesungguhnya Anda sedang meletakkan dasar bagi relasi spiritual yang sehat dengan Bapa di Surga untuknya. Sebagai orang tua, Anda dapat mempersiapkan jalan dan berdoa supaya Allah bekerja di dalam hati mereka agar mereka mengalami transformasi tersebut.

Sebagai contoh, bagaimana anak-anak merespons ketika Anda memberikan instruksi? Orang tua tentu harus memberikan instruksi setiap hari. Dan anak-anak Anda akan membangun kebiasaan menyangkut instruksi-instruksi tersebut. Biasanya hal-hal yang muncul berikutnya adalah ledakan kemarahan, keluhan-keluhan, dan sikap yang buruk baik dari sisi orang tua maupun anak-anak. Allah menginginkan anak-anak untuk belajar taat di dalam keluarga karena di dalam ketaatan tersebut ada prinsip-prinsip yang menentukan keberhasilan mereka saat dewasa nanti. Mengajari anak-anak untuk kooperatif dengan Anda juga akan menolong mereka taat kepada Allah.

Bagaimana anak-anak Anda merespons ketika dikoreksi? Jika mereka *ngambek* dan cemberut, Anda mungkin akan marah. Kerap kali Anda marah mungkin karena mereka membuat Anda merasa terganggu namun ada kalanya karena Anda bisa melihat adanya bahaya di kemudian hari jika pola ini diteruskan. Daripada menggunakan kekerasan dan bentakan untuk memecahkan masalah, gunakan kemarahan Anda sebagai pertanda untuk memasuki rutinitas koreksi yang sehat. Ketika Anda memiliki strategi khusus untuk situasi yang biasanya membuat Anda frustrasi, maka kemungkinan Anda merespons dengan kemarahan akan berkurang. Anak Anda akan belajar untuk mengubah hatinya dan Anda akan dapat menolong mereka mengubahnya secara permanen. Anda juga akan mempersiapkan mereka untuk mendengarkan teguran Roh Kudus saat mereka beranjak dewasa. Ketika Anda menyediakan waktu untuk mengevaluasi bagaimana suatu instruksi dan koreksi diberikan di dalam keluarga, Anda

akan mulai melihat suatu pola tertentu yang terjadi. Pola itu menjadi rutinitas yang terus berulang. Dan ketika Anda mulai melaksanakan strategi itu, Anda akan mengubah cara Anda berelasi dan mengembangkan suatu pola rutinitas baru.

Apakah sikap buruk menjadi masalah dalam keluarga Anda? Anda mungkin dapat memperkirakan kapan ia akan muncul. Sikap buruk sering kali merupakan kemarahan yang tersembunyi. Anak-anak yang bersikap buruk jika diberi instruksi atau koreksi sesungguhnya sedang memperlihatkan masalah dalam hati mereka yang tidak dapat diabaikan begitu saja. Daripada merespons kemarahan dengan kemarahan juga, pelajari rutinitas apa yang dapat menolong anak Anda memahami mengapa mereka bersikap buruk dan bagaimana mengubahnya. Bantu mereka mengatasi kemarahan mereka dan Anda akan memberikan hadiah yang amat berarti bagi mereka. Anak-anak dapat belajar menyalurkan hati mereka dengan hati Allah dengan mengubah perilaku mereka.

Area lain yang umumnya dipengaruhi rutinitas adalah ketika anak Anda meminta sesuatu dari Anda. Orang tua ingin berkata iya namun kadang-kadang harus berkata tidak. Biasanya anak-anak tidak suka dengan jawaban tidak dan bereaksi negatif dengan teknik manipulasi seperti mendebat, mendesak, dan merengek. Orang tua yang terpancing dalam pola relasi yang negatif ini akan merespons dengan kemarahan dan rutinitas yang buruk akan terjadi lagi. Ketika Anda dapat mengidentifikasi kebiasaan yang merusak tersebut, Anda akan dapat menyusun rencana untuk perubahan yang membangun. Pengajaran Anda akan mempersiapkan mereka untuk mengatasi kekecewaan dalam hidup sehingga mereka dapat memiliki kepuasan hati dalam Tuhan ketika mereka beranjak dewasa.

Anak Anda membutuhkan lebih banyak rutinitas yang sehat daripada ring tinju. Berkelahi itu mudah; itulah sebabnya banyak keluarga melakukannya. Disiplin lebih sulit dari itu. Kata-kata

kasar keluar secara natural; percakapan terbuka membutuhkan kerja lebih keras. Perubahan yang permanen dapat terjadi jika orang tua dapat menahan diri dan bertindak bijak. Anda memang harus mendisiplinkan anak-anak, namun bagaimana cara Anda melakukannya dapat memberikan perbedaan apakah hati anak Anda akan tersentuh oleh Tuhan atau justru menjadi keras oleh karena terluka dan merasa tertuduh.

Anak saya (Scott) Josh, ketika mendengar bahwa kami sedang menulis buku ini, ia minta diberi kesempatan untuk membacanya. Saya mengirimkan draft awal berisi beberapa bab pertama dan ia menyukai konsepnya. Ia berkata, *“Ayah, setelah saya pergi kuliah, saya melihat teman-teman bergumul pada beberapa area spritualitas yang mana hal tersebut bukanlah masalah bagi saya. Setelah saya pikirkan, saya menyadari bahwa, sebagian penyebabnya adalah cara Ayah mendisiplinkan saya hingga saya bertumbuh dewasa.”* Sampai di sini percakapan kami, saya merasa cukup senang. Lalu Josh melanjutkan. *“Namun saya juga melihat sebagian teman saya yang lain memiliki elemen lebih kuat dalam spiritualitas mereka dan mungkin saja Ayah dapat melakukan sesuatu yang berbeda untuk menyiapkan saya di area-area tersebut.”*

Apa yang Josh katakan mengecilkan hati saya namun harus diakui kebenarannya. Carrie dan saya bukanlah orang tua yang sempurna. Jika kami bisa mengulanginya, kami akan melakukan beberapa hal secara berbeda. Kami terus bertumbuh dan belajar. Lalu Josh menambahkan beberapa hal yang penting lainnya. Orang tua punya pengaruh yang luar biasa kuat dalam kehidupan spiritualitas anak-anak mereka di masa depan. Orang tua menjadi teladan iman. Dalam setiap langkah Anda harus beriman pada Allah untuk menemukan solusi dan strategi mengubah hati anak Anda, namun prosesnya sendiri merupakan pengalaman spiritualitas yang baik bagi diri Anda.

Meskipun instruksi spiritual dapat diberikan saat mezbah keluarga ataupun dalam acara gereja, namun pelatihan spiritual yang

paling manjur adalah melalui rutinitas yang diterapkan setiap hari. Dalam Ulangan 6, Allah telah memberikan garis besar rencana pelatihan bagi anak-anak, *"Apa yang kuperintahkan kepadamu pada hari ini haruslah engkau perhatikan, haruslah engkau mengajarkannya berulang-ulang kepada anak-anakmu dan membicarakannya apabila engkau duduk di rumahmu, apabila engkau sedang dalam perjalanan, apabila engkau berbaring dan apabila engkau bangun. Haruslah juga engkau mengikatkannya sebagai tanda pada tanganmu dan haruslah itu menjadi lambang di dahimu, dan haruslah engkau menuliskannya pada tiang pintu rumahmu dan pada pintu gerbangmu"* (Ul 6:6-9). Ketika Anda mengoreksi anak laki-laki Anda yang bertindak kasar ataupun menginstruksikan anak perempuan Anda untuk membereskan kamarnya, Anda sedang mengajar mereka lebih dari yang Anda sadari. Rutinitas relasi antara Anda dan anak-anak Anda dalam tugas-tugas harian mempersiapkan mereka untuk merespons Allah. Rumah Anda menjadi tempat pelatihan untuk kehidupan spiritual yang melimpah bagi mereka.

Mendidik anak merupakan suatu petualangan. Tidaklah cukup hanya dengan membuat rumusan tertentu karena setiap anak dan orang tua berbeda-beda. Keluarga terdiri dari orang-orang berdosa; keegoisan muncul dalam berbagai bentuk baru dan kreatif hampir setiap harinya. Kami ingin menolong Anda untuk melihat betapa tidak sehatnya rutinitas yang Anda bangun selama bertahun-tahun dan mencari cara untuk mengubah pola-pola tersebut menjadi sesuatu yang lebih produktif. Doa kami adalah seiring dengan Anda mempelajari buku ini Anda akan mampu mengidentifikasi inti masalah Anda dan dapat mempraktikkan cara praktis sehingga perubahan yang sesungguhnya dapat terjadi.

Kesimpulannya

Ketika Anda melihat...

Area-area bermasalah dalam diri anak-anak Anda atau kemarahan dalam diri Anda sendiri, lihatlah sebagai pertanda bahwa

suatu perubahan dibutuhkan. Semua anak memiliki natur dosa dan tugas mendidik yang sesungguhnya adalah menolong anak-anak untuk mengatasi masalah dosa mereka melalui karya penebusan Allah di dalam hidup mereka. Kemarahan Anda mungkin menunjukkan suatu masalah dalam keluarga Anda dan sebagai indikator bahwa suatu situasi memerlukan perhatian.

Ubahlah rutinitas Anda

Rutinitas merupakan kumpulan pola perilaku dan keluarga Anda penuh dengan itu. Beberapa baik dan yang lain butuh perbaikan. Meskipun sering kali tersembunyi atau tidak diperhitungkan, Anda dapat mengembangkan kesadaran akan hal itu sehingga Anda dapat mengubahnya menjadi interaksi yang lebih sehat.

Karena...

Bagaimana Anda mendisiplinkan anak-anak Anda akan menentukan bagaimana mereka merespons terhadap kehidupan di masa depan. Anda sedang mengajar mereka untuk berpikir tentang tantangan dalam hidup. Mereka akan menghadapi berbagai situasi yang melibatkan koreksi, kekecewaan, godaan, mengikuti instruksi, dan perlakuan buruk di sepanjang hidup mereka. Anda bukan saja membuat kehidupan keluarga menjadi lebih mudah. Anda sedang membangun rutinitas yang berlangsung seumur hidup.

Pertanyaan untuk Diskusi Lebih Lanjut

Catatan: pertanyaan-pertanyaan berikut disusun untuk menolong Anda berpikir tentang prinsip-prinsip setiap bab secara lebih menyeluruh dan menjadi topik yang bisa Anda diskusikan bersama. Apakah Anda membaca buku ini sendiri, bersama pasangan Anda, dengan keluarga Anda, atau dengan kelompok, gunakan pertanyaan-pertanyaan ini untuk merefleksikan isu-isu utama yang dimaksudkan.

“Pertanyaan untuk Diskusi Lebih Lanjut” dirancang agar Anda membicarakan dan merefleksikan kehidupan Anda. “Menggali Lebih Dalam” menyediakan bagian-bagian Alkitab yang dapat

memperdalam pengertian tentang materi secara alkitabiah. “Untuk Dibawa Pulang” menyediakan aktivitas khusus untuk seluruh keluarga yang mengilustrasikan, mengajar, dan memotivasi setiap anggota keluarga di segala usia untuk merenungkan kebenaran dalam setiap bab.

1. Apa saja hal-hal yang anak-anak Anda lakukan atau katakan yang memancing Anda memasuki ring tinju? Perbedaan apa yang akan Anda lakukan di situasi tersebut lain kali?
2. Dapatkah Anda menemukan beberapa rutinitas relasi yang muncul antara Anda dan anak Anda? Daftarkan beberapa hal yang Anda duga akan muncul ketika Anda memberikan instruksi, atau koreksi, atau jawaban “tidak” kepada anak Anda?
3. Apa saja hal-hal umum dalam diri anak Anda yang membuat Anda marah? Bagaimana kemarahan Anda dapat menjadi indikator bahwa suatu masalah terjadi dalam diri mereka dan dibutuhkan suatu rencana dan strategi untuk mengatasinya.

Menggali Lebih Dalam

1. Baca 1 Samuel 16:5-7. Apa kriteria-kriteria yang Allah singkapkan kepada Samuel saat ia mencari seorang raja? Baca Matius 7:15-20. Apa prinsip-prinsip yang Yesus ungkapkan untuk mewaspadaai pengajar-pengajar palsu? Prinsip yang satu menekankan pada perilaku luar sementara yang lain menekankan pada hati. Diskusikan bagaimana hati dan perilaku berpadu saat mendisiplinkan anak-anak?
2. Ini kutipan dari bab ini, “Meskipun instruksi spiritual dapat diberikan saat altar keluarga ataupun dalam acara gereja, pelatihan spiritual yang paling berkuasa adalah melalui rutinitas yang terjadi setiap hari.” Bacalah Ulangan 6:6-9.

Beberapa kesempatan untuk mengajar anak-anak sudah disebutkan. Apakah ada cara-cara lain agar Anda dapat mempergunakan waktu-waktu bebas untuk mengajar tentang kehidupan?

3. Bacalah dua kisah dalam 2 Samuel 16:5-12 dan 1 Samuel 26:6-11. Dalam setiap kisah itu ada orang yang bereaksi emosional namun Daud dapat memperlihatkan kendali diri dan hikmat. Meskipun orang tua tidak bertindak sekejap seperti laki-laki dalam kisah tersebut; bagaimana situasi-situasi tersebut mirip dengan apa yang dirasakan orang tua sesekali? Apa perasaan yang kadang-kadang dirasakan orang tua?
4. Baca Galatia 5:22-23. Apa buah Roh yang paling menolong Anda saat berhadapan dengan anak-anak Anda? Buah Roh mana yang Anda berharap dimiliki lebih oleh anak Anda? Apa yang dapat Anda lakukan untuk mengembangkannya?

Untuk Dibawa Pulang

Carilah kata “rutinitas” di dalam kamus. Daftarkan beberapa rutinitas atau kebiasaan yang baik di dalam keluarga Anda yang membuat keluarga Anda unik dan spesial. Pikirkan area-area seperti berwisata, hiburan, waktu makan, dan waktu bersenang-senang yang Anda nikmati. Tekankan pada hal-hal positif dari hal-hal itu yang Anda nikmati. Apakah rutinitas negatif muncul dalam pikiran Anda? Jangan habiskan terlalu banyak waktu memikirkannya namun kenali beberapa hal yang ingin diubah seiring Anda mempelajari buku ini lebih lanjut.

“Apabila kamu menjadi marah, janganlah kamu berbuat dosa”

-Efesus 4:26

2

“Aku Tidak Suka Marah-Marah” Sisi Baik dari Kemarahan

Kepada Scott dan Joanne,

Saya sering merasa sangat bersalah atas kemarahan saya. Bahkan saat saya tidak meledak ke anak-anak pun, saya tetap merasa buruk. Sejujurnya, saya merasa buruk setiap kali merasakan perasaan yang negatif. Saya sering marah karena merasa marah, bersalah karena merasa bersalah, atau depresi karena mengalami depresi. Hal ini memperumit situasi saat saya berusaha mengatasi masalah dengan suami dan ketiga anak kami. Lalu saya menyusun rencana untuk bisa mengurangi masalah emosional dan entah bagaimana bisa memati-kan perasaan saya. Namun hal itu malah memperburuk situasi.

Persepsi Anda berdua tentang emosi telah mengubah cara ber-pikir saya. Tidak pernah terpikirkan oleh saya untuk menggunakan emosi dengan cara yang positif. Saya selalu melihatnya sebagai

kelemahan. Saya tetap berjuang mengatasi kemarahan saya, tapi saya merasa lebih baik dengan prosesnya. Tuhan menggunakan ajaran Anda untuk menolong saya memandang kemarahan dan emosi-emosi lain dengan perspektif yang benar. Saya merasa sangat lega. Sekarang saya bisa lebih produktif dan menghadapi anak-anak dengan cara yang lebih sehat.

Hal yang menarik adalah, sekarang saya lebih berhasil menolong anak laki-laki saya yang berumur sembilan tahun mengatasi emosinya. Dia dulu seringkali marah-marah. Saya berusaha mengajarnya hal-hal baik dari emosi-emosinya dan dia menerimanya. Memahami emosi menjadi kunci pembuka pintu yang penting bagi keluarga saya dan saya secara pribadi.

-Joanie dari New York

Ketika Eric datang ke kantor kami untuk konseling, dia baru berumur tujuh tahun. Namun ledakan kemarahannya sudah menyebabkan masalah dalam keluarganya. Ketika kami berbicara dengannya, ia berkata, *“Seperti inilah saya. Tidak ada yang dapat saya lakukan untuk mengubahnya.”* Dia sudah menyerah untuk bisa mengendalikan kemarahannya. Eric juga merasa bersalah dan malu akan dirinya. Salah satu kalimat pertama yang kami katakan kepadanya adalah, *“Kamu tahu Eric? Marah itu baik kok.”* Dia memandang kami seakan mau berkata, *“Siapa orang-orang gila yang Ayah dan Ibu suruh saya temui ini?”* lalu kami lanjutkan, *“Kemarahan baik untuk mencari penyebab masalah tapi tidak untuk memecahkannya.”*

Setelah beberapa lama kami menangani Eric, ia mulai merasakan pengharapan. Tidak saja ia mulai bisa mengendalikan kemarahannya tapi ia juga mulai merasa lebih baik karena ia menemukan cara untuk memanfaatkan emosinya demi kebajikannya. Intensitas dan frekuensi kemarahannya semakin berkurang, dan ketika ia merasa marah pun ia tahu apa yang harus dilakukannya. Kami memberitahunya kalau kami bukan saja ingin ia bisa mengatasi kemarahannya tapi juga memperlengkapinya untuk me-

nolong orang lain dengan masalah yang sama. Tujuannya, kami menjelaskan, adalah mengajarnya bagaimana menjadi pembawa damai, melihat konflik dan kemarahan dalam diri orang lain dan tahu bagaimana membawa kedamaian dalam situasi tersebut.

Banyak orang tua seperti Eric. Mereka menyerah, percaya kalau mereka sudah tidak mungkin memenangi perang melawan kemarahan mereka. Mereka penuh dengan rasa bersalah atas emosi mereka. Sebelum Anda bisa mengendalikan kemarahan dalam diri Anda atau anak Anda, Anda harus memiliki persepsi yang benar mengenai kemarahan itu sendiri. Bab ini mengungkapkan empat kebenaran tentang emosi secara umum dan secara khusus mengaitkannya dengan kemarahan untuk menolong Anda memahami apa dan bagaimana kemarahan bisa berguna.

Kebenaran #1: Emosi Merupakan Bagian dari Ciptaan Allah

Ketika Adam jatuh dalam dosa, dosa masuk ke dalam dunia beserta konsekuensi-konsekuensinya. Bercocok tanam menjadi lebih berat, perempuan mengalami sakit melahirkan, dan relasi menjadi kurang terbuka karena kita cenderung menutupi diri kita yang sesungguhnya. Sebagian orang menganggap emosi adalah konsekuensi dosa, bukan bagian dari ciptaan Allah. Kesalahpahaman ini termasuk menganggap emosi negatif seperti kemarahan adalah dosa. Mereka begitu merasa bersalah saat marah sehingga tidak mendapatkan manfaat dari emosi tersebut.

Pandangan yang benar adalah emosi sebagai hasil ciptaan Allah, bukan akibat dari kejatuhan dalam dosa, dan Allah memberikannya supaya kita bisa mengatur dan menggunakannya untuk kemuliaan nama-Nya. Allah menciptakan kita segambar dan serupa dengan-Nya, dan Ia sendiri digambarkan dalam Alkitab memiliki emosi. Begini, Allah adalah Allah, penggambaran tersebut bukan berarti Allah terbatas oleh perasaan dan ciri khas yang dimiliki manusia, namun itu berarti kita memiliki ikatan persa-

maan emosi dengan Pencipta kita. Tentu saja ketika kita mengalami emosi, ada campuran ketidakkudusan di dalam hati kita. Karena Allah itu kudus, ekspresi emosi-Nya selalu benar dan murni. Jadi, persamaan antara manusia dengan Allah hanya sampai pada karakter emosi-Nya. Namun faktanya tetap yaitu, kemarahan dan emosi lainnya adalah bahan dasar dari keberadaan diri kita. Emosi menambahkan gairah dan semangat pada keberadaan diri manusia. Hidup akan sangat datar tanpa percikannya.

Hal ini bukan berarti ekspresi ataupun intensitas emosi-emosi tersebut dalam kehidupan sehari-hari kita selalu pantas. Karena kecenderungan kita untuk berdosa, terkadang kita menyalahgunakan hadiah dari Tuhan tersebut. Dosa begitu mengotori emosi sehingga bisa digunakan dengan cara yang negatif. Namun langkah pertama untuk memaksimalkan emosi kita adalah dengan menyadari bahwa Allah memberikannya dengan tujuan mulia dan kita dipanggil untuk menggunakannya sesuai dengan maksud-Nya.

Daripada menganggap kemarahan sebagai sesuatu yang jahat, kita perlu melihatnya sebagai aset yang disalahgunakan dan belajar untuk menggunakan sesuai tujuannya. Alkitab tidak mengutuki kemarahan tapi mendorong kita mengendalikannya. Yak 1:20 berkata, *“Lambatlah untuk marah.”* Ef 4:26 berkata, *“Dalam kemarahanmu, janganlah berdosa.”* Tidak ada yang di antara ayat-ayat ini yang secara langsung mengatakan marah itu salah. Kita hanya diminta untuk mengendalikannya.

John, seorang Ayah dari dua anak perempuan, mengatakan bahwa memahami hal ini sangat penting baginya. “Saya sering marah kepada anak-anak saya. Kebodohan, kenakalan, dan sikap buruk mereka berada di paling atas dari daftar hal-hal yang memancing kemarahan saya. Dulu kemarahan itu membuat saya merasa menjadi orang tua yang buruk. Sekarang setelah saya menyadari bahwa kemarahan adalah bagian dari rencana Allah, saya hanya perlu melihat dan menggunakannya secara berbeda. Saya belajar untuk menggunakan kemarahan dengan cara yang jauh

lebih baik dan itu membuat saya merasa menjadi Ayah yang lebih baik. Hubungan saya dengan anak-anak saya berubah, dan saya tahu mereka menghargai perubahan dalam diri saya.”

Untuk mulai bisa mengendalikan kemarahan Anda, pertama-tama ketahuilah bahwa itu merupakan hadiah dari Allah, dan mulailah melihatnya dengan cara yang lebih positif. Beberapa fakta lain tentang emosi mungkin menolong Anda melakukannya.

Yesus seorang yang sempurna namun Ia juga mengalami emosi

Kecemasan: Matius 26:38-39

Dukacita: Yohanes 11:35

Kesedihan: Lukas 19:41-42

Sukacita: Yohanes 15:11

Belas kasihan: Markus 1:41

Cinta: Yohanes 14:31

Kemarahan: Markus 3:1-5

Kedamaian: Yohanes 14:1-2

Kebenaran #2: Emosi Merupakan Alat Berkomunikasi yang Rumit

Emosi merupakan bagian dari hidup keseharian kita yang memiliki banyak sisi. Para ahli berusaha mengidentifikasi beberapa emosi dasar yang dialami manusia untuk memberikan gambaran yang lebih baik. Contohnya, pada Tabel 1 terdapat sembilan emosi dasar (para peneliti tidak sepakat dengan angkanya, namun sebagian besar menyetujui sembilan ini). Termasuk di dalamnya perasaan sedih, marah, gembira, jijik, takut, bersalah, berharap, terkejut, dan putus asa. Setiap emosi ini memiliki tingkatan intensitas yang menghasilkan bermacam-macam perasaan. Misalnya, rasa takut mungkin dimulai dengan rasa cemas, lalu berlanjut kepada rasa ngeri. Terkejut mungkin berubah dari awalnya kebingungan sampai pada rasa takjub.

Tabel 1: Tingkatan intensitas dari emosi-emosi dasar

Kesepian	Sedih	Berduka
Jengkel	Marah	Murka
Semangat	Senang	Posesif
Bosan	Jijik	Benci
Khawatir	Takut	Ngeri
Disalahpahami	Bersalah	Gagal
Ingin tahu	Berharap	Terobsesi
Bingung	Terkejut	Takjub
Apatis	Putus asa	Depresi

Menggabungkan emosi-emosi yang berbeda akan menghasilkan campuran perasaan-perasaan yang akan semakin memperumit gambaran emosi kita. Rasa takut dan terkejut akan membunyikan tanda peringatan bahaya dalam diri. Gabungan rasa senang dan pengharapan akan mendatangkan kegembiraan. Perasaan sedih dan marah menghasilkan kepahitan. Rasa takut bergabung dengan berharap menimbulkan kecemasan.

Seperti yang Anda bisa lihat, emosi dapat begitu cepat berubah menjadi sangat kompleks. Tidak heran banyak orang yang tidak hanya kebingungan, bahkan menyerah untuk berusaha memahaminya sama sekali. Mereka berusaha mengabaikannya dan memilih menghadapi hidup secara apa adanya. Orang-orang seperti ini sulit mengendalikan respons emosinya dan kehilangan begitu banyak manfaat darinya. Seringkali mereka melihat emosi sebagai musuh yang harus dikalahkan atau tanah longsor yang harus dihentikan. Tapi mengapa harus melawan sesuatu yang Allah ciptakan dalam diri kita jika kita bisa mengendalikan emosi-emosi tersebut dan menikmati hidup bersamanya? Daripada memandang emosi sebagai sesuatu yang “kebetulan” menimpa Anda, pelajarilah cara menggunakannya sebagai alat untuk berelasi dengan orang lain.

Seorang Ibu berkata, “ *Saya baru mulai memahami betapa rumitnya perasaan-perasaan saya. Saya merasakan begitu banyak*

hal dan bereaksi tanpa berpikir lagi. Sepertinya emosi-emosi itu punya kemampuan untuk melewati otak saya. Sungguh-sungguh butuh kerja keras untuk bisa mengerti apa yang terjadi pada diri saya. Sekarang saya belajar untuk memperlambat reaksi saya dan menyelidiki apa yang sebenarnya saya rasakan. Saya mengalami beberapa kemajuan dan saya merasa mendapatkan pencerahan tentang caranya berelasi dengan anak-anak saya. Mereka juga merasakan perubahan dalam diri saya. Saya tidak lagi takut dengan emosi-emosi saya dan bersemangat untuk lebih memahami dan memanfaatkannya demi kebaikan keluarga kami."

Saat orang tua memilih untuk hanya menggunakan kemarahan, mereka mempersempit diri mereka sendiri. Mereka akan mendapatkan begitu banyak manfaat jika mereka bereksperimen dengan pilihan-pilihan emosi yang berbeda. Marilyn mengagetkan anak laki-laknya yang berusia delapan tahun yang menaruh kakinya di atas meja seusai makan malam. Dia merasa marah, namun ia memilih untuk respons yang berbeda. *"Apakah kamu tahu apa yang Alkitab katakan tentang kaki yang indah?"* tanyanya dengan nada bercanda.

Mengira akan dimarahi ibunya, ia terkejut dengan pertanyaannya dan penasaran dengan jawaban ibunya. *"Tidak,"* jawabnya dengan nada ingin tahu.

"Alkitab berkata, 'betapa indahnya kaki orang-orang yang membawa kabar baik (Roma 10:19): Nah Ibu memberi kabar baik untukmu. Makanan pencuci mulut hanya boleh untuk mereka yang kakinya berada di bawah meja.'" Marilyn menyampaikan pesannya tanpa menggunakan kemarahan. Sambil makan, beberapa menit setelah kejadian tersebut, ia berkata, "Tolong jangan letakkan kakimu di atas meja."

Anaknya menjawab, *"Oke."*

Ibu tersebut menghindari apa yang bisa menjadi peristiwa yang buruk dengan berlatih menahan kemarahannya dan memilih cara yang lebih bijak. Dengan berhenti sejenak saat Anda merasa marah dan mengevaluasi situasi, Anda dapat menggu-

nakan kemarahan untuk melihat adanya masalah lalu menggunakan strategi yang berbeda untuk menanganinya.

Karena begitu rumitnya emosi-emosi kita, maka kita perlu mempelajari bagaimana mengendalikannya, bukan hanya sekedar meresponsnya. Kemarahan hanyalah salah satu dari emosi yang diberikan Tuhan, namun itu sendiri sudah sangat merepotkan. Menekan kemarahan sering kali menyebabkan masalah-masalah kesehatan dan hanya membuatnya berbalik menyakiti diri sendiri. Namun sebagian orang percaya satu-satunya cara untuk menghadapi kemarahan adalah dengan melampiaskannya. Bahkan nasihat para psikolog pada umumnya adalah bagaimanapun kemarahan harus dilepaskan. Mereka berkata bahwa Anda berhak untuk berteriak, menjerit, menendang, dan mengamuk karena kemarahan adalah energi yang terpendam jauh dalam diri Anda dan memerlukan jalan keluar. Kami tidak percaya kalau menekan kemarahan itu baik, tapi itu tidak berarti melampiaskannya juga akan menolong. Ketika orang-orang merasa bebas untuk mengumbar kemarahan, mereka hanya akan menyakiti orang lain dan merusak hubungan.

Alkitab memberi pendekatan yang berbeda. Amsal 29:11 berkata, *“Orang bebal melampiaskan seluruh amarahnya, tetapi orang bijak akhirnya meredakannya.”* Kendali lebih baik dari pelampiasan. Kendali menjadikan kemarahan sebagai alat, bukan senjata. Jika para orang tua dan anak-anak memahami kompleksitas dari emosi dan tahu bagaimana memilih mana yang sesuai untuk situasi-situasi yang mereka hadapi, kemarahan yang mereka rasakan akan semakin berkurang pengaruhnya.

Kebenaran #3: Emosi Memberikan Tanda-tanda Kepada Kita

Emosi bukan hanya sekedar suasana hati. Emosi juga memiliki tujuan yang sangat praktis, yaitu menyingkapkan hal-hal tentang kehidupan. Mereka seperti “indra keenam”, menolong kita me-

nyadari berbagai hal di sekeliling kita. Sungguh menakjubkan bagaimana seseorang bisa merasakan suatu informasi beberapa kali dalam sehari sebelum pikiran menyadarinya. Anda merasa seperti seseorang sedang mengawasi Anda, ada sesuatu yang tidak semestinya, Anda mengambil jalan yang salah, atau hari ini akan menjadi hari yang menyenangkan. Mereka yang peka akan perasaan mereka memiliki keuntungan tambahan dengan menemukan petunjuk yang mungkin dilewati orang lain.

Seorang Ibu menceritakan bagaimana ia menemukan bayinya yang baru berumur tiga tahun telah meminum habis sebotol obat penurun panas bayi. *“Ketika saya memasuki ruangan di mana anak saya sedang bermain di lantai, saya bisa merasakan ada sesuatu yang salah. Saya bertanya padanya apa yang sedang dilakukannya dan jawabannya berbeda dari biasanya. Saya memutuskan untuk tidak melanjutkan urusan saya dan duduk bersamanya. Lalu saya bisa mencium bau napasnya dan saya tahu sesuatu telah terjadi. Saya melihat ke atas meja dan di sana ada botol obat yang sudah kosong. Segera saya mengangkatnya dan bergegas ke Unit Gawat Darurat. Saya tidak yakin apa petunjuk pertamanya, saya hanya merasakannya.”*

Seorang penjual tahu kapan ia berhasil mendapatkan hati pelanggannya. Seorang suami begitu kagum akan kemampuan istrinya merasakan adanya masalah pada anak laki-laki mereka. Seorang guru memutuskan untuk membiarkan murid-muridnya beristirahat sejenak. Jika Anda bertanya kepada orang-orang tersebut bagaimana mereka tahu harus merespons seperti itu terhadap suatu situasi, mungkin mereka tidak dapat menjelaskan apa yang menjadi petunjuk bagi mereka. Mereka hanya merasa bahwa itu hal yang tepat untuk dilakukan.

Jika Anda menganalisis situasi-situasi di atas, Anda akan menemukan di setiap situasi ada tanda-tanda spesifik yang seperti tidak ada hubungannya dengan emosi. Mereka hanya menganalisis detail-detail yang mereka lihat, dengar, atau ingat. Namun petunjuk-petunjuk tersebut bukannya memicu respons logis, me-

lainkan respons emosi. Para penjual, guru, dan orang tua kerap kali pandai menemukan tanda-tanda dan petunjuk-petunjuk dalam ekspresi atau bahasa tubuh orang lain. Namun keahlian terpenting mereka adalah kepekaan emosinya untuk tahu melakukan hal yang tepat di saat yang tepat.

Bayangkan lampu-lampu kecil yang ada di dasbor mobil. Mereka menyala di saat-saat tertentu, bahkan kadang-kadang terus-menerus menyala. Melalui pengalaman, Anda akan tahu tentang semua lampu itu dan apa artinya. Satu menandakan sudah waktunya mengganti oli, yang lain memberitahu pintu bagasi terbuka. Yang lain memberitahu Anda bahwa sudah waktunya untuk servis mobil. Emosi serupa dengan lampu-lampu kecil tersebut. Butuh waktu untuk memahami maknanya dan bagaimana meresponsnya dengan tepat. Semakin sering Anda menyelami tanda-tanda emosi dalam berelasi dan semakin peka terhadap orang lain, maka Anda akan mulai dapat merespons dengan cara yang lebih sehat.

Anda mengambil keputusan tentang hidup sebanyak ratusan kali dalam sehari. Anda akan terkejut atas seberapa banyak keputusan-keputusan itu dimulai dari petunjuk-petunjuk kecil. Merasa khawatir akan cuaca mungkin mendorong Anda menyalaikan radio untuk mencari informasi. Rasa bosan mungkin akan merangsang Anda berkreasi dalam merencanakan makan malam. Anak Anda mungkin bisa mengeluarkan komentar kasar hanya karena sedikit terganggu. Di dalam setiap kasus di atas, sedikit tanda emosi bisa mendorong keluarnya suatu tindakan.

Mempertimbangkan petunjuk-petunjuk emosi mungkin bertentangan dengan apa yang pernah Anda dengar. Kita semua pernah mendapatkan peringatan, *“Berhati-hatilah untuk mengambil keputusan berdasarkan perasaan.”* Ini sebuah nasihat yang baik, terutama berdasarkan pengalaman Anda emosi dapat memberikan tanda-tanda yang kurang akurat tentang situasi dalam hidup Anda. Tentu saja tidak bijak jika Anda membiarkan rumah beran-

takan hanya karena Anda merasa tidak mau melakukannya, atau bertengkar dengan seseorang hanya karena ia membuat Anda kesal. Bukan itu yang kita bicarakan di sini. Saat suatu keputusan yang sangat penting harus dibuat, maka haruslah berdasarkan lebih dari sekedar firasat atau petunjuk-petunjuk emosi.

Kita harus mengartikan emosi dengan bijaksana. Sebagai contoh, Anda mungkin akan menggunakan perasaan bersalah sebagai motivasi untuk mengevaluasi diri dan bertobat dari dosa. Itu akan menjadi respons yang benar untuk suatu kesalahan yang telah Anda lakukan. Di sisi yang lain, jika perasaan bersalah itu disalahgunakan, mungkin akan muncul perasaan malu yang tidak beralasan. Misalnya, tekanan sosial mungkin akan memunculkan perasaan bersalah karena berada di rumah menjaga anak bukannya bekerja menghasilkan uang, atau sebaliknya merasa bersalah karena pergi bekerja dan meninggalkan anak-anak dengan orang lain. Jika Anda mengetahui bahayanya menyalahartikan emosi, Anda akan menyadari bahwa tekanan dari luar akan menciptakan perasaan bersalah yang palsu. Anda akan mampu membangun pertahanan diri terhadap teknik manipulasi apapun yang mungkin digunakan orang lain. Emosi bersalah akan memberikan petunjuk yang Anda butuhkan untuk evaluasi diri.

Memahami emosi dan perenungan diri yang sehat bisa mengubah perasaan menjadi aset berharga dalam kehidupan sehari-hari. Contohnya, kemarahan bisa menjadi tanda yang berkata, *"Ada sesuatu yang salah dan saya harus melakukan sesuatu."* Kemarahan tidak bisa memberi tahu di mana letak kesalahannya. Anda membutuhkan waktu untuk berpikir dan mengartikan tanda kemarahan tersebut dengan sungguh-sungguh sebelum melakukan tindakan apapun.

Kadang kala masalahnya muncul dari luar diri Anda, seperti ketika anak laki-laki Anda menaruh sepedanya di jalanan, anak Anda memukul saudaranya, atau anak remaja Anda mengotori meja dapur. Namun sering kali masalah itu berhubungan den-

gan sesuatu yang ada di dalam diri Anda seperti harapan yang tidak realistis bahwa anak berumur dua tahun bisa membereskan mainannya sendiri, kegoisan seorang Ibu ketika ia memasukkan terlalu banyak kegiatan dalam jadwalnya, atau hasrat yang terlalu ambisius untuk memiliki rumah yang apik sambil menjaga tiga anak di bawah lima tahun.

Seorang Ayah berkata kepada kami, "Saya suka dengan gagasan kalau kemarahan memiliki sisi yang baik, namun saya merasa buruk jika saya marah. Saya tidak suka marah dan saya berharap bisa merespons berbeda." Kami percaya kunci untuk menggunakan kemarahan secara produktif adalah dengan memisahkan pemicu dari respons. Jika Anda bisa menggunakan kemarahan untuk mencari sumber masalah, bukan untuk bereaksi terhadapnya, pandangan Anda akan kemarahan akan berubah. Anda akan mulai melihatnya dan emosi-emosi lainnya sebagai tanda yang menolong Anda untuk merespons terhadap orang lain secara lebih efektif.

Sering kali kita bertindak sebelum mengevaluasinya lalu menggunakan kemarahan untuk memanipulasi orang lain atau suatu situasi. Jika kita bisa memanfaatkannya untuk mengenali ada sesuatu yang salah, kita bisa menghindari bahayanya.

Kebenaran #4: Emosi Mempengaruhi Tingkat Energi

Beberapa emosi seperti rasa takut atau frustrasi itu menaikkan tingkat energi kita, di mana emosi yang lain seperti kesedihan atau putus asa menurunkannya. Kedua kelompok emosi ini memiliki tujuan khusus dari Tuhan. Ketika Anda bisa memanfaatkan tanda-tanda tersebut, Anda bisa mengoptimalkan emosi Anda. Perasaan seringkali mendorong kita untuk melakukan ataupun tidak melakukan sesuatu. Contohnya, rasa takut memberikan tenaga ekstra kepada orang tua yang sudah kelelahan untuk bangun dari tempat duduknya demi menyelamatkan anaknya yang berumur dua tahun yang sedang menyeberangi jalan. Rasa ber-

syukur memotivasi seseorang untuk mengirim kartu ucapan terima kasih. Kesedihan atau duka cita mungkin memaksa kita untuk mundur dan melepaskan sesuatu yang begitu berharga bagi kita selama bertahun-tahun.

Kemarahan merupakan emosi yang meningkatkan energi. Ketika Anda marah beberapa hal terjadi di dalam tubuh secara bersamaan. Detak jantung dan tekanan darah meningkat, napas tersengal-sengal, naiknya kadar gula darah, pupil mata membesar, dan otot menegang. Kelenjar adrenal melepaskan adrenalin dan kesadaran Anda meningkat. Semua reaksi ini dirancang Allah untuk mempersiapkan Anda mempertahankan atau melarikan diri dari ancaman fisik. Anda mungkin tidak berhadapan dengan bahaya, namun tanda-tanda itu akan muncul pada tubuh Anda saat anak-anak mengganggu ketenangan ataupun saat Anda menghadapi kemacetan di jalan yang merusak jadwal Anda yang padat.

Naiknya energi akibat kemarahan memiliki sisi baik maupun buruk. Ketika Anda marah, Anda lebih termotivasi untuk memecahkan masalah, melawan orang yang mengancam keselamatan Anda, atau melakukan perubahan dalam hidup. Namun bagaimana Anda melakukan perubahanlah yang menentukan hasil akhir dalam relasi Anda. Di bagian inilah Anda mungkin butuh untuk belajar cara baru dalam memecahkan masalah, strategi baru untuk berkonfrontasi, dan cara yang lebih sehat untuk mengomunikasikan kepedulian Anda.

Kemarahan yang menyebabkan naiknya tingkat energi itu terkadang digambarkan seperti air mendidih yang hampir meluap dari panci. Kekerasan yang bersifat fisik seperti membanting pintu, menghentakkan kaki, memukul, merebut, dan mendorong adalah cara-cara yang umum dilakukan untuk melepaskan ketegangan. Bahkan untuk mereka yang mampu mengendalikan respons fisiknya pun kerap kali bergumul dengan lidahnya. Kata-kata, volume suara, ataupun nada bicara bahkan bisa lebih merusak dibandingkan dengan respons fisik. Dan bagi mereka yang bisa

mengendalikan lidah mereka pun dapat menemukan cara yang lebih mutakhir dalam mengutarakan kemarahan mereka-diam seribu bahasa atau memberi tatapan tajam. Ibu yang sedang marah memberikan “kode morse” kepada seluruh anggota keluarga melalui caranya menutup pintu kulkas lebih keras, mendorong kursi lebih kasar, menggerutu, menghela nafas panjang, dan membanting panci di atas kompor. Tidak ada kekerasan maupun kata-kata kasar, tapi semua orang tahu ibu sedang marah. Suasana rumah menjadi tegang.

Beberapa orang mengandalkan kemarahan untuk menyelesaikan sesuatu. Dorongan energinya menjadi bahan bakar bagi mereka untuk terus maju. Ketika mereka marah terhadap sesuatu, mereka akan terus produktif. Namun jika mereka dalam kondisi tenang, mereka akan merasa kurang termotivasi. Orang-orang seperti ini bahkan bisa mencari-cari masalah untuk menaikkan tingkat kemarahan supaya mereka bisa terus maju. Mereka menjadi ketagihan akan energi kemarahan. Seorang anak muda berkata, *“Saya suka marah. Saya jadi lebih bisa berhasil dan mendapatkan keberanian untuk menghadapi masalah dan menghasilkan sesuatu.”* Kemarahan memang memiliki kekuatan untuk memotivasi. Sayangnya anak muda ini terlalu mengandalkan kemarahan. Ia menjadi kecanduan; hal ini berakibat buruk bagi keluarganya dan dia menjadi orang yang tegang dan mudah meledak.

Kemarahan yang berkepanjangan merusak tubuh kita dan juga relasi kita dengan orang lain. Sebagai orang tua, daripada bertahan dalam kemarahan atau berusaha memeliharanya, gunakan energi berlebih dari kemarahan itu untuk mengidentifikasi masalah dalam anak-anak dan menggerakkan Anda membangun kebiasaan baru yang dapat mengubah karakter mereka.

Gaya hidup dalam kemarahan lah yang dikutuk oleh Alkitab

Amsal 22:24-25 “Jangan berteman dengan orang yang lekas gusar, jangan bergaul dengan seorang pemarah, supaya engkau jangan menjadi biasa dengan tingkah lakunya”

Amsal 29:22 "Si pemarah menimbulkan pertengkaran, dan orang yang lekas gusar banyak pelanggarannya"

Kolose 3:8 "Tetapi sekarang, buanglah semuanya ini, yaitu marah, geram, kejahatan, fitnah, dan kata-kata kotor keluar dari mulutmu."

Efesus 4:31 "Segala kepahitan, kegeraman, kemarahan, pertikaian, dan fitnah hendaklah dibuang dari antara kamu, demikian pula segala kejahatan."

Yakobus 1:20 "Sebab amarah manusia tidak mengerjakan kebenaran di hadapan Allah."

Pesan-pesan dari Kemarahan

Memahami empat kebenaran tentang emosi ini dapat menolong Anda mengambil keuntungan dari kemarahan Anda dan menggunakannya secara produktif. Kemarahan memiliki tugas yang spesifik. Ia memberikan pesan bahwa ada sesuatu yang salah. Kesalahan tersebut bisa berasal dari luar maupun dari dalam diri. Pertengkaran, kenakalan, atau sikap buruk bisa memancing kemarahan Anda (eksternal). Atau kemarahan muncul karena Anda memiliki harapan yang tidak realistis, tuntutan tinggi, atau merasa berhak akan sesuatu (internal), yang harus dilepaskan. Kemarahan hanyalah memperingatkan Anda akan adanya masalah. Setelah itu Anda harus menemukan penyebab yang sesungguhnya.

Suatu cara yang cukup ampuh untuk menemukan masalah di balik kemarahan Anda adalah mengenali lima penyebab dasar dari kemarahan. Lima hal ini mungkin bisa saling tumpang tindih dalam beberapa hal dan Anda mungkin menemukan bahwa situasi yang Anda alami cocok dengan lebih dari satu penyebab. Namun daftar ini dapat berguna untuk membuat perasaan menjadi lebih logis. Gunakanlah daftar penyebab ini untuk membimbing Anda mengevaluasi diri saat kemarahan muncul.

Rasa Sakit

Inti dari segala kemarahan adalah rasa sakit. Ketika jempol kaki atau kepala seseorang terbentur, kerap kali yang langsung muncul adalah kemarahan. Ketika Anda dipukul anak Anda atau tanpa sengaja menginjak mainannya yang tajam, sebagian kemarahan Anda mungkin didorong oleh rasa sakit yang Anda alami.

Tujuan yang Terhalangi

Saat Anda berencana untuk meninggalkan rumah pada pk. 7.35 pagi lalu melihat anak perempuan Anda yang berumur tiga tahun kembali melepaskan sepatunya mungkin dapat memancing kemarahan Anda karena tujuan Anda terhalangi. Keluar menuju jalan raya dan terjebak dalam kemacetan yang akan membuat Anda terlambat mungkin akan membangkitkan kemarahan Anda karena rencana Anda untuk sampai ke tempat pertemuan tepat waktu terhalangi. Berusaha menyelesaikan suatu proyek dengan anak yang sulit diajak kerja sama atau mencari jaket yang salah taruh untuk ketiga kalinya hari itu di saat Anda harus segera pergi kerja menyebabkan rasa frustrasi dan dapat menyebabkan kemarahan Anda.

Hak yang dilanggar

Ketika anaknya yang berumur lima tahun mengetuk pintu kamar mandi, seorang Ibu bisa menjadi marah dan berpikir, “*Saya berhak untuk dengan tenang memakai kamar mandi.*” Seorang Ayah mungkin percaya bahwa ia punya hak untuk pulang ke rumah dan bersantai untuk beberapa saat sebelum ia berhadapan dengan masalah keluarga. Dalam setiap kasus tersebut, orang tua bisa merasa anak mereka telah melanggar hak mereka dan bereaksi dengan kemarahan.

Ketidakadilan

Saat seorang Ibu melihat anaknya yang lebih besar menggoda adiknya yang lebih kecil, atau anaknya yang lebih kecil memperma-

lukan kakaknya, ia mungkin bisa marah karena ketidakadilan dalam situasi tersebut. Seorang Ayah mungkin merasa tidak adil kalau ia yang harus memandikan anak-anak setelah bekerja keras seharian. Orang tua yang memandang hidup ini tidak adil bagi mereka ataupun keluarga mereka sering kali mengalami kemarahan.

Harapan Yang Tidak Terpenuhi

Hidup mungkin lebih mudah ditebak jika tidak ada anak-anak. Harapan yang tidak terpenuhi mencakup banyak hal yang tidak diperhitungkan sebelumnya sehingga menimbulkan kemarahan. Seorang Ibu mungkin berkata, *"Saya berharap bisa pulang ke rumah dan memasak makan malam, namun malahan menghadapi kekacauan ini."* Harapan yang tidak terpenuhi menjadi bagian yang menetap dalam tugas sebagai orang tua namun sering kali pula yang menjadi pemicu kemarahan.

Memahami lima penyebab kemarahan ini dapat menolong Anda saat berelasi dengan keluarga Anda. Setiap kali Anda merasa marah, berhentilah sebentar dan cobalah untuk mengidentifikasi bagian mana dari penyebab ini yang sedang Anda alami. Memberi nama pada perasaan Anda mungkin bisa menolong Anda mengarahkan sebagian energi tersebut ke tindakan yang lebih produktif. Anda mungkin mulai bisa melihat pola dalam diri Anda dan mana penyebab yang paling sering terjadi. Pengamatan ini dapat menolong Anda untuk tahu bagaimana menyesuaikan reaksi Anda.

Apa Itu Murka?

Ketika kemarahan memuncak, itu disebut murka, atau kemarahan di luar kendali. Seseorang yang mengalami murka tidak bisa berpikir dengan jernih. Ia akan kehilangan kemampuan untuk mengevaluasi atau memahami situasi. Ia akan bereaksi dan bertindak mengikuti nalurinya. Bagi sebagian orang, hal ini berarti meledak, memaki, dan berteriak. Bagi yang lain, murka membuat mereka menutup diri dan menolak berbicara.

Dalam kedua jenis orang tersebut, murka mencegah mereka berpikiran sehat dan mengevaluasi situasi secara objektif. Gunakan murka sebagai pertanda bahwa Anda membutuhkan jeda dan menenangkan diri agar Anda dapat menghadapi masalah dengan cara yang lebih sehat. Dapat mengidentifikasi penyebab kemarahan Anda merupakan cara untuk mengetahui bahwa Anda siap untuk melangkah lagi.

Bukankah Kemarahan Saya Dapat Dibenarkan Jika Anak-Anak Saya Melakukan Kesalahan?

Ada yang berpendapat bahwa kemarahan mereka dapat dibenarkan karena mereka benar dan orang lain salah. Mereka percaya kalau menjadi pihak yang benar merupakan satu-satunya tiket yang dibutuhkan untuk melakukan amukan ala orang dewasa. Namun kata-kata *“la membuat saya marah”* menunjukkan bahwa reaksi emosi mereka ditentukan oleh peristiwa di luar diri mereka. Ayah yang menghubungkan antara faktor pencetus (apa yang membuat ia marah) dengan responsnya (apa yang dilakukannya) pada akhirnya akan percaya bahwa orang lain *lah* yang menjadikannya seperti itu. Ketika orang tua melakukan hal ini, mereka sering kali menyalahkan anak-anak untuk masalah mereka dan jarang sekali mau bertanggung jawab untuk emosi mereka sendiri. Dalam banyak kasus, tentu saja, anak-anak yang memang bersalah. Namun tidak *lah* menolong jika kita menambah beban anak-anak dengan tanggung jawab atas kemarahan kita selain atas kesalahan mereka sendiri. Ibu yang berkata, *“Saya tidak akan perlu marah jika mereka (anak-anak) mendengarkan saya dari awal,”* telah jatuh dalam perangkap menyalahkan anak-anaknya atas respons marahnya.

Kenyataannya, tidak membutuhkan karakter yang luar biasa untuk dapat menangkap kesalahan, namun butuh hikmat untuk tahu bagaimana harus bersikap. Ada perbedaan yang sangat besar antara bel pertanda bahwa seekor kalkun telah matang dan koki yang tahu cara mengolahnya menjadi makanan yang luar bi-

asa. Sebagian orang seperti bel pertanda tersebut-setiap kali ada sesuatu yang salah mereka akan berbunyi keras dengan reaksi marah dan akan membenarkan kekerasan yang mereka lakukan.

Tidaklah cukup hanya menjadi pihak yang benar dalam hidup, orang tua haruslah bijaksana. Bijak yang sesungguhnya tahu bagaimana harus merespons yang membawa perubahan, bukan dendam. Sebagai orang tua, kita tidak hanya ingin menghukum anak-anak kita karena berbuat kesalahan; kita ingin menolong mereka mengubah hati mereka. Kemarahan bisa menyingkapkan ada sesuatu yang salah, namun jarang sekali bisa menjadi solusi yang baik. Jika Anda bisa melihat suatu pelanggaran terjadi, yang terbaik adalah mencari cara untuk mendorong suatu perubahan.

Perasaan Yang Dipenuhi Oleh Roh Kudus

Galatia 5:22-23 menyebutkan daftar buah Roh Kudus. Yang cukup menarik adalah ketiga buah pertama kerap kali dianggap emosi: Kasih, suka cita, dan damai sejahtera. Jika kita menaati Allah dan mengizinkan Dia untuk mengarahkan hidup kita, kita bisa mengalami perasaan yang dipenuhi oleh Allah. Seorang Ibu dari empat anak bernama Jeanette berkata, *"Saya belajar untuk merespons kemarahan saya secara berbeda. Sungguh lega rasanya tidak harus terlibat dalam setiap perdebatan di dalam keluarga saya. Saya mampu menghindari ajakan bertengkar dan perang mulut, dan merespons secara lebih dewasa. Saya tahu kalau segala doa dan kerja keras saya sudah terbayarkan karena sekarang saya menikmati kedamaian di rumah. Masalah tetap ada namun saya tidak lagi terpancing ke pola yang lama lagi dan saya bisa menolong keluarga saya dengan tetap tenang."* Kami percaya bahwa Jeanette mengalami kedamaian spiritual sebagai dampak memercayai Tuhan di tengah-tengah konflik.

Memisahkan tanda-tanda (ada sesuatu yang salah) dengan responsnya (memecahkan masalah) merupakan ide yang menyegarkan bagi banyak orang. Orang tua tidak lagi dapat berkata,

“Saya berlaku kasar karena kenakalan anak laki-laki saya” karena kedua hal tersebut tidak secara langsung berhubungan. Ya, memang anak itu salah dan kemarahan bisa mengungkapkannya, namun hal tersebut tidak membenarkan ia untuk berkata-kata ataupun bertindak kasar.

Orang tua sering kali menjadi penentu iklim emosi di dalam keluarga dan anak-anak belajar untuk mengikuti gelombang pergerakan itu. Ketika orang tua belajar untuk lebih tenang, anak-anak akan mengikutinya. Cara Anda merespons konflik, kemarahan, dan tantangan kehidupan keluarga dapat membawa gelombang kedamaian kepada seluruh keluarga. Keuntungannya bukan hanya bagi kehidupan keluarga, namun juga bagi hati Anda. Roh Kudus rindu untuk bekerja di dalam diri Anda. Sering kali Ia menggunakan pilihan-pilihan yang Anda ambil tiap-tiap hari untuk memenuhi Anda dengan perasaan-perasaan yang berasal dari-Nya. Ini hanya keuntungan lainnya dari mengikuti jalan Allah.

Anda ingat Eric, anak berusia tujuh tahun yang bergumul dengan masalah kemarahan? Eric sekarang berusia empat belas tahun dan sudah menjadi anak yang suka kedamaian. Ia menganggap ledakan kemarahannya sudah menjadi bagian dari masa lalunya dan ia menghadapi situasi yang sulit dengan lebih tenang. Ia bahkan menolong orang lain menghadapi kemarahan dengan menggunakan cara-cara yang telah ia pelajari.

Mungkin Anda sudah mengetahui bahwa kemarahan Anda merupakan sebuah masalah. Mungkin Anda bahkan sudah membaca buku yang mengajari Anda mengubah diri untuk tidak menjadi pemaarah lagi. Namun mengubah diri Anda bisa menjadi sangat sulit karena Anda melihat hal yang membuat Anda marah merupakan masalah yang nyata ada dalam diri anak Anda. Anda tentu sudah mengetahui bahwa kemarahan Anda sebagian dipengaruhi oleh tindakan orang lain. Anda menyadari bahwa Anda bukan hanya perlu mengubah diri, namun Anda juga butuh

ditolong untuk mengubah orang lain. Kami juga menyadarinya. Dan kami ingin menolong Anda melakukan penyesuaian dalam relasi Anda agar anak Anda bisa berubah dan Anda menjadi lebih tenang menghadapinya.

Supaya bisa mendapatkan manfaat dari rutinitas yang membangun karakter, pertama-tama Anda harus belajar untuk menggunakan rasa frustrasi sebagai sebuah aset. Pelajari kembali empat kebenaran yang ada di dalam bab ini, tuliskan dan tempel di berbagai tempat. Belajarlah untuk mengenali kemarahan dan berhentilah meresponsnya dengan tindakan yang menyakitkan. Mulailah gunakan kemarahan untuk menolong Anda melakukan perubahan yang dibutuhkan oleh keluarga Anda. Ambil waktu untuk berdoa meminta pertolongan Allah dalam usaha Anda menghadapi emosi, khususnya kemarahan Anda, dan menggunakannya demi kebaikan keluarga Anda. Anda akan takjub dengan hasilnya.

Kesimpulannya

Ketika Anda melihat...

Emosi dalam diri Anda dan orang lain, anggaplah mereka sebagai aset daripada sebuah kelemahan yang harus dihilangkan. Kemarahan menunjukkan ada sesuatu yang salah dan membutuhkan perhatian.

Ubahlah rutinitas Anda

Sebelum Anda bereaksi marah, pertimbangkan respons yang lebih bijak. Pisahkan antara pemicu dengan respons marah. Hikmat muncul dari hasil perenungan yang mendalam. Pilihan Anda untuk merespons dengan cara yang lebih bijaksana dan kreatif mungkin menjadi jalan untuk mengubah seseorang.

Karena...

Kemarahan merupakan cara yang baik untuk mengidentifikasi masalah, bukan untuk memecahkannya. Allah menciptakan

kita sebagai makhluk emosional dan emosi-emosi tersebut membawa pemahaman yang lebih mendalam tentang kehidupan.

Pertanyaan untuk Diskusi Lebih Lanjut

1. Daftarkan lima penyebab yang cenderung membuat Anda marah di dalam keluarga Anda. Apa masalah yang bisa Anda identifikasi dari pemicu-pemicu tersebut?
2. Lihatlah tabel 1 di hal 14. Tentukan satu set emosi dan gambarkan satu masa dalam hidup Anda di mana Anda mengalami tahapan emosi tersebut.
3. Bacalah Yakobus 1:19. Banyak orang menggunakan beberapa teknik untuk mencegah mereka bereaksi marah, seperti menghitung dari satu sampai sepuluh. Sebagian besar dari teknik tersebut adalah dengan membuat pernyataan-pernyataan untuk mengingatkan diri mereka sendiri. Bagikan beberapa hal yang Anda katakan kepada diri Anda untuk memperlambat reaksi marah dan mencegah Anda untuk meledak.

Menggali Lebih Dalam

1. Lihatlah enam jenis kemarahan yang disebut di Efesus 4:29. Bagaimana Anda mendefinisikan jenis-jenis kemarahan tersebut dan membedakan satu sama lain?
2. Bacalah Galatia 5:22-23 dan diskusikan mengenai perasaan-perasaan yang dipenuhi oleh Roh Kudus. Bagaimana Anda bisa memilikinya dan bagaimana mereka bisa menolong Anda memiliki relasi yang lebih baik dengan anak Anda?
3. Bacalah Efesus 4:26-27. Bagaimana cara Iblis mengikat seseorang atau kehidupan keluarga melalui kemarahan?
4. Bacalah Kejadian 4:4-7. Dengan menggunakan penyebab kemarahan yang disebutkan dalam bab ini, mana yang

menjadi faktor penyebab kemarahan Kain? Apa maksud Tuhan dengan berkata, *“Tetapi jika engkau tidak berbuat baik, dosa sudah mengintip di depan pintu; ia sangat menggodanya, tetapi engkau harus berkuasa atasnya.”*

Untuk Dibawa Pulang

Gunakan setiap emosi yang ada di kolom kedua di tabel 1, berkelilinglah di sekitar keluarga Anda dan isilah titik-titik dalam kalimat ini “Satu hal yang membuat saya merasa _____(emosi) adalah _____.” Hal ini bisa menyenangkan dan juga informatif saat setiap anggota keluarga berbagi mengenai hal-hal yang membuat mereka merasakan emosi tertentu.

“Dengarlah nasihat dan terimalah didikan, supaya engkau menjadi bijak di masa depan”

-Amsal 19:20

3

“Mereka Tidak Melakukan Yang Saya Katakan”

Instruksi: Memberikan Sebuah Hadiah Ketaatan

Kepada Scott dan Joanne,

Saya merasa sangat lelah. Saya tidak memercayai apa saja yang sudah saya lakukan demi keluarga saya. Menjemput anak-anak, berbelanja, bersih-bersih, mengantarkan anak-anak kemana-mana, mengatur segalanya-tanpa henti. Saya tahu kedua anak laki-laki saya, usia sembilan dan tujuh, dapat saja membantu, namun mereka tidak pernah mau dan saya berhenti berusaha. Setiap kali saya meminta mereka melakukan sesuatu, saya menerima perdebatan ataupun sikap yang buruk. Percuma saja. Lebih baik saya kerjakan

saja sendiri. Lalu saya mulai menyadari apa yang saya lakukan terhadap mereka. Dengan menghindari konflik, saya melewatkan kesempatan berharga untuk melatih mereka. Sekarang saya mempelajari sebuah proses memberikan instruksi yang efektif. Proses ini menolong saya melihat di bagian mana anak-anak saya harus berubah. Dan di dalam proses tersebut, saya mengajari mereka tentang kehidupan. Dan yang terlebih penting, saya mempersiapkan jalan bagi mereka mengikuti instruksi dari Tuhan. Saya sekarang lebih termotivasi untuk menyisihkan waktu dan tenaga karena saya tahu saya bukan saja mengatur rumah tangga, namun saya bekerja sama dengan Allah untuk membangun karakter anak laki-laki saya.

-Carla dari Providence, Rhode Island.

Memberikan instruksi merupakan bagian dari tugas kita sebagai orang tua. Sesuatu yang seolah-olah dilakukan hingga ratusan kali dalam sehari. Kita memberi tahu anak-anak apa, kapan, dan bagaimana melakukan berbagai hal. Kita semua berharap mereka bisa mengetahui apa saja yang harus mereka lakukan dan melakukannya. Namun, kenyataannya, itu tidak terjadi di sebagian besar keluarga. Anak-anak menaruh sepatunya di depan pintu, tasnya di dapur, sepeda di taman, membiarkan saja sampah menggunung, dan terlihat tenang-tenang saja hidup di tempat yang berantakan, dan daftar instruksi terus bertambah.

Mencoba untuk mengarahkan keluarga sepertinya menjadi pekerjaan yang amat besar. Seorang ibu memberi tahu kami, *"Saya tidak mungkin harus mengatur hidup orang lain. Saya sudah cukup bermasalah dengan hidup saya sendiri!"* Seiring dengan semakin bertambahnya anggota keluarga, mengatur segala sesuatu dengan baik menjadi masalah yang membutuhkan kecermatan dan usaha tiada henti, bahkan sering kali meningkatkan intensitas emosional seluruh keluarga. Keluarga besar merupakan anugerah, namun membutuhkan sebuah sistem yang lebih canggih supaya segala hal bisa berjalan dengan baik. (Ayah yang berkata, *"Saya tidak pernah melewatkan satu pun pertandingan bola anak*

saya sampai ia besar,” pastinya tidak punya anak lebih dari satu.) Memberikan instruksi bukan hanya soal membuat hidup lebih nyaman—namun masalah keberlangsungan hidup.

Kata “*instruction*” berasal dari kata “*in*” dan “*structure*” dan pada dasarnya berarti “menaruh sebuah struktur ke dalamnya.” Ketika seseorang masuk ke dalam sebuah situasi dan memberikan instruksi, orang itu membawa struktur ke dalamnya dan menolong orang untuk tahu apa yang harus dilakukan. Seorang ibu melihat kebutuhan untuk membereskan rumah atau masalah yang harus diselesaikan tepat waktu dan mulai memberikan instruksi untuk menggerakkan keluarga ke arah yang benar. Ia menambahkan struktur yang dibutuhkan dalam situasi tersebut untuk menyelesaikan masalah keluarga. Sayangnya, karena hubungan yang kurang baik antara ibu dan anak, sering kali anak-anak bersikap melawan. Di titik tersebut orang tua seringkali merasa perlu berusaha lebih keras dalam memberikan instruksi atau justru menyerah. Apa yang semestinya sebuah langkah baik menuju sebuah keteraturan dan struktur malah mengubah relasi antara anak dan orang tua menjadi lebih buruk.

Terkadang sulit membedakan antara anak yang kurang bertanggung jawab karena masalah perkembangan, tidak memahami instruksi, atau hanya karena mereka sedang lelah. Sebuah rutinitas pemberian instruksi dapat menjadi alat bagi orang tua untuk memberi batasan yang jelas antara kondisi anak yang sedang lelah atau hal ini dikarenakan sikap ketidaktaatan, pemberontakan, atau sikap yang buruk lainnya. Rutinitas yang akan dijelaskan dalam bab ini akan memperlambat proses instruksi agar Anda dapat memutuskan apakah anak Anda sedang menolak perintah Anda atau sedang tidak dapat menghadapi situasi tersebut. Dan juga untuk membagi proses memberi dan menjalankan instruksi menjadi bagian-bagian yang lebih kecil sehingga baik Anda dan anak-anak bisa menerimanya tanpa menjadi frustrasi.

Memberikan instruksi bukan hanya untuk menyelesaikan tugas atau membuat anak-anak melakukan apa yang dikatakan

oleh orang tua demi kenyamanan bersama. Namun lebih dari itu, terkandung pelajaran-pelajaran yang berharga tentang hidup di dalam prosesnya. Melalui instruksi, anak-anak belajar tentang karakter dan keahlian yang akan menolong mereka untuk berhasil di luar rumah. Mereka belajar bagaimana mengorbankan kegiatan mereka demi orang lain, bagaimana menyelesaikan tugas tanpa perlu diingatkan oleh ayah dan ibunya, bagaimana untuk melapor saat mereka sudah selesai, dan bagaimana untuk tetap bisa bertanggung jawab walaupun tidak ada yang mengawasi.

Yang terpenting, anak-anak belajar untuk menaati ayah dan ibunya sehingga mereka memiliki karakter yang diperlukan untuk menaati Allah saat dewasa nanti. Mungkin karena inilah Salomo berbicara sebanyak lima belas kali di dalam Amsal mengenai betapa pentingnya menaati instruksi. Saat Anda fokus pada rutinitas dalam memberikan instruksi, Anda sedang membuka jalan bagi anak-anak untuk memiliki relasi spiritual yang sehat dengan Allah. Dengan mengajari mereka menaati instruksi, Anda sedang menolong mereka mengembangkan karakter yang mereka butuhkan untuk mendengarkan instruksi dari Allah dan menaatinya. Memang membutuhkan kerja keras namun waktu yang Anda investasikan sekarang akan memperlihatkan hasilnya di sepanjang hidup mereka. Bagaimanapun juga, sebagai orang dewasa, kita pun harus menaati instruksi-instruksi yang tidak kita sukai. Terkadang Allah meminta kita melakukan sesuatu yang kita belum pahami betul atau berharap kita tidak perlu melakukannya. Ketatan biasanya membutuhkan kerja keras, disiplin pribadi, dan kerendahan hati.

Proses instruksi yang membangun karakter adalah dengan menolong anak-anak menaatinya tanpa berdebat maupun mengeluh. Ketika orang tua menyerah dalam memberikan instruksi, mereka sedang melewatkan kesempatan berharga untuk mengajarkan sesuatu. Namun bukan pula proses ini berarti menjadi ajang unjuk kekuatan. Baik Anda dan anak-anak akan

memperoleh manfaatnya jika Anda berusaha untuk menerapkan rutinitas memberikan instruksi tersebut. Bukan saja Anda belajar bagaimana mengajari anak-anak untuk menaati instruksi, namun juga mengajari mereka sebuah respons ilahi terhadap instruksi. Dampaknya sangatlah luar biasa, karena saat Anda melakukan rutinitas keseharian Anda dalam mendidik mereka, bukan saja mereka belajar untuk merespons terhadap Anda, namun juga terhadap atasan mereka di masa depan, pemimpin tim, dan terutama terhadap Allah.

Kitab Amsal menekankan pada nilai-nilai dalam mendengarkan instruksi

“Dengarkanlah, hai anak-anak, didikan seorang ayah, dan perhatikanlah supaya engkau beroleh pengertian”-Ams 4:1

“Berpeganglah pada didikan, janganlah melepaskannya, perhatikanlah dia, karena dialah hidupmu” Ams 4:13

“Dengarkanlah didikan, maka kamu menjadi bijak; janganlah mengabaikannya.”Ams 8:33

“Berilah orang bijak nasihat, maka ia akan menjadi lebih bijak, ajarilah orang benar, maka pengetahuannya akan bertambah.”Ams 9:9

“Dengarkanlah nasihat dan terimalah didikan, supaya engkau menjadi bijak di masa depan.”Ams 19:20

Menghadapi Pertarungan

Banyak yang merasa bahwa memberikan instruksi seperti berada di dalam pertarungan dengan konflik yang berkepanjangan dan tanpa henti. Ketika anak menolak, orang tua akan bertelepon untuk memaksa anak segera mengerjakannya.

Lihatlah Allison sebagai contoh, seorang ibu tunggal yang mampir berbelanja di toko sembari ia pulang kerja. Ia memasuki pintu rumah dan mendapati Sean, anak laki-lakinya yang beru-

mur sepuluh tahun, sedang menonton TV. *"Sean, bisakah kamu menolong Ibu membawa barang-barang belanjaan dari mobil?"*

Ketika kali kedua ia memasuki rumah ia melihat anaknya tetap menonton TV. *"SEAN! Matikan TV itu dan bantu Ibu!"*

Kali ketiga ia masuk, Sean, sambil memegang tombol remote TV, masih berusaha menonton kilasan terakhir film tersebut. *"Sean! Matikan TV itu sekarang juga, pergi ke mobil dan ambil kantong-kantong belanjaan tersebut."* Sean menggerutu dan mematikan TV.

Ketika sang Ibu memasukkan barang-barang selanjutnya ke dalam rumah, Sean sudah menghilang. Lalu Allison berteriak, *"Seeeaan!"*

Sean balas berteriak dari lantai atas, *"Aku tidak bisa menemukan sepatuku."*

Ibu kembali berteriak, *"Keluar dan ambil sisa barang tanpa sepatumu."*

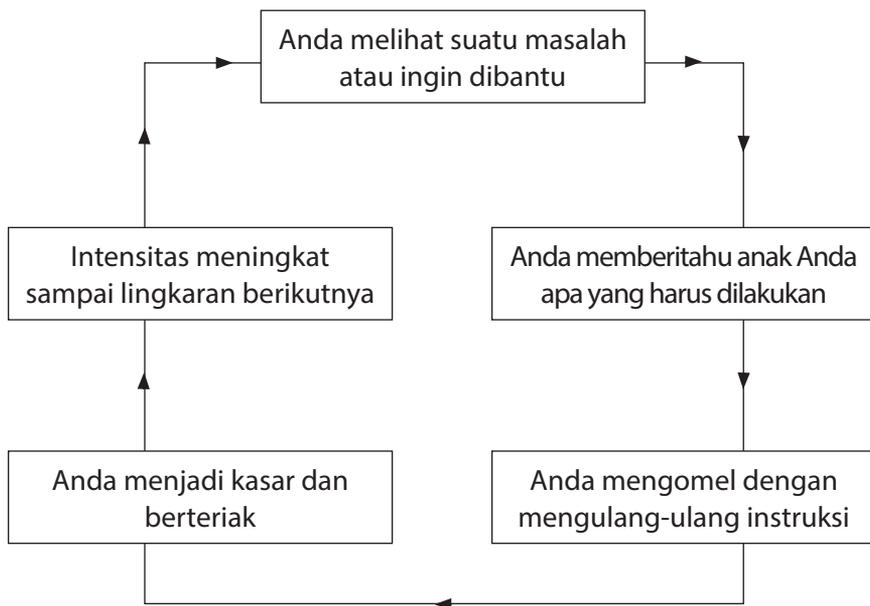
Lalu datanglah ronde kedua. Ketika Sean masuk dengan kantong terakhir, Ibu mulai memberikan instruksi lain dengan berkata, *"Sean, tolong singkirkan tissue toilet di kamar mandi."*

Sean menjawab, *"Kenapa aku harus..."*

Cukup satu kalimat itu yang dibutuhkan Ibu untuk meledak. Ia mulai berteriak kepada anaknya tentang segala hal yang ia lakukan dan anaknya tidak lakukan, dan seterusnya.

Jika Anda bertanya pada Allison mengenai masalah ini, ia akan berkata, *"Hal ini terus-menerus terjadi. Bukan sekali ini aja."* Pada kenyataannya, banyak keluarga yang menerapkan rutinitas negatif yang serupa. Seiring waktu berjalan, pola ini menjadi cara yang normal dalam berelasi dalam kehidupan berkeluarga. Dan semakin lama, intensitas dari sang Ibu bertambah sementara Sean semakin pula tidak mau merespons. Pola ini terlihat dalam Gambar 2

Gambar 2



Dan dengan terulang-ulangnya lingkaran tersebut, frustrasi memuncak, penolakan bertambah, hasilnya adalah relasi yang dingin dan tegang antara orang tua dan anak.

Inilah waktunya untuk memutuskan lingkaran yang sulit ini. Menjadi marah karena anak Anda tidak melakukan apa yang Anda katakan sangatlah mudah. Di saat-saat seperti itu, janganlah merespons dengan lebih keras. Sebaliknya, masuklah dalam sebuah rutinitas yang mengajarkan mereka bagaimana menerima instruksi dalam hidup. Pola yang baru ini bukan saja akan mempermudah kehidupan keluarga namun setiap langkahnya akan melatih anak-anak Anda untuk merespons pemimpin lainnya dan pada akhirnya Allah, dengan benar.

Langkah #1: Saling Mendekati-Anak Datang Saat Dipanggil

Banyak orang tua begitu melihat suatu permasalahan terjadi segera mulai memberikan instruksi. Mereka mungkin melakukannya dengan

berteriak dari ujung lapangan parkir atau dari sisi lain rumah. Kami meyakini pendekatan ini bukanlah cara yang terbaik. Cara ini tidak cukup untuk melihat suatu kebutuhan dan memberitahu seorang anak untuk meresponsnya. Pendekatan tersebut tidaklah mendemonstrasikan nilai dari sebuah relasi. Mendidik anak bukanlah sekadar menyuruhnya menyelesaikan sesuatu; namun juga mengenai membangun relasi dengannya di saat yang bersamaan.

Mulailah dengan mendekati anak Anda. Dalam sebagian besar kasus hal ini berarti sebelum Anda memberikan instruksi Anda memanggil anak Anda untuk mendekat. Hal ini menjadi masalah untuk banyak keluarga muda karena sering kali balita tidak datang ketika dipanggil. Namun faktanya, bahkan anak yang sudah lebih besar juga tidak datang ketika dipanggil kecuali mereka sudah dilatih untuk itu.

Ketika saya (Scott) ingin mengajarkan Megan dan Elizabeth untuk datang ketika namanya dipanggil, mereka berumur empat tahun. Karena kami mengadopsi anak-anak ini ke dalam keluarga kami, mereka sudah melewati beberapa tahun mengalami aturan-aturan dan pola yang berbeda dalam berelasi. Carrie dan saya memberitahu mereka, *"Di dalam keluarga kita, kita memiliki aturan 'datanglah saat kau dipanggil!'"* Kami menjelaskan bahwa aturan ini berarti jika kami memanggil nama kamu, kamu datang menghampiri kami dan berkata *"Ada apa Yah?"* atau *"Ada apa Bu?"*

Walaupun mereka setuju secara teori, praktiknya tidaklah mudah di awal. Jika anak-anak perempuan kami bermain di halaman belakang, saya akan berdiri di pintu belakang dan berkata, *"Megan"* hanya untuk mendengar, *"Apa?"* lalu saya akan berkata, *"Ingat, kamu harus datang kalau Ayah memanggil!"* Dia akan, terkadang dengan enggan, bangun dan menghampiri untuk mendengar apa yang akan saya katakan. Ketika ia datang saya akan merespons dengan cara yang berbeda-beda. Terkadang saya hanya akan berkata, *"Ayah ingin berkata kalau Ayah sayang kepadamu"* dan kami akan menikmati waktu tertawa-tawa bersama. Di lain waktu, saya akan berka-

ta, *“Saya punya camilan untukmu.”* Dan di lain waktu saya akan menginstruksikan atau mengoreksi sesuatu. Anak-anak itu tidak akan tahu apa yang saya inginkan. Mereka hanya tahu harus datang ketika nama mereka dipanggil. Kami membicarakan mengenai Samuel di dalam Alkitab yang mendengar namanya dipanggil di tengah malam. Bukannya berteriak di dalam rumah, Samuel menghampiri Elia untuk bertanya apa yang diinginkannya. Elia, yang menyadari bahwa pastilah Allah yang memanggil, mengatakan pada Samuel untuk menjawab dengan kerelaan mendengarkan dan merespons. Kami meminta anak-anak untuk melakukan hal yang sama.

Para orang tua sering kali bertanya, *“Apa yang harus saya lakukan di toko makanan jika saya memanggil anak balita saya dan dia malah lari menjauh?”* Toko makanan bukanlah tempat untuk berlatih. Di situ adalah tes akhir! Dengan berlatih berulang kali di rumah dan di taman, anak-anak baru akan bisa merespons di tempat umum. Memang membutuhkan kerja keras untuk membangun rutinitas baru. Pilihlah waktu dan tempat yang nyaman untuk Anda agar Anda tidak perlu menambah rasa frustrasi dari jadwal yang padat atau situasi yang bisa membuat Anda malu.

Seperti setiap langkah dalam rutinitas yang baik, mendekat ke satu sama lain membutuhkan perubahan baik dari pihak anak maupun orang tua. Anak-anak juga bisa merasa terpancing untuk berteriak dari seberang ruangan. Anak-anak harus belajar bahwa sebuah percakapan yang baik hanya akan terjadi jika ada relasi yang terbangun melalui kontak mata dan kedekatan fisik. Terkadang hal-hal kecil yang menunjukkan bahwa orang tua peduli atau si anak mau mendengarkan. Menurunkan koran, mengalihkan perhatian dari komputer, atau sekadar menoleh untuk memandang anak Anda sebelum berbicara menunjukkan pentingnya hal yang akan Anda katakan. Daripada bersaing dengan *headphones*, seorang Ibu bisa meminta anaknya untuk tidak hanya mematikan pemutar CD tapi juga melepasnya dari telinga untuk menunjukkan keinginan untuk mendengarkan.

Dekat secara fisik sebelum berbicara seperti mengatakan bahwa instruksi yang akan diberikan itu penting. Di kantor, sebuah instruksi akan lebih bermakna jika sang pimpinan menyisihkan waktunya untuk mendatangi meja asistennya untuk berbicara daripada hanya meneriakkan instruksi dari seberang ruangan. Hal yang sama terjadi di rumah. Khususnya dengan anak yang sangat aktif, terkadang lebih menolong jika berbicara sambil memegang tangannya dengan lembut dan menatap matanya. Hal ini lebih menekankan pada pentingnya relasi, bukan hanya sekadar pada instruksi.

Beberapa orang tua melaporkan adanya perubahan besar dalam respons anak-anak mereka ketika mereka menerapkan langkah ini saja dan memberikan instruksi hanya kalau sang anak berada dalam jarak beberapa meter dari mereka. Perhatikan perbedaan dalam dua contoh percakapan antara seorang ayah dan anak laki-lakinya yang berumur dua belas tahun, Mark:

Pilihan #1: Sang Ayah melihat anak laki-lakinya sudah bangun dan meneriakinya, *"Mark, jangan lupa membuang sampah pagi ini."* Mark menggerutu dan memutar matanya.

Pilihan #2: Sang Ayah berjalan memasuki kamar Mark. *"Selamat pagi Mark, apa kabarmu 'nak?"*

"Baik"

"Bagaimana tidurmu semalam?"

"Entah mengapa saya terbangun beberapa kali, tapi saya baik-baik aja sekarang."

"Apakah kamu tahu tim kita menang semalam?"

"Tidak, memang apa yang terjadi?"

"Mereka menggantikan si Pitcher (Pelempar bola dalam permainan Baseball-Red) dengan pemain yang lain. Ia sungguh hebat."

"Baguslah."

"Hei Mark, hari ini kan Sabtu, saatnya truk sampah datang. Bisakah kamu membawa sampah-sampah ke luar?"

“Ya, baiklah.”

Ketika orang tua dan anak mendekat sebelum berbicara, biasanya mereka akan menghentikan aktivitasnya dulu. Konsentrasi mereka akan aktivitas sebelumnya akan teralihkan dan hal ini mempersiapkan keduanya untuk fokus pada hal yang baru.

Kedekatan juga akan menolong Anda untuk memperhatikan apa yang anak Anda sedang lakukan sebelum memberikan instruksi. Anda mungkin akan mengubah metode atau menunda instruksi berdasarkan apa yang Anda lihat ketika Anda mendekat. Contohnya, seorang Ayah tadinya akan memberikan instruksi, namun ketika ia menghampiri anak perempuannya, ia melihat anaknya sedang mengerjakan pekerjaan rumahnya. Ia kemudian memutuskan untuk menundanya dan tidak mengganguya dulu.

Mendekat sangatlah penting khususnya dalam berelasi dengan remaja. Anak remaja membutuhkan kedekatan relasi dan perasaan dihargai dalam proses instruksi. Sesungguhnya, semakin kuat relasi Anda, semakin sedikit kemungkinan Anda menerima penolakan. Terkadang anak-anak muda itu tidak suka jika harus dibagi kerjaan mengurus rumah tangga. Anda mungkin mendengar mereka berkata seperti ini, *“Orang tua saya selalu menyuruh ini dan itu. Saya seperti budak mereka saja.”* Ketika orang tua bersedia menyediakan waktu untuk menunjukkan bahwa mereka menghargai relasi sebelum memberikan instruksi, mereka akan membangun semangat bekerja sama sebagai satu tim dengan anak remaja mereka.

Jika anak-anak tidak bisa melihat bagaimana instruksi itu berkaitan dengan relasi, mereka akan lebih bisa membenarkan perkataan kasar ataupun tindakan yang kurang sopan ketika mereka tidak suka dengan apa yang Anda perintahkan. Mereka tidak mengerti bahwa ketaatan itu sebuah demonstrasi kasih sayang. Kedekatan secara fisik seperti membuat pernyataan akan kedekatan kita secara relasi. Berhadapan muka dengan muka

mengatakan, *"Saya peduli padamu."* Kontak mata mengomunikasikan penghargaan.

Anak-anak perlu belajar bagaimana untuk datang saat dipanggil, namun di situasi-situasi tertentu cara yang paling baik untuk menunjukkan Anda mengasihi mereka adalah Anda yang mendatangi mereka. Terkadang Anda mungkin harus menyisihkan energi ekstra untuk menghentikan kegiatan Anda dan mendatangi anak Anda sebelum memberikan instruksi. Anda seperti berkata, *"Ayah/Ibu begitu menghargai kamu sehingga bersedia memasuki dunia kamu sebelum memberitahumu untuk melakukan sesuatu."* Hal ini juga mengajarkan mereka untuk menghargai orang lain, bukan sekadar menyelesaikan suatu tugas. Sebagai orang tua, Anda harus memutuskan dalam setiap situasi apakah Anda yang harus mendatangi mereka atau sebaliknya. Kedua hal itu sangatlah penting dalam berelasi.

Dengan menegaskan relasi di dalam sebuah instruksi, Anda sedang mengajarkan anak Anda sebuah pelajaran penting mengenai bagaimana Allah berelasi dengan kita. Spiritualitas bukanlah sekadar sebuah daftar apa yang boleh dan tidak boleh, namun itu diberikan di dalam kerangka relasi. Alex, seorang Ayah tiga anak berkata, *"Saya punya bayangan dalam benak saya tentang seorang Bapa yang meneriakkan instruksi dari Surga ke bawah. Pandangan saya akan Allah adalah berjarak dan keras. Sampai saya menjadi seorang Ayah dan ketika saya teringat bagaimana orang tua saya memperlakukan saya baru saya melihat kaitannya. Saya memandang Allah dari apa yang saya pelajari di dalam keluarga saya. Sekarang saya berusaha sangat keras untuk memberikan instruksi dengan mengutamakan relasi. Sungguh menakjubkan bagaimana suatu hal yang sederhana seperti memberikan dan menerima instruksi bisa memberikan kita perspektif akan siapa Allah dan bagaimana Ia berelasi dengan kita."*

Seiring berjalannya waktu, anak-anak akan belajar kalau Anda tidak akan berbicara jika harus saling berteriak di dalam rumah.

Itu berarti Anda yang mendatangi mereka atau mereka yang harus datang kepada Anda sebelum memulai suatu percakapan. Seorang Ibu memasuki dapur dan melihat meja dapur berantakan. Ia bertekad untuk membuat anak perempuannya yang berumur tiga belas tahun, Stephanie, membersihkannya kembali. Biasanya ia akan berteriak, “*Stephanie!*”, walaupun ia tidak tahu di mana anaknya berada. Namun kali ini ia mencari anaknya.

Ia mengetuk pintu kamar Stephanie hanya untuk mendengar anaknya berkata, “*Apa?*”

Daripada langsung memberikan instruksi, sang Ibu memutuskan untuk menunjukkan bagaimana seharusnya mereka berelasi. “*Ibu tidak mau berbicara melalui pintu. Tolong bukakan.*”

“*Saya sedang berpakaian.*”

“*Tolong datang pada Ibu sesudah kamu selesai.*”

Ibu ini bertekad untuk memutuskan lingkaran negatif dari rutinitas mereka sehingga ia menunda instruksi beberapa menit sampai prosesnya dapat dilakukan dengan benar.

Langkah #2: Mempertimbangkan Waktunya-Anak Merespons

Langkah penting berikutnya dalam rutinitas memberikan instruksi yang baik adalah mempertimbangkan waktunya. Apakah lebih baik membicarakan masalah ini sekarang atau menundanya? Tidak ada yang suka disergap saat baru memasuki pintu atau bangun di pagi hari. Saya (Joanne) menikmati saat-saat memasuki kamar anak laki-laki saya untuk membangunkannya. Biasanya saya duduk di pinggir ranjangnya dan menggosok punggungnya perlahan dan berkata dengan lembut kalau sudah waktunya untuk bangun. Namun sayangnya, dalam pagi-pagi tertentu ketika saya melihat ke sekeliling kamarnya yang berantakan, dalam benak saya sudah tersusun daftar panjang hal-hal yang harus ia lakukan bahkan sebelum matanya terbuka. Sungguh-sungguh

dibutuhkan kesabaran dan penguasaan diri bagi saya untuk menahan lidah dan menunggu sampai waktunya tepat untuk memberikan daftar tugas-tugas yang harus ia kerjakan. Penempatan waktu sangatlah penting. Saya ingin anak saya bangun dalam relasi kami sebelum saya bergerak pada instruksi.

Sebagai orang tua, kita perlu untuk membedakan antara sebuah isu dan prosesnya. Isunya adalah sebuah masalah memerlukan instruksi. Prosesnya adalah bagaimana caranya Anda memberikan instruksi tersebut. Orang tua yang menyadari bahwa anaknya membutuhkan instruksi harus berhenti sejenak dan memikirkan cara terbaik untuk memberikannya. Tanyalah pada diri Anda, *"Bagaimana saya bisa mengomunikasikan masalah ini kepada anak saya dengan cara yang paling efektif?"* Berhenti sejenak, atau dalam beberapa kasus, menunggu beberapa jam, bisa menjadi cara yang paling produktif dalam menyelesaikan masalah.

Sebagai contoh, seorang ayah mungkin berkata kepada anaknya, *"Hai Curt, Ayah senang melihatmu pulang."* ketika Curt pulang sekolah. Ia mengajak anaknya bercakap-cakap mengenai apa yang dialaminya sehari itu selama beberapa menit lalu kemudian berkata, *"Setelah kamu menaruh buku-bukumu dan makan camilan, bisakah kamu datang dan berbicara pada Ayah? Ayah punya beberapa hal yang Ayah ingin kamu lakukan."* Si Ayah mencoba untuk peka dalam waktu memberikan instruksi.

Mempertimbangkan waktu yang tepat mungkin membutuhkan waktu yang panjang untuk mendapatkan respons yang positif, namun yang terpenting adalah hal itu menekankan pada relasi antara orang tua dan anak. Memberikan instruksi memang penting namun sedikit persiapan sebelum melakukannya menyatakan bahwa anak Anda lebih berharga ketimbang instruksi tersebut. Hal ini merupakan cara yang sederhana untuk mengatakan, *"Ayah/Ibu menyayangimu"* kepada anak, bahkan di tengah-tengah kesibukan Anda mengerjakan urusan rumah tangga.

Sekarang Anda mungkin berpikir, *“Saya sudah memiliki cukup banyak urusan yang harus dikerjakan, saya tidak punya waktu untuk memikirkan strategi dalam memberikan instruksi.”* Namun dalam kebanyakan situasi, memberikan instruksi dengan cara yang tepat justru mempercepat keberhasilan suatu pekerjaan. Jika Anda mengalami lebih banyak penolakan, mungkin ini saat yang tepat untuk mengevaluasi ulang. Mungkin saja Anda lebih mengedepankan tugas daripada relasi dengan anak Anda.

Seorang ibu berkata, *“Di sebagian besar waktu saya memberikan instruksi dengan cara yang biasa kepada Hunter dan segalanya berjalan dengan lancar, namun jika saya punya hal yang lebih besar dari yang biasa, saya akan lebih mempertimbangkan waktunya. Menerapkan kebiasaan di kantor, saya senang jika atasan saya memberikan peringatan kecil sebelum menginstruksikan pekerjaan yang lain. Bahkan ia membuat janji untuk mendiskusikannya. Saya mencoba hal yang sama di rumah dan berhasil. Saya akan berkata kepada Hunter kalau saya ingin bertemu dengannya untuk berbicara mengenai sesuatu. Ia akan datang dan siap mendengarkan apa yang ingin saya katakan. Saya pikir peringatan kecil menolongnya untuk siap menghadapi yang ada di depannya.”*

Bagaimana Anda mengomunikasikan sebuah instruksi sangatlah penting karena sering kali hal itu memengaruhi respons anak Anda. Berteriak akan menghasilkan teriakan. Rasa jengkel akan mendorong respons defensif. Saat Anda melihat suatu masalah, berhentilah sejenak dan tanyalah pada diri Anda apakah anak Anda siap untuk menerima instruksi sehingga prosesnya dapat berjalan dengan baik. Sebuah rutinitas memberikan instruksi yang baik dimulai sebelum orang tua mengucapkan kata pertama.

Di langkah kedua, sebaiknya orang tua mengambil waktu sejenak untuk mempertimbangkan waktu pemberian instruksi yang tepat, namun anak-anak juga punya tugas yang harus dilakukan. Mereka harus belajar untuk merespons dengan baik ter-

hadap orang tuanya. Terkadang anak-anak membangun tembok sehingga seakan-akan tidak pernah ada waktu yang tepat untuk memberikan instruksi kepada mereka. Di situasi-situasi tersebut Anda tidak dapat mundur dan menyerah, namun juga tidak berarti Anda harus bertengkar dengan mereka. Cobalah mengawali percakapan dengan hal yang positif seperti, *"Ayah/Ibu mau berbicara denganmu"* mungkin menjadi awal yang mengatakan, *"Saya menghargai relasi kita,"* dan menghindari interaksi yang penuh ledakan.

Saat Anda mempertimbangkan waktu, beberapa penyesuaian perlu dipikirkan untuk usia anak yang berbeda. Anak-anak yang masih kecil harus belajar untuk taat jadi hanya sedikit peringatan yang diperlukan dan mereka harus merespons dengan segera. Anak-anak yang lebih besar, tentunya termasuk remaja, butuh waktu lebih lama untuk mempersiapkan diri. Mereka juga perlu menyesuaikan diri dengan harapan-harapan dan jadwal mereka. Oleh sebab itu dalam menghadapi anak remaja orang tua perlu berusaha lebih keras dan lebih bersabar.

Namun jika anak Anda terus-menerus menunjukkan penolakan atas instruksi, maka ini bisa menjadi momen yang tepat bagi Anda untuk memutuskan apakah Anda perlu lebih menekankan relasi terlebih dulu atau disiplin. Pelatihan membutuhkan usaha dan sebagian anak perlu belajar untuk merespons secara tulus ketika ada orang yang ingin berbicara dengan mereka. Jika Anda meminta anak laki-laki Anda untuk membantu di dapur dan bahkan sebelum Anda selesai memberikan instruksi ia sudah mengeluh dan menggerutu, hentikan proses tersebut. Lebih baik mungkin Anda menunda latihan disiplin untuk sementara waktu karena makan malam harus segera disiapkan, tapi jangan dibiarkan saja. Setelah makan, bicaralah dengannya mengenai sikap buruknya. Jelaskan pentingnya kerja sama dan ia harus mempersiapkan makan malam untuk sementara waktu sebagai konsekuensinya. Menambah tugas untuk memberikan kesempatan

berlatih mungkin menjadi konsekuensi yang efektif dalam rangka membangun sikap yang kooperatif.

Terkadang ketika Anda harus meminta anak Anda untuk segera memberikan bantuan, mereka harus merespons dengan cepat. Saat Anda pulang dengan mobil penuh dengan barang belanjaan, misalnya, Anda tidak akan punya banyak waktu untuk mempertimbangkan waktu yang tepat. Anda mungkin harus meminta mereka menghentikan permainan komputer mereka atau percakapan di telepon untuk menurunkan barang-barang. Namun jika relasi Anda dengan mereka sudah terbangun, maka gangguan ini akan lebih mudah diterima oleh mereka.

Jika Anda ingin mempertimbangkan waktu, Anda akan perlu mengubah beberapa hal yang dulu biasa Anda lakukan. Rutinitas baru akan menggantikan kebiasaan lama. Hal-hal yang dulu biasa mendatangkan masalah dengan anak Anda akan perlahan berkurang seiring dengan pola baru yang lebih sehat muncul. Sang Ayah tidak akan lagi berbicara di telepon sambil memberikan instruksi kepada anaknya di saat yang bersamaan. Melainkan ia akan meminta lawan bicaranya di telepon menunggu sejenak sampai ia selesai memberikan instruksi atau ia meminta anaknya untuk menunggu beberapa saat sampai ia selesai berbicara di telepon. Sang anak akan lebih rela untuk menghentikan permainannya atau mengenyampingkan proyeknya demi merespons ayah atau ibu. Hal-hal kecil inilah yang menjadi cerminan bahwa baik orang tua maupun anak saling menghargai di dalam proses memberikan instruksi. Relasi itu lebih penting daripada tugas yang harus diselesaikan.

Dua step pertama di atas berfokus pada upaya membangun relasi agar proses memberi instruksi dapat lebih mudah diterima. Hal-hal sederhana seperti kontak mata, kedekatan secara fisik, dan pertimbangan waktu dapat menjadi pendorong terbangunnya sikap bekerja sama yang baik. Ayah atau ibu tiri seringkali bergumul dalam memberikan instruksi. Penolakan menjadi hal

yang sulit dihindari. Jika Anda seorang ayah/ibu tiri, cobalah untuk berfokus dalam membangun relasi yang lebih kuat terdahulu dengan setiap anggota keluarga baru Anda, dan Anda akan dapat menolong anak-anak belajar menerima instruksi dan merespons dengan baik.

Hal yang menarik terjadi ketika orang tua berusaha menerapkan dua langkah pertama ini ke dalam proses memberikan instruksi. Jika biasanya Anda mengalami penolakan, maka sekarang Anda justru berhasil membangun kedekatan dengan anak. Baik orang tua dan anak bersama-sama berusaha membangun sikap kerja sama dan menghasilkan relasi yang semakin kuat.

Langkah #3: Instruksi Diberikan-Anak menjawab

Apabila Anda mengalami penolakan dari anak, Anda mungkin bisa mencoba menggunakan kalimat yang berbeda dalam proses memberikan instruksi sehingga menghasilkan respons yang lebih positif. Amsal 15:1 berkata *“Jawaban yang lemah lembut meredakan kegeraman, tetapi perkataan pedas membangkitkan marah.”* Artinya, Anda sebagai orang tua dapat mencari cara berkomunikasi yang dapat mendorong munculnya respons positif. Kami menyarankan agar Anda memberitahu tujuan Anda terlebih dahulu sebelum memberikan instruksi. *“Emily, Ibu ingin membersihkan rumah sebelum Ayah pulang. Bisakah kamu membereskan buku-buku, sepatu, dan tasmu di ruang tamu?”* Pemberitahuan sebelum instruksi memberikan informasi tambahan kepada anak dan bisa membuat mereka merasa menjadi bagian dari tim.

Dengan anak-anak yang lebih kecil, Anda mungkin perlu memakai kata, *“Kamu harus...sekarang”* untuk menolong mereka mengerti bahwa instruksi ini bukanlah suatu saran dan Anda mengharapkan ketaatan mereka. Kalimat *“Brian, sekarang sudah saatnya kita pergi. Kamu harus masuk ke dalam mobil sekarang,”* mengomunikasikan bahwa instruksi ini tidak dapat dinegosiasi.

Semakin besar anak, semakin banyak penjelasan yang ia butuhkan, dan bukan hanya sekedar mengajarkan nilai-nilai kepadanya. Anak-anak yang lebih besar sedang mengembangkan keyakinan pribadinya sendiri dan perlu lebih memahami alasan dan pedoman di balik segala aturan dan instruksi. Andrew yang sekarang sudah berumur tujuh belas tahun berkata kepada kami, *“Saya menghargai bagaimana Ibu dan Ayah memperlakukan saya beberapa tahun terakhir ini. Mereka tidak hanya menyuruh saya melakukan segala hal seperti waktu saya kecil tapi mereka menjelaskan mengapa mereka meminta saya melakukannya. Mereka mengizinkan saya memiliki pendapat yang berbeda sesekali dan saya bisa berdiskusi dengan mereka kapan saja saya mau. Terkadang mereka meminta saya taat walaupun kami tidak sependapat. Namun karena mereka mau mendengarkan saya dan membicarakan alasan mereka membuat ketaatan menjadi lebih mudah. Saya mungkin melakukan hal-hal yang berbeda saat saya menjadi orang tua nanti, namun satu hal yang saya putuskan akan lakukan adalah membicarakan instruksi, bukan menuntut. Ketika saya di rumah teman, saya tidak percaya melihat bagaimana orang tuanya memperlakukan teman saya. Hal itu membuat saya bersyukur orang tua saya menyayangi saya dan mereka menunjukkannya bahkan pada saat mereka sedang meminta saya melakukan sesuatu.”*

Tidak peduli berapa usia anak Anda, setelah instruksi diberikan tugas anak adalah menjawab dengan sopan. Hal ini menunjukkan kedekatan relasi dalam proses instruksi. Kami mendorong orang tua untuk mengajarkan anak sedini mungkin untuk merespons dengan kalimat *“Baik Bu,”* atau *“Baik, Yah.”* Jawaban ini menyingkapkan tiga hal. Pertama, anak Anda mendengar apa yang Anda sudah katakan. Ada berapa kali ketika Anda memeriksa tugas yang sudah diberikan hanya untuk mendengar anak berkata, *“Tapi saya tidak mendengar Ibu?”* Sebagian orang tua bahkan mengajar anak-anaknya untuk mengulang instruksi dengan berkata *“Saya akan...”* Dengan begitu instruksi menjadi lebih jelas bagi kedua belah pihak.

Keuntungan kedua adalah anak belajar untuk mengomunikasikan niat untuk menjalankan instruksi. Seorang Ayah berkata, *"Saya senang ketika anak laki-laki saya berkata, 'baik Yah,' karena itu menunjukkan ia akan melakukan apa yang saya minta."*

Keuntungan ketiga dari sebuah respons adalah Anda bisa mendengar sikap seperti apa yang anak Anda miliki. Jika responsnya seperti ini, *"Okeeeeeee Buuuuuu!"* maka Anda tahu ia mengalami masalah dalam sikapnya. Respons seperti ini menyingkapkan beberapa hal penting yang ada di dalam hatinya. Sikap diam menyimpan terlalu banyak hal. Seorang anak bisa saja taat, namun di dalamnya terdapat kemarahan, kebencian, atau pemberontakan. Mengajar anak untuk segera menjawab setelah instruksi diberikan memberikan Anda jendela ke dalam hatinya untuk melihat apakah ia merespons dengan baik. Jika tidak, orang tua mendapat kesempatan untuk melakukan beberapa penyesuaian.

Meminta anak Anda untuk merespons segera setelah instruksi diberikan menyingkapkan tiga hal:

1. Anak Anda mendengar instruksi yang Anda berikan
2. Anak Anda berniat melakukan apa yang Anda minta
3. Sikap yang dimiliki anak Anda

Sebagian anak terbiasa untuk berdebat atau memberikan banyak alasan saat Anda meminta mereka untuk melakukan sesuatu. Jika anak perempuan Anda cenderung untuk mendebat instruksi, mungkin masalah yang sebenarnya adalah ia tidak ingin Anda memerintahkan ia melakukan sesuatu, atau tidak mau menghentikan apa yang sedang ia lakukan. Anak yang lain mungkin menolak karena ia tidak suka dengan tugas yang diberikan atau menjauhi apapun yang terlihat seperti sebuah pekerjaan. Anak-anak kerap kali melihat instruksi sebagai suatu gangguan dalam hidupnya. Jika mereka menyukainya, mereka melakukannya. Jika tidak suka, mereka menolaknya.

Jika anak Anda mulai mendebat, mengeluh, merengek, menggerutu, atau melawan ketika Anda memberikan instruksi, hentikan prosesnya. Jangan lagi berbicara mengenai tugas tersebut. Sebaliknya, bicarakan mengenai bagaimana Anda berelasi. Berikan konsekuensi jika diperlukan, tapi jangan biarkan pola berelasi yang buruk lewat begitu saja. Mungkin Anda perlu meninggalkan ruangan atau toko terlebih dahulu, namun jangan membiarkan masalah sikap ini berlalu. Ambillah waktu untuk membicarakan pola negatif yang sedang dilakukan anak Anda.

Beberapa anak merespons instruksi dengan berdebat karena mereka pikir mereka memiliki ide yang lebih baik. Orang tua dapat terjebak dalam perdebatan karena mereka meyakini bahwa “diskusi” ini merupakan cara merespons yang menghargai. Bagaimanapun, anak kita mungkin saja benar. Berdiskusi mengenai ide yang satunya lagi terkadang bisa saja menolong, namun orang tua yang membiasakan hal ini kerap kali membuat anak-anaknya tidak dapat menaati instruksi yang sederhana sekalipun tanpa mendebat. Anak-anak ini akan bertumbuh menjadi karyawan yang buruk dan anggota tim yang lemah.

Seorang ayah menyusun rencana untuk anak perempuannya yang berusia sepuluh tahun, Marissa, karena ia selalu punya alasan untuk tidak melakukan instruksi dengan segera. *“Saya mulai merasa menjadi anggota tim debat setiap kali kami berbicara.”* Lalu ia mengajak Marissa duduk di suatu sore untuk membicarakannya. *“Marissa, kamu memiliki banyak kelebihan yang akan membuatmu menjadi istri dan pekerja yang sukses suatu hari nanti, namun Ayah melihat ada masalah dalam cara kamu berinteraksi yang Ayah yakin bisa menghalangi kesuksesanmu nantinya. Sepertinya setiap kali Ayah meminta kamu melakukan sesuatu, ada saja alasan kamu untuk tidak segera melakukannya. Jadi, Ayah ingin kita melakukan sesuatu yang berbeda. Untuk sementara waktu, ketika Ayah memberikan instruksi, kita tidak akan mendiskusikannya. Ayah akan meminta kamu segera menaatinya meskipun mungkin*

tidak menyenangkan buatmu. Mungkin saja kamu sedang bermain komputer dan akan naik level, namun Ayah tetap ingin kamu langsung menghentikannya dan merespons dengan baik. Ketika Ayah memintamu mengatur meja makan atau membawa sesuatu dari mobil, Ayah ingin kamu segera melakukannya. Mari kita coba selama seminggu dan kita lihat apakah sikapmu membaik.”

Meskipun ayah ini menerima perlawanan, namun ia tetap bertahan dalam sikapnya dan melihat kebiasaan anaknya berubah setelah beberapa hari. Ia begitu terkesan dengan perubahan ini dan bahkan merasa bisa sedikit mengurangi intensitasnya, yang berarti anaknya bisa sesekali bebas untuk berdialog mengenai instruksi yang diberikan. Ia tidak keberatan dengan itu sesekali, namun jika ia merasa mereka kembali ke pola negatif yang lama, ia akan memperketat prosesnya kembali. Dan sampai Marissa berumur tiga belas tahun baru ia bisa secara konsisten menaati instruksi tanpa berdebat. Seperti Marissa, banyak anak mendapatkan manfaat dari rutinitas yang terstruktur sehingga mereka bisa merespons sepentasnya terhadap instruksi.

Langkah 4: Tunggu-Biarkan Anak Melakukan Tugasnya

Beberapa anak sepertinya tidak dapat melakukan segala sesuatu tanpa teralih perhatiannya. Seorang Ibu, Heather, berkata, *“Saat saya meminta anak laki-laki saya yang berusia lima tahun, James, untuk mengambil sepatu dan memakainya karena kami harus segera pergi, ia pergi dan tidak kembali lagi. Ketika saya mencarinya, saya menemukannya sedang duduk di lantai dan bermain dengan mobil mainannya. Dan bukan hanya sepatu, setiap kali saya menyuruhnya melakukan sesuatu, ia akan melakukan hal yang lain. Saya harus meneriakinya setiap kali agar ia melakukannya.”*

Heather perlu menggunakan rasa frustrasinya untuk mencari sumber masalahnya. James sangat mudah teralihkan, namun isu yang lebih dalam berkaitan dengan kurangnya rasa tanggung jawab. Ya, memang ia baru berusia lima tahun, namun James

perlu belajar melakukan setiap tugas yang diberikan Ibunya. Ini menjadi awal sebuah pelatihan tanggung jawab.

Sebagian besar anak tidak secara alamiah merasakan beban untuk bertanggung jawab. Anda dapat mengembangkannya dengan mengawasi anak Anda menyelesaikan tugas dan menunggu mereka melaporkannya. Heather bisa berkata, *“James, kita harus segera pergi jadi tolong ambil sepatumu dan bawa kesini. Ibu akan menunggumu di pintu untuk melapor.”* Sementara Anda menunggu, awasi jika ada gangguan. Pada awalnya James mungkin memerlukan pengawasan ketat namun lama-lama ketika ia menyadari bahwa ia perlu melaporkannya dan Ibu belum melupakan tugasnya, ia akan merasakan tekanan untuk melakukannya. Anak-anak yang memerlukan peringatan terus-menerus kekurangan kualitas karakter bertanggung jawab. Sehingga mereka membutuhkan pengawasan ketat, tugas-tugas yang lebih kecil, dan lebih sering diperiksa.

Pelatihan rasa tanggung jawab terjadi dalam proses pemberian instruksi. Dalam Matius 25, Yesus memberikan perumpamaan mengenai tiga hamba yang diberikan talenta dan tanggung jawab untuk mengolahnya. Dua dari tiga hamba itu setia melakukannya, yang satu tidak. Tuhan menginginkan kita menjadi hamba yang setia dan akar dari kesetiaan diajarkan kepada anak-anak saat Anda meminta mereka menaati perintah dan melaporkannya saat mereka selesai.

Langkah #5: Anak Melapor Kembali-Anda Memeriksa dan Melepasnya

Ada pepatah, *“Anak-anak tahu apa yang Anda harapkan melalui apa yang Anda periksa darinya.”* Setelah anak melapor kembali, orang tua dapat memeriksa apa yang mereka sudah selesaikan dan semua orang dapat mengalami perasaan lega karena tugas sudah selesai. Memeriksa membuka kesempatan untuk Anda memuji anak karena ketaatannya, mengajarnya mengenai tanggung jawab, dan memelihara relasi yang positif.

Memeriksa dan melepas menjadi penutup dari sebuah tugas. Kebanyakan anak melakukan tugasnya sebagian atau tidak sama sekali dan ketarik pada hal yang lain. Mereka hidup dengan perasaan resah karena tidak ada penutup dari proses instruksi. Dengan memeriksa tugasnya, anak Anda akan mendapatkan perasaan bebas. Anda menghadiahi anak Anda dengan melepas mereka untuk bermain dan menikmati sisa malam. Mereka sudah selesai.

Seorang remaja perempuan, Amanda, mengatakan hal seperti ini, *"Saya selalu merasa sepertinya Ibu atau Ayah mencari saya untuk melakukan hal yang lain. Saya takut untuk keluar kamar karena mereka akan memberikan saya tugas yang lain."*

Ketika kami berbicara dengan orang tua Amanda, mereka berkata, *"Dia tidak pernah menyelesaikan segala sesuatu. Dia meninggalkan kamar mandi dalam keadaan berantakan, kamarnya kotor, dia tidak mengerjakan pekerjaan rumahnya, dan dia juga tidak berlatih flute."*

Relasi dalam keluarga ini membaik sejak Amanda dan orang tuanya membuat daftar hal-hal yang mereka harapkan Amanda lakukan dan memeriksanya setiap hari. Ayah dan Ibu merasa lega karena tugas-tugas sudah beres dan Amanda lega karena merasa lebih bebas.

Memeriksa memang membutuhkan energi ekstra dari Anda sebagai orang tua namun menjadi bagian yang penting bagi keseluruhan proses. Pelepasan yang Anda berikan kepada anak Anda seperti yang terdapat dalam perumpamaan Yesus. Tuan tanah itu berkata, *"Baik sekali perbuatanmu itu hai hambaku yang baik dan setia."* Pernyataan seperti itu, adalah sesuatu yang perlu didengar oleh anak Anda secara rutin. Hal itu mendatangkan perasaan puas karena sudah melakukan sesuatu dengan baik. Kita ingin anak-anak belajar bahwa salah satu keuntungan dari menaati Tuhan adalah menyenangkan hati-Nya. Suatu hari kita semua tentu ingin mendengar pernyataan afirmasi tersebut dari-Nya, *"Baik sekali*

perbuatanmu itu hai hambaKu yang baik dan setia.” Anak-anak perlu belajar bahwa inilah respons Tuhan kepada mereka jika mereka bertanggung jawab dan taat.

Definisi ketaatan untuk anak-anak kecil hafalkan:

Melakukan yang diminta orang lain dengan segera, tanpa perlu diingatkan

Bagaimana Jika Tidak Berhasil?

Alkitab memberikan anak-anak sebuah tugas. Efesus 6:1 berkata, *“Anak-anak, taatilah orang tuamu di dalam Tuhan, karena itulah hal yang benar.”* Anak-anak harus belajar untuk taat karena di dalamnya tersembunyi kualitas karakter yang menjadi kunci keberhasilan mereka di masa dewasa. Orang tua bertugas untuk mengajarkan ketaatan. Kami menyarankan lima langkah dalam proses pemberian instruksi yang baik. Setiap langkah mengajarkan kualitas karakter yang penting dan membutuhkan tindakan baik dari pihak orang tua maupun anak:

Saling Mendekati-Anak Datang Saat Dipanggil

Mempertimbangkan Waktunya-Anak Merespons

Instruksi Diberikan-Anak menjawab

Tunggu-Biarkan Anak Melakukan Tugasnya

Anak Melapor Kembali-Anda Memeriksa dan Melepasnya

Jika Anda frustrasi dengan proses instruksi, identifikasikan langkah mana yang menyulitkan Anda. Berlatihlah dengan bagian itu berulang kali dan pastikan anak Anda tahu apa yang Anda harapkan. Gunakan konsekuensi dan tolaklah untuk terus hidup dengan cara yang sama. Dengan membagi proses instruksi dan mengidentifikasi area yang butuh perhatian dan perbaikan, Anda akan mengalami suatu kemajuan, kerja sama meningkat, dan relasi dengan anak Anda akan membaik.

Duduklah dengan anak Anda dan jelaskan rutinitas baru ini dan bicarakan bagaimana hal-hal akan berbeda mulai sekarang.

Sering-seringlah berlatih untuk mengembangkan kebiasaan baru yang positif. Jelaskan pada mereka bagaimana rutinitas ini akan menolong mereka berelasi dengan Tuhan. Ketika sesuatu yang salah terjadi, koreksi atau disiplinkan mereka, lalu kembali kepada posisi di mana Anda keluar jalur. Sebagai contoh, jika Kent, seorang anak laki-laki berusia lima tahun, tidak datang saat dipanggil, hampiri dia, tapi jangan langsung memberikan instruksi. Sebaliknya, sisihkan waktu untuk berlatih memanggil dia dan memintanya segera datang. Lalu lanjutkan dengan memberikan instruksi. Jika Christopher, usia tiga belas tahun, menggerutu saat Anda memintanya membuang sampah, jelaskan prosesnya: *“Christopher, itu bukanlah respons yang benar terhadap instruksi. Letakkan sampah di situ dan duduklah di lorong dan pikirkan hal itu. Jika kamu sudah siap, kita akan mencobanya kembali.”*

Sebuah rutinitas pemberian instruksi yang baik sekalipun tidak dapat menjamin anak Anda akan selalu merespons dengan benar. Namun dengan menyediakan waktu untuk mengajari mereka menaati instruksi, Anda sedang membangun keahlian yang mereka butuhkan untuk berhasil dalam hidup. Rutinitas ini akan menolong mereka tahu bagaimana cara merespons dan mengajari mereka apa yang akan mereka hadapi. Saling mendekat mengajari anak-anak bahwa mereka dikasihi dan dihargai. Penempatan waktu menolong anak-anak untuk merespons dengan baik dan bersedia untuk menyesuaikan diri dengan apa yang akan datang. Menerima jawaban menolong Anda melihat indikasi dari sikap kerja sama. Menunggu saat mereka melakukan tugasnya, menumbuhkan rasa beban tanggung jawab, memeriksa, melepas, dan memberikan penutupan.

Saat anak-anak sulit untuk melakukan instruksi, sering kali menjadi pertanda adanya masalah keegoisan yang lebih dalam: suatu hasrat untuk melakukan apapun yang mereka ingin lakukan dan bagaimana mereka ingin melakukannya. Di dalam rutinitas pemberian instruksi, baik orang tua maupun anak-anak harus

mengembangkan pola yang sehat. Sebelumnya mungkin Anda lebih fokus pada penyelesaian tugas-itulah ketaatan. Sekarang, Anda tertarik pada sesuatu yang lebih dari itu. Anda juga peduli dengan menghargai anak Anda ditengah-tengah proses itu-itulah menghormati. Kedua hal itu, ketaatan dan menghormati merupakan hal yang penting dalam relasi. Tujuan Anda bukanlah sekedar supaya anak-anak Anda membantu pekerjaan rumah tangga, tapi juga bisa mengikuti instruksi dan menjadi anggota tim yang lebih baik saat mereka besar nanti. Dan yang terlebih penting, di dalam prosesnya, anak Anda akan belajar untuk menaati instruksi dari Tuhan dan pimpinan Roh Kudus.

Kesimpulannya

Ketika Anda melihat..

Anak-anak melakukan tugas setengah-setengah, berdebat, mengeluh, melawan, atau tidak mengikuti instruksi, jangan hanya fokus pada tugas dan meresponsnya dengan kemarahan. Penolakan adalah tanda-tanda adanya masalah yang lebih dalam dan membutuhkan perhatian.

Ubahlah rutinitas Anda

1. Saling Mendekati-Anak Datang Saat Dipanggil
2. Mempertimbangkan Waktunya-Anak Merespons
3. Instruksi Diberikan-Anak menjawab
4. Tunggu-Biarkan Anak Melakukan Tugasnya
5. Anak Melapor Kembali-Anda Memeriksa dan Melepasnya

Karena...

Mengajari anak untuk menaati instruksi akan menolong mereka belajar bertanggung jawab, bekerja sama, dan kerja dalam tim. Mereka belajar untuk bekerja sama dengan orang lain, bagaimana untuk menerima dan taat pada instruksi dari Tuhan.

Pertanyaan Untuk Diskusi Lebih Lanjut

1. Ketika anak-anak belajar mengenai ketaatan dan bagaimana mengikuti pengajaran, mereka mendapatkan keahlian dan kualitas yang akan menolong mereka nantinya. Daftarkan beberapa keuntungan tersebut.
2. Penolakan seperti apa yang Anda terima dari anak Anda saat memberikan instruksi? Mengapa terkadang orang tua menyerah di area ini?
3. Identifikasikan satu kebiasaan, baik ataupun buruk, di dalam anak Anda yang menjadi sebuah rutinitas bagi Anda di area pemberian instruksi.

Menggali Lebih Dalam

1. Bacalah Amsal 1:8-9. Dengan cara apa dua analogi tersebut mendeskripsikan keuntungan dari mendengarkan instruksi?
2. Raja Saul berusaha membenarkan ketidaktaatannya dengan menyembah Tuhan. Apa respons Tuhan di 1 Samuel 15:22? Apa yang diajarkan mengenai nilai dari menaati instruksi Tuhan dalam perikop ini?
3. Mengapa dalam Roma 1:29-31 dan 2 Timotius 3:2-4 disebutkan ketidaktaatan terhadap orang tua sebagai dosa yang mengerikan?
4. Dalam bab ini terdapat pernyataan berikut: "Jika anak-anak tidak bisa melihat bagaimana instruksi itu berkaitan dengan relasi, mereka akan lebih bisa membenarkan perkataan kasar ataupun tindakan yang kurang sopan ketika mereka tidak suka dengan apa yang Anda perintahkan. Mereka tidak mengerti bahwa ketaatan itu sebuah demonstrasi kasih sayang." Bagaimana Yohanes 14:23-24 mendukung ide tersebut?

Untuk Dibawa Pulang

Lakukan permainan pencarian harta karun “Ikuti Petunjuk.” Sebelum main, letakkan petunjuk di sekeliling rumah, dengan setiap petunjuk menuntun anak kepada petunjuk berikut, dan akhirnya sampai pada suatu kejutan. Buatlah ini menjadi suatu usaha kerja sama dengan mendorong anak yang lebih besar menolong yang lebih kecil. Anda bisa menggunakan petunjuk seperti, “Lihatlah ke dalam kantong jaket Ayah di lemari,” atau “Petunjuk berikut menempel di sisi kotak sereal kesukaan Sarah.” Di penghujung permainan, bicarakan bagaimana mengikuti instruksi bisa berakhir dengan mendapatkan imbalan. Bacalah Amsal 1:8-9 dan bicarakan mengenai keuntungan dari menaati instruksi dalam kehidupan.

"Kemiskinan dan cemooh menimpa orang yang mengabaikan didikan, tetapi siapa yang mengindahkan teguran, ia dihormati."

-Amsal 13:18

4

"Mereka Tetap Saja Melakukan Kesalahan"

Koreksi: Memberikan Hadiah Kebijakan

Kepada Scott dan Joanne,

Saya benci jika saya meneriaki anak-anak saya. Lalu mengapa saya terus melakukannya? Saya yakin sebagian penyebabnya datang dari masa kecil saya. Tidak banyak yang saya ingat tentang bagaimana Ibu mendisiplinkan saya tapi saya tidak akan pernah melupakan teriakannya. Bukan apa yang dia katakan, tapi INTENSITAS dari cara ia mengatakannya.

Sekarang setelah saya menjadi seorang Kristen, saya merasa menjadi perintis dalam hal mengasuh anak. Saya telah menemukan cara yang baru dan efektif untuk menolong anak-anak saya mengalami perubahan. Saya sangat menyukai ide Anda mengenai Merenung Sejenak dan Kesimpulan Positif. Kedua alat ini sangat menolong keluarga saya, namun tetap saja ada “Hari berteriak.” Walaupun semakin lama semakin berkurang. Seringkali saya berlutut di samping tempat tidur anak-anak setelah mereka tidur di akhir “hari berteriak.” Tidak saja saya memohon pengampunan Tuhan karena sudah salah memperlakukan hadiah indah yang diberikanNya pada saya, namun saya juga berdoa supaya mereka mampu melupakan kekasaran saya.

Saya tahu hanya karena kasih karunia Tuhan sajalah saya bisa menjadi orang tua dan saya harus bergantung padaNya tiap-tiap hari.

-Mary dari Tampa, Florida

Mengoreksi anak-anak bisa menjadi hal menjengkelkan. Memang ada sebagian anak yang secara alamiah senang menolong dan mudah diatur-namun sebagian besar dari mereka hanya mengambil sapu jika mau memukul saudaranya. Seorang Ibu berkata, “Saya berusaha untuk mengadakan acara penjualan barang-barang bekas di hari Sabtu pagi yang lalu, namun saya harus menghabiskan sebagian besar waktu saya untuk mendisiplinkan anak perempuan saya. Di siang harinya, saya merasa ingin menjualnya juga!” Seorang Ayah bercerita, “Anak laki-laki saya yang berumur empat belas tahun sangatlah cerdas. Sungguh luar biasa melihat begitu cepatnya ia menguasai permainan komputer yang rumit. Namun mengapa ia tidak bisa mencari tahu bagaimana mengoperasikan mesin pencuci baju?”

Mendisiplinkan anak memang membutuhkan kerja keras, namun tidak perlu sampai menguras energi Anda sampai ke watt terakhir. Belakangan ini saya (Scott) membimbing kelompok kecil anak laki-laki usia sepuluh dan sebelas tahun. Saya membacakan Amsal 12:1, “Siapa mencintai didikan, mencintai pengetahuan;

tetapi siapa yang membenci teguran, adalah dungu.” Lalu percakapan kami berlangsung kira-kira seperti ini:

Saya memulai, *“Apakah orang yang ditegur adalah orang yang bodoh?”*

“Nggak.”

“Jadi apa maksud ayat itu?”

“Orang yang membenci teguranlah yang bodoh.”

“Kenapa Alkitab bilang begitu ya?”

“Karena kalau kau melakukan kesalahan dan tidak suka ditegur, kau akan terus melakukan kesalahan dan terlihat bodoh.”

Pengamatan yang baik. Lalu saya teruskan dengan analogi yang saya pikir bisa menolong. *“Orang tua itu seperti pelatih. Mereka menolong kamu melihat hal-hal yang kamu kerjakan dengan kurang baik supaya kamu bisa mengubahnya.”*

Tentu saja pernyataan itu membuat beberapa alis terangkat. Salah satu anak laki-laki itu berkata, *“Ya, tapi pelatih bola kastiku meneriaki kami setiap saat. Aku tidak suka itu.”*

Anak lain menambahkan, *“Pelatihku sih tidak teriak...tapi lebih gampang ditegur oleh dia dari pada orang tuaku.”*

“Kenapa?”

“Mungkin karena orang tuaku sangat mengenal aku.”

Anak yang lain berkata, *“Lebih gampang mendengarkan pelatih karena kita tahu dia menegur supaya kita menang.”*

“Yah, orang tua juga mau kamu menang dalam kehidupan,” saya menjelaskan.

Setelah beberapa saat merenung satu anak tidak sependapat, *“Tidak, mereka cuma mau kau berhenti membuat mereka kesal, atau belajar sopan santun, atau menyelesaikan tugas-tugas.”*

Saya mengalami saat-saat menyenangkan selama beberapa menit berikutnya dengan berusaha membuat anak-anak ini bisa

melihat orang tua mereka sebagai pelatih kehidupan. *“Orang tua mau melatih anak-anak mereka bukan hanya supaya mereka menjadi orang-orang dewasa yang bertanggung jawab, tapi juga yang mendengarkan instruksi dan teguran dari Tuhan.”* Saya tahu jika saja anak-anak ini bisa memandang orang tua mereka dari perspektif yang berbeda, mereka bisa merespons berbeda terhadap disiplin.

Ketika anak-anak laki-laki saya, Dave dan Tim, berusia sekitar sepuluh dan delapan tahun, saya (Joanne) ingin mengajari mereka nilai dari koreksi dalam hidup mereka. Bersama-sama kami menghafalkan beberapa ayat Alkitab dari Amsal yang berkaitan dengan memiliki pandangan yang positif tentang koreksi. Kami bahkan bergurau tentang bagaimana koreksi itu adalah sebuah hadiah. Saya mengusulkan mereka berkata “terima kasih” kepada saya setiap kali saya harus mengoreksi mereka. Saya tidak sungguh-sungguh mengharuskan mereka melakukannya, namun saya mau menekankan pentingnya sikap bekerja sama dalam proses koreksi.

Mengindahkan koreksi menolong seseorang menjadi lebih bijak. Lebih baik menghindari jebakan melalui koreksi daripada jatuh ke dalamnya sehingga harus belajar dari pengalaman. Kenyataannya, banyak pelajaran-pelajaran berharga tentang kehidupan yang dipelajari melalui berbagai bentuk koreksi. Meskipun mungkin anak-anak tidak menghargainya, koreksi yang mereka terima dari Anda merupakan sebuah hadiah dan ketekunan Anda dapat membuahakan kebijaksanaan dalam diri mereka saat ini maupun di masa depan.

Melatih Anak Membutuhkan Kotak Peralatan

Kata “disiplin” yang dipakai di Perjanjian Lama merupakan terjemahan dari bahasa Ibrani “*chanak*.” Yang berarti “untuk melatih.” Melatih mengandung bimbingan untuk mencapai tujuan tertentu. Setiap hari Anda melatih anak-anak untuk menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab. Apakah baik untuk berdiri

dan pergi sebelum menyelesaikan makanan? Apakah meninggalkan piring kotor di meja makan bisa diterima? Apakah benar jika makan tanpa berterima kasih pada orang yang telah menyajikannya? Bagaimana mereka bisa tahu apa yang benar tanpa kita melatihnya?

Saya (Scott) baru-baru ini mengunjungi pameran *Bonsai*. Seluruh pohon kecil itu memiliki kisah tersendiri dan tiap pohon ditandai dengan tahun berapa pelatihan tanaman tersebut dimulai. Cukup banyak yang sudah mengalami pelatihan selama tiga atau empat puluh tahun dan satu yang mencapai seratus tahun. Melatih pohon-pohon tersebut memakan waktu yang sangat panjang. Terlalu banyak tekanan akan mematahkan dahan-dahannya dan perawatan yang kurang akan membuatnya tumbuh tidak beraturan. Hal yang sama terjadi dengan anak-anak. Disiplin yang teguh dan konsisten sangat dibutuhkan untuk membimbing dan mengarahkan anak-anak, namun Anda hanyalah alat di tangan Tuhan. Ia begitu mengasahi anak-anak Anda dan ingin mereka tumbuh menjadi pria dan wanita yang hidup di jalanNya. Orang tua membutuhkan keberanian, kerendahatian, dan ketekunan setiap harinya untuk dapat terus berhadapan dengan beban mendisiplinkan anak-anak mereka. Koreksi memang menuntut kerja keras namun sangatlah penting. Kitab Amsal menuliskan beberapa manfaat dari koreksi:

“Karena perintah itu pelita, dan ajaran itu cahaya, dan teguran yang mendidik itu jalan kehidupan.”-Amsal 6:23

“Kemiskinan dan cemooh menimpa orang yang mengabaikan didikan, tetapi siapa mengindahkan teguran, ia dihormati.”-Amsal 13:18

“Orang bodoh menolak didikan ayahnya, tetapi siapa mengindahkan teguran adalah bijak.”-Amsal 15:5

“Siapa mengabaikan didikan membuang dirinya sendiri, tetapi siapa mendengarkan teguran, memperoleh akal budi.”-Amsal 15:32

Perhatikan bagaimana Alkitab mengaitkan antara koreksi dengan kebijaksanaan dan hikmat. Keduanya jalan berdampingan. Seiring dengan koreksi yang kita berikan pada anak-anak kita, mereka juga beroleh kebijaksanaan. Amsal 12:1 mengatakan bahwa orang bijak mencintai didikan. Kita rindu saat mereka dewasa, mereka akan dengan hati terbuka menerima koreksi dan belajar darinya.

Anak-anak melakukan kesalahan. Baik itu disengaja maupun tidak, mereka membutuhkan cara berpikir yang benar agar bisa kembali ke jalurnya. Jika Anda menerapkan rutinitas yang disarankan dalam bab ini untuk mengoreksi anak-anak, Anda akan melatih mereka untuk melakukan perubahan saat ini dan membangun pola yang sehat untuk kemudian hari.

Koreksi bukan hanya untuk anak-anak, namun menjadi bagian dari kehidupan kita sebagai orang dewasa. Kita dikoreksi di tempat kerja, di dalam keluarga, di tempat sasana, di toko kelontong, atau saat mengemudi. Jika anak-anak belajar untuk memiliki respons yang positif terhadap koreksi sejak kecil, mereka akan lebih bisa menerimanya di masa dewasanya nanti. Mereka juga akan lebih rendah hati dan terbuka terhadap koreksi dalam relasi mereka dengan Tuhan.

Baru-baru ini saluran air di rumah saya (Scott) tersumbat. Ketika Jack, si tukang pipa datang, ia memasukkan pembuka tutup saluran air berbentuk seperti ular namun namun tidak berhasil membukanya. Ia kembali ke truknya dan kembali dengan alat berbentuk sama yang lebih besar dan lebih kuat, namun tidak juga berhasil membuka tutup saluran air. Saya merasa sedikit cemas dan bertanya padanya, *“Bagaimana jika tidak berhasil dibuka?”*

“Saya suka memulai dengan yang mudah, tapi jika tidak berhasil, saya selalu memiliki cara lain yang akan berhasil.” Lalu ia kembali lagi ke truknya dan membawa masuk alat yang besar. Alat itu memiliki roda dan dipasang di tembok. Ia memindahkan sebagian pipanya dan memasukkan ujung alat itu ke dalam saluran

air. Segala kotoran dikeluarkan dengan suara bising, lalu ia membersihkan seluruh pipa dan saya tidak pernah lagi mengalami masalah dengan saluran air.

Saya senang dengan pernyataan Jack mengenai saluran karena kita harus melakukan pendekatan yang sama terhadap anak-anak kita. Anda akan dapat menggunakan beberapa alat dalam proses koreksi. Sewaktu saya mendisiplinkan anak-anak kami, saya mengatakan pada mereka bahwa ada cara yang mudah dan yang sulit. *"Saya suka memulai dengan yang mudah, tapi jika tidak berhasil, saya selalu memiliki cara lain yang akan berhasil."*

Proses koreksi sangatlah penting dan menggunakan alat yang tepat akan membuahkan hasil yang terbaik. Orang tua membutuhkan kotak peralatan penuh dengan konsekuensi untuk menolong anak bertumbuh. Sebagian besar tugas menjadi orang tua adalah mencari cara yang terbaik untuk menangani masalah yang kita lihat dalam anak-anak. Bagaimana Anda dapat menolong mereka untuk berubah? Apa yang akan Anda lakukan jika mereka tidak berubah? Anak-anak perlu memahami bahwa proses disiplin terus meningkat. Jika mereka tidak merespons, konsekuensinya akan bertambah. Di bawah ini terdapat beberapa alat yang dapat Anda gunakan dalam proses koreksi.

Alat #1: Gunakan Kata-kata

Jika Anda perlu mengoreksi anak Anda, mulailah dengan kata-kata. Jika mereka dapat merespons terhadap kata-kata, maka tidak perlu ada konsekuensi tambahan. Bagaimanapun, begitulah cara yang matang dalam menghadapi konflik dan kesalahan. Jika seorang atasan melihat karyawan melakukan kesalahan, ia akan memulainya dengan kata-kata teguran. Namun jika masih terulang, ia mungkin akan memberikan konsekuensi lain.

Ryan, usia tiga tahun, sedang melompat-lompat di atas sofa. Ayahnya yang ingin mengubah anaknya, memanggil dia ke ruang makan dan berkata, *"Ryan, kita perlu bicara. Kamu tidak boleh*

melompat di atas sofa. Mengerti? Jika kamu taat dengan kata-kata Ayah, maka cukup sampai sini. Tapi jika kamu masih mengulanginya, maka Ayah perlu memakai cara lain.” Baik menghadapi balita yang melompat di atas sofa atau remaja yang pulang melewati jam yang ditentukan, prinsipnya sama-mulailah dengan teguran.

Kami bukan menyarankan kalau setiap ada pelanggaran, Anda harus memulai dengan dialog. Jika anak Anda memukul dan Anda sudah berbicara mengenai itu, maka Anda dapat melanjutkan langkah berikutnya. Yang Anda coba lakukan adalah melatih anak-anak untuk menerima koreksi melalui kata-kata tanpa harus menerima konsekuensi berikutnya. Jika mereka mampu mengubah perilakunya dengan hanya melalui sebuah diskusi, maka hanya itulah yang dibutuhkan.

Meskipun pada awalnya anak Anda mungkin memerlukan lebih dari sekedar teguran, seiring waktu Anda akan mengarahkannya ke alur yang benar supaya ia dapat mendengarkan suara Tuhan. Cara yang terbaik adalah mendengarkan bisikan Roh Kudus di dalam hati kita. Namun jika kita tidak mendengarkan, maka la akan menggunakan cara lain untuk menarik perhatian kita.

Ingatkan anak Anda bahwa jika teguran berhasil, maka hanya itu yang diperlukan, namun jika mereka terus mengulanginya, Anda harus menggunakan cara yang lain. Tolong mereka untuk memahami bahwa pilihan yang terbaik adalah merespons teguran. Sebagai orang tua, tentu kita tidak suka jika harus memberikan konsekuensi lebih jauh tapi kita akan melakukannya jika harus. Anak-anak perlu melihat bahwa keterbukaan maupun penolakan mereka menentukan besar kecilnya koreksi.

Alat #2: Biarkan Anak Merenung Sejenak

Jika anak Anda tidak langsung taat pada koreksi verbal, kami menyarankan orang tua berpindah pada alat kedua: Merenung Sejenak. Teknik ini mengacu pada model koreksi alkitabiah yang berfokus pada hati anak, bukan hanya sekedar perilaku. Anda dapat

menggunakan alat ini sejak anak berumur dua tahun, dan dengan modifikasi, sampai usia remaja. Menggunakan dan mengembangkan rutinitas koreksi dari sejak anak masih kecil juga akan menolong mereka mengendalikan diri di kemudian hari.

Merengung Sejenak bentuknya seperti ini. Saat anak perempuan Anda mulai berdebat, bersikap liar, memberontak, atau mulai menunjukkan kemarahan, katakan padanya bahwa ia perlu Merengung Sejenak (Anda harus menjelaskan mengenai ini sebelumnya.) Tempat untuk melakukannya bisa bervariasi tergantung dari situasinya. Dengan anak-anak kecil, bisa saja duduk di lantai depan kulkas atau rak buku dekat tempat Anda bekerja. Untuk anak-anak yang lebih besar bisa duduk di anak tangga paling bawah atau di lorong rumah. Lokasinya tidaklah sepenting tujuannya: menenangkan diri dan kembali kalau sudah siap untuk mendengarkan.

Hal ini mungkin terdengar mirip dengan teknik yang biasa disebut *Time Out*. Teknik ini mengingatkan kita dengan kisah tentang seorang wanita yang pergi ke toko binatang untuk membeli burung beo. Pemilik toko yang mengetahui kalau wanita ini rajin ke gereja berkata kepadanya, *"Nyonya, saya tidak dapat menjual burung ini kepada nyonya. Pemilik sebelumnya seorang pelaut dan dia suka mengeluarkan kata-kata kasar."*

"Saya tahu cara mendisiplinkan keluarga saya jadi saya akan tetap membawanya pulang." Wanita itu membawa burung itu pulang ke rumah dan meletakkannya di atas meja dapur dan setelah beberapa menit burung itu mulai mengeluarkan kata-kata kasar. *"Kita tidak berbicara seperti itu di rumah ini,"* wanita itu berkata kepadanya. *"Jika kamu mengeluarkan kata-kata kasar lagi, aku akan memasukkan kamu di dalam lemari pembeku untuk time out selama sepuluh menit."*

Beberapa menit kemudian burung itu kembali melakukannya. Tanpa berbicara, wanita itu memasukkan burung beserta sangkarnya itu ke dalam lemari pembeku. Setelah sepuluh menit

berlalu, wanita itu membuka pintu dan mengeluarkan sangkar dan menaruhnya di atas meja dapur kembali. *“Apakah kamu sudah menyadari kesalahanmu?”*

“Yyyaaaa, nyyyonnyaa. Tapi bolehkah aku bertanya? Kalkun itu kelihatannya sudah di time out lama sekali. Apa yang telah ia lakukan?”

Merengung Sejenak memang memiliki satu kesamaan dengan Time Out-anak akan pergi ke suatu tempat untuk duduk selama beberapa waktu. Namun kesamaannya hanya sampai di sana. Sesungguhnya, kami tidak percaya *Time Out* merupakan teknik disiplin yang membangun bagi anak-anak. Itu lebih seperti hukuman, memvonis anak bersalah atas perilaku buruknya dengan orang tua yang bertindak seperti polisi yang menahan anak untuk tetap di tempatnya.

Dalam *Time Out*, anak-anak duduk sampai mereka selesai menjalani masa hukumannya dan alarm berbunyi, namun dalam Merengung Sejenak, anak-anak yang menjadi penentu lamanya ia berada di sana. Jika anak laki-laki Anda harus Merengung Sejenak, ia perlu tetap di sana sampai ia tenang. Kemudian ia harus menghampiri dan berbicara pada Anda. Hal ini penting untuk beberapa alasan. Jika anak Anda sudah siap hanya setelah semenit terdiam dan Anda sudah menetapkan waktu yang lebih lama, Anda bisa mematahkan semangatnya atau melewatkan kesempatan untuk mengajarkan hal yang berharga. Sebaliknya, jika waktu yang Anda tetapkan terlalu pendek, maka Anda tidak memberikan waktu yang cukup untuk Tuhan bekerja secara penuh. Alihkan fokus dari jam kepada hati yang perlu diubah. Seorang ayah berkata, *“Anak laki-laki saya begitu kesalnya sampai ia beberapa kali tertidur ketika harus Merengung Sejenak. Saat terbangun, ia akan dalam kondisi pikiran yang lebih siap untuk berbicara dengan saya.”*

Sikap tubuh Anda, sebagai orang tua, juga penting. Daripada menjadi petugas jaga yang menahan anak tetap di dalam *Time Out*, Anda sekarang berkesempatan untuk berdiri dengan tangan

terbuka, rindu agar anak Anda kembali kepada Anda. Anda seperti berkata, *"Ayo 'nak, tenanglah dan mari kita bicarakan ini bersama."*

Lukas 15:20 memberikan gambaran indah tentang seorang ayah yang menanti anaknya yang memberontak untuk kembali kepadanya. Anak itu mengenang rumahnya sebagai tempat yang aman dan walaupun ia tahu bahwa ia tidak layak untuk kembali mendapatkan keuntungan yang sama, ia tahu ia bisa kembali dan Ayahnya akan menerimanya kembali. Ayahnya bukan saja menerimanya kembali namun tetap memberikannya hak sebagai anaknya. Gambaran yang sama terlukiskan setiap kali anak Anda mengalami Merenung Sejenak. Anda dapat bersiap dan menanti-nya kembali dan menikmati kebersamaan dalam keluarga.

Kerelaan untuk Berubah

Tujuan dari Merenung Sejenak ini adalah perubahan hati. Meskipun kita tentu berharap untuk melihat pertobatan sejati, duka cita karena sudah melakukan kesalahan, dan hasrat untuk melakukan yang benar, namun semua itu tidaklah realistis dalam disiplin keseharian. Kita berdoa agar perubahan hati itu akan terjadi seiring berjalannya waktu. Tuhanlah yang mampu mengubah hati seseorang. Daud berdoa, *"Ubahlah hatiku, ya Tuhan,"* sebagai orang tua kita menawarkan doa yang sama kepada anak kita. Rutinitas koreksi yang Anda lakukan setiap hari dapat mempersiapkan jalan bagi kerja Roh Kudus dalam hidup anak Anda. Namun setidaknya, perubahan hati dapat berarti anak Anda bisa menenangkan diri dan siap untuk langkah berikutnya, Kesimpulan Positif (Alat #4). Jika mereka belum siap maka mereka harus kembali Merenung Sejenak sampai siap.

Untuk beberapa anak, dalam situasi tertentu, butuh waktu sekitar dua menit atau kurang. Mereka hanya perlu diingatkan dan siap untuk berubah. Dalam waktu yang lain, mungkin dibutuhkan tiga puluh menit atau dua jam. Panjangnya waktu tidak

lah terpenting tujuannya—menenangkan diri dan kerelaan untuk berubah.

Dorongan Hati

Salah satu yang harus diubah oleh si anak adalah ketetapan hatinya untuk kembali beraktivitas dalam keluarga. Misalnya, anak usia empat tahun yang merebut mainan di taman diharuskan Merenung Sejenak. Ia akan mau berubah karena jika tidak dia akan kehilangan waktu bermainnya. Seorang anak berusia delapan tahun yang mengamuk mungkin butuh untuk Merenung Sejenak, dan ia tahu bahwa sampai ia tenang kembali tidak akan ada komputer ataupun video untuk ditonton.

Dalam I Korintus 5, 2 Korintus 2, dan Matius 18 semua memberikan petunjuk untuk menangani “anak-anak” dewasa di dalam keluarga Allah yang memberontak. Mereka haruslah kehilangan seluruh kesenangan dalam kehidupan keluarga sampai mereka bertobat. Pertobatan adalah sebuah perubahan hati. Ketika salah satu anggota bertobat, kita menerimanya kembali ke dalam keluarga. Tentu saja ada perbedaan antara mendisiplinkan seorang dewasa di dalam keluarga Allah dengan anak Anda, namun motivasi untuk berubah tetaplah sama.

Alat yang Serba Guna

Ketika anak masih kecil, Merenung Sejenak berarti pergi menenangkan diri di suatu tempat. Anak remaja juga memerlukan periode menenangkan dirinya, dan mungkin saja terjadi dalam keseharian aktivitas hidupnya. Mereka perlu belajar bahwa mereka tidak bisa menyakiti seseorang di suatu waktu dan berharap tetap mendapatkan hak khususnya di waktu berikutnya. Seorang remaja mungkin saja meminta uang setelah berbicara kasar terhadap ibunya lima menit sebelumnya. Daripada bersikap seperti tidak terjadi apa-apa, ibunya berkata, *“Ibu merasa tidak nyaman dengan cara kamu memperlakukan Ibu beberapa menit yang lalu. Ibu*

pikir kita perlu menyelesaikan masalah itu dulu sebelum kita bicara soal uang.” Dengan cara ini, ibu ini mengajarkan anaknya sebuah prinsip yang sangat penting tentang hidup. Ia tidak bisa berharap untuk menerima segala keuntungan dalam keluarga kecuali ia bersedia untuk tunduk pada prinsip-prinsip yang mendasari kehidupan keluarga tersebut. Merenung Sejenak bagi remaja bisa berarti duduk di lorong ataupun masuk ke dalam kamar namun yang terpenting adalah pesan bahwa kehidupan normal harus berhenti sampai masalahnya diselesaikan.

Saat anak Anda dapat melakukan hal ini tanpa mengamuk atau perlawanan, teknik ini dapat diterapkan di toko, rumah makan, atau tempat umum lainnya. Seorang Ibu memberi tahu kami, *“Saya menggunakan ini di mobil. Saya berkata kepadanya untuk duduk di atas tangannya dan berdiam diri sampai ia mengubah hatinya dan menenangkan diri. Lalu kami akan membicarakan masalahnya dan sikap buruknya sebelum ia bisa kembali pada aktivitasnya.”*

Seiring berjalannya waktu, anak-anak akan belajar untuk mengubah hatinya. Alat ini akan menjadi bagian yang sangat penting untuk sepanjang hidup mereka. Kerap kali Merenung Sejenak dan diskusi setelah itu sudah cukup, namun terkadang mereka mungkin saja masih memerlukan konsekuensi tambahan. Tujuannya adalah agar anak Anda mengubah hatinya. Menghabiskan beberapa waktu sendiri sebelum kembali kepada orang tuanya bisa menolong mereka melakukannya.

Alat #3: Berikan Konsekuensi

Ingat Jack si tukang pipa? Terkadang kita perlu mengingatkan anak-anak kita, *“Jika ini tidak berhasil, Ayah/Ibu punya sesuatu yang akan berhasil.”* Namun sebagian orang tua terlalu cepat berpindah pada alat #3. Mereka ingin mengeluarkan alat yang tercanggih untuk mengubah, percaya bahwa semakin besar konsekuensinya, semakin cepat perubahan itu akan terjadi. Orang

tua tersebut akan kehilangan manfaat dari kedua alat pertama. Karena ketidakdewasaan anak Anda, mungkin saja Anda perlu menggunakan berbagai konsekuensi, namun tetaplah ingat akan gambaran yang lebih besar. Anda ingin menolong anak-anak untuk merespons hanya kepada kata-kata dan menerima koreksi dengan baik. Anda ingin mengembangkan kebijaksanaan dalam diri mereka. Kerap kali koreksi-koreksi kecil lebih efektif daripada satu konsekuensi besar.

Orang yang dewasa akan merasakan sakit di dalam hatinya saat mereka menyadari sudah melakukan kesalahan atau berbuat dosa. Hal ini normal dan sehat. Anak Anda mungkin belum memiliki kesadaran itu. Konsekuensi menciptakan semacam rasa sakit untuk anak. Rasa sakit ini akan mendorong perilaku yang benar dan pertobatan sejati.

Aaron, seorang ayah dari anak perempuan berusia dua belas tahun yang bernama Natalie, menceritakan saat ia mendatangi kamar anaknya untuk membicarakan mengenai sikapnya yang kasar beberapa saat sebelumnya.

“Natalie, Ayah merasa sedih dengan sikapmu kepada Ayah di dapur tadi.”

“Bukan masalahku,” jawabnya dengan acuh.

“Yah, Ayah tetap merasa sedih dengan apa yang terjadi.”

“Itu kan urusan Ayah. Aku sih baik-baik saja.”

“Natalie, sangatlah penting untuk mengerti sesuatu tentang relasi. Jika satu orang bermasalah denganmu, maka kamu memiliki masalah juga. Relasi berlaku dua arah, dan ketika yang satu sedih, yang lain tidak dapat berpura-pura tidak terjadi apa-apa.”

“Ayahlah yang bermasalah, aku tidak dan aku tidak mau membicarakannya.”

“Natalie, kamu memiliki masalah karena Ayah tersakiti oleh cara kamu berbicara kepada Ayah. Ayah berharap dengan bicara saja sudah cukup dan kita bisa membicarakannya bersama. Namun

jika kamu tidak juga mau melakukannya, bahkan tetap menerima telepon saat kamu harus Merenung Sejenak, maka Ayah harus menambahkan konsekuensi. Ayah tidak mau melakukannya namun Ayah harus membuat hidupmu menjadi tidak nyaman supaya kamu sadar dan terdorong untuk menghadapi masalah kita. Ayah berharap kamu memiliki kesadaran sendiri tanpa perlu menerima konsekuensi, tapi sampai itu terjadi Ayah akan menggunakan cara ini sampai kamu mau berubah."

Aaron dengan tetap tenang melanjutkan, *"Pertama-tama, kamu tidak boleh berhubungan dengan teman-temanmu sampai kita menyelesaikan masalah ini. Ayah juga akan mengambil pemutar CD dari kamarmu. Kamu akan kehilangan hak untuk mendapatkan pemutar CD."* Lalu ia melanjutkan dengan mengambil alat pemutar CD tersebut dan meletakkannya di luar. Natalie terlihat tidak peduli. Aaron berkata kepadanya, *"Coba pikirkan ini selama lima belas menit. Jika kamu tetap berkeras hati, Ayah akan melepaskan daun pintu kamarmu."*

Beberapa saat kemudian Aaron kembali. Natalie tetap tidak merespons jadi Aaron melepaskan engsel pintu kamarnya dan meletakkan pintu itu di lorong. *"Untuk saat ini, hanya inilah konsekuensi yang Ayah berikan. Ayah berharap kita akan membicarakannya setelah ini."* Kemudian Aaron meninggalkan Natalie untuk berpikir. Setelah sejam berlalu, ia keluar menemui Aaron. Mereka membicarakan apa yang telah terjadi, dan diskusi tentang relasi itu membuat Natalie akhirnya meminta maaf. Karena Aaron melihat kesungguhan hati Natalie, ia mengembalikan pemutar CD dan pintunya dan berterima kasih kepadanya karena sudah mau bekerja sama menyelesaikan masalah mereka.

Disiplin seperti ini bukanlah melihat konsekuensi sebagai bentuk hukuman atas kesalahan yang dilakukan atau cara untuk menegakkan keadilan. Namun itu menjadi alat untuk menolong anak-anak berubah. Tuhan pun melakukan hal yang sama terhadap kita. Kerap kali Dia mengizinkan kita mengalami masalah dan

situasi-situasi tertentu supaya kita bisa beradaptasi atau memilih hal yang benar. Orang tua semestinya tidak memandang konsekuensi sebagai balasan atas kesalahan namun sebagai cara untuk mendorong perubahan hati.

Orang tua yang bijak akan menggunakan konsekuensi yang bervariasi. Beberapa lebih efektif ke satu anak dibanding ke yang lain, dan bahkan anak yang sama merespons dengan baik di suatu waktu dan butuh hal yang berbeda di waktu lain. Konsekuensi yang produktif membutuhkan perencanaan. Jika anak Anda tidak merespons pada kata-kata atau Merenung Sejenak, maka sangatlah penting untuk memikirkan dan mempersiapkan langkah selanjutnya dengan bijak. Konsekuensi mendadak hasil ledakan kemarahan jarang sekali mendatangkan perubahan yang Anda harapkan. Daripada mencoba untuk berpikir cepat dalam kemarahan, mungkin Anda hanya perlu berkata, *“Nak, kamu perlu berdiam diri sejenak. Akan ada konsekuensi, namun Ibu perlu menenangkan diri dan memikirkannya sendiri dulu.”*

Setelah Anda memberikan konsekuensi, anak Anda harus melapor balik untuk alat #4.

Saran untuk merencanakan konsekuensi

- Semakin kecil anak, semakin langsung konsekuensi yang diberikan: *“Karena kamu lari-lari terus, sekarang kamu harus duduk diam di stroller.”*
- Ketika anak semakin besar, kaitkan konsekuensi dengan kehidupan: *“Karena kamu tidak mengerjakan tugas PR, maka kamu harus melapor kepada Ibu setiap hari.”* (Kurang-nya rasa tanggung jawab membutuhkan akuntabilitas yang lebih tinggi.) *“Rachel, karena kamu tidak mendengarkan peringatan Ayah, dan kamu terus berlarian dan akhirnya memecahkan lampu, Ayah akan memintamu untuk menyisihkan uang jajanmu untuk menggantikannya.”* (Ketika anak tidak taat pada kata-kata teguran, mereka perlu merasakan konsekuensi negatif dari tindakan mereka.)

- Anda mungkin bisa bertanya pada diri sendiri, *“Apa hak-hak khusus yang disalahgunakan oleh anak saya?”* untuk menolong Anda memutuskan konsekuensinya. Kaitkan hak khusus dengan tanggung jawab: *“Karena kamu tidak menepati waktu yang kita sepakati bersama, sekarang kamu kehilangan hak untuk bermain komputer sementara waktu.”* *“Jim, karena kamu meninggalkan sepeda di halaman semalaman, kamu tidak boleh mengendarainya hari ini. Kamu tahu kalau ada yang mencurinya tidak akan ada sepeda untuk kamu kendarai lagi.”*
- Pilihlah konsekuensi yang membangun: *“Karena kamu terus memperlakukan saudaramu dengan buruk maka kamu harus memilih tiga cara untuk menunjukkan kebaikan kepadanya.”*
- Mengajar melalui konsekuensi alami: *“Ibu menyesal kamu terkena cakar. Itu yang akan terjadi jika kamu bermain kasar dengan kucing.”*

Alat #4: Akhiri dengan Kesimpulan Positif

Anda tentu membutuhkan gabungan beberapa alat untuk menyelesaikan segala pekerjaan rumah tangga Anda. Hal yang sama berlaku untuk mendisiplinkan anak-anak Anda. Alat #4, kesimpulan positif, adalah alat yang digunakan bersama dengan satu atau lebih dari alat-alat sebelumnya. Terkadang Anda menggunakan alat #1: kata-kata. Di waktu lain Anda harus menggunakan alat yang lebih besar untuk mengubah hati anak Anda. Dan di setiap kasusnya, baik dalam Merenung Sejenak ataupun konsekuensi tambahan, anak Anda harus datang pada Anda untuk alat terakhir: Kesimpulan Positif. Alat terakhir ini berguna untuk memberikan penutupan. Itu adalah sebuah diskusi mengenai apa yang salah dan bagaimana mengubahnya di lain waktu.

Saat koreksi terjadi, biasanya ada ketegangan dalam hubungan orang tua dengan anak. Kesimpulan Positif menolong ked-

uanya untuk memperjelas masalah yang terjadi dan merencanakan tindakan di waktu berikutnya. Selain itu juga menolong kedua belah pihak untuk merasa bersatu kembali dan rekonsiliasi setelah koreksi terjadi, dan menolong anak Anda untuk melanjutkan aktivitas tanpa memendam kemarahan ataupun sakit hati.

Di dalam Alkitab Tuhan memberikan contoh dalam memberikan Kesimpulan Positif setelah mendisiplinkan manusia. Sebagai contoh, Adam dan Hawa yang harus meninggalkan Taman Eden setelah jatuh dalam dosa. Namun setelah itu Tuhan membuatkan pakaian untuk mereka dan berjanji bahwa suatu hari nanti keturunan Hawa akan mengalahkan ular. Tuhan mengakhiri situasi koreksi dalam kondisi yang positif dan membawa pengharapan.

Kesimpulan Positif dalam Alkitab

- Petrus menyangkali Yesus tiga kali. Setelah kebangkitan-Nya, Yesus bertanya kepada Petrus tiga kali, *“Apakah kamu mengasihi-Ku?”* Setelah Petrus merespons dengan positif, Yesus mengundang Petrus kembali melayani dengan menggembalakan domba-domba-Nya (Yohanes 21: 15-17)
- Israel kalah dalam peperangan di Yerikho karena ketidaktaatan Akhan. Tuhan mendisiplinkan bangsa Israel namun kemudian mengatakan kepada mereka untuk tidak takut dan terus berusaha mengalahkan bangsa Fillistin: *“Janganlah takut...Aku serahkan kepadamu raja negeri Ai, rakyatnya, kotanya dan negerinya”* (Yosua 8:1,18).
- Daud berzinah dengan Batsyeba. Setelah menerima konsekuensi kehilangan anak mereka, Batsyeba mengandung kembali dan Tuhan mengutus nabi Natan untuk memberi nama kepada anak mereka. Hal ini menegaskan kembali kasih Tuhan kepada Daud dan memperlihatkan Daud bahwa dosa tidak akan menghalangi bimbingan dan perlindungan Tuhan (2 Samuel 12).

Seperti inilah bentuknya

Jika anak-anak Anda masih kecil, sampai usia sebelas atau dua belas tahun, kami menyarankan Anda menggunakan tiga pertanyaan dan sebuah pernyataan untuk Kesimpulan Positif. (Anak-anak usia dua atau tiga tahun sudah bisa mempelajari hal ini, tergantung seberapa lancar kemampuan bahasa mereka.) Rutinitas ini menolong anak-anak untuk tahu apa yang akan terjadi dan bagaimana merencanakan untuk menghadapi dorongan dalam diri mereka untuk melakukan kesalahan yang sama di kemudian hari. Seiring berjalannya waktu, mereka akan belajar bahwa Kesimpulan Positif merupakan sesuatu yang pasti muncul di akhir tiap situasi disiplin. Dan menjadi bagian yang penting dari proses koreksi.

Saat anak Anda kembali setelah Merenung Sejenak atau sebuah konsekuensi, sikap Anda sangatlah penting. Sambutlah dia dengan sikap hangat dan penuh penerimaan, bukan dengan kasar dan penuh tuduhan. Jika Anda masih bergumul dengan kemarahan terhadap sikap kasarnya, mungkin Anda masih membutuhkan waktu sendiri sampai Anda siap menghadapinya.

Untuk memulai Kesimpulan Positif, pertanyaan pertama adalah, *"Kesalahan apa yang kamu lakukan?"* Pertanyaan ini menolong anak untuk mengambil tanggung jawab atas perannya dalam masalah ini. Kebanyakan anak ingin menyalahkan orang lain untuk kesalahan yang dilakukannya atau fokus pada ketidakadilan yang dialaminya daripada respons dirinya terhadap itu. Orang tua acapkali melakukan kesalahan dengan berdebat dengan anak atau membela diri sendiri atau orang lain.

Sang Ibu mendengar Becky berteriak di ruang sebelah, *"Ibu, Ryan memukul aku!"*

"Dia mengambil bukuku!" Ryan membalas.

Sewaktu Ibu memasuki ruangan ia berkata, *"Sepertinya kalian berdua butuh Merenung Sejenak. Becky, pergi ke lorong dan Ryan*

pergilah ke tangga paling atas.” Anak-anak tahu hal berikutnya yang akan terjadi adalah mereka harus kembali kepada Ibu. Ketika Becky kembali, Ibu bertanya, “Ok Becky, kesalahan apa yang sudah kamu lakukan?”

“Ryan memukulku.”

“Ibu tidak bertanya kesalahan Ryan. Kita akan membereskan-nya setelah ini. Yang Ibu tanyakan adalah, apa yang kamu lakukan?”

“Aku mengambil bukunya.”

“Baiklah, sepertinya itu menjadi sebagian masalahnya.”

Lalu Ibu melanjutkan dengan Kesimpulan Positif dengan Becky, dan dengan Ryan secara terpisah setelah itu ketika Ryan kembali kepadanya. Setelah selesai, ia menyuruh mereka kembali bermain bersama.

Ketika anak-anak menjawab pertanyaan pertama, mereka belajar untuk rendah hati dan berani mengakui kesalahan. Mengakui kesalahan merupakan hal spiritual. Tuhan meminta kita mengakui dosa-dosa kita sebagai langkah pertama sebelum menerima pengampunan dari-Nya. Anak-anak harus belajar mengambil bagian tanggung jawab mereka, betapapun kecilnya itu.

Pertanyaan kedua adalah, “*Kenapa itu salah?*” Hal ini menjadi kesempatan untuk memberikan pengajaran. Ketika Ryan dipanggil karena sudah memukul dan sampai pada pertanyaan ini, Anda dapat berbicara kepadanya mengenai karakter dan nilai-nilai, bukan hanya perilaku. Ryan tidak boleh memukul karena itu tidak menunjukkan kebaikan hati. Anda mungkin akan menarik dia dari permainan berulang-ulang dan tiap kali ia harus mengatakan mengapa perilakunya itu salah. Anda tidak perlu menghabiskan banyak waktu untuk menganalisis, menceramahi, atau membusuk. Berikan pertanyaan itu dan biarkan ia merespons.

Seiring berjalannya waktu, Anda bukan saja menolong Ryan berubah namun Anda mengajarnya mengapa ia perlu berubah. Jika anak Anda tidak bisa menjawab pertanyaan ini, Anda memi-

liki kesempatan untuk menjelaskan apa nilai dibalik aturan-aturan itu. Berikan penjelasan singkat dan tanyakan kembali dan biarkan ia meresponsnya.

Pertanyaan ketiga adalah, *“Apa yang akan kamu lakukan dengan berbeda lain kali?”* Dengan ini percakapan berjalan ke arah yang positif. Anak-anak harus dipersiapkan untuk menghadapi cobaan dalam hidup. Apa yang Ryan harus lakukan selain memukul jika kakaknya mengambil bukunya lagi? Apa yang Becky harus lakukan jika ia menginginkan buku Ryan? Bagaimana anak-anak menghadapi konflik, ketidakadilan, kritikan, atau kejahatan? Pertanyaan ini menolong baik Anda maupun anak Anda untuk memikirkan tentang *“lain kali”* dalam hidup dan menjadi latihan yang sangat baik untuk berpikir secara benar.

Seorang anak yang sudah terbiasa dalam pola negatif pastinya akan mengalami Kesimpulan Positif beberapa kali dalam sehari. Dan setiap kali ia harus membahasakan apa kesalahannya, mengapa itu salah, dan apa yang dapat ia lakukan secara berbeda lain kali. Anda tidak dapat mengharapkan perubahan kilat, tetaplah sabar dan lakukan terus. Bahkan jika anak-anak tahu apa yang benar, sangatlah sulit untuk berubah. Jadi teruslah gunakan Kesimpulan Positif bahkan jika anak Anda hanya bisa membahasakannya namun tidak juga dilakukan. Perubahan membutuhkan waktu. Intinya, Anda seperti melakukan terapi dengan anak-anak, menolong mereka untuk berpikir dan bertindak dalam cara yang menghormati Tuhan.

Setelah ketiga pertanyaan itu diberikan, berikan pernyataan positif akhir yang berbunyi seperti ini: *“Oke, pergilah dan cobalah lagi.”* Pernyataan tersebut seperti memberikan penegasan kepada anak Anda, *“Ibu/Ayah percaya padamu. Kamu pasti bisa melakukan yang benar. Kamu memang sudah melakukan kesalahan tapi sekarang kamu sudah tahu hal yang benar. Lakukanlah.”* Hal ini mengingatkan kita akan seorang wanita yang ditangkap karena sudah berzinah dalam Yohanes 8. Setelah berakhir Yesus berkata,

“Pergilah dan janganlah berbuat dosa lagi.” Peneguhan ini membebaskan wanita itu dari perasaan tertuduh yang menderanya dan memberikannya awal yang bersih untuk memulai hal yang baru. Anak-anak Anda membutuhkan hal itu.

Anda mungkin berkata, *“Anak-anak saya tidak akan menjawab pertanyaan-pertanyaan itu,”* dan mungkin Anda benar. Mereka tidak akan menjawab kecuali Anda mengajari mereka bagaimana melewati proses ini. Pertanyaan-pertanyaan ini merupakan bagian yang penting dalam rutinitas koreksi yang membangun. Jadi sediakanlah waktu untuk mengajari mereka bagaimana menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut demi diri mereka sendiri dan Anda. Jika mereka tetap tidak mau melakukannya, mungkin mereka perlu lanjut Berhenti Sejenak sampai mereka siap untuk merespons.

Penutupan untuk anak-anak yang lebih besar

Untuk anak-anak yang lebih besar, mungkin Anda tidak perlu menggunakan tiga pertanyaan dan pernyataan penutup, namun konflik atau disiplin selalu membutuhkan penutupan. Remaja laki-laki yang kehilangan hak menggunakan telepon selama seminggu, atau remaja perempuan yang diminta masuk ke kamarnya karena ledakan amarahnya, perlu sebuah Kesimpulan Positif. Bicarakan mengenai masalahnya dan bagaimana mereka bisa menghadapinya dengan cara yang berbeda lain kali. Anak-anak yang dibesarkan dengan terbiasa menggunakan Kesimpulan Positif belajar bahwa setiap konflik butuh diselesaikan dan membicarakannya merupakan cara yang sehat untuk menutup.

Kesimpulan Positif juga menolong anak-anak untuk memikirkan kesalahan mereka dengan cara yang benar. Banyak orang dewasa yang akan mendapatkan manfaat dari mempertanyakan ketiga pertanyaan ini kepada diri mereka sendiri dan memberikan sebuah pernyataan di dalam situasi yang sulit. Beberapa orang, setelah melakukan kesalahan, berkata hal-hal seperti *“Saya tidak*

pernah melakukan hal yang benar,” atau *“Saya memang bodoh”* kepada diri mereka sendiri. Sebuah Kesimpulan Positif memberikan perspektif yang benar tentang kesalahan dan bagaimana melakukan hal yang berbeda lain kali.

Bagaimana Kemarahan Orang tua Merancukan Prosesnya

Kata-kata, Merenung Sejenak, dan konsekuensi, diikuti oleh Kesimpulan Positif mengajarkan anak-anak sebuah rutinitas koreksi yang amat berharga. Mereka belajar apa yang semestinya mereka lakukan, apa yang tidak, dan mengapa. Mereka akan mengembangkan pola perilaku yang sehat, berpikir dengan benar, dan mengubah hatinya. Mereka belajar untuk menerima koreksi dan memiliki pertimbangan yang bijak. Namun jika ada kekerasan di dalamnya, proses itu akan menjadi rancu. Pikiran *“Aku harus Berhenti Sejenak karena aku melakukan kesalahan,”* bisa menjadi *“Aku dihukum karena sudah membuat Ibu kesal.”* Fokus anak berubah dari mengoreksi kesalahannya menjadi menghindari kemarahan Anda. Ingatlah bahwa kemarahan berguna untuk mencari sumber masalah tapi tidak untuk memecahkannya. Jika Anda terdorong untuk merespons dengan kemarahan, ambillah waktu untuk berpikir apa yang Anda perlu ajarkan dalam situasi tersebut. Sangatlah mudah untuk bereaksi dengan kemarahan saat anak Anda melakukan kesalahan namun akan jauh lebih baik jika Anda mengubahnya menjadi rutinitas koreksi yang membangun.

Seorang Ayah berteriak, *“Sudah cukup! Ayah sudah memanggil kamu lima kali dan kamu tidak juga datang. Ayah tidak akan mengajak kamu pergi ke pesta!”* Anak akan menerima pesan yang membingungkan. Apakah tidak pergi ke pesta adalah konsekuensi dari tidak datang saat dipanggil atau karena membuat Ayah marah? Anak-anak yang tumbuh di tengah-tengah ledakan kemarahan orang tua akan lebih fokus pada menyenangkan orang daripada pertimbangan akan benar atau salah. Mungkin saja mereka bisa

mengubah diri mereka, tapi bukan karena mereka bertekad untuk melakukan hal yang benar. Namun mereka melakukannya untuk menghindari kemarahan orang lain; mereka menjadi orang yang senantiasa ingin menyenangkan orang lain atau menjadi orang yang licik. Sebagai anak-anak, mereka meyakini apa yang mereka lakukan boleh-boleh saja selama Ayah atau Ibu tidak tahu. Jika Anda sampai kelelahan mengoreksi dalam kemarahan, sangatlah penting untuk mendatangi anak Anda dan membicarakannya. Klarifikasi apa yang salah, kenapa konsekuensi itu diberikan, dan mintalah maaf untuk kekasaran Anda.

Bagaimana Jika Anak Saya Tetap Saja Mengulangi Kesalahannya?

Sebagian orang tua merasa teknik Merenung Sejenak tidak efektif karena mereka tidak melihat ada perubahan dalam hati anak-anak mereka. Sebagai orang tua kita tentu mencari cara yang paling efektif untuk menolong anak-anak kita bertumbuh dewasa sehingga hidup mereka baik saat ini maupun di masa depan akan menjadi lebih mulus. Jika saja Anda memeriksa cara Anda mendisiplinkan, mungkin saja Anda menemukan bahwa Anda terlalu menghabiskan waktu untuk mengubah perilakunya-yaitu membuat anak Anda melakukan hal yang benar-namun tidak sampai ke hatinya.

Orang tua yang menitikberatkan pada perilaku mungkin saja jadi mengajarkan anak-anaknya suatu manajemen persona: kemampuan untuk tampil baik, apik, dan menyenangkan. Tapi Tuhan lebih peduli dengan apa yang di dalam hati dan dampaknya dalam hidup kita. Masalahnya adalah pengaruh kita sangatlah terbatas dalam seberapa cepat hati anak kita berubah. Anda dapat saja memaksakan perubahan perilaku dan bergerak maju namun terkadang anak Anda tetap saja menunjukkan kemarahan, perlawanan atau penolakan. Pilihan yang lebih baik dan lebih berdampak jangka panjang adalah menolong anak Anda untuk

mengubah sampai ke kedalaman hatinya. Di sinilah mengapa Berhenti Sejenak bisa begitu menolong. Anak Anda perlu tetap dalam kondisi demikian sampai ia siap untuk menerima Kesimpulan Positif dan membicarakan apa kesalahannya dan mengapa itu salah. Kedua hal ini menolong anak-anak melihat motivasi hati, bukan hanya perilakunya. Perubahan hati memang membutuhkan waktu yang panjang daripada perubahan perilaku, namun hasil akhirnya akan lebih mendalam dan signifikan.

Di masa kini, teknik modifikasi perilaku sudah begitu menjamur. Dalam satu minggu ada dua keluarga yang datang kepada kami untuk konseling. Keduanya menggunakan program yang sama yang laku seperti kacang goreng, namun tidak berfungsi. Strateginya seperti ini: saat anak mencoba berdebat, Anda mengatakan, "*Satu kali.*" Dan jika anak Anda tetap melanjutkan, Anda berkata "*Sudah dua kali,*" dan jika ia tetap saja melakukannya, "*Tiga, diam di pojok lima menit.*" Sekarang anak itu harus *Time Out* lima menit sebelum bergabung lagi dengan keluarga. Jika Anda hanya tertarik dengan perubahan perilaku saja, pendekatan ini bisa saja berhasil, namun tidaklah cukup untuk sampai ke kedalaman hati. Pendekatan ini juga tidak mengajari anak-anak cara yang dewasa dalam menghadapi hidup. Bagaimanapun, ketika Anda melakukan kesalahan dalam pekerjaan, berapa banyak atasan yang menghadapi Anda dan mengatakan, "*Satu kali?*" Ini bukanlah cara terbaik untuk menolong anak-anak berubah sepenuhnya.

Modifikasi perilaku tidaklah cukup karena tidak sampai memperlihatkan masalah hati yang paling dalam. Rutinitas koreksi yang dijelaskan dalam bab ini akan menolong anak Anda melakukan perubahan yang lebih mendasar. Ini dapat dipergunakan baik dalam hal-hal yang sederhana sampai kepada hal-hal yang sudah berurat akar dalam kehidupan anak-anak seperti pemberontakan, impulsivitas, niat jahat, dan ledakan emosi.

Brittany berusia lima tahun dan memiliki masalah dalam mengendalikan emosinya. Dia bisa meledak karena gangguan terkecil

sekalipun. Suatu kali ketika ibunya melihat Brittany mulai frustrasi ia mencoba mendahului sebelum ledakan itu muncul. Awalnya, Ibu membicarakannya dengan hanya menunjukkan apa yang ia lihat, *“Brittany, Ibu lihat cara bicaramu sudah mulai ketus. Bisakah kamu lebih menghargai Ibu dalam caramu berbicara?”* Karena Brittany tidak dapat mengubah perilakunya hanya dengan teguran maka Ibu berpindah ke alat #2. Ia meminta Brittany Merenung Sejenak di lorong rumah. Brittany berteriak dan menghentak-hentakkan kakinya sepanjang jalan ke sana. Setelah beberapa saat ia kembali dan Ibu membimbingnya melalui Kesimpulan Positif.

“Apa kesalahan yang kamu lakukan?”

“Aku marah.”

“Tidak ada yang salah dengan marah, namun pertama-tama kamu membentak Ibu, dan kemudian berteriak dan menghentak-kaki dan mengeluarkan kata-kata buruk sepanjang jalan ke lorong. Apakah kamu tahu kalau semua itu salah?”

“Iya.”

“Bagus, nah sekarang Ibu akan bertanya lagi. Apa kesalahan yang sudah kamu lakukan?”

“Aku berteriak, menghentakkan kaki dan berkata hal-hal buruk.”

“Ok, kenapa itu salah?”

“Aku tidak tahu.”

“Itu salah karena menyakiti Ibu dan orang lain. Sikapmu bukanlah cara yang baik dalam memperlakukan orang lain, bahkan saat kamu tidak senang dengan mereka. Mengertikah kamu?”

“Iya.”

“Kalau begitu Ibu akan bertanya lagi. Kenapa itu salah?”

“Karena menyakiti orang lain.”

“Ok, apa yang akan kamu lakukan lain kali?”

"Aku tidak akan berteriak."

"Bagus. Lain kali jika Ibu berkata tidak pada permintaanmu, Ibu mau kamu diam saja atau menjawab iya. Apakah kamu bisa melakukannya?"

"Iya."

"Bagus. Nah, karena kamu tadi begitu sulit menerima konsekuensi, Ibu akan memintamu kembali ke lorong untuk Merenung Sejenak. Ibu mau kamu melakukannya tanpa menghentakkan kaki atau bersikap tidak baik. Apakah kamu mengerti?"

"Aku baik-baik saja sekarang. Aku tidak mau Merenung Sejenak."

"Ibu tahu kamu tidak mau, tapi Ibu memintamu karena caramu menyikapinya tadi. Kamu tidak perlu berlama-lama di sana, namun saat kamu kembali kita akan membicarakannya lagi. Ibu mau melihat sikapmu sekarang."

Kali ini Brittany pergi ke lorong diam-diam. Lalu ia kembali dengan cepat. Ibu berkata lagi, *"Baik Brittany, apa kesalahanmu?"*

"Aku menghentakkan kaki waktu Ibu menyuruhku Merenung Sejenak."

"Kenapa itu salah?"

"Aku sudah memperlakukan Ibu dengan buruk."

"Kamu benar. Apa yang akan kamu lakukan lain kali?"

"Aku akan berkata iya."

"Bagus sekali. Jika kamu melakukannya saat orang lain menegur, kamu akan sangat berhasil nantinya. Ok, pergilah dan kita coba lagi lain kali."

Ibunya Brittany menggunakan teknik Merenung Sejenak dan Kesimpulan Positif untuk menolong Brittany mengubah dirinya. Ini bukanlah sebuah rencana model pendekatan *"Koreksi sekali dan segalanya akan baik-baik saja."* Perubahan yang sesungguhnya tidak akan terjadi dalam satu kali sesi saja. Dan usaha tanpa

henti untuk mengulang hal yang sama-mungkin untuk beberapa kali dalam sehari, mengakui kesalahan, dan menyatakan kembali apa yang semestinya dilakukan, akan menolong Brittany melakukan perubahan sampai ke kedalaman hatinya seiring dia bertambah dewasa.

Perhatikan penekanan pada hati, bukan perilaku, dalam ayat-ayat berikut

“Percayalah kepada Tuhan dengan segenap hatimu.”-Amsal 3:5

“Jagalah hatimu dengan segala kewaspadaan.” –Amsal 4:23

“Betapa liciknya hati, lebih licik dari segala sesuatu, hatinya sudah membatu: Siapakah yang dapat mengetahuinya?” –Yeremia 17:9

“Manusia melihat apa yang di depan mata, tetapi Tuhan melihat hati.” –I Samuel 16:7

Entah anak Anda hanya memiliki masalah kebiasaan yang perlu penyesuaian atau masalah pemberontakan, empat alat yang ada dalam bab ini akan menolong Anda memiliki rutinitas koreksi yang efektif. Ingatlah, anak-anak belajar paling baik melalui pengulangan dan konsistensi sepanjang waktu. Menggunakan pola yang sama dalam mengoreksi setiap kali anak-anak Anda perlu diarahkan kembali akan menolong mereka melakukan perubahan sampai ke dalam hati dan membentuk karakter yang mereka butuhkan untuk bisa terbuka terhadap koreksi dari Tuhan. Proses ini efektif karena sesuai dengan prinsip-prinsip alkitabiah untuk mengubah hati seseorang. Mengakui dosa, mengambil tanggung jawab, rendah hati, memilih tindakan yang benar, dan bertekad untuk melakukan yang benar merupakan karakter-karakter rohani. Mengakhiri dengan pesan positif memberikan kekuatan pada anak-anak untuk berubah. Mungkin saja tidak akan terjadi perubahan dengan segera, namun jerih payah orang tua yang konsisten setiap hari melalui rutinitas koreksi yang sehat, pada akhirnya akan membangun hikmat dalam diri anak-anak.

Kesimpulannya

Ketika Anda melihat..

Perilaku buruk, pemberontakan, sikap liar, kesalahan berulang-ulang, dan kebodohan anak-anak, ambil waktu untuk mengoreksi.

Ubahlah rutinitas Anda

Mulailah dengan teguran dan bicarakan apa yang Anda lihat dan apa yang perlu diubah. Berikan anak-anak hal-hal spesifik untuk dilakukan, bukan hanya omelan mengenai tindakan yang salah. Jika kata-kata saja tidak berhasil, gunakan Merenung Sejenak untuk menolong mereka mengubah hatinya, bukan hanya perilaku. Jika tidak juga berhasil, tambahkan konsekuensi. Ingatlah, perubahan butuh waktu, kesabaran dan keteguhan Anda sangatlah besar artinya dalam menolong mereka melakukan penyesuaian dalam perilaku dan membangun kualitas karakter yang mereka butuhkan. Selalu akhiri dengan Kesimpulan Positif, menolong anak untuk melihat kembali perbuatannya dan belajar melalui pengalaman.

Karena...

Koreksi adalah bagian dari hidup. Anak-anak perlu belajar menerima koreksi dengan hati terbuka karena akan menolong mereka lebih bijak dan efektif dalam hidup. Respons yang baik terhadap koreksi sangatlah penting dalam pendidikan, pekerjaan, dan kehidupan rohani. Koreksi Anda saat ini akan mengajari anak-anak bagaimana merespons koreksi dari Tuhan seiring mereka bertumbuh dewasa dalam relasi mereka dengan-Nya.

Pertanyaan untuk Diskusi Lebih Lanjut

1. Apa kebiasaan yang Anda sendiri perlu ubah dalam diri Anda? Perubahan tidaklah mudah. Bagaimana Anda bisa

teguh dengan anak Anda namun juga mampu berempati mengenai tantangan dalam melakukan perubahan?

2. Bandingkan dan kontraskan pendekatan “polisi” dengan “pelatih” dalam mendidik anak? Apa perbedaannya? Apa hal-hal yang bisa Anda katakan atau lakukan terhadap anak-anak yang mencerminkan sikap pelatih kepada anak-anak Anda?
3. Daftarkan beberapa cara dari Kesimpulan Positif yang memberikan sumbangsih dalam cara berpikir ilahi mengenai kesalahan/dosa?

Menggali Lebih Dalam

1. Bacalah Amsal 13:18. Menurut Anda mengapa mengindahkan teguran menghasilkan kehormatan?
2. Bacalah Galatia 6:1. Koreksi ilahi seperti apa yang disebutkan dalam ayat ini? Bagaimana Anda bisa menerapkan ini dalam mendidik anak?
3. Bacalah 2 Timotius 4:2. Paulus memberikan instruksi kepada Timotius untuk menegur orang-orang yang dia bimbing. Kata-kata apa yang digunakan Paulus untuk menjelaskan bagaimana cara untuk menegur dan bagaimana hal itu diterapkan dalam mengoreksi anak-anak?
4. Bagaimana Tuhan mengoreksi manusia saat ini? Bagaimana pendekatan Anda dalam mengoreksi anak-anak Anda dapat menolong mereka menerima koreksi dari Tuhan?

Untuk Dibawa Pulang

Bayangkan Anda akan menyusun sebuah pedoman sistem operasi dari sebuah keluarga. Pastikan anak-anak tahu ini hanyalah sebuah pengandaian dengan mengatakan hal-hal seperti, “Jika kamu mau menciptakan sebuah keluarga, bagaimana mereka

akan melakukan segala sesuatunya? Daftarkan beberapa pelanggaran dan konsekuensi yang akan digunakan untuk memastikan anak-anak dan orang tua bergerak menuju arah yang benar. Anda mungkin memberikan pertanyaan seperti, "Apa yang harus terjadi pada anak-anak yang bersikap buruk?" "Bagaimana jika seseorang berbuat jahat kepada saudaranya?" "Apa yang harus dilakukan terhadap kamar yang berantakan?" "Bagaimana tugas-tugas harian bisa dilakukan dengan baik?" "Apa yang harus dilakukan jika orang tua mulai berteriak dan mengomel?" Diskusikan kemungkinan yang dapat terjadi dari setiap usulan. Bicarakan manfaat dari koreksi dan konsekuensi dari kurangnya koreksi dari kehidupan keluarga.

“Lakukan segala sesuatu dengan tidak bersungut-sungut dan berbantah-bantahan”

-Filipi 2:14

5

“Mereka Tidak Mau Menerima Jawaban Tidak”

Menerima Batasan: Memberikan Hadiah Kepuasan Hati

Kepada Scott dan Joanne,

Hari ini anak perempuan saya yang berumur lima tahun mendengar suara truk penjual es krim lewat dan menuntut saya untuk membelikannya. Saya berkata tidak kepadanya karena membeli dari penjual es krim menjadi semakin mahal. Saya mengusulkan kepadanya untuk membuat es krim sendiri nanti. Saya pergi ke kamar mandi dan dia terus merongrong di balik pintu dan bahkan menggedornya. Saya menyuruhnya tidak mengganggu saya selama di kamar mandi

kecuali untuk hal yang darurat. Namun ia tidak mau berhenti. Ketika keluar saya dalam keadaan yang cukup kesal.

Saya tahu seharusnya saya mendisiplinkannya lebih awal, tapi saya tidak melakukannya. Saya malah menyiapkan dua mangkok es krim untuk kami berdua, berharap untuk membuatnya terdiam supaya tidak membangunkan adik bayinya. Singkatnya, saya meledak dan memecahkan piring di tempat cuci. Tidak perlu dikatakan lagi, ia tidak mendapatkan es krim apa pun.

Setelah memikirkannya, saya menyadari bahwa saya seharusnya mendisiplinkannya lebih cepat begitu ia mulai menuntut dan tidak mau menerima jawaban tidak. Saya bisa melihat jika saya tidak segera menolong anak saya menghadapi hal ini sekarang, ia akan tumbuh menjadi orang yang tidak mudah puas dan suka menuntut.

Terima kasih untuk semua bantuan Anda

-Ben dari Princeton, New Jersey

Anda mungkin pernah mendengar orang tua yang berkata, *"Jika saya menerima seratus rupiah setiap kali anak saya meminta sesuatu tentu saya sudah menjadi orang kaya."* Memang benar anak-anak akan datang kepada orang tua tidak terhitung banyaknya untuk meminta sesuatu. *"Bolehkah aku meminta camilan?" "Maukah Ibu membawaku ke toko?" "Bolehkah aku menonton video?" "Maukah Ayah bermain denganku?"* dan daftar itu terus bertambah. Sering kali orang tua mengabulkannya dan menikmatinya karena mereka ingin menyenangkan hati anak-anak mereka, melihat mereka bahagia, dan menikmati kebersamaan dengan mereka. Namun terkadang waktunya tidak pas, dan kita sebagai orang tua harus berkata tidak. Hal ini tidak berarti kita tidak mengasihi mereka, namun karena kita tahu lebih banyak dari mereka, atau harus menyeimbangkan dengan prioritas lain, dan jawaban tidak merupakan jalan keluar terbaik bagi semua pihak.

Beberapa anak tidak mampu melihat gambar yang lebih besar dan hanya fokus pada kekecewaannya saja. Anak-anak seperti ini

bisa menjadi sangat menuntut dan menolak batasan-batasan. Dan mereka pada akhirnya akan mengorbankan relasi demi mendapatkan apa yang mereka inginkan. Hal yang menyedihkan adalah anak-anak ini akan belajar bahwa mereka dapat mencapai apa pun tujuan mereka namun demi hal itu mereka dapat menyakiti orang lain. Mereka menjadi orang yang sangat egois-memanfaatkan orang lain tanpa memedulikan kepentingan ataupun keinginan mereka.

Kami menyukai definisi seorang Ibu yang kami kenal mengenai sifat suka menuntut: *“Mengharapkan seluruh dunia berhenti dan berubah hanya demi diriku.”* Anak-anak yang suka menuntut akan mengeluh dan merengek atau kebiasaan buruk lainnya saat mereka merasa kecewa. Mendebat, merongrong, dan merengek merupakan tiga respons umum, dan mereka akan melakukannya tanpa berpikir. Orang tua akan dengan mudah terhisap ke dalam konflik dan pada akhirnya semua orang akan merasa frustrasi.

Belajar untuk Berpuas Hati

Ketika anak-anak tidak dapat menerima jawaban tidak, mereka sedang mengalami masalah spiritual yang lebih dalam: sebuah ketidakmampuan untuk menerima kekecewaan. Karena sifat alamiah dosa kita, ada kalanya kita memunculkan sikap *“Akulah yang utama.”* Kita menginginkan hidup berjalan sesuai dengan yang kita inginkan, dan kita menginginkannya sekarang! Beberapa orang tua mencampuradukkan sifat penuh tuntutan dengan keteguhan hati, dengan berpikir bahwa anak-anak mereka memiliki kualitas keteguhan hati yang baik. Perbedaannya adalah keteguhan hati mengejar suatu tujuan walaupun menghadapi banyak halangan. Penuh tuntutan mengorbankan relasi demi mencapai tuntutan tersebut. Keteguhan hati tidaklah salah, namun mengorbankan relasi demi itu salah. Memperlakukan orang lain dengan buruk ketika Anda tidak mendapatkan apa yang Anda inginkan seperti berkata Anda lebih menghargai keinginan Anda dari pada orang lain. Dalam hal inilah keinginan tersebut menjadi sebuah dosa.

Penjelasan yang bisa menolong Anda dan anak Anda

Keteguhan hati artinya tekun mengejar sebuah tujuan walaupun ada halangan-halangan.

Penuh tuntutan artinya rela mengorbankan relasi demi mencapai tujuannya.

Kepuasan hati adalah rasa puas dan bersyukur atas apa yang Anda miliki, daripada mengeluh atas apa yang tidak Anda miliki.

Berdebat artinya menggunakan logika dan emosi untuk mengubah pikiran seseorang tanpa mempertimbangkan bagaimana hal itu bisa merusak relasi.

Seorang ayah mengatakan hal ini, *“Saya mengajarkan anak lelaki saya yang berumur dua belas tahun perbedaan antara tuntutan, keinginan, dan harapan. Sewaktu ia masuk ke ruang makan untuk makan malam dan melihat spaghetti, ia mungkin akan mengungkapkan harapannya dengan berkata, ‘Aku berharap ada bakso daging di dalam saus spaghetiku.’ Atau ia mungkin masuk dan berkata, ‘Aku ingin ada bakso daging di dalam saus spaghetiku.’ Itu respons keinginan, lebih kuat dari harapan. Namun jika ia masuk dan berkata, ‘Aku tidak mau makan spaghetti itu tanpa bakso daging,’ kemudian mengatakan sesuatu yang menyakiti ibunya, ia sudah masuk ke dalam suatu tuntutan. Perbedaan ini menolong anak saya karena ia sekarang berusaha untuk mengubah tuntutannya menjadi keinginan atau harapan.”*

Salah satu dari kedewasaan rohani adalah bagaimana seseorang mampu mengubah tuntutan menjadi kepuasan hati. Paulus berkata dalam Filipi 4:11 bahwa ia tidak secara otomatis memiliki kepuasan hati namun itu sesuatu yang ia pelajari: *“Aku belajar untuk mencukupkan diri dalam segala hal.”* Kepuasan hati adalah rasa puas dan bersyukur atas apa yang Anda miliki, daripada mengeluh atas apa yang tidak Anda miliki. Sebuah kualitas rohani yang menambahkan damai sejahtera dan sukacita di hidup kita tanpa adanya keinginan untuk memiliki lebih dari yang kita punyai.

Seperti halnya kondisi rohani lainnya, kepuasan hati dipelajari dari rumah. Anak-anak sering kali tergoda untuk menuntut orang tua maupun orang lain. Ketika kita, sebagai orang tua, mengajarkan mereka untuk menerima kata ‘tidak’ dengan tenang, maka kita sedang membimbing mereka untuk memiliki kepuasan hati. Hal ini bukan berarti anak-anak harus melepaskan ambisi mereka dalam hidup. Namun ini berarti saat mereka berusaha mencapai tujuannya, ada damai di dalam hati mereka, kemampuan untuk menerima batasan-batasan, serta menghargai relasi dalam prosesnya.

Setiap keluarga memiliki pola rutinitas untuk mengatasi situasi ketika orang tua harus memberikan jawaban tidak. Seperti tangisan seorang anak batita ketika ia tidak dibelikan permen di toko, respons ketus “ya sudah!” dan dengan sikap marah pergi ke ruangan lain dari seorang anak berusia sepuluh tahun ketika ibunya melarang main komputer lagi. Atau teriakan seorang remaja kepada ibunya ketika permintaan untuk diantar ke rumah teman ditolak ibunya. Setiap situasi tersebut merupakan kesempatan baik untuk mengajar mengenai kepuasan hati. Namun kebanyakan orang tua akan merespons keras terhadap keegoisan anak mereka, dan pertarungan kembali dimulai.

Jika Anda mengharapkan adanya perubahan dalam diri anak-anak, seperti halnya dalam area lain dalam mendidik anak-anak, harus dimulai dari Anda sendiri dahulu. Tanpa sadar, kita sendirilah yang membuat sikap menuntut itu tumbuh semakin subur dalam diri anak-anak kita. Sebelum Anda melakukan penyesuaian yang dibutuhkan, kenali dulu bagaimana pola rutinitas Anda. Jika anak Anda merespons buruk pada jawaban tidak, ambilah waktu untuk menganalisis baik respons mereka maupun reaksi Anda. Apa kata pertama yang diucapkan? Apa tanda-tandanya jika mereka sudah mulai bersikap menuntut? Bagaimana Anda bisa mengenali bahwa sebentar lagi pertarungan akan dimulai? Bagaimana respons Anda biasanya? Apakah Anda akan membela diri? Kasar? Membenarkan diri? Bagaimana anak Anda merespons terhadap

hal itu? Dengan mengenali hal-hal tersebut, Anda akan dengan cepat melihat sebuah pola yang sudah berkembang, seperti layaknya tarian berpasangan di mana seseorang bereaksi terhadap gerakan pasangannya, dan sebaliknya, dan begitu seterusnya.

Setelah memikirkan tentang kebiasaan anak laki-lakinya untuk mendesaknya, seorang ibu bercerita kepada kami, *“Yang saya lakukan hanyalah merespons terhadap pertanyaannya. Tidak ada yang salah dengan itu. Bahkan, saya pikir suatu hal yang baik untuk berdiskusi dengan anak...namun dia tidak mau berhenti.”* Memang benar adalah suatu hal yang sangat baik dan menolong untuk berdiskusi dengan anak-anak, namun jika hal itu dilakukan dengan anak yang gemar berdebat, diskusi itu bisa menjadi bagian dari masalah.

Sebagai orang tua, Anda mungkin sudah menyadari bahwa bahkan jika Anda melakukan hal yang baik sekalipun dengan anak-anak, ada kalanya muncul masalah dan Anda harus menyesuaikan beberapa hal. Saat Anda mulai memperhatikan kebiasaan di keluarga, mungkin saja Anda menemukan bahwa dalam usaha melakukan sesuatu yang positif, seperti mendiskusikan sesuatu, sesungguhnya Anda sedang memberi pupuk pada suatu kebiasaan yang tidak baik, seperti berdebat. Anda mungkin tidak melakukan sesuatu yang salah, namun ternyata pola yang berkembang menjadi tidak sehat.

Setelah Anda menemukan pola yang terjadi, gunakan beberapa saran dalam bab ini untuk memperlambat beberapa hal, merespons secara berbeda, dan mulai dengan rutinitas baru saat anak Anda meminta sesuatu. Tolaklah keinginan untuk melakukan ‘tarian’ seperti sebelumnya maka anak Anda akan mulai berubah. Mulailah menunjukkan kebiasaan dan kecenderungan yang Anda lihat kepada mereka, dan berikan pilihan respons lain yang lebih membangun. Bukan saja Anda akan melihat bagaimana kehidupan keluarga Anda mulai menunjukkan kemajuan, bahkan anak Anda juga bertumbuh dalam kepuasan hati. Suatu hari

nanti mereka akan berkata seperti Paulus dalam Filipi 4: 12, *“Aku tahu apa itu kekurangan dan aku tahu apa itu kelimpahan. Dalam segala hal dan dalam segala perkara tidak ada sesuatu yang merupakan rahasia bagiku; baik dalam hal kenyang, maupun dalam hal kelaparan, baik dalam hal kelimpahan maupun dalam hal kekurangan.”* Anak-anak bisa belajar untuk memiliki kepuasan hati, sebagiannya, dari mampu menerima jawaban tidak dari orang tua dengan sikap tenang.

Gejala sikap penuh tuntutan #1: Berdebat

Berdebat bisa didefinisikan seperti ini: menggunakan logika dan emosi untuk mengubah pikiran seseorang tanpa mempertimbangkan bagaimana hal itu bisa merusak relasi.

Anak-anak yang gemar berdebat seringkali memulai dengan pertanyaan *“Kenapa?”* dengan tujuan mendapatkan amunisi. Anda, tentunya, melihat sebagai pertanyaan polos, dan karena Anda memiliki jawabannya, dengan senang hati Anda memberikannya. Kemudian ia akan merespons dengan *“Tapi...”* dan sekarang akan Anda berdua akan mulai *“menari.”* Diskusi seperti ini tidaklah buruk (bahkan sesekali bisa berguna), namun beberapa anak menggunakannya sebagai teknik manipulasi untuk mendapatkan keinginan mereka. Berdebat dapat menjadi kebiasaan yang sangat mengganggu dan merusak relasi Anda.

Anak-anak yang gemar berdebat memiliki kualitas karakter yang baik seperti ketekunan, kegigihan, ketetapan hati, kreativitas, dan kemampuan untuk mengomunikasikan gagasan. Namun masalahnya adalah perdebatan membuat anak-anak melihat Anda sebagai penghalang, sebuah gunung untuk ditaklukkan. Anak-anak ini biasanya kurang peka dan tidak mempertimbangkan perasaan Anda. Tantangan Anda sebagai orang tua adalah untuk mengembangkan kualitas positifnya dan menghilangkan yang negatif.

Lydia, seorang Ibu tunggal, merasa seperti menjadi pengacara dalam ruang persidangan tiap kali berkata tidak pada anaknya, Jackson. Ini contoh percakapan yang biasa terjadi:

"Bu, bolehkah aku menonton video malam ini?"

"Tidak malam ini ya."

"Tapi kenapa? Aku sudah mengerjakan pekerjaan rumahku."

"Kan kamu sudah banyak menonton TV akhir-akhir ini dan Ibu pikir akan baik untukmu kalau kamu melakukan hal yang lain."

"Tapi aku tidak mau melakukan hal yang lain."

"Bagaimana kalau kamu membaca buku?"

"Aku tidak mau baca buku. Aku sudah seminggu mau menonton acara ini. Aku tidak bisa menonton ini karena video ini ada di Randall. Sekarang aku sudah mendapatkannya kembali."

"Tidak. Tidak malam ini."

"Kenapa?"

Dan terus-menerus seperti itu.

Jackson tidak mau menerima jawaban tidak dan terus mencari jalan untuk membujuk ibunya mengubah pikiran. Setelah Lydia mengevaluasi interaksi yang biasa terjadi di antara mereka, ia mulai melihat bahwa kedua belah pihak ikut memberikan sumbangsih dalam membentuk pola yang negatif. Dan ketika ia mulai melakukan penyesuaian, ia bisa melihat perubahan yang besar terjadi pada anaknya juga.

Mengubah pikiran Anda

Hal pertama yang Lydia perhatikan adalah walaupun sudah mengambil keputusan dia bisa mengubah pikirannya sebagai respons dari perdebatan mereka, dan dengan melakukan itu, malah memperkuat perilaku anaknya. *"Hal ini sungguh sulit karena terkadang Jackson akan memberikan informasi-informasi baru yang sangat masuk akal dan membuat saya bersedia mengevalu-*

asi keputusan saya. Namun sayangnya hal itu membuahakan hal yang tidak baik. Saya tidak keberatan dengan mengevaluasi ulang namun ia bersikap sepertinya saya berhutang sesuatu kepadanya. Saya tidak menyukai caranya memperlakukan saya di dalam prosesnya.” Akhirnya Lydia belajar untuk menunda keputusannya sampai ia mendapatkan seluruh faktanya. Ia akan berkata seperti, “Katakan pada Ibu lebih banyak lagi.” Dan, “Biarkan Ibu memikirkannya sejenak.”

Mengubah pikiran Anda tidak selalu buruk namun Anda perlu menekankan perbedaan kepada anak Anda antara informasi baru dan proses bagaimana Anda mendapatkannya: “Ibu mau saja mengubah keputusan Ibu tapi Ibu tidak nyaman dengan cara kamu berbicara. Caramu itu menyakiti perasaan Ibu dan Ibu tidak mau hal itu semakin menjadi-jadi dengan mengubah pikiran Ibu. Memang kamu punya pemikiran yang baik tapi nada berbicaramu itu menuntut dan tidak menghormati Ibu.”

Anda mungkin saja memilih untuk tetap pada pendirian Anda walaupun ada informasi baru yang masuk akal. Sebagai orang tua Anda tidak mengambil keputusan hanya berdasarkan informasi, namun juga melihat cara anak Anda memberikan informasi tersebut dan Anda ingin mereka belajar. Bagaimana pun, karakter lebih penting dari pada keputusan.

Diskusi atau perdebatan?

Hal lain yang diperhatikan oleh Lydia adalah mereka akan memasuki perdebatan yang tidak sehat ketika kemenangan yang menjadi prioritas mereka, bukan isunya. Salah satu alasan mengapa perdebatan itu berbahaya terhadap relasi adalah hal itu mendorong kedua belah pihak dalam posisi yang ganjil. Kebanyakan orang tua akan merasa tidak nyaman dengan perdebatan, namun mereka tidak tahu harus berbuat apa dengannya. Anak yang ingin berdebat akan memojokkan orang tua dalam posisi yang canggung. Anak mengambil peran sebagai penyerang dan orang

tua sebagai yang diserang. Pola relasi seperti ini akan menjadikan kedua belah pihak sebagai lawan bukannya rekan.

Perbedaan antara sebuah perdebatan dan diskusi berhubungan erat dengan relasi. Ketika isu menjadi lebih penting dari orang yang mendiskusikannya, diskusi tersebut sudah berubah menjadi perdebatan. Cara yang terbaik untuk mengajar atau mendiskusikan sesuatu adalah ketika Anda dan anak Anda berada dalam pihak yang sama. Daripada membiarkan isu menjadi penghalang antara Anda berdua, carilah cara untuk menjadikan isu tersebut menjadi lawan dan Anda berdua sebagai rekan sekerja untuk memecahkannya. Terkadang sebuah perdebatan dapat bergeser menjadi diskusi hanya dengan sedikit penyesuaian diri pada bagian Anda. *“Apa yang kamu dengar dari Ibu barusan?” “Mari kita sama-sama memikirkan baik dan buruknya dari menonton video malam ini.”* Dengan pernyataan-pernyataan seperti ini, Anda menolak untuk menjadi lawan dan terus mencari area untuk bekerja sama. Diskusi tersebut akan memberikan Anda kesempatan untuk menekankan aspek yang baik dari karakter anak Anda.

Memilih respons terbaik

Jangan menyerah hanya karena anak Anda memiliki alasan yang baik. Ajari mereka untuk mengungkapkan alasan-alasan tersebut dengan cara yang baik. Banyak orang di dunia ini yang benar namun tidak mengekspresikannya dengan cara yang terhormat. Kita perlu mengajari mereka bahwa menjadi benar saja tidaklah cukup. Mereka juga perlu menghormati orang lain dalam memaparkannya. Berikut ada dua ilustrasi mengenai orang tua yang berhasil mengurangi potensi perdebatan melalui dua cara yang berbeda.

Seorang ayah berkata, *“Terkadang saya terus berkata tidak sampai anak perempuan saya menerimanya, lalu setelah diskusi selesai, saya akan mempertimbangkan ulang keputusan saya berdasarkan responsnya. Jika ia menjadi marah dan bersikap buruk*

terhadap saya, saya akan menunjukkan kepadanya betapa ia sudah bersikap menuntut. Jika ia bisa menerimanya dengan baik, maka saya akan mempertimbangkan apakah saya bisa mengubah jawaban saya.”

Seorang ayah yang lain memiliki pendekatan yang berbeda, *“Ketika mengevaluasi interaksi saya dengan Joey, saya menemukan bahwa saya memberikan jawaban tidak terlalu awal dalam pembicaraan kami. Hal ini akan menyebabkan ia begitu frustrasi karena saya tidak mendengarkannya sehingga ia akan merespons dengan perlawanan. Saat saya lebih menyediakan waktu untuk mendengarkan dan menghargai pendapatnya sebelum mengambil keputusan, saya melihat perbedaan sikapnya terhadap jawaban akhir saya.”*

Kedua orang tua tersebut berhasil mencapai tujuan mereka untuk mengajari anak-anak menerima jawaban tidak. Ayah yang pertama bertekad untuk bertahan dengan jawaban tidak agar melatih anaknya dapat merespons dengan baik. Ayah yang kedua menunda jawabannya agar anaknya merasa dirinya didengarkan. Karena setiap anak dan orang tua berbeda-beda, Anda harus mencari cara mana yang sesuai dengan kondisi keluarga Anda. Dengan mengevaluasi rutinitas Anda dan kemudian merencanakan penyesuaian dengan saksama, Anda akan melihat perubahan dalam diri anak Anda pula. Usaha Anda dalam area ini akan memberikan mereka pelajaran yang sangat berharga tentang kehidupan. Bagi anak-anak yang gemar berdebat perlu belajar untuk lebih peka pada perasaan orang lain. Memenangkan sebuah perdebatan tidak berarti kita menang. Seorang *salesman* yang baik tahu betul bahwa ia bisa saja menang dalam suatu argumentasi namun kehilangan konsumen tersebut. Seorang anak harus tahu kapan harus berhenti memaksa.

Sebuah diskusi dapat membuahkan keputusan yang baik karena mempertimbangkan informasi-informasi yang dibutuhkan, namun sebuah perdebatan bisa menyakiti sebuah relasi. Dan hal-hal yang biasa menjadi perdebatan antara orang tua dan anak bahkan

tidaklah penting. Rasul Paulus memperingatkan Timotius muda untuk mewaspadai perdebatan seperti ini ketika ia berkata, *"Hindari soal-soal yang dicari-cari, yang bodoh dan tidak layak. Engkau tahu bahwa soal-soal itu menimbulkan pertengkaran."* (2 Timotius 2:23). Terdengar seperti nasihat yang baik pula untuk kehidupan keluarga.

Gejala sikap penuh tuntutan #2: Mendesak (*Badgering*)

Seekor luwak (*badger*) adalah hewan penggali tanah dengan ketekunan yang luar biasa. Luwak memiliki kekuatan fisik dan emosi yang luar biasa dan kegigihan dalam menghadapi tantangan hidup. Anak-anak yang senang mendesak biasanya memiliki kepribadian yang dominan dan kepercayaan diri yang tinggi, senang menantang siapa pun yang menghalangi jalan mereka. Michele menceritakan anaknya yang berusia empat tahun, Kayla, yang sudah mempelajari seni mendesak.

Kayla: "Bu, bolehkan aku makan camilan?"

Ibu: "Tidak, Ibu sudah membuatkan makan siang yang akan siap dalam lima belas menit."

Kayla: "Bisakah aku hanya makan sedikit camilan?"

Ibu: "Tidak, kamu hanya perlu menunggu sebentar. Sini, bantu Ibu kalau kamu mau."

Kayla: "Hanya kalau aku boleh memakannya sedikit."

Ibu: "Tidak, Ibu mau kamu menunggu beberapa menit saja."

Kayla: "Bolehkah aku makan kue?"

Ibu: "Kayla, apa yang Ibu baru katakan? Kita akan makan dalam beberapa menit lagi."

Kayla: "Bolehkah aku minum segelas susu?"

Ibu: "Tidak."

Kayla: "Bolehkah aku minum jus apel?"

Ibu: “Kayla, berhentilah menanyakan tentang makanan ataupun minuman.”

Kayla: “Beruangku ingin makan sesuatu. Ia lapar.”

Dan begitu seterusnya.

Ketika anak mulai mendesak, tujuannya adalah untuk membuat orang tuanya begitu kewalahan sehingga mengubah jawaban tidak menjadi iya. Sungguh menakjubkan melihat kemampuan seorang anak untuk mengulang pertanyaan yang sama dengan begitu banyak cara, dengan harapan pertanyaan yang berbeda bisa menghasilkan jawaban yang berbeda. Desakan anak sangatlah melelahkan bagi orang tua, dan mungkin itu yang terkadang membuat orang tua menyerah. Anda mungkin pernah mendengar kisah seorang anak yang memberitahu anak yang lain, *“Jika kamu menginginkan seekor anak kucing, mulailah dengan meminta seekor kuda.”* Terkadang desakan anak hanyalah usaha anak untuk mendapatkan perhatian orang tuanya. Dari satu pertanyaan ke pertanyaan berikut dan berikutnya lagi. Beberapa anak sepertinya memiliki strategi sampai ke alasan ilmiah. Namun orang tua bisa memiliki tekad yang sama. Seorang Ibu berusaha begitu keras untuk menolak desakan anaknya sampai akhirnya ia mengangkat tangannya dengan frustrasi dan berkata, *“Ibu kok keras kepala amat sih.”*

Setiap orang tua yang memiliki anak yang senang mendesak akan terus-menerus merasakan ketegangan dalam relasi mereka. Mereka mungkin ingin bersembunyi, atau bahkan mencari cara untuk menghindari anak-anak mereka. Bahkan beberapa orang tua berkata bahwa mereka merasa ngeri setiap kali anak mereka mendatangnya. Orang tua seperti ini merasa buruk karena merasakan hal seperti ini namun ketegangan di dalam relasi dengan anak menjadi gangguan yang besar bagi mereka.

Anak-anak yang senang mendesak cenderung berfokus pada diri dan tidak dapat melihat apa akibat dari rentetan pertanyaan

dan komentarnya itu terhadap relasi dengan orang tuanya. Sebagai orang tua yang merasakan ketegangan seperti ini, mungkin dengan mereflesikan perasaan dengan cara yang lembut bisa menolong anak Anda untuk mengembangkan kepekaan yang sangat dibutuhkannya. *"Ibu merasa sangat tidak nyaman dengan pertanyaan-pertanyaanmu nih. Ibu pikir Ibu sudah menjawabnya tadi."* Atau *"Ayah bingung menanggapi kamu. Ayah tidak mau membicarakan masalah ini lagi tapi kamu terus saja menanyakannya."* Atau, *"Ibu merasa kamu menekan Ibu terus-menerus. Mari kita membicarakan hal yang lain sebelum Ibu menjadi semakin kacau."*

Banyak orang tua yang membuat sikap ini semakin merajalela dengan menyerah terhadapnya. Seorang ayah berkata, *"Anak laki-laki saya terus saja mendesak sampai ia menemukan sesuatu yang membuat saya berkata iya. Ia bahkan mengganti topik dan menanyakan sesuatu yang sangat berbeda. Sepertinya ia membutuhkan jawaban iya supaya bisa mengakhiri percakapan. Saya membayangkan jika saya terus berkata tidak ia akan menanyakan sesuatu seperti, 'Yah, bisakah aku membawa sampah keluar?' hanya supaya saya berkata iya kepadanya. Kami terjebak dalam lingkaran ini. Kami sungguh-sungguh harus memikirkan bagaimana mengakhiri pembicaraan tanpa saya harus berkata iya kepadanya."*

Jika Anda memiliki anak yang suka menuntut dengan cara mendesak, pertama-tama Anda perlu menunjukkan permasalahan yang dimilikinya sehingga ia memahaminya. Anda bisa berkata, *"Nak, kita kembali ke pola mendesak. Ayah ingin kamu berhenti sekarang juga dan tidak bertanya untuk apa pun selama satu jam ke depan. Kita bisa berbicara atau melakukan hal bersama-sama namun tidak boleh ada pertanyaan untuk meminta izin sementara waktu."* Jika anak Anda mendesak dan Anda mengizinkan, Anda bisa memelihara sikap menuntut dalam dirinya. Mendesak merupakan sikap egois dari anak untuk mendapatkan keinginannya.

Gejala sikap penuh tuntutan #3: Merengek

Anak-anak yang senang merengek mudah kecewa dengan hidup dan menggunakan erangan dan rintihan untuk memberitahunya kepada orang lain. Mereka biasanya menggunakan suara yang meninggi atau nada suara memelas untuk merajuk, mengeluh, menggerutu, dan bersungut-sungut sampai semua orang di sekeliling mereka merasa sangat terganggu. Seakan-akan mereka tidak mau sendirian di dalam ‘pesta’ penderitaan kecil mereka dan terus mempromosikannya sampai setiap orang bergabung dengan mereka. Mereka akan semakin lama semakin begitu mengganggunya sampai banyak orang tua yang menyerah hanya untuk menghentikan suaranya tersebut. Orang tua tahu renekan akan berhenti jika mereka memberikan apa yang mereka inginkan, namun tanpa mereka sadari, hal ini justru makin memperkuat renekan daripada mengajarkan anak-anak cara yang lebih baik.

Anak perempuan Jackie yang bernama Tia memiliki kebiasaan merengek. *“Saya tahu ia sudah mulai merengek melalui nada suaranya. Kita bisa mendengar suaranya berubah menjadi renekan yang menjengkelkan. Membuat saya teringat akan suara pintu yang berdecit. Saya sungguh membencinya. Saya menyuruhnya berhenti dan ia akan berkata, ‘Tapi buuuuuuuuuuuuu’ dengan nada suara yang sama. Itu membuatku gila. Saya menyuruhnya ke kamar dan ia akan masuk ke sana dengan bersungut-sungut. Tidak ada yang kulakukan bisa mengubahnya. Jika Tia tidak senang, tidak ada yang senang.”*

Anak-anak merengek karena hal itu bekerja dengan sangat baik. Baik itu bisa mengubah pikiran Ibu maupun menghasilkan perhatian dan simpati. Anak-anak yang belum belajar untuk mengatasi kekecewaan dapat menggunakan renekan sebagai cara untuk membalas orang tua mereka yang berkata tidak.

Kerap kali orang tua menjadi marah saat renekan dimulai. Jika Anda melihat pola ini dimulai lain kali, bertekadlah untuk

membuat perubahan. Daripada berteriak ataupun mengomel, cobalah berpindah pada rutinitas yang lebih membangun. Lihatlah situasi tersebut sebagai kesempatan untuk membangun karakter ilahi dalam diri anak Anda. Gunakan nada suara regekan itu sebagai pertanda bahwa sikap penuh tuntutan itu mulai memperlihatkan taringnya kembali. Ketika Anda mulai rutinitas yang baru, Anda akan menemukan bahwa sikap anak-anak Anda pun berubah. Anak-anak Anda harus belajar untuk menerima kekecewaan. Hidup menyediakan begitu banyak kesempatan bagi kita untuk belajar berpuas hati, entah Anda berusia dua tahun maupun tiga puluh dua tahun. Mengajari anak-anak untuk merespons dengan benar sekarang akan menolong mereka menghadapi tantangan hidup dengan cara yang lebih sehat saat mereka dewasa nanti.

Rencana Mengajarkan Kepuasan Hati

Berdebat, mendesak, dan merengek merupakan tiga cara yang memperlihatkan karakter suka menuntut yang ada di hati anak-anak. Seorang Ibu berkata dengan putus asa, *"Anak saya melakukan ketiganya, dan ia bisa melakukannya di waktu yang bersamaan!"* Kapan pun Anda melihat gejala-gejala tersebut muncul maka Anda tahu bahwa anak Anda sedang bersikap egois dan memerlukan "Kurikulum Pengembangan Kepuasan Hati." Dengan membuat perencanaan, Anda tidak akan merasa perlu bereaksi dengan kemarahan namun dapat memulai mengajari mereka mengenai kepuasan hati. Sekarang Anda bisa melihat sikap yang salah sebagai sebuah kesempatan.

Kepuasan hati datang dari memercayai Tuhan. Dan demi menanamkan prinsip-prinsip Tuhan dalam diri anak-anak kita menjadi lebih termotivasi untuk terus berjuang dalam proses mendisiplinkan mereka. Semakin besar anak, semakin Anda bisa berbagi kepada mereka mengenai kesucian hidup dan mengapa Anda begitu teguh memegang prinsip di area-area tertentu.

Seorang ayah teringat saat titik balik anak remaja perempuannya ketika ia membicarakan masalah kebiasaannya mengeluh dari sudut pandang spiritual, *“Sayang, Ayah tahu kamu sekarang hanya terfokus pada batasan-batasan yang Ayah berikan tapi maukah kamu berpikir tentang hal lainnya sebentar saja? Bagi Ayah, relasi kita amatlah penting dan Ayah akan berkata iya kapan pun Ayah bisa. Terkadang Ayah harus berkata tidak, dan Ayah sangat terluka dengan sikapmu yang menyerang Ayah seperti musuh saja. Kekerasan hatimu melukai relasi kita. Itulah mengapa Tuhan berbicara mengenai kepuasan hati dalam Alkitab. Kepuasan hati adalah dapat mengucap syukur atas apa yang sudah kita miliki daripada mengeluh atas apa yang tidak kita miliki. Maukah kamu melihat batasan-batasan dari Ayah sebagai tantangan spiritual bagimu?”*

Anak-anak yang senang menuntut dan bertumbuh sebagai orang yang egois akan mengalami kesulitan saat mereka dewasa nanti. Mereka tidak akan memiliki karakter yang dibutuhkan untuk menerima batasan-batasan yang diberikan Tuhan kepada mereka. Namun saat Anda menolong mereka mengatasi perilaku senang berdebat, mendesak, dan merengek, Anda sedang mempersiapkan mereka untuk hidup dalam kepuasan hati. Kita semua harus hidup di dalam batasan-batasan, baik itu secara keuangan maupun kesehatan. Batasan merupakan bagian dari kehidupan. Kepuasan hati berarti kita akan berkata tidak pada hal-hal yang kita tidak mampu beli atau tidak boleh makan. Jika anak-anak tidak dapat menerima kata *tidak* dari orang tuanya, bagaimana mereka akan pernah belajar berkata tidak pada diri sendiri atau menerima batasan dari Tuhan? Di dalam sekolah kehidupan, “Kurikulum Pengembangan Kepuasan Hati” bukanlah suatu pilihan topik pelajaran; namun suatu keharusan.

Kami telah memikirkan beberapa cara untuk mengajarkan anak-anak mengenai kepuasan hati. Berikut ini adalah empat strategi yang dapat menolong anak-anak untuk hidup dalam batasan, menerima jawaban tidak dan mengembangkan karakter yang diperlukan untuk menikmati hidup dalam pagar pembatas.

1. Mengurangi Investasi Emosi

Beberapa anak menanamkan investasi emosi yang luar biasa besarnya dalam suatu permintaan. Maka sewaktu itu tidak tercapai, mereka mengalami kehilangan yang amat besar. Kami menolong seorang remaja, Daniel, usia tiga belas tahun, untuk memahami konsep investasi emosi ini dalam percakapan berikut:

"Apa hal yang paling ingin kau miliki saat ini?"

"Seekor anjing. Bukan sembarang anjing. Aku mau seekor Labrador kuning."

"Berapa harga anjing jenis ini?"

"Orang tuaku bilang aku butuh sekitar \$500."

"Berapa jumlah uang yang kau miliki?"

"Aku punya sekitar \$400 di rekening bank dan sekitar \$10 di laci kamarku jadi jumlahnya hampir mencukupi."

"Coba kita bayangkan ada seseorang yang masuk ke dalam kamarmu dan mengambil \$10 itu dari lacimu. Apa yang akan kamu rasakan?"

"Aku akan merasa kesal. Aku tidak suka kehilangan uang."

"Apa yang akan kamu rasakan jika kamu datang ke bank dan mereka katakan seseorang telah mencuri uang di rekeningmu?"

"Aku akan merasa sangat marah. Aku sudah menyimpan uang itu sejak lama. Aku bekerja keras mengumpulkannya tahun lalu."

"Aku bisa mengerti mengapa hal itu akan membuatmu marah. Namun mengapa kamu akan merasa lebih marah jika kehilangan uang di rekening daripada yang di laci?"

"Karena jumlahnya sangat banyak."

"Kamu benar. Sekarang mari kita hubungkan hal ini dengan sewaktu kamu marah di rumah. Kamu terlihat begitu marah

saat menerima jawaban tidak dari Ibu. Aku pikir karena karena kamu menaruh terlalu banyak di dalam permintaanmu. Coba kamu pikirkan lagi, apakah kamu memperlakukan sebagian permintaan “uang di laci”mu seperti masalah “rekening bank”? Mengapa membesar-besarkan permintaan untuk camilan ataupun pergi ke rumah teman? Tanyalah pada dirimu sendiri mengapa kamu begitu menginginkannya? Mengapa kamu tidak menaruh lebih sedikit, memberikan dirimu sendiri pilihan-pilihan lain, dan membuka pintu untuk jawaban tidak?”

“Bagaimana aku dapat melakukannya?”

“Mungkin kamu bisa mengutarakan permintaan itu kepada Ibu dalam tahap ide saja daripada sudah keputusan akhir. Ide lebih mudah diubah bukan? Beberapa anak sudah membuat keputusan akhir baru meminta izin, sehingga mereka menjadi mudah kecewa. Jika saja mereka menaruh lebih sedikit emosi di dalamnya, maka mereka bisa menerima jawaban tidak sebagai suatu perubahan ide daripada sebuah tembok.” Daniel menerima saran kami dengan sungguh-sungguh.

Seminggu kemudian kami menemui Daniel kembali dan bertanya kepadanya mengenai kemarahannya.

“Ide investasi sangat menolong. Aku tidak merasa semarah itu jika Ibu berkata tidak.”

“Apa rahasiamu? Bagaimana hal itu bisa berhasil untukmu?”

“Aku sadar bahwa aku tidak suka kehilangan uang dan aku tidak suka jika Ibu berkata tidak, jadi aku akan menaruh lebih sedikit uang dalam permintaanku sehingga lebih sedikit yang hilang.”

Seorang Ibu berbagi idenya bagaimana menerapkan konsep investasi emosi terhadap anaknya yang berusia empat tahun, Riley. Ia menggunakan ukuran angka untuk menjelaskan intensitas emosi yang ia lihat dalam diri anaknya.

"Riley, mari kita bicarakan bagaimana kamu meminta sesuatu," ia memulai. "Saat kamu benar-benar menginginkan sesuatu, itu seperti angka sepuluh." Ibu merentangkan tangannya. "Saat kamu hanya sedikit menginginkannya, itu seperti angka satu," katanya sambil memperlihatkan jari telunjuk dan jempol yang terpisah beberapa sentimeter. "Jika Ibu menunggu untuk membuka hadiah ulang tahun, hal itu akan terasa seperti angka sepuluh!" lanjutnya dengan penuh semangat. "Tapi jika Ibu mau membuka surat sebelum memasak, itu seperti angka satu."

"Ibu melihat sepertinya semua yang kamu inginkan adalah angka sepuluh, padahal sebenarnya hanya angka dua atau tiga..." mereka terus melakukan permainan menebak angka di berbagai situasi yang semestinya bervariasi dalam investasi emosi. Mereka mengalami waktu-waktu yang menyenangkan dengan permainan tersebut dan Riley bisa diingatkan kembali pada angka-angka tersebut saat ia harus menyesuaikan intensitas emosinya.

Gagasan mengenai investasi emosi datang dari rasul Paulus saat ia membuat beberapa pernyataan yang amat penting mengenai hidupnya dan investasi-investasi: *"Tapi apa yang dulu merupakan keuntungan bagiku, sekarang kuanggap rugi karena Kristus. Malahan segala sesuatu kuanggap rugi, karena pengenalan akan Kristus Yesus, Tuhanku, lebih mulia daripada semuanya. Oleh karena Dialah aku telah melepaskan semuanya itu dan menganggapnya sampah, supaya aku memperoleh Kristus."*(Filipi 3:7-8)

Tentu saja, Paulus jauh lebih matang daripada sebagian besar orang dewasa, apalagi dibandingkan dengan anak-anak kita. Namun ayat-ayat tersebut menjadi sangat penting bagi kita, sebagai orang tua, ketika kita mengevaluasi investasi emosi kita sendiri. Beberapa orang tua memasuki perdebatan karena mereka ingin menang, untuk menunjukkan bahwa

mereka yang lebih benar, atau membuat anak menyadari posisinya. Kesadaran akan motivasi-motivasi terdalem tersebut mungkin memperlihatkan kebutuhan kita sendiri untuk mengubah investasi emosi kita ke arah yang Tuhan inginkan. Kepuasan hati berarti kita menginvestasikan lebih sedikit emosi pada hal-hal yang tidak bernilai kekal. Sesungguhnya, belajar untuk menerima jawaban tidak merupakan sebuah pelatihan pertumbuhan iman dan kesadaran bahwa hal-hal yang paling Anda inginkan mungkin bukanlah hal terbaik. Sebagai orang tua, Anda dapat menggunakan kejadian sehari-hari untuk mengajari anak-anak memercayai Tuhan. Apakah mereka mengerti atau tidak, tujuan Anda bukanlah hanya tentang saat ini. Anda sedang berusaha mengambil keputusan-keputusan yang akan menolong mereka berhasil dalam menjalani kehidupan ini.

2. *Taat Dahulu, Nanti Baru Kita Bicarakan*

Terkadang anak-anak menggunakan perdebatan, desakan, ataupun renekan sebagai teknik mengulur waktu jika mereka tidak menyukai apa yang Anda minta mereka lakukan. Beberapa orang tua melakukan kesalahan dengan menanggapiya terlalu lama. Cara kedua untuk mengembangkan kepuasan hati dalam diri anak-anak adalah mengajari mereka “taat dahulu, nanti baru kita bicarakan.” Coba perhatikan percakapan antara Julie dan anaknya yang berusia enam tahun, Nathan:

Ibu : *“Nathan, sudah waktunya tidur. Tukar pakaianmu dengan piyama.”*

Nathan : *“Tapi aku belum mau tidur.”*

Ibu : *“Nathan, sekarang sudah pukul 08.00 dan besok sekolah. Kamu harus tidur sekarang.”*

Nathan : *“Aku belum capek. Aku perlu menyelesaikan rumah ini dulu.”*

Ibu : *"Apa yang sedang kamu lakukan?"*

Nathan : *"Aku sedang membangun sebuah desa dari Lego® dan aku belum selesai mengerjakan rumah ini."*

Ibu : *"Tidak, kamu bisa melanjutkannya besok. Jika kamu tidak tidur sekarang, besok kamu akan susah bangun pagi."*

Nathan : *"Aku tidak akan susah bangun pagi besok."*

Ibu : *"Nathan, sudah waktunya tidur."*

Nathan: *"Tapi Buuuuuuuuu."*

Ibu : *"Apa?!"*

Nathan : *"Bisakah aku bermain sebentar lagi? Aku hampir selesai."*

Ibu : *"Berapa lama?"*

Nathan : *"Aku tidak tahu, mungkin hanya beberapa menit lagi."*

Ibu : *"Oke, Ibu akan mengizinkan kamu bermain sampai 8.15, tidak lebih dari itu. Setelah itu kamu harus tidur."*

Nathan : Oke.

(Ronde ke dua dimulai pk. 08.15)

Julie tahu anaknya perlu tidur namun ia enggan untuk tetap teguh menghadapi semua perdebatan, desakan dan regekan Nathan.

Ini skenario yang berbeda

Ibu : *"Nathan, sudah waktunya untuk ganti pakaianmu dengan piyama."*

Nathan : *"Tapi aku belum mau tidur."*

Ibu : *"Nathan, kamu perlu taat dahulu, nanti baru kita bicarakan lagi. Sekarang sudah pk. 07.45 dan kamu harus mengganti pakaian sekarang."*

Nathan : *"Tapi aku belum capek."*

Ibu : *“Nathan, Ibu tidak mau membicarakannya sampai kamu mau taat. Kamu harus taat dahulu pada Ibu, dan nanti kita bicarakan lagi. Tolong ambil piyamu sekarang.”*

Nathan : *“Oke.”*

Meskipun berdiskusi dengan anak-anak secara umum itu baik, namun sering kali menjadi kontra produktif dalam proses instruksi. Kita sebagai orang tua terkadang berusaha membujuk anak untuk taat, atau meyakini bahwa kita harus menjelaskan semua alasan mengapa mereka harus menaati instruksi kita.

Namun pada kenyataannya, terkadang kita sebagai orang dewasa harus taat tanpa mengetahui keseluruhan ceritanya. Anda mungkin tidak mengerti mengapa atasan Anda memberikan tugas tertentu. Anda hanya melakukannya dan mengetahuinya kemudian. Atau sewaktu Anda mengendarai mobil, ada seorang polisi yang mengarahkan lalu lintas Anda ke arah yang berbeda. Anda tentu tidak akan menurunkan kaca jendela dan mendiskusikannya dengan polisi tersebut. Anda ikuti saja petunjuknya dan mungkin baru tahu penyebabnya nanti. Anda tidak mengerti namun Anda tetap melakukannya. Tuhan juga terkadang meminta kita untuk taat sebelum kita mengerti sebabnya. Nuh menghabiskan lebih dari 100 tahun untuk membangun bahtera sebelum ia bahkan pernah melihat hujan. Abraham diminta untuk meninggalkan keluarganya dan tanah kelahirannya menuju tanah yang ia belum pernah datangi sebelumnya.

Ingatlah, tujuannya adalah untuk mengembangkan kepuasan hati dalam diri anak kita. Terkadang yang terbaik untuk anak kita adalah mereka belajar untuk menggeser agendanya demi orang lain atau hidup dalam pilihan kedua daripada selalu mengharapkan segala sesuatunya harus berjalan sesuai kemauan mereka.

Yang menarik adalah, sering kali anak-anak tidak mau membicarakannya setelah kejadian. Hal ini menunjukkan bahwa anak-anak tidak terlalu peduli dengan jawabannya selama mereka mendapatkan apa yang mereka inginkan di saat mereka menginginkannya. Jika memungkinkan, bicarakan dan diskusikan mengenai alasan dari permintaan ataupun jawaban tidak Anda. Anak-anak Anda mungkin saja tidak menyetujuinya atau bahkan tidak memahaminya namun diskusi tersebut membuka kesempatan untuk mengajarkan mereka mengenai nilai-nilai Anda.

Mengikuti kepemimpinan orang lain merupakan cara untuk mengembangkan rasa percaya dan mengajari mereka untuk mengikuti pimpinan Tuhan saat mereka dewasa nanti. Sebagian anak-anak begitu mementingkan dirinya sendiri sampai merasa harus selalu memimpin orang lain. Mereka mengharapkan orang tuanya untuk meyakinkan mereka akan keuntungan dari permintaan tersebut sebelum mereka mau melakukannya. Anak-anak tersebut akan bertumbuh sebagai pekerja yang buruk, sulit mengikuti kepemimpinan orang lain, dan sulit menjalin hubungan. Saat Anda mengajari anak-anak untuk taat terlebih dahulu dan membicarakannya kemudian, Anda sesungguhnya sedang mempersiapkan mereka untuk hidup di dalam pimpinan Tuhan.

3. *Gunakan Naik Banding yang Bijak*

Memberikan anak-anak cara untuk naik banding dapat sangat menolong dan sesungguhnya sedang melengkapi mereka dengan keterampilan menghadapi kehidupan. Tidak semua anak dapat mudah menerimanya namun Anda bisa terkejut akan apa yang terjadi saat Anda menambahkan sebuah naik banding yang bijak dalam interaksi dengan mereka. Tidak saja memberikan mereka suatu alternatif tindakan namun juga mengajarkan mer-

eka cara yang menghormati pihak otoritas dalam mengungkapkan gagasan mereka.

Anda dapat memulainya dengan mengajari mereka formula berikut:

Aku mengerti Ayah/Ibu menginginkan aku untuk...karena...

Berat bagiku untuk melakukannya karena...

Jadi bolehkah aku...?

Ketiga kalimat tersebut memiliki tujuannya sendiri. Kalimat pertama menolong anak untuk memahami keinginan orang tuanya. Trevor, usia tujuh tahun, berkata demikian, *“Aku mengerti Ibu menginginkan aku untuk membersihkan ruang bermain karena kita akan pergi ke toko.”* Sungguh luar biasa betapa mudahnya untuk mendengarkan suatu alternatif ide begitu kita, sebagai orang tua, merasa dimengerti. Kita semua mau dimengerti oleh orang lain; memberikan hadiah sebuah kemampuan memahami dapat membuka jalan untuk sungguh-sungguh didengarkan, bahkan sampai negosiasi.

Pernyataan kedua mengizinkan anak-anak untuk mengungkapkan masalah atau keberatan mereka. Trevor mungkin melanjutkan dengan, *“Berat bagiku untuk melakukannya karena aku baru saja selesai menyusun jalur kereta api dan belum menjalankan kereta apiku mengelilinginya.”* Kalimat ini membuat orang tuanya mendengar masalahnya tanpa rengekan ataupun pendekatan lain yang menjengkelkan.

Pernyataan ketiga menyediakan alternatif solusi yang kreatif dalam memperhitungkan baik permintaan orang tua maupun keinginan anak. *“Jadi bolehkah aku membiarkannya dan memainkannya saat kita pulang nanti?”* Anak ini menawarkan sebuah alternatif daripada hanya melempar sebuah masalah kepada orang tuanya.

Naik banding yang bijak ini membutuhkan sebuah kedewasaan dan tidak mudah bagi orang tua untuk mengajarkannya, namun bagi mereka yang menyisihkan tenaga untuk mengusahakannya sesungguhnya sedang memberikan anak mereka suatu keterampilan yang berharga. Daripada merengek, mengkritik, ataupun berdebat, anak-anak belajar untuk meminta suatu perubahan dengan suatu sikap bekerja sama bukan dengan perlawanan.

Bahkan kami pernah melihat orang tua yang mengajarkan cara ini kepada seorang anak berusia tiga tahun. Mereka melakukannya dengan pendekatan “lanjutkan kalimat ini.” Sang Ibu/Ayah mengatakan bagian pertama dan sang anak melanjutkan kalimat tersebut. Jika anak Anda sudah siap, jangan ragu untuk menggunakan naik banding ini. Gunakanlah untuk mengajari anak-anak mengungkapkan masalahnya di waktu yang tepat dan dengan cara yang bijak. Ini merupakan sebuah rutinitas yang akan menolong mereka mengusahakan sebuah perubahan dengan mempertimbangkan orang lain di dalam prosesnya.

Tentu saja amatlah penting bagi seorang anak yang menggunakan cara ini untuk tetap dapat menerima jawaban tidak. Jika tidak, maka mereka perlu kembali kepada “Taat dahulu, nanti baru kita bicarakan.” Lebih jauh lagi, naik banding ini tidak bisa digunakan sebagai taktik mengulur waktu agar dapat menghindari tugas. Jika Trevor tidak sungguh-sungguh berniat untuk bermain dengan kereta api saat ia pulang berarti ia sudah menyalahgunakan naik banding ini dan ia akan kehilangan hak khusus untuk menggunakannya. Naik banding ini menjadi perjanjian tidak tertulis antara orang tua dan anak bahwa hanya diperbolehkan bagi anak yang bertanggung jawab.

Alkitab memberikan contoh bagaimana naik banding ini dipergunakan melalui kisah Daniel, Ester, dan Nehemia. Se-

tiap dari mereka harus menghadap ke pihak otoritas dengan suatu permohonan dan mereka semua mendapatkan jawaban positif, sebagian karena cara mereka melakukannya. Ini bukanlah sebuah rumusan ajaib namun Anda akan terkejut melihat betapa efektifnya cara tersebut. Alangkah baiknya jika lebih banyak orang dewasa yang belajar untuk menggunakan cara ini daripada hanya mengeluh atau bersungut-sungut dalam hidupnya.

Seorang anak muda, sebut saja namanya Keith, menghadapi suatu masalah yang menarik di tahun pertamanya sebagai mahasiswa. Ia kecewa dengan kurangnya perhatian dari pihak universitas untuk lebih melibatkan para mahasiswa dalam pelayanan komunitas. Ia merasa bahwa keterlibatan para mahasiswa dalam komunitas akan sangat menolong mereka dalam mengimplementasikan apa yang mereka pelajari di dalam kelas ke kehidupan nyata. Bukan hanya mengkritik atau mengeluh mengenainya, Keith menuliskan permohonannya dengan bijaksana dan menyerahkannya kepada pembimbing fakultas. Pembimbing tersebut menyukai apa yang ditulis Keith dan memintanya untuk membagikan gagasannya kepada dosen-dosen lainnya pada pertemuan berikutnya. Fakultas melihat nilai-nilai yang baik dalam penjelasan Keith dan memintanya untuk mempresentasikannya kembali ke Badan Eksekutif Mahasiswa. Lalu di minggu-minggu berikutnya Keith bekerja bersama pembimbing fakultasnya menyusun suatu proyek pelayanan komunitas bagi para mahasiswa yang berminat. Keith menggunakan cara naik banding yang bijak untuk memprakarsai suatu perubahan dalam lingkungan kampusnya.

Seorang anak yang menggunakan naik banding dengan bijak akan belajar bahwa jika ia mendekati orang tuanya dengan cara yang baik dan menghormati, berarti ia percaya

mereka akan mendengarkannya dan mempertimbangkan yang terbaik untuknya. Setelah mengajukan permohonan, ia tetap harus menerima apa pun jawaban orang tuanya dan puas dengannya. Ia melepaskan kendali atas permintaannya. Dengan demikian ia akan belajar untuk mengajukan permohonan kepada Tuhan melalui doa namun bersedia untuk memercayai Tuhan dengan jawabannya.

Bayangkan Yesus di Taman Getsemani, sedang berdoa di malam Ia ditangkap. Ia datang kepada Bapa dengan sebuah permohonan. Dalam Lukas 22:42 Yesus berkata, *"Bapa, jika Kau menghendaki, biarlah cawan ini lalu dari padaKu; tapi bukan kehendakku melainkan kehendakMu yang terjadi."* Secara manusia, Ia sedang meminta alternatif dari jalan yang harus Ia lalui. Yesus menerima jawaban tidak, namun tujuan utamanya, bahkan di dalam permohonan, adalah memercayai Bapa sepenuhnya.

Naik banding yang bijak mengganti keluhan dan regekan dengan kepercayaan. Seiring Anda mengajari hal ini kepada anak Anda, berdoalah agar Tuhan yang menumbuhkan kepuasan hati di dalam diri mereka.

4. *Tinggalkan Teknik Manipulatif*

Kebanyakan metode merengek, mendesak, dan mendebat yang dipergunakan oleh anak-anak memang berhasil. Orang tua acapkali menyerah atau terpancing oleh anak-anak mereka. Tolaklah tarikan untuk kembali pada permainan yang lama. Sebaliknya, arahkan pembicaraan ke arah yang berbeda dengan lembut atau berikan batasan yang teguh pada tuntutan anak Anda. Anda mungkin harus memberikan konsekuensi atau mengambil hak khususnya. Namun ingatlah, tujuannya bukanlah memberikan hukuman dengan menjatuhkan sanksi atas perilaku yang salah. Tujuannya adalah disiplin, mengarahkan energi anak pada hal-hal yang sehat.

Seorang Ayah ingin membicarakan masalah berdebat pada anak perempuannya yang berusia sebelas tahun. Ia mengajak anaknya duduk dan menjelaskan bahwa ia tidak akan melakukan percakapan seperti biasanya karena pola relasi mereka telah menyakiti hubungan di antara mereka, bukannya membangun. *“Leslie, Ayah sungguh merasa tidak nyaman dengan argumentasi kita. Ayah ingin kita mengubah cara kita membicarakan sesuatu. Sebelum kamu tidak setuju atau mau memberikan alternatif lain ke Ayah, coba kamu beri tahu apa yang Ayah baru saja katakan dan Ayah juga akan melakukan hal yang sama.”* Sang Ayah berusaha mencari cara untuk menegaskan kembali apa yang dikatakan oleh Leslie. Dan ia dengan lembut mengingatkan Leslie setiap kali ia tergoda untuk memulai suatu argumentasi. Ketika Leslie hendak ke rumah temannya di hari bersih-bersih rumah, misalnya, ayahnya akan berkata hal seperti ini, *“Ayah mengerti kamu mau pergi ke rumah temannya. Memang pasti menyenangkan, namun ini bukan hari yang tepat untuk itu.”* Menegaskan pernyataan sebelumnya menjadi cara yang baik untuk meredakan ketegangan dalam relasi mereka. Mereka akan mampu melakukan percakapan yang hangat dan menarik bersama-sama.

Ajari anak-anak apa yang seharusnya mereka lakukan jika menginginkan sesuatu. Lakukan bermain peran untuk respons yang menekankan kepuasan hati dan bersyukur. Saat Anda akan memberikan jawaban tidak, perlambat prosesnya untuk anak-anak Anda dan berikan mereka peringatan bahwa sebuah tantangan akan datang.

Salah satu anak laki-laki saya (Joanne) bergumul dalam area kekecewaan ini sewaktu ia masih kecil. Saya melihat sebuah pola yang memprihatinkan. Ketika saya harus berkata tidak pada permintaannya, biasanya ia akan marah dan tidak mau berkata apa-apa. Terkadang ia akan memukul atau menendang sesuatu, kali

lain ia akan menenggelamkan kepalanya di sofa. Ia menolak untuk berbicara dan akan mengasingkan diri sambil bersungut-sungut. Perilakunya menunjukkan sikap menuntut dan ketidakmampuan dalam menghadapi kekecewaan. Memang tidak ada perdebatan maupun desakan, namun masalahnya sangat jelas. Selama beberapa waktu kami memperlihatkan padanya masalah ini dalam berbagai sisi. Suami saya dan saya melakukan pengamatan dan dengan lembut mendiskusikan masalah ini dengan anak kami agar ia dapat melihatnya dengan jelas. Kami berbicara mengenai kemampuan mengatasi kemarahan dan melatihnya. Kami juga berbicara mengenai investasi emosi dan kepuasan hati, menunjukkan pentingnya untuk mengembangkan fleksibilitas. Seiring dengan berkembangnya kesadaran diri dan kemampuan menghadapi masalahnya, saya terkadang memperingatkan anak saya sebelum saya menjawab permintaannya. *“Apakah kamu siap dengan jawaban Ibu? Dapatkah kamu menerima jawaban iya maupun tidak?”* Dengan menyiapkan dia sebelum menjawab, saya bisa memperlambat proses dan menolongnya untuk mempersiapkan hatinya.

Respons yang Lebih Baik

Cukup banyak orang dewasa yang belum belajar untuk menerima jawaban tidak. Mereka menjadi kritis dan berperilaku seperti anak-anak yang merengek dan mengeluh. Ketika sikap menuntut itu muncul dalam diri anak-anak, Anda mendapatkan kesempatan untuk mengajari mereka respons yang lebih baik.

Rasul Paulus menantang jemaat Filipi untuk “Melakukan segala sesuatu tanpa mengeluh ataupun berdebat” (Filipi 2:14). Teknik yang negatif sering kali berhasil, namun anak tersebut menerima jawaban iya dengan dampaknya. Orang tua yang menjaga perdamaian dengan menyerah terhadap perdebatan, desakan, atau renekan telah tanpa sadar memperkuat perilaku egois. Kenali betapa pentingnya menunjukkan masalah ini dengan cara yang

sehat dan mempraktikkan “Kurikulum Mengembangkan Kepuasan Hati.” Kita merindukan anak-anak memiliki kepuasan hati karena dengan itu, mereka akan mampu menikmati hidup dengan batasan-batasan yang diberikan Tuhan kepada mereka.

Kesimpulannya

Ketika Anda melihat..

Sikap merengek, mengeluh, berdebat, dan mendesak. Lihatlah sebagai suatu tanda sebuah sikap senang menuntut. Daripada meresponsnya dengan kemarahan.

Ubahlah rutinitas Anda

Yang mengubah cara Anda berelasi. Carilah pola yang sudah terlanjur terbentuk dan identifikasi area-area di mana percakapan yang sehat berubah menjadi buruk. Ajari anak-anak menerima jawaban tidak dengan memahami investasi emosi, belajar untuk taat dahulu baru nanti dibicarakan, tawarkan naik banding yang bijak, dan tinggalkan teknik manipulasi mereka.

Karena...

Mengajari anak-anak untuk menerima batasan menolong mereka belajar untuk memiliki kepuasan hati. Iman terhadap Tuhan dimulai dengan kemampuan kita untuk memercayai Ia sepenuhnya, bukan dengan sikap penuh tuntutan.

Pertanyaan untuk Diskusi Lebih Lanjut

1. Berikan contoh akan sesuatu yang harus Anda lepaskan sebagai tindakan iman karena dengan tetap mengejarnya akan merusak relasi Anda dengan orang lain. Anda tidak bisa memaksakannya lebih jauh tanpa menyakiti orang lain.
2. Berikan contoh saat Anda sebagai orang dewasa harus taat dahulu dan baru bicarakan kemudian. Hal ini mungkin saja

Anda alami dengan atasan Anda ataupun pengalaman dengan Tuhan.

3. Bagaimana Anda bisa tahu saat Anda sudah menuntut orang lain? Apa gejala-gejala yang menjadi tanda bagi Anda untuk mundur?

Menggali Lebih Dalam

1. Bacalah Filipi 4:12. Rasul Paulus sangatlah bergairah akan tujuan-tujuan dan sasaran-sasarannya dalam pelayanan misinya. Bagaimana Anda, seperti Paulus, bisa puas hati namun juga mengejar tujuan dalam hidup? Apakah kedua konsep tersebut bertentangan?
2. Bacalah I Timotius 6:6-11. Menurut Anda mengapa Tuhan menganggap kepuasan hati sebagai kualitas karakter yang berharga?
3. Bacalah Lukas 18:1-8. Yesus mendorong keteguhan hati dalam doa. Bagaimana keteguhan hati berbeda dari mendesak?

Untuk Dibawa Pulang

Pergilah ke perpustakaan dan carilah buku mengenai binatang luwak (*Badger*). Diskusikan karakteristik dan kebiasaan dari binatang ini bersama seluruh anggota keluarga. Apa kualitas yang mereka miliki? Mintalah anak-anak Anda untuk mengenali hasil positif dan negatif jika mereka berperilaku serupa dengan luwak.

“Hendaklah kamu dalam hidupmu bersama, menaruh pikiran dan perasaan yang terdapat juga dalam Kristus Yesus”

-Filipi 2:5

6

“Mereka Selalu Menggerutu dan Mengeluh”

Sikap Baik: Memberikan Sebuah Hadiah Perspektif

Kepada Scott dan Joanne,

Hal yang paling membuat saya frustrasi dalam mendidik anak-anak saya adalah sikap mereka. Ketika saya menyarankan anak laki-laki saya yang berusia sepuluh tahun, Michael, untuk mengundang seorang teman menginap di rumah, ia berkata, “Aku tidak pintar berbicara lewat telepon.” Ketika saya memintanya menyangi tanaman, ia berkata, “Aku tidak akan bisa melakukannya dengan benar.” Setiap kali saya memintanya untuk melakukan apa saja di dalam

rumah, ia akan berkata hal-hal seperti, "Selalu saja aku yang bekerja," atau, "Aku tidak akan bisa menyelesaikannya." Ketika ia menemui kesulitan dalam mengerjakan tugas sekolahnya, ia berkata, "Aku benci ini. Kapan aku akan pernah menggunakan hal-hal seperti ini? Buang-buang waktu saja."

Sebelum menghadiri seminar Anda, tidak pernah terpikirkan oleh saya untuk mendisiplinkan sikap yang buruk. Sekarang saya melihat betapa pentingnya hal tersebut. Saya memulai sesuatu yang saya sebut "Perbaiki Sikap." Michael tahu jika ia mulai bersikap buruk maka saya akan memintanya duduk selama beberapa menit, atau lebih lama jika dibutuhkan, sampai ia bisa datang kembali dan memberikan pernyataan positif sebelum kami melanjutkan kembali. Memang butuh waktu lama namun saya sangat senang dengan kemajuan yang kami alami beberapa minggu terakhir ini. Ia memberikan respons yang sangat baik terhadap pendekatan ini. Bahkan saya kadang-kadang mendengar ia mengoreksi diri sendiri. Saya menyadari bahwa saya harus memperbaiki sikap buruknya atau ia akan tumbuh menjadi seorang pengeluh.

-Tom dari Dallas, Texas

"Tapi Buuuuuuuuuu!"

Kita sudah pernah mendengar ini: sikap buruk yang dengan mudah keluar saat anak-anak kecewa atau mereka diminta melakukan sesuatu yang mereka tidak ingin lakukan. Sikap buruk tidak hanya menjengkelkan bagi orang tua, namun juga akan cenderung bertambah buruk jika kita tidak menanganinya.

Tidak semua sikap yang buruk muncul dalam bentuk yang sama. Beberapa anak memiliki sikap senang menuntut: *"Aku menginginkannya dan aku menginginkannya sekarang!"* Yang lain memiliki sikap minder: *"Aku tidak akan bisa melakukannya dengan benar."* Yang lain bersikap seperti korban: *"Aku selalu kebagian yang paling jelek."* Lalu ada juga yang umum, sikap *"Aku benci sekolah"* atau sikap *"Kakakku kejam."*

Seorang Ibu bercerita pada kami, *“Saya dulu berpikir semua sikap buruk sama saja. Sekarang saya menyadari bahwa terkadang anak perempuan saya bersikap menentang terhadap saya dan bersikap sombong dengan teman-temannya pada waktu lain. Melihat beberapa sikap buruk yang berbeda telah menolong saya untuk memberikan komentar yang tepat sasaran saat mendisiplinkannya.”*

Allah peduli dengan sikap karena itu merupakan cerminan hati. Sikap menentukan bagaimana seseorang merespons hidup dengan tantangan-tantangannya. Yesus mengkritisi orang-orang Farisi karena sikap munafiknya (Lukas 13:15). Sikap tinggi hati hampir saja menghalangi Naaman mendapatkan kesembuhan dari sakit kustanya (2 Raja-raja 5:11-12). Dan ketika Sarah diberitahu bahwa ia akan melahirkan anak, cekikikannya mengindikasikan sikap tidak percaya sehingga Allah mempertanyakan imannya (Kejadian 18:12-15).

Di sisi lain, ketika Yesus melihat sikap seorang prawira Romawi yang memiliki hamba yang sekarat, Ia menguatkannya dengan berkata, “Aku tidak pernah melihat iman sebesar ini di seluruh Israel” (Lukas 7:9). Anak yang terhilang memiliki sikap rendah hati dan kembali untuk mendapatkan berkat dari bapaknya (Lukas 15:19). Allah tahu sikap apa yang membawa keberhasilan dan Ia mengajarkan kita untuk menghadapi tantangan dalam kehidupan dengan pikiran yang berpusat pada-Nya. Allah mendorong sikap rendah hati dari pada kesombongan (Matius 23:11-12), sukacita dalam menghadapi cobaan (Yakobus 1:5), kelemahlembutan dalam mengonfrontasi orang lain (Galatia 6:1), dan sikap penuh pengharapan dalam situasi sulit (Roma 5:5). Orang yang memiliki sikap-sikap tersebut akan menikmati hidup dan mengalami sukacita dan pemenuhan.

Saat Anda menolong anak-anak mengubah sikapnya, Anda juga akan memberikan sebuah perspektif baru tentang kehidupan. Mereka akan belajar untuk melihat keluhan dan gerutuan mereka sebagai sebuah pilihan yang mereka ambil. Ada sebuah

pepatah, *“Anda dapat mengubah sikap pada suatu waktu, dan di waktu tersebut telah mengubah seluruh hari Anda.”* Sikap buruk merupakan masalah yang umum dan tidak boleh diabaikan. Saat anak-anak dapat mengenali sikap mereka, mereka akan belajar mengendalikan respons emosional mereka dan mampu memandangi tantangan hidup dengan benar.

Apa itu Sikap?

“Sikap” adalah istilah yang digunakan untuk menyimpulkan perasaan-perasaan yang berbeda-beda, pikiran-pikiran, dan tingkah laku dalam waktu yang bersamaan. Sebuah sikap menjelaskan kecenderungan seseorang untuk berperilaku yang sama setiap kali sebuah obyek atau situasi tertentu muncul. Beberapa macam pemicu mendorong sikap tertentu muncul dan hanya dengan mendengar sebuah kata atau melihat tanda tertentu dapat mengubah perspektif seseorang. Seorang Ibu hanya perlu memanggil *Derek* dengan nada suara tertentu, misalnya, dan *Derek* tahu Ibunya akan menyuruhnya melakukan sesuatu. Ia akan merespons dengan *“Iyee, Ibu mau apa?”* *Victoria* pergi ke sekolah dan melihat sebuah kartu berwarna pink yang ditempel di lokernya lagi. Ia bahkan tidak membacanya, namun hanya memutar bola matanya dan mengerang karena ia tahu artinya ia dipanggil ke kantor guru lagi. Pemicu-pemicu seperti ini dengan cepat mendorong munculnya sikap-sikap yang menentukan bagaimana mereka merespons terhadap suatu situasi.

Sikap bisa saja buruk atau baik, dan mereka melekat erat dengan segala sesuatu yang kita lakukan. Kerap kali mereka hanya berdiam di bawah permukaan dan sulit dibaca atau dimengerti dalam diri orang dewasa, begitu pula dengan anak-anak kita. Bermiliar-miliar dollar dihabiskan setiap tahunnya untuk menciptakan atau mengubah sikap Anda terhadap produk-produk atau aktivitas-aktivitas tertentu. Kelompok penelitian terhadap kanker dan pencegahannya membayar reklame-reklame untuk mem-

bangun sikap negatif terhadap rokok. Pembuat mobil berusaha membuat Anda memiliki sikap yang positif terhadap mobil keluaran terbarunya, dan para pengiklan menghabiskan dana yang besar untuk meyakinkan anak-anak bahwa sereal tertentu adalah yang terbaik. Mereka melakukan segala hal ini untuk memengaruhi sikap karena sikap mengubah perilaku. Lebih jauh lagi, sikap bersifat sangat menular. Sebagai orang tua, Anda tentu tahu anak-anak dapat mengembangkan pandangan tertentu tentang hidup hanya berdasarkan acara televisi terkini atau dengan menghabiskan waktu bersama teman tertentu. Sikap menentukan bagaimana kita memandang kehidupan dan merespons terhadapnya.

Anda tidak akan pernah dapat, atau berniat, menyingkirkan sebuah sikap. Anda hanya bisa mengubahnya. Sikap merupakan sebuah cara berpikir mengenai aspek-aspek tertentu mengenai kehidupan. Mereka sesungguhnya memiliki sebuah tujuan: untuk mengemas sebuah respons berdasarkan sejarah pengalaman sebelumnya yang mirip dengan yang sekarang terjadi. Sikap menolong orang memahami dunia dan hal-hal di sekeliling mereka. Mereka jalan pintas yang dibutuhkan dan menyediakan konsistensi dan kejelasan untuk mengetahui bagaimana merespons peristiwa dan situasi yang berulang. Tanpanya, Anda akan harus mengevaluasi setiap orang, makanan, dan pilihan hiburan berulang-ulang kali, sehingga akan membuat hidup sangat rumit. Sebaliknya, sikap Anda akan mempersiapkan bahasa tubuh dan pola respons setiap kali Anda melihat pemicu yang dikenal.

Ambillah waktu sejenak dan pikirkan mengenai *Dunkin Donuts*, *roller coaster*, geng motor dan gereja Anda. Pasti kata-kata tersebut memunculkan berbagai sikap berdasarkan pengalaman pribadi Anda. Bandingkan dengan sikap Anda terhadap bangsa Vambonia. Karena Anda belum pernah mendengar kata Vambonia (kami baru saja mengarangnya) Anda hanya memiliki sedikit atau tidak ada sikap sama sekali terhadapnya. Namun, jika

kami memberi sebuah informasi, katakanlah mereka membenci anak-anak, maka Anda mungkin akan mulai mengembangkan sebuah sikap mengenainya. Sikap datang dari pengalaman Anda dan menentukan bagaimana Anda merespons. Mereka memberikan pemahaman yang mendalam tentang nilai-nilai dan keyakinan-keyakinan Anda.

Anak-anak cenderung memiliki sikap yang sangat sederhana mengenai hidup hanya berdasarkan informasi yang terbatas. Anak laki-laki Anda yang berusia delapan tahun mungkin bersikap buruk terhadap sayur karena ia tidak suka dengan rasa buncis. Sedangkan Anda, mungkin memilih berbagai jenis sayur karena alasan-alasan yang amat berbeda. Sikap Anda terhadap sayur mayur didasari oleh lebih banyak informasi sehingga Anda memiliki cara berpikir yang berbeda terhadapnya.

Beberapa sikap tertentu tentang gaya, musik, olah raga, dan mode terkini seringkali muncul dari pengaruh teman-teman. Media, film, dan bahkan iklan memberikan sumbangsih yang besar terhadap sikap mereka mengenai makanan yang mereka suka ataupun relasi dengan lawan jenis. Keluarga pun memberikan pengaruh yang sangat luar biasa terhadap pembentukan sikap, terutama bagi anak-anak kecil. Mereka meniru perilaku orang tuanya terhadap iman, kerja, dan kebiasaan seperti merokok, minuman keras, dan obat-obatan terlarang. Memang sikap dipelajari melalui berbagai situasi, namun seseorang tidaklah selalu mendapatkannya dari luar diri mereka. Kita semua pada dasarnya egois dan terkadang sebuah sikap yang buruk merupakan cerminan luar dari keegoisan yang di dalam.

Apa yang Allah katakan mengenai sebuah sikap? Penerjemah Alkitab menghadapi dilema yang menarik saat mereka menghadapi Perjanjian Baru. Terkadang versi NKJ (*New King James*) menggunakan kata "pikiran" dan versi NIV (*New International Version*) menerjemahkannya menjadi "sikap." Perhatikan beberapa ayat berikut:

Filipi 2:5

“Your attitude should be the same as that of Christ Jesus.” (NIV)

“Let this mind be in you, which was also in Christ Jesus.” (KJV)

“Hendaklah kamu dalam hidupmu bersama, menaruh **pikiran** dan **perasaan** yang terdapat juga dalam Kristus Yesus” (LAI-Red)

I Petrus 4:1

“Therefore, since Christ suffered in his body, arm yourselves also with the same **attitude**.” (NIV)

“For as much then as Christ hath suffered for us in the flesh, arm yourselves likewise with the same **mind**.” (KJV)

“Jadi karena Kristus telah menderita penderitaan badani, kamu pun harus juga mempersenjatai dirimu dengan **pikiran** yang demikian” (LAI-Red)

Kedua terjemahan tersebut sangatlah tepat. Bahasa Yunani yang dipakai dalam bagian tersebut mengacu pada kerangka berpikir atau cara berpikir dalam tindakan tertentu. Menjadi seorang Kristen berarti memiliki cara berpikir dan merespons terhadap kehidupan yang merupakan cerminan dari Yesus Kristus. Hal ini merupakan sebuah sudut pandang yang ingin kita teruskan kepada anak-anak kita.

Kutipan-kutipan mengenai sikap di bawah ini mungkin bisa menolong Anda dan anak-anak untuk lebih memahaminya

“Hidup ini terdiri dari sepuluh persen kejadian yang menimpa diri Anda dan sembilan puluh persen sikap Anda mengenainya”

“Kemampuan adalah apa yang sanggup Anda lakukan. Motivasi menentukan apa yang Anda lakukan. Sikap menentukan seberapa baik Anda melakukannya.” —Lou Holtz

“Sikap kita terhadap hidup menentukan sikap hidup terhadap kita.”—Earl Nightingale

“Apakah sebuah gelas itu setengah penuh atau setengah kosong bergantung pada sikap seseorang yang sedang memandangnya.”

“Ketika hati menginginkannya, ia akan menemukan segala cara. Ketika hati tidak menginginkannya, ia akan menemukan segala dalih.” —Arlen Price

“Jika Anda tidak belajar untuk menertawakan masalah, Anda tidak akan menemukan apa pun untuk ditertawakan saat Anda tua.” —Ed Howe

“Rasa sakit tidak dapat dihindari, namun kesengsaraan itu pilihan.”
—Barbara Johnson

“Sikap Anda sangat memengaruhi orang lain. Apakah Anda sudah menjadi teladan?”

“Sikaplah, bukan kemampuan, yang akan menentukan kesuksesan Anda.”

“Sikaplah hal kecil yang membuat perbedaan BESAR. Seorang optimis melihat kesempatan dalam segala malapetaka, sedangkan seorang pesimis melihat malapetaka dalam segala kesempatan.”
—Winston Churchill

Sikap Bukan Sekedar Perilaku

Sikap menjadi kisi-kisi di mana melaluinya kita memandang dunia. Bagaimana Anda mengajari anak-anak mengenai sikap dapat menjadi parameter bagi mereka untuk memahami bagaimana cara pandang ilahi dalam situasi-situasi yang sulit di masa dewasa mereka nanti.

Sikap sesungguhnya terdiri dari tiga bahan dasar: tindakan, perasaan, dan pikiran. Setiap dari bahan dasar tersebut berfungsi dalam proses perubahan. Emosi menolong Anda untuk tahu kapan harus mengoreksi, dan pikiran menunjukkan apa yang harus Anda tekankan. Kebanyakan orang tua hanya terfokus pada yang pertama, yaitu perilaku, dengan mengatakan pada anak-anak

untuk “jangan cemberut,” atau “jangan memutar bola matamu di depan ibu.” Lebih dari itu, orang tua seperti ini cenderung untuk fokus pada apa yang tidak boleh dilakukan daripada apa yang seharusnya dilakukan oleh anak. Biasanya tidak akan berpengaruh apa-apa jika hanya berkata pada anak untuk “berhenti besikap buruk” tanpa memberikan bimbingan lebih lanjut tentang bagaimana menunjukkan respons yang lebih baik. Jika sikap yang buruk muncul dari pikiran yang salah, maka perubahan perilaku tidaklah cukup.

Ingatlah bahwa tujuan dari disiplin bukanlah hanya untuk membuat anak Anda tidak lagi menjengkelkan. Sewaktu Anda mengoreksi sikap buruk anak Anda, sesungguhnya Anda sedang mempersiapkan mereka untuk masa depan. Jika ocehan dan keluhan mereka mencetus kemarahan di dalam diri Anda, gunakan itu sebagai sinyal bahwa sudah waktunya untuk menolong mereka memiliki cara pandang baru.

Perilaku: Bendera Peringatan

Bahan dasar pertama dari sikap buruk adalah perilaku: hal-hal yang kita lihat. Kebiasaan berjalan, berbicara, berdiri, memandang, mengacuhkan, atau keterlibatan terhadap sesuatu sering kali mengungkapkan apa yang dipikirkan dan dirasakan dalam hati seseorang. Sekarang Anda mungkin bertanya, “*jika masalah sesungguhnya ada di dalam hati, apa yang harus saya lakukan mengenai perilakunya?*” Jawabannya terdiri dari dua bagian. Pertama, kita menggunakan perilakunya sebagai tanda bahwa kita perlu melihat lebih dalam dan menekankan pada sikap hati. Kedua, kita mengoreksi perilaku yang salah. Meskipun kita tidak dapat memaksakan perubahan hati, kita dapat meminta anak kita mengubah perilakunya sementara kita terus membicarakan perubahan secara hati dengannya.

Gunakan perilaku sebagai bendera peringatan. Kenali bagaimana anak Anda cenderung untuk bersikap buruk kemu-

dian tunjukkan pola perilaku yang Anda lihat: *"Ibu bisa melihat kalau kamu merasa kecewa dari cara kamu memutar bola matamu tapi itu bukan cara yang baik dalam memperlakukan orang hanya karena kamu merasa tidak senang." "Kata-kata kamu menyakiti ayah dan menunjukkan sikap yang buruk hanya karena ayah berkata tidak." "Ibu bisa melihat dari bahasa tubuh dan mukamu yang cemberut kalau kamu tidak mau melakukan apa yang ibu minta tapi sikap buruk seperti itu tidaklah menolong."*

Terkadang tanda-tandanya tidak kelihatan dan di lain waktu sangatlah jelas. Ketika Anda memberikan instruksi, misalnya, apakah anak Anda memberikan kontak mata dan respons yang benar? Atau responsnya adalah berdebat, mengeluh, marah dan membela diri? Perhatikan bahasa tubuhnya juga. Menghela nafas, melipat tangan, dan memutar bola mata memperlihatkan sebuah pesan. Apakah ia melakukan tugas dengan rela, atau dengan menggerutu, mengomel, dan mengeluh? Apakah anak Anda melakukan tugas secara tuntas dan menyeluruh, atau dengan buruk, setengah jalan, atau lamban? Apakah ia melaporkan tugasnya ketika selesai, atau menghilang sehingga Anda harus mencarinya?

Jawaban Anda terhadap pertanyaan-pertanyaan tersebut bisa mengindikasikan adanya masalah. Mungkin masalahnya bukanlah dalam perilaku; mungkin sebuah kelemahan karakter seperti mudah terganggu ataupun kemalasan. Apapun itu, anak-anak harus belajar apa pesan yang disampaikan oleh perilakunya, baik ataupun buruk, kepada orang lain.

Koreksi anak Anda dari hasil pengamatan Anda secara jelas. *"Ibu bisa melihat kamu lagi kesal dari nada suara kamu. Ibu ingin kamu tenang sejenak sebelum ini semakin menjadi-jadi,"* atau *"Terima kasih sudah melakukan apa yang Ibu minta. Ibu sangat menghargainya tapi apakah kamu menyadari bagaimana responsmu waktu Ibu memberikan instruksi? Kamu mendecakkan lidah dan menghela nafas panjang yang menunjukkan kalau kamu tidak menyukainya. Respons kamu itu menyakiti hati Ibu."*

Seorang Ibu menggunakan kartu berisi gambar dan kata-kata saat anak-anaknya masih kecil untuk menolong mereka melihat sikap mereka sendiri. Kata-kata seperti muram, gelap, wajah marah, cemberut, atau mencibir dimasukkan dalam kelompok sikap buruk. Ceria, cerah, atau wajah tersenyum menunjukkan sikap yang baik. Ibu yang lain mendorong anak-anaknya mengenakan sikap yang baik bersamaan dengan pakaian mereka di pagi hari dan memeriksa diri mereka di depan cermin untuk memastikan hal tersebut. Dia akan berkata, *“Sikap bukan hanya kamu kenakan, namun kamu juga meninggalkannya dimanapun kamu berada.”*

Anak-anak sering kali tidak menyadari pesan apa yang disampaikan oleh tindakan mereka. Menunjukkan perilaku nyata dan menghubungkannya dengan sikap tertentu dapat menolong mereka lebih memahaminya. Tujuan Anda adalah menolong mereka menyadari sinyal-sinyal peringatan dari diri sendiri dan melakukan penyesuaian yang diperlukan. Bantu mereka untuk mengetahui kapan waktunya untuk masuk ke dalam “Rutinitas Perbaikan Sikap.”

Emosi: Petunjuk Penempatan Waktu

Bahan dasar kedua dari sebuah sikap adalah emosi. Kepekaan terhadap emosi anak menolong orang tua untuk tahu kapan waktunya melakukan perbaikan terhadap sikap anak. Terkadang yang terbaik adalah melakukannya saat itu juga. Anak-anak yang pada umumnya pendiam, senang menyendiri, atau kurang termotivasi dapat tiba-tiba mau berbicara jika ada sesuatu yang memicu emosi mereka. Di sisi lain, anak-anak yang bersemangat dan antusias akan meledak jika Anda menantang mereka di tengah-tengah situasi emosional. Dalam kondisi tersebut, orang tua yang peka akan menyadari bahwa membicarakan mengenai sikap di saat itu juga malah dapat meningkatkan konflik. Anda mungkin memilih untuk membicarakannya di waktu lain, setelah emosinya mereda.

Seperti yang sudah kami singgung sebelumnya, sikap buruk sering kali merupakan kemarahan yang tersembunyi. Seorang anak yang tidak menyukai sebuah instruksi atau batasan, akan memperlihatkan rasa frustrasinya, terkadang melalui hal-hal kecil namun terkadang dengan penuh amarah. Seorang Ibu berkata, *"Saya bisa mengetahui kapan anak laki-laki saya yang berusia tiga belas tahun sedang bersikap buruk. Ia akan menjadi kasar dalam tindakan dan kata-katanya. Kekasarannya meneriakkan pesan yang berkata, 'Aku tidak senang.'"*

Sangatlah penting untuk mengingat dua aturan main saat mempertimbangkan emosi anak.

Aturan main #1: Jangan Takut dengan Emosi Anak Anda

Terkadang anak-anak menggunakan ledakan emosinya sebagai bentuk perlindungan diri dari "serangan" orang tuanya. Anak-anak Anda mungkin akan bereaksi seperti gunung berapi namun jangan biarkan hal tersebut menghentikan tugas Anda mengoreksi dan mendidik mereka. Anggaplah emosi sebagai gulungan asap dan lihatlah masalah yang sesungguhnya di balik itu. Seringkali orang tua memandang emosi sebagai serangan pribadi dan bereaksi terhadapnya sehingga kehilangan keuntungan yang dapat dicapai dari interaksi tersebut. Hal itu membawa kita kepada...

Aturan main #2: Jangan Gunakan Kemarahan Anda untuk Menundukkan Kemarahan Anak Anda

Ingatlah bahwa Anda sedang berusaha menolong mereka berpikir dengan cara yang berbeda dan merespons dengan cara yang lebih sehat. Ketika Anda bereaksi dengan kemarahan, Anda sedang memberikan pesan yang membingungkan. Bukan saja mereka harus belajar membedakan antara pikiran yang benar dan salah mengenai kehidupan, namun mereka juga harus meng-

hindari kemarahan Anda. Hal ini membingungkan bagi anak-anak dan menjadi penghalang bagi mereka untuk menghadapi bagian kesalahan mereka sendiri.

Amsal 15:1 berkata, *“Jawaban yang lemah lembut meredakan kegeraman.”* Kemarahan Anda mungkin memperlihatkan adanya sebuah masalah, namun berhati-hatilah dengan bagaimana Anda bereaksi. Tetaplah tenang dan terkendali dalam menghadapi regekan dan keluhan anak Anda. Ketika Anda mulai merasa kehilangan kendali, berhentilah sejenak. Lagi pula, butuh waktu yang lama untuk dapat mengubah sikap yang buruk; kita hanya dapat memengaruhinya sedikit demi sedikit dalam setiap situasi. Kembalilah nanti dan lakukan tugas Anda lagi: *“Ayah sedang memikirkan reaksi kamu tadi waktu Ayah memintamu mengerjakan pekerjaan rumah. Ayah mau membagikan pemikiran ayah untuk menolong kamu. Sepertinya kamu berpikir bahwa harusnya kamu bisa menunda dan melakukannya sebelum tidur atau di pagi hari sebelum berangkat sekolah. Apakah benar? Salah satu hal yang ayah ingin ajarkan padamu adalah sering kali disiplin diri berarti mendahulukan bekerja daripada bermain. Itulah mengapa ayah memintamu mengerjakan tugas kamu lebih dahulu. Ayah sedang berusaha mengajarkan kamu nilai yang sangat penting. Ayah tahu kamu mungkin tidak setuju dengan ayah, namun kamu perlu tahu mengapa ayah memintamu melakukannya sebelum makan malam.”*

Membiarkan emosi mereda dulu dapat membuka kesempatan berdiskusi kemudian, daripada menghadapinya dalam medan peperangan saat ini juga. Kita tidak perlu merasa harus memenangi sebuah perdebatan untuk mencapai kemajuan. Sadarilah bahwa anak-anak akan merenungkan perkataan Anda nantinya, walaupun respons awal mereka sepertinya tidak peduli. Khususnya bagi para remaja. Persiapkan apa saja yang akan Anda katakan dan pilihlah waktu yang tepat tanpa terpengaruh oleh emosi sesaat.

Sebagian orang tua percaya bahwa mereka harus konsisten dan memperbaiki saat itu juga setiap kali masalah muncul. Hal

tersebut tidaklah selalu benar jika menyangkut suatu sikap. Bagian emosi darinya terkadang mengharuskan kita menunggu waktu yang tepat.

Pikiran: Inti dari Permasalahan

Bagaimana anak-anak berpikir dan apa yang mereka percayai merupakan hal yang penting saat kita mencoba memperbaiki masalah sikap. Sikap adalah cara berpikir. Pikiran mencerminkan bagaimana kita memproses informasi dan pengalaman. Ketika seorang aktor yang memakai jubah putih mengatakan pada Anda bahwa pasta gigi tertentu itulah yang terbaik karena memerangi kerusakan gigi, Anda mungkin memercayainya dan jadi memiliki sikap yang positif terhadap pasta gigi tersebut, walaupun semua pasta gigi memang memerangi kerusakan gigi. Ketika seorang teman anak Anda mengatakan kepadanya bahwa sepatunya sudah ketinggalan zaman, Anda mungkin berusaha membuktikan hal yang sebaliknya dengan memperlihatkan majalah terkini, namun ia akan memilih kepada siapa ia mau percaya dan akan membangun sikap terhadap sepatu tersebut setelahnya.

Untuk menolong anak Anda membangun pola berpikir yang benar, mulailah dengan mengidentifikasi kesalahan dalam berpikir yang bisa mengarah pada sikap buruk. Di bawah ini ada beberapa contoh:

"Kerja merupakan gangguan terhadap kesenanganku."

"Seharusnya aku bisa melakukan apa saja yang kuinginkan."

"Orang tuaku tidak berhak mengoreksiku dalam hal-hal seperti ini."

"Orang tuaku terlalu ketat."

"Kakakku juga bermasalah tapi dia tidak pernah kena hukum."

Sediakan waktu untuk bertanya mengenai sikap buruk anak Anda untuk mencari tahu ada kekeliruan apa di dalam pemikirannya. Berdiskusilah dengannya untuk menangkap apa hal yang tersembunyi di baliknya. Berhati-hatilah jika diskusi tersebut

berubah menjadi emosional. Walaupun amarah menjadi pertanda bahwa percakapan Anda butuh waktu jeda, jangan mudah mundur oleh intensitas emosi anak Anda. Jika ia mulai berbicara dengan keras, Anda bisa mendapatkan keyakinan apa yang tersembunyi di baliknya. Anak-anak terkadang mengucapkan sesuatu dalam kemarahan yang tidak biasanya mereka ucapkan. Pernyataan-pernyataan tersebut menjadi petunjuk adanya suatu kekeliruan cara berpikir. Anda tentu tidak perlu berusaha mengoreksinya saat ia marah, namun dengarkan saja dan Anda dapat membicarakannya kemudian. Setelah ia tenang, panggil kembali dan Anda dapat bertanya, menyarankan, dan ajarkan pemikiran yang benar dan teruskan dengan berdialog.

Tujuan Anda adalah menolong mereka memiliki pemikiran yang benar dan hal tersebut butuh waktu. Pertanyaan-pertanyaan seperti *“Mengapa kamu pikir itu tidak adil?”* atau, *“Beri tahu Ibu bagaimana Ibu harusnya menangani peristiwa tadi?”* sering kali dapat menolongnya memulai. Keteguhan Anda akan membuahkan hasil jika Anda terus berusaha untuk menolong mereka menggantikan pemikiran yang tidak dewasa dengan pernyataan-pernyataan yang benar, yang dapat mereka katakan pada diri mereka sendiri.

Berdiskusi dengan anak Anda mungkin terlihat bertentangan dengan apa yang sudah Anda pelajari mengenai disiplin dan pelatihan anak. Bagaimanapun juga, mereka perlu belajar untuk taat tanpa harus berdiskusi dahulu dan menghormati otoritas tanpa menantanginya terus-menerus. Bahkan sebelumnya kami sudah membicarakan mengenai mengajar anak-anak untuk “taat dahulu baru kita bicarakan nanti” sebagai sebuah cara mengatasi masalah seperti merengek dan mengeluh. Pendekatan tersebut menekankan pada kebutuhan anak-anak untuk merespons terhadap otoritas, menundukkan keinginan mereka, dan belajar bekerja sama. Kami mendorong Anda untuk melanjutkan cara-cara tersebut karena mereka mengajarkan nilai-nilai penting mengenai kehidupan tapi jangan berhenti sampai situ.

Sebuah dialog menolong Anda untuk lebih memahami anak Anda sehingga Anda tahu apa yang harus ditekankan dan bagaimana mengajarnya secara efektif. Semakin besar anak, semakin dialog itu diperlukan dalam proses mendidik. Namun sayangnya, seiring dengan anak memasuki masa remajanya, semakin sulit untuk melakukan percakapan yang seperti ini dengan mereka. Anak remaja mungkin tidak tertarik dengan berdialog saat Anda mengajaknya berbicara. Jika hal ini terjadi, Anda harus mencari jalan masuk untuk melakukan dialog dengannya. Mungkin saja jalan masuk itu berupa hasil pengamatan sederhana dari Anda atau anak Anda. Persiapkan diri Anda untuk diskusi tidak terduga sehingga Anda dapat mengambil kesempatan dari saat-saat berharga tersebut.

Mendengarkan anak Anda secara saksama dapat menolong Anda mencari tahu kekeliruan dalam cara berpikir yang menyebabkan mereka bersikap buruk. Apa keyakinan yang mungkin dimiliki Jeremy, usia sembilan? Mungkin saja ia meyakini, *"Tugas rumah itu gangguan dalam hidupku."* Sikap positif mengenai pekerjaan datang dari nilai-nilai seperti *"Kerja itu suatu hal yang bermanfaat bagiku dan orang lain"* atau *"Sumbangsih untuk keluargaku adalah pernyataan rasa syukurku atas apa yang kumiliki."*

Ayat-ayat Alkitab yang menyampaikan pemikiran yang benar:

Nilai dari kerja keras: Amsal 6:6-9 dan Amsal 14:23

Nilai dari teguran/koreksi: Amsal 12:1

Nilai dari mendengarkan instruksi: Amsal 1:8-9 dan 4:1

Nilai dari kerendahan hati: Amsal 18:12

Nilai dari ketaatan: Efesus 6:1-2

Nilai dari membalas kejahatan dengan kebaikan: Roma 12:18-21

Nilai dari kepuasan hati: 1 Timotius 6:6

Nilai dari menerima kesalahan orang lain: Matius 5:39-45

Nilai dari membawa kedamaian: Matius 5:9

Nilai dari ramah hati: Ibrani 13:2

Nilai dari mengendalikan amarah: Yakobus 1:20

Ketika Ayah melihat Christina, usia delapan, menggunakan kaos kotor yang sama selama tiga hari berturut-turut, ia menegur dan memintanya mengganti pakaian. Gerutuan Christina selama ia berjalan ke kamarnya merupakan sikap yang buruk dan mencerminkan keyakinan bahwa, *“Aku yang seharusnya memutuskan apa saja yang ingin kupakai.”* Jika terus merasa ditekan, Christina mungkin saja memiliki pemikiran, *“Teguran adalah serangan pribadi, karenanya aku harus bisa membela diri apapun risikonya.”* Christina perlu mengatakan hal yang berbeda kepada diri sendiri seperti, *“Ayahku melihat sesuatu yang tidak kulihat. Aku perlu mendengarkan dan berusaha mengerti mengapa ia mengatakannya.”*

Ketika Anthony yang berusia tujuh tahun dilarang untuk pergi ke rumah temannya sebelum membereskan mainannya di ruang keluarga, kata-kata kasar terhadap ibunya menunjukkan sikap yang buruk. Hal tersebut mungkin datang dari keyakinan, *“Ruang keluarga yang rapi tidaklah penting,”* atau yang lebih buruk, *“Ibu egois karena ia mau aku yang membereskan ruang keluarga.”* Anthony harus belajar memiliki sikap yang positif terhadap instruksi. Ia dapat berkata pada dirinya sendiri, *“Aku tidak harus pergi sekarang”* atau *“Hanya karena aku tidak menyukai perintah ibu bukan berarti aku bisa bersikap kasar padanya.”*

Pendapat dan keyakinan yang dimiliki anak amatlah penting, dan untuk mengubahnya butuh percakapan yang mendalam, serta hikmat, kesabaran, dan kasih yang besar dari Anda. Pada awalnya Anda mungkin perlu memberi jarak antara sebuah pelanggaran dan koreksi agar Anda memiliki waktu untuk memikirkan apa yang terjadi, apa keyakinan yang mungkin keliru, dan merencanakan penanganan yang bijaksana.

Ingatlah bahwa memaksa anak mungkin bisa mengubah perilakunya namun jarang sekali bisa mengubah pikirannya. Gu-

nakan kreativitas dan konsistensi untuk memengaruhi cara berpikirnya. Mungkin Anda bisa meminta mereka menuliskan kalimat-kalimat positif saat mereka merasa kecewa, bahkan membacakan-nya keras-keras untuk mengubah pikiran negatif. Dalam Ibrani 4:12 dikatakan bahwa Firman Allah dapat mengubah “pikiran dan sikap hati.” Ajari mereka bahwa Alkitab berkuasa untuk mengubah dan pilihlah ayat-ayat yang sesuai untuk dihapalkan. Berdoalah bagi dan dengan anak-anak Anda khususnya untuk masalah sikap. Anda juga dapat memasang poster mengenai sikap di sekeliling rumah atau kartu-kartu kecil yang berisi kalimat-kalimat mendorong pikiran positif. Perhatikan teman-teman, media, dan aktivitas yang dapat memengaruhi anak Anda, sadarilah bahwa sikap sering kali ditangkap daripada dipelajari. Ingatlah bahwa Allah sangat peduli dengan hati anak Anda dan Anda sedang menjadi rekan-Nya untuk membangun sikap ilahi terhadap hidup.

Percobaan pada Diri Anda Sendiri

Berhenti dan pikirkan sejenak. Bagaimanakah sikap Anda terhadap sikap yang buruk? Jika bab ini berhasil, maka Anda akan melihat beberapa sikap Anda sendiri telah berubah. Selamilah hati Anda. Tanyalah pada diri Anda apa yang menjadi pemicu sikap buruk dalam diri Anda. Ketika anak perempuan Anda merengut atau anak laki-laki Anda mengeluh, bagaimana respons Anda? Mungkin saja nada marah dalam suara Anda menjadi tanda adanya suatu sikap buruk. Mungkin saja keyakinan Anda mirip dengan ini, *“Aku tidak meminta banyak darinya. Ia benar-benar tidak bisa bersyukur.”* Ketika tertekan Anda mungkin juga meyakini ini, *“Sikap buruk anakku sungguh menyulitkan hidupku. Saya benci dengan semua penolakannya.”* Sangat mungkin Anda memiliki sikap yang buruk terhadap sikap buruk. Apa yang Anda butuhkan adalah penyetelan ulang sikap.

Apa keyakinan yang harus Anda miliki sewaktu Anda melihat suatu sikap yang buruk? Bagaimana dengan ini: *“Baguslah, seka-*

rang aku mendapatkan jendela untuk memasuki hati anakku. Kelihatannya ia memiliki cara berpikir yang keliru dan butuh dikoreksi. Aku perlu memikirkan ini dan mencari tahu apa yang sedang terjadi.”

Tentu saja akan sangat mudah jika anak-anak Anda menghargai koreksi, instruksi, dan batasan dari Anda, bukankah demikian? Seorang ibu berkata, *“Sekali saja saya ingin mendengar anak perempuan saya berterima kasih karena saya sudah membuatnya membereskan kamarnya.”* Sayangnya bukan hal itu yang biasa terjadi. Jika demikian, tentu anak-anak akan berubah lebih cepat, dan kerja keras serta rasa frustrasi Anda akan jauh berkurang, namun membesarkan anak tidaklah semudah itu. Bahkan Raja Salomo sendiri sepertinya menyadari masalah ini karena lebih dari dua puluh lima kali di kitab Amsal ia mengingatkan anak-anak dan orang muda untuk mendengarkan perintah, teguran, dan peringatan.

Bersiaplah untuk menerima perlawanan. Itu bagian dari pekerjaan. Belajarlah untuk tetap dapat berelasi tanpa amarah di waktu-waktu tersebut. Sikap yang buruk perlu dikoreksi, tapi tidak dengan kemarahan. Terkadang anak-anak memberikan perlawanan yang terbesar justru di saat mereka paling membutuhkan koreksi. Jadikan segala gerutuan dan rengutan tersebut sebagai tanda bahwa sudah waktunya untuk mengoreksi pikiran-pikiran yang keliru dan memberikan mereka sudut pandang yang baru.

Jadi, berhasilkah Anda? Apakah sikap Anda berubah saat Anda berpikir mengenai sikap buruk? Kami harap demikian, usaha Anda untuk mengubah sikap Anda sendiri tidak hanya memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai proses perubahan, namun juga akan memperbaiki relasi Anda dengan anak-anak Anda.

Bagaimana Saya Dapat Melakukannya?

Menolong anak-anak mengubah sikap buruknya tidaklah mudah. Butuh waktu dan perencanaan untuk membangun pikiran yang

benar. Ketika Anda melihat perilaku yang menunjukkan masalah sikap, pertimbangkan situasinya dan cobalah tentukan bagaimana memengaruhi anak Anda untuk memiliki pola yang lebih sehat. Berikut ini adalah beberapa cara Anda dapat mengubah pikiran-pikiran keliru yang menyebabkan sikap buruk.

1. Tolong anak Anda mengekspresikan dirinya dengan cara yang sehat.

Kesadaran diri jarang berada di daftar teratas kekuatan yang dimiliki anak. Sangatlah sulit untuk mengubah pikiran yang keliru jika anak-anak bahkan tidak menyadari apa yang mereka pikirkan dan rasakan. Tentu saja sebagian anak lebih sulit dibaca daripada yang lain. Jika Anda bertanya pada mereka, *"Apa yang sedang kamu pikirkan?"* mungkin saja mereka tidak tahu. Bahkan, *"Aku tidak tahu"* dan *"Tidak ada apa-apa"* merupakan dua jawaban umum dari anak-anak.

Ibu: *"Bagaimana harimu?"*

Anak: *"Aku tidak tahu."*

Ibu: *"Apa saja yang kamu lakukan tadi?"*

Anak: *"Tidak ada."*

Ibu: *"Ada hal yang menyenangkan di sekolah tadi?"*

Anak: *"Tidak tahu."*

Ibu: *"Apa yang kamu pelajari hari ini?"*

Anak: *"Tidak ada."*

Ibu: *"Kamu mau makan apa nanti?"*

Anak: *"Aku tidak tahu."*

Jika Anda mendengar jawaban-jawaban ini, jangan teruskan. Carilah cara untuk menarik anak Anda keluar. *"Coba ceritakan pada Ibu satu cerita mengenai sekolah hari ini."* Lalu refleksikan perasaan-perasaan yang mungkin mereka alami. *"Kedengarannya menyebalkan."* Atau *"Ibu bertaruh*

pasti kamu merasa senang dengan hal itu.” Komentar-komentar ini dapat menolong mereka mengenali perasaan-perasaan yang menyebabkan mereka bersikap demikian.

Bagi anak balita dan pra sekolah yang sedang belajar bicara, Anda menolong mereka mengomunikasikan apa yang mereka inginkan. Anda mungkin dapat berkata kepada anak Anda yang berusia dua tahun, *“Kamu mau bola ini? Jangan berteriak. Katakan, ‘tolong bolanya.’”* Ajarkan mereka untuk membahasakan pikiran mereka. Dengan cara yang sama, anak-anak yang lebih besar mungkin saja tidak punya perbendaharaan kata-kata emosi untuk mengomunikasikan apa yang mereka yakini atau rasakan. Anda dapat menolong mereka dengan membicarakan mengenai keyakinan-keyakinan yang berbeda-beda dan keluarkan apa yang terjadi di dalam dirinya. Anda dapat berkata demikian kepada anak Anda yang berusia sembilan tahun, *“Ayah merasa sepertinya dari nada bicaramu kamu merasa tidak senang ya? Kamu kedengarannya yakin kalau Ayah bersikap tidak adil dan kamu jadi merasa frustrasi. Benarkah? Mari kita bicarakan daripada kita jadinya saling menyakiti.”*

2. Temukan sumber pengaruh sikap buruk di dalam hidup anak Anda.

Seorang ayah berkata, *“Saya menyadari bahwa anak laki-laki saya cenderung bersikap kasar sehabis ia bermain komputer. Saya menyita permainan tersebut dan menggantikannya dengan kegiatan membaca bersama keluarga dan saya melihat adanya perubahan.”* Di keluarga Anda, mungkin pilihan Anda bukanlah menyita permainan namun berbicara dengan anak Anda mengenai pengamatan Anda dan menunggu apakah mereka bisa mengubah sikapnya.

3. Menantang sikap buruk secara langsung.

Seorang Ibu berkata kepada kami, *“Anak laki-laki saya memiliki sikap sungguh buruk yang seakan berkata, ‘Ibu ng-*

gak berhak menghukumku.' Sikap ini berlangsung beberapa minggu sebelum saya menyadari apa yang sedang terjadi. Ia akan mengusir saya dari kamarnya dan menolak instruksi maupun koreksi. Saya melakukan kesalahan dengan berdebat dan bertengkar dengannya. Waktu akhirnya saya menyadarinya, kami duduk dan berbicara mengenai peran saya sebagai orang tua. Ia tidak menyukai apa yang saya katakan, tapi saya juga menyediakan waktu mendengarkannya. Percakapan tersebut sangat melegakan bagi kami berdua. Bahkan kami bisa menertawakan beberapa hal yang telah terjadi. Ketika sekarang saya menengok ke belakang, saya melihat bahwa percakapan tersebutlah yang menjadi titik balik perubahan sikapnya. Saya jadi mampu mengidentifikasi kesalahan dalam cara berpikirnya dan mendiskusikannya secara terbuka dengannya. Saya hanya berharap saya menyadarinya lebih awal." Percakapan secara langsung seperti ini menolong anak-anak untuk melihat bahwa sikap buruk mereka adalah sebuah masalah dan mereka perlu melakukan perubahan.

4. Ajari anak-anak cara yang lebih baik dalam merespons.

Daripada hanya fokus pada hal-hal yang negatif, coba ajari mereka tindakan apa yang menunjukkan sikap positif. Bagaimana seharusnya respons mereka terhadap instruksi yang tidak mereka sukai? Kata "Oke" adalah awal yang baik. Bagaimana seharusnya respons mereka sewaktu Anda mengoreksinya? "Maafkan aku" atau "Aku salah." Bagaimana seharusnya ia merespons saat ia kecewa dengan jawaban tidak? "Mungkin lain kali." Respons-respons tersebut akan mampu mengubah cara berpikirnya tentang instruksi, koreksi, dan kekecewaan.

5. Berikan penghargaan untuk kemajuannya

Terkadang perubahan butuh waktu yang sangat panjang sehingga ketika anak Anda bisa merespons dengan baik,

Anda siap untuk berkata, “Akhirnyaaa!” Tolaklah godaan tersebut dan hargai kemajuan yang sudah dicapai oleh anak Anda. Ketika Anda melihat sebuah sikap positif, tunjukkan hal itu. Seorang Ayah berkata, *“Hal ini (pujian) merupakan hal terbaik yang bisa kami lakukan untuk menolong Amanda, anak perempuan kami yang berusia lima belas tahun, mengubah sikapnya. Saya mulai memujinya ketika ia menjawab dengan cara yang baik, terlibat aktif dalam percakapan, tersenyum, berkata ‘oke’, minta maaf, atau melakukan apa yang saya minta.”* Meneguhkan langkah-langkah kemajuannya telah mendorong Amanda untuk tetap berjalan ke arah yang benar.

Anda mungkin akan terkejut melihat seberapa efektifnya pendekatan ini. Setelah sekian lama menanggapi respons buruk anaknya terhadap koreksi, seorang ibu berniat mengingatkannya kalau ia sedang menuju jalur negatif lagi. *“Saya masuk kamarnya dan memberitahu apa yang saya pikirkan dan jawabannya mengejutkan saya. Saya sampai tidak mampu berkata apa-apa. Ia berkata, ‘Ok Ma, t’rimakasih. Aku akan memperbaikinya.’ Saya begitu senang, sehingga respons terkejut dan bersyukur saya menjadi saat-saat yang lucu bagi kami.”* Ibu ini menghargai respons positif anaknya dan hal tersebut mendorong kemajuan dalam sikapnya lebih jauh lagi.

6. Bantulah mereka untuk memahami apa yang terjadi

Dengan menunjukkan kekeliruan dalam cara berpikinya, sesungguhnya Anda sedang membuka wawasan mereka yang terus terjebak di dalam sikap buruknya. Mereka mungkin saja hanya mampu merespons terhadap sebuah situasi pada tingkatan emosional. Anda dapat menawarkan wawasan obyektif dari sudut pandang orang luar.

Kenali pula bahwa tidak semua sikap buruk berasal dari cara berpikir yang keliru. Seorang anak yang sedang

bertengkar dengan temannya dan melampiaskannya kepada saudara perempuannya, misalnya, mungkin saja karena sedang merasa gundah. Ketika kita sedang berada dalam tekanan berat atau terluka dalam sebuah relasi atau situasi tertentu, terkadang kita bisa melampiaskannya pada orang lain. Dengan cara yang sama mobil perlu mengisi ulang tangki bensin, atau telepon seluler perlu mengisi ulang baterainya, kita pun butuh mengisi ulang tangki dan baterai emosi kita. Ke manakah Anda pergi jika ingin mengisi ulang baterai emosi Anda? Tempat terbaik adalah mendekat pada Allah. Ajari anak-anak apa maknanya secara praktis. Menyendiri, berdoa, membaca Alkitab, dan memikirkan hal-hal yang membuat Anda bersyukur bisa memberikan dampak yang besar bagi perubahan sikap Anda. Sehingga walaupun masalah sikap muncul melalui reaksi emosi yang kuat, setidaknya bagian dari cara mengatasinya adalah dengan belajar untuk berpikir dengan benar.

Melanie, usia enam belas tahun, pulang sekolah dengan uring-uringan. Ia meneriaki adik laki-lakinya, menggerutu ketika ibunya memintanya membereskan barang-barangnya di ruang tamu, dan terlihat frustrasi dan marah sepanjang waktu. Kira-kira sejam kemudian, Melanie masuk ke dapur untuk bertanya kapan makan malam siap. Sang Ibu memilih waktu ini untuk memberi tahu Melanie apa yang sedari tadi ia perhatikan, ia memulai percakapan dengan berkata, *"Melanie, sepertinya ada yang mengganggumu. Apa sih yang terjadi?"*

"Aku baik-baik saja. Apa maksud Ibu?"

"Sepertinya kamu pulang sekolah dalam keadaan marah. Kamu jadi tidak sabar dengan Mark dan tidak senang waktu Ibu memintamu beres-beres. Apa ada sesuatu yang terjadi di sekolah?"

“Yah, kami punya tugas sekolah yang harus dikumpulkan besok dan anggota kelompok yang lain sama sekali tidak membantu. Aku sedang mencoba mengerjakan semuanya supaya kami mendapat nilai yang baik.”

“Oh wow. Pasti rasanya nggak enak ya.”

“Aku capek. Beberapa malam ini aku nggak tidur sampai larut malam dan aku sangat butuh tidur. Aku juga akan gladi resik akhir minggu dan aku harus berlatih lebih banyak lagi.”

“Ibu mengerti kenapa kamu begitu frustrasi. Memang banyak hal yang harus kamu lakukan di saat yang bersamaan. Ibu bisa membayangkan pasti kamu merasa kewalahan.”

“Ya, memang melelahkan.”

“Sepertinya kamu harus bekerja keras dalam beberapa hari ke depan, tidur lebih banyak, dan berkonsentrasi penuh untuk melewati minggu ini dengan baik.”

“Hmm, Ibu benar.”

“Kadang-kadang kalau kita kewalahan, kita akan membayangkan seperti sedang dalam keadaan terjebak dan tidak bisa keluar. Namun setelah kita mengalaminya beberapa kali, kita akan mulai berkata pada diri sendiri, ‘hal ini akan berlalu juga.’ Kamu mengerti maksud Ibu?”

“Sepertinya iya.”

“Allah mengajari kita beberapa hal mengenai kondisi beban berat. Mungkin kamu perlu berdoa dan memintanya untuk memberikanmu kekuatan dan hikmat untuk melalui beberapa hari ke depan.”

“Ok.”

“Ibu mengerti kamu sedang banyak pikiran. Namun Ibu berharap kamu bisa memikirkan bagaimana kamu memperlakukan keluargamu. Mungkin saja kamu merasa tertekan,

namun Ibu tidak merasa kamu mau menyakiti kami karenanya. Bisakah kamu memikirkannya?"

"Baiklah Bu."

Ibu Melanie berempati dengan perasaannya dan kemudian berusaha memberikan cara pandang untuk datang kepada Allah daripada melampiaskannya pada keluarga. Sebagai orang dewasa, kita tahu bahwa sebuah sikap positif terhadap hidup membutuhkan rasa percaya penuh pada Allah daripada hanya berfokus pada situasi. Hal ini merupakan cara berpikir yang perlu kita kembangkan dalam diri anak-anak bahkan sedari mereka kecil.

Ketika Sikap Berubah Menjadi Suasana Hati

Suasana hati atau *mood* dengan cara tertentu mirip dengan sikap, namun mengenali perbedaan antara keduanya menolong kita untuk tahu cara meresponsnya. Suasana hati cenderung bertahan lebih lama, biasanya dengan intensitas lebih rendah, dan pengaruhnya lebih meluas. Suasana hati yang buruk adalah rasa ketidakpuasan, ketidakberdayaan, kemarahan, depresi, atau kecemasan. Masalah awalnya mungkin menjadi pemicu perasaan negatif tersebut namun hal itu akan terlupakan dan sekarang segala sesuatunya terlihat begitu muram. Anda mungkin saja menyadari bagaimana bisa masuk dalam suasana hati tersebut namun walaupun peristiwa itu sudah lewat, Anda sepertinya tidak bisa pulih kembali.

Suasana hati yang cemas membuat peristiwa apapun terlihat berpotensi sebagai ancaman. Suasana hati yang marah akan memperbesar suatu hal yang menjengkelkan dan menyulitkan menjadi suatu penghinaan atau serangan pribadi. Suasana hati yang depresi akan melihat segala sesuatu hampa dan tanpa makna. Suasana hati yang buruk sangat luas pengaruhnya dan melihat segala sesuatu menjadi negatif. *"Aku tidak suka makanan ini. Tidak ada satu pun acara yang bagus di televisi. Tidak ada yang*

bisa kulakukan. Orang-orang di sekitarku sangat menjengkelkan. Aku tidak suka kamarku. Baju-baju ini mengerikan.” Anak yang terjebak dalam suasana hati yang buruk sepertinya bertekad untuk melampiaskan isi hatinya kepada siapa pun yang ada di dekatnya.

Jika tidak ditangani sedini mungkin, suasana hati yang buruk dapat berkembang menjadi sebuah gaya hidup. Seorang Ibu berkata, “Begitulah cara anak laki-laki saya yang berusia tujuh tahun menjalani kesehariannya. Kami seperti hidup dengan seseorang yang mengalami PMS (gejala awal menstruasi-red) berkepanjangan.” Kita semua tahu bagaimana orang-orang dewasa yang memiliki kepribadian muram dan mengasihani diri. Sungguh sebuah cara hidup yang menyedihkan.

Suasana hati bisa lebih menantang daripada sikap karena tidak ada hal-hal khusus, masalah, atau orang yang menjadi titik fokusnya. Kunci dari seseorang yang sudah terjebak dalam suasana hati adalah menjadi begitu fokus diri dalam melihat hidup. Jalan keluarnya adalah berusaha untuk melihat ke luar dirinya sendiri. Suasana hati yang buruk memiliki cara untuk memperlihatkan keegoisan diri seseorang, karena ia menjadi kurang peduli dengan orang lain dan bersikap buruk terhadap mereka.

Seorang Ibu bercerita, “Jika anak perempuan saya yang berusia empat tahun mulai marah-marah, saya melihatnya sebagai tantangan dan mencoba untuk membuatnya merasa lebih baik. Saya memangku dan mengayun-ayunkannya atau hanya berbaring di sofa sambil berpelukan. Kadang-kadang kami bermain gelitikan atau membuat kue bersama. Namun ada saat-saatnya ketika tidak ada satu pun usaha saya yang berhasil dan ia terlihat begitu bertekad untuk tetap marah-marah. Jika hal itu terjadi, saya akan berkata kepadanya, ‘Ada dua macam orang di dunia ini, orang yang bahagia dan orang yang sedih. Mungkin kamu mau menjadi yang sedih sebentar, jadi mungkin Ibu tidak bisa berbuat apa-apa untuk mengubahnya. Beri tahu Ibu kalau kamu merasa lebih baik jadi kita bisa bermain sama-sama lagi.’ Lalu ia akan menyendiri beberapa saat

namun pada akhirnya ia akan kembali dalam keadaan lebih baik." Ibu ini menyadari bahwa ada beberapa hal yang dapat ia lakukan namun pada akhirnya keputusan untuk berubah ada di tangan anaknya.

Apakah orang tua bisa mengalami suasana hati yang buruk? Tentu saja bisa. Orang tua juga manusia. Kita semua pernah mengalami hari-hari yang buruk, menjengkelkan dan menyulitkan. Tujuannya adalah bagaimana Anda bisa mengendalikan perasaan tersebut agar tidak terlalu memengaruhi bagaimana Anda berelasi dengan orang lain. Sediakanlah waktu untuk berbagi perasaan dengan anak Anda. Dengan begitu Anda dapat mengajari mereka cara menghadapi suka duka kehidupan melalui contoh tindakan.

Karena anak-anak dan orang dewasa memiliki persamaan dalam hal ini, maka beberapa suasana hati bisa menetap lebih lama daripada yang lainnya. Sehingga terkadang suasana hati seperti ini membutuhkan usaha yang lebih terarah agar bisa mengembangkan cara berpikir yang baru. Tentu saja perubahan hati yang sungguh-sungguh datang dari relasi yang mendalam dengan Allah. Kitab Filipi 2 merupakan pasal yang dapat menolong hal yang berkenaan dengan sikap karena menggunakan Kristus sebagai contoh. Bahkan, Filipi 2:3-5 merupakan ayat-ayat yang sangat baik untuk dihapalkan anak-anak:

"Dengan tidak mencari kepentingan sendiri atau puji-pujian yang sia-sia. Sebaliknya hendaklah dengan rendah hati yang seorang menganggap yang lain lebih utama dari pada dirinya sendiri; dan janganlah tiap-tiap orang hanya memperhatikan kepentingannya sendiri, tetapi kepentingan orang lain juga. Hendaklah kamu dalam hidupmu bersama, menaruh pikiran dan perasaan yang terdapat juga dalam Kristus Yesus."

Seseorang yang terjebak dalam suasana hati yang buruk haruslah mengambil keputusan dengan tekad untuk berubah. Sebagai orang tua, kita bisa memberikan masukan-masukan agar

anak-anak memiliki cara berpikir yang benar dan memotivasi mereka untuk masuk dalam suasana hati yang lebih baik. Kebanyakan orang mengharapkan perasaan bisa mendahului tindakan namun jika ingin keluar dari suasana hati yang buruk, tindakan perlu didahulukan. Dorong anak-anak untuk berdoa kemudian lakukan beberapa perubahan kecil. Sebuah senyuman, kata-kata yang baik, atau tindakan yang positif mungkin akan terlihat sulit dan membutuhkan iman untuk percaya Allah dapat menggunakan semua langkah-langkah itu untuk mengubah perasaan mereka. Saran-saran Anda kepada mereka akan menolong mereka memercayai Allah untuk mengeluarkan mereka dari suasana hati yang negatif di masa dewasa mereka nantinya.

Hal ini Lebih Rumit dari yang Kupikirkan

Mungkin saja para orang tua berpikir bahwa sikap negatif yang mereka lihat dalam diri anak mereka hanya sebuah tahapan yang akan hilang begitu saja seiring mereka bertambah besar. Sayangnya, bukannya hilang namun malah makin berkembang di dalam diri mereka. Jika tidak ditangani, kebiasaan buruk ini akan semakin berurat akar dalam diri mereka. Melakukan perbaikan sikap bukan hanya sekedar mengubah perilaku namun berarti melihat ke dalam diri dan mengubah pikiran serta perasaan kita.

Dalam Roma 12:2 dikatakan bahwa kita bisa “berubah oleh pembaharuan budi.” Kolose 3:1-2 mengatakan pada kita untuk “pikirkan perkara yang di atas.” Sikap ditentukan oleh pola berpikir. Pendidikan, pelatihan, dan kebulatan tekad menjadi syarat untuk mengubahnya. Meskipun begitu, usaha manusia sendiri tidaklah cukup. Allah-*lah* yang mampu mengubah hati, dan perubahan sikap menjadi sebuah langkah iman, belajar memercayai Allah untuk sebuah keuntungan yang tidak kasat mata. Sebagai orang tua, Anda bisa menjadi sebuah pengaruh yang sangat strategis dalam hidup anak Anda, menolong setiap anak memahami

cara berpikir yang berbeda dan memilih sikap yang lebih ilahi.

Memang ini bukanlah perkara mudah. Anda perlu menjadi seperti detektif, mengawasi sikap yang buruk, menyelidiki pola, dan memecahkan misteri. Anda mungkin perlu membatasi waktu yang anak Anda habiskan dengan seorang teman, menambah jam tidur anak, mengurangi waktu menonton televisi, atau terlibat lebih banyak percakapan bermakna dengan anak Anda.

Seorang ibu bercerita kepada kami mengenai anak laki-lakinya yang berusia enam tahun yang pulang sekolah dalam keadaan marah hampir setiap hari. *"Ketika melihat pola ini saya mulai bertanya-tanya. Saya mendapati bahwa ia mengalami kesulitan di sekolah. Belajar di sekolah berat baginya dan mata pelajaran yang diajarkan tidak mudah ia pahami. Ia tidak bermasalah dalam disiplin dan bersosialisasi dengan teman-temannya namun akademik menjadi tantangan baginya. Saya menyadari bahwa ketika pulang dari sekolah ia membutuhkan saya untuk menenangkannya. Jadi daripada memberikannya tugas-tugas rumah dan sekolah, saya memutuskan untuk menyediakan waktu mengasuh dan memberikan kenyamanan baginya. Saya akan membuatkan makanan ringan, membacakan cerita, dan terkadang hanya memeluknya. Waktu ini menjadi waktu-waktu yang khusus bagi kami dan mengubah perilakunya saat pulang ke rumah."*

Sebagai orang tua, Anda perlu peka akan kebutuhan anak Anda. Terkadang pelukan mengajarkan mereka bagaimana menerima hiburan dari Allah sendiri. Di waktu lain, sebuah konfrontasi yang tegas akan menolong anak Anda memiliki cara yang benar dalam berpikir tentang kehidupan. Ada pepatah yang mengatakan, *"Anda dapat mengeluh karena bunga mawar memiliki duri, atau bersuka cita karena duri memiliki mawar."* Ini hanya masalah sudut pandang. Seiring dengan kesabaran Anda dalam menolong mereka mengembangkan cara berpikir yang benar, Anda juga sedang memberikan hadiah luar biasa yang berlaku sepanjang hidup mereka.

Kesimpulannya

Ketika Anda melihat....

Sikap yang buruk dalam diri anak Anda, jangan abaikan atau memberikan dalih. Ia mungkin saja memperlihatkan masalah sikap dengan nada marah, gerak-gerik, bahasa tubuh, tidak menyelesaikan tugas, atau mengurung diri.

Ubahlah rutinitas anda

Kenali bahwa sikap memiliki tiga komponen yang masing-masing sangat penting. Perilaku merupakan pertanda adanya masalah dan petunjuk akan letak sasaran perubahan. Emosi menolong Anda untuk tahu kapan waktu yang tepat mengoreksinya. Dan kesalahan dalam berpikir memperlihatkan pada Anda apa yang perlu diubah.

Karena...

Sikap merupakan jendela menuju hati anak. Jika Anda menolong anak Anda mengubah sikapnya, mereka akan memiliki kemampuan yang dibutuhkan untuk mengembangkan cara pandang yang sehat akan tantangan dan pergumulan kehidupan saat dewasa nanti. Anak-anak yang belajar bersikap baik sejak masa kecilnya akan lebih mudah memiliki sikap yang benar dalam berelasi dengan Allah di masa dewasanya.

Pertanyaan untuk Diskusi Lebih Lanjut

1. Coba pikirkan kapan sikap Anda berubah mengenai suatu hal karena ada informasi baru mengenainya? (Misalnya, tim olah raga, makanan, politisi, kelompok tertentu). Apa hubungannya antara cara berpikir yang benar dan sikap baik dalam diri orang tua dengan usaha mereka mendidik anak?
2. Meskipun memakan banyak waktu, apa saja cara yang dapat Anda gunakan dalam menolong anak-anak memi-

liki sikap positif terhadap sayuran, membersihkan kamar, dan berkerja keras menyelesaikan tugas sekolah?

3. Apa saja kesulitan atau tantangan bagi Anda dalam mengembangkan sikap positif? Apa yang Anda katakan pada diri sendiri untuk mempertahankan sikap yang baik?

Menggali Lebih Dalam

1. Bacalah Daniel 3:19. Mengapa sikap raja berubah dan bagaimana hal itu bisa terkadang mirip dengan sikap anak-anak?
2. Bacalah Filipi 2:5. Pikirkan kisah-kisah Kristus dalam kitab-kitab Injil dan daftarkan beberapa sikap-Nya terhadap kehidupan.
3. Bacalah Roma 12:2. Di dalam budaya kita, kebanyakan pembicaraan mengenai sikap positif muncul dari perspektif humanis yang menyarankan bahwa kita dapat mencapai banyak hal yang besar hanya dengan memiliki sikap seorang pemenang. Apa perbedaan antara sikap baik yang berasal dari pemahaman humanis dengan yang berasal dari Allah?
4. Bacalah Efesus 4:22-24. Dengan menggunakan istilah "menanggalkan" dan "mengenakan", apa saja sikap-sikap baru yang Anda ingin lihat keluarga Anda kembangkan?

Untuk Dibawa Pulang

Kumpulkan beberapa termometer dari dapur, kamar mandi, garasi, dan luar rumah, bersamaan dengan alat apapun yang memiliki termostat. Diskusikan dengan anak-anak apa perbedaan termometer dengan termostat. Yang satu dikendalikan oleh lingkungan sekitarnya, dan yang satu menentukan suhu sekitarnya. Diskusikan beberapa pertanyaan berikut:

Bagaimana Anda, sebagai anak ataupun orang tua, menentukan suhu ruangan ketika memasukinya?

Ketika suasana dalam keluarga berawan ataupun hujan badai, apa yang dapat Anda lakukan untuk membawa cuaca yang menyenangkan ke dalam situasi tersebut?

Apakah Anda cenderung membawa cuaca yang positif atau negatif ke dalam kehidupan keluarga?

Bagaimana Anda bisa lebih serupa ke termostat dari pada termometer?

“Janganlah tiap-tiap orang hanya memperhatikan kepentingannya sendiri, tetapi kepentingan orang lain juga”

-Filipi 2:4

7

“Mereka Sungguh Menjengkelkan” **Pengekangan: Memberikan Hadiah Kendali Diri**

Kepada Scott dan Joanne,

Gregory, Anak laki-laki saya, bisa sangat mengesalkan. Terkadang saya sampai bisa merasa ngeri jika melihat ia mendatangi saya. Saya tahu hal itu terdengar buruk, namun berat bagi saya berada bersamanya saat ia mulai “kambuh.” Jika ia tidak mengetuk-ngetuk, bersendawa, atau mengeluarkan suara-suara lain, ia berbicara dan berbicara dan berbicara, atau berlompatan di dalam rumah. Ia memang tidak menentang saya jika saya memintanya berhenti, ia akan melakukannya, namun hanya untuk lima menit, lalu ia akan mulai mengganggu saya lagi.

Tahun lalu, suami dan saya memutuskan untuk mencoba sesuatu yang baru. Dengan menggunakan gagasan-gagasan yang Anda berikan, kami mulai menyusun rencana. Kami menyadari bahwa ia harus lebih memiliki kesadaran akan diri dan sekelilingnya dan pengendalian diri untuk menjaga perilakunya.

Sekarang kami melihat seluruh permasalahan ini dengan sudut pandang yang berbeda. Tidak lagi marah-marah dan berteriak, namun dengan berfokus pada rencana. Jadi begitu ia memulai perilaku buruknya, kami langsung memulai rutinitas untuk menolong Gregory mengembangkan kepekaan dan kendali diri. Anda tidak akan percaya seberapa hal ini menolong kami sebagai keluarga. Saya merasa lebih toleran dan tidak marah seperti sebelumnya jika ia mulai menunjukkan perilaku menjengkelkan. Sekarang saya memiliki cara yang dapat melatihnya untuk lebih punya disiplin diri. Saya juga terkejut melihat dampak positifnya terhadap diri saya ketika saya menerapkan ini. Terima kasih.

-Kelly, dari Wellesley, Massachusetts.

Apakah Anda merasa akrab dengan perilaku-perilaku seperti ini: teriakan tiba-tiba, ketukan-ketukan, tendangan, pertanyaan tiada henti, helaan nafas yang berat, jentikan jari, suara sirene, sendawa, suara ngorok, atau pekikan? Atau bagaimana dengan interupsi tiada henti terhadap percakapan atau pekerjaan yang Anda harus selesaikan?

Beberapa anak sepertinya memiliki kemampuan alamiah dalam memahami isyarat-isyarat sosial mendasar: kapan harus berhenti, diam, dan membiarkan orang lain sendiri. Namun bagi sebagian besar anak, sepertinya tidak menyadari perasaan orang lain, dan mereka terus saja mengganggu, bicara tanpa dipikirkan, dan berperilaku konyol berlebihan dengan mendorong, merenggut, menggoda, dan bercanda.

Jika anak Anda yang muncul dalam pikiran, maka bab ini cocok untuk Anda. Bab ini ada supaya Anda belajar untuk mengendalikan

emosi sambil mengajari mereka untuk memiliki kendali diri dan kepekaan terhadap orang lain.

Berhadapan dengan perilaku menjengkelkan tidaklah sama dengan mendisiplinkan perilaku melawan atau mengajari anak taat pada instruksi. Bagi anak yang impulsif, ia tidak dapat selalu mengubah perilakunya hanya dengan membuat pilihan yang berbeda. Dalam banyak kasus, mereka bahkan tidak menyadari bahwa mereka mengganggu orang lain dan apa yang semestinya mereka lakukan. Dan seringkali pola perilaku ini muncul dari kebiasaan yang sudah berurat akar. Memang alasan-alasan tersebut bukanlah suatu pembenaran bagi suatu perilaku buruk namun dapat menjadi pertanda bahwa penangannya akan membutuhkan usaha keras baik bagi orang tua maupun anak.

Dalam banyak hal, menangani perilaku menjengkelkan merupakan salah satu yang tersulit dalam buku ini. Bagian dari permasalahannya adalah ketidakdewasaan—sang anak belum memahami bagaimana menangkap isyarat-isyarat sosial atau memiliki kendali diri sebanyak yang kita inginkan. Namun anak-anak seperti ini membutuhkan lebih dari sekedar waktu untuk bertumbuh dewasa. Mereka membutuhkan usaha yang terfokus untuk mengembangkan karakternya.

Kendali Diri dan Kepekaan

Anak-anak yang bermasalah dengan perilaku menjengkelkan membutuhkan dua kualitas karakter: kendali diri dan kepekaan. Kualitas-kualitas tersebut bukan saja menolong semasa muda mereka, namun juga menjadi kunci kesuksesan di masa dewasa.

Apa itu kendali diri?

Balita yang merengek, anak berusia tujuh tahun yang mengoceh tiada henti, anak berusia sepuluh tahun yang berkata kasar terhadap saudaranya, dan remaja empat belas tahun yang tidak mau bangun di pagi hari, semua memiliki satu kesamaan. Mereka bu-

tuh kendali diri. Kendali diri adalah kemampuan untuk membatasi perilaku daripada menyerah kepada keinginan saat ini. Artinya kita melihat manfaat di masa depan lebih penting dari pada hasrat masa kini.

Kendali diri merupakan kualitas karakter yang penting bagi setiap orang, dewasa maupun anak kecil. Sebagian besar kita tentu berharap kita memilikinya lebih banyak dalam hidup kita. Entah itu berupa usaha untuk bersaat teduh secara rutin, olah raga rutin, atau mengurangi kafein, kendali diri menjadi faktor yang menentukan kesuksesan Anda. Kendali diri menolong seseorang berkata tidak pada godaan atau memilih perilaku yang benar dalam situasi sulit. Serta menolong seseorang berpegang teguh pada kebenaran di saat situasi menariknya untuk melakukan hal sebaliknya. Amsal 25:28 dengar tepat menjelaskannya: *“Orang yang tak dapat mengendalikan diri adalah seperti kota yang roboh temboknya.”* Kendali diri memberi seseorang kemampuan untuk mengatur diri sendiri dan orang lain, berpikir sebelum bertindak, menghemat uang dan waktu, dan memilih hal yang benar bahkan ketika ada pilihan buruk yang terlihat begitu menarik.

Seorang ayah menjelaskan kendali diri seperti ini kepada anak laki-lakinya, *“Ayah sangat terganggu jika kamu menyela saat Ayah sedang berbicara. Rasanya seperti kamu menusuk Ayah dengan jarimu berulang-ulang. Ayah sayang sama kamu dan Ayah berusaha untuk tidak terganggu, namun Ayah mulai merasakan sakitnya. Jika kamu bisa mengendalikan diri maka kamu tidak lagi merasa harus bicara kapan saja kamu mau, dan itu menunjukkan kamu sayang dan peduli pada hubungan kita. Itulah artinya kendali diri: memilih untuk berhenti dan lebih peka pada orang lain.”*

Beberapa anak dikaruniai oleh kemampuan untuk mengendalikan diri dan mengorganisasikan sesuatu. Sementara yang lain lebih bebas, spontan dan fleksibel; pengendalian diri merupakan sesuatu yang asing bagi mereka. Memperhatikan jenis kepribadian anak Anda memang penting, namun

menjadi kreatif bukanlah alasan untuk menjengkelkan orang lain. Karakter dan kepribadian adalah dua hal yang berbeda. Kepribadian terdiri dari berbagai sifat-sifat unik yang membuat seseorang spesial dan berbeda. Sedangkan pada karakter terdapat batasan-batasan namun sekaligus memperkaya hidup dan memperindah kepribadian seseorang. Karakter menyediakan alat yang dibutuhkan oleh kepribadian anak Anda untuk berhasil dalam hidup.

Ayat-ayat mengenai kendali diri yang dapat Anda gunakan bersama anak-anak

- Amsal 25:28 : Orang yang tak dapat mengendalikan diri adalah seperti kota yang roboh temboknya.
- Amsal 29:11 : Orang bebal melampiaskan seluruh amarahnya, tetapi orang bijak akhirnya meredakannya.
- I Tesalonika 5:6 : Sebab itu baiklah jangan kita tidur seperti orang-orang lain, tetapi berjaga-jaga dan sadar.
- Titus 2:6 : Demikian juga orang-orang muda; nasihatilah mereka supaya mereka menguasai diri dalam segala hal.
- I Petrus 5:8 : Sadarlah dan berjaga-jagalah! Lawanmu, si Iblis, berjalan berkeliling sama seperti singa yang mengaum-aum dan mencari orang yang dapat ditelannya.

Ayat-ayat mengenai kepekaan diri yang dapat Anda gunakan bersama anak-anak

- Efesus 4:29 : Janganlah ada perkataan kotor keluar dari mulutmu, tetapi pakailah perkataan yang baik untuk membangun, di mana perlu, supaya mereka mendengarnya, beroleh kasih karunia.

- Filipi 2:4 : Dan janganlah tiap-tiap orang hanya memperhatikan kepentingannya sendiri, tetapi kepentingan orang lain juga.
- Roma 12:15 : Bersukacitalah dengan orang yang bersukacita, dan menangislah dengan orang yang menangis!
- I Korintus 13:4 : Kasih itu sabar; kasih itu murah hati; ia tidak cemburu. Ia tidak memegahkan diri dan tidak sombong.
- I Tesalonika 5:11 : Karena itu nasihatilah seorang akan yang lain dan saling membangunlah kamu seperti yang memang kamu lakukan.

Apa itu Kepekaan?

Anak-anak yang memiliki perilaku menjengkelkan seringkali juga kurang di area kepekaan yang sepertinya muncul secara alamiah dalam diri anak-anak lain. Kepekaan merupakan suatu kesadaran akan diri dan sekelilingnya. Seorang yang peka dapat menangkap kekesalan temannya dari ekspresi wajah atau dari cara berjalannya. Kepekaan dapat menolong seseorang melihat akan datangnya masalah sebelum semakin menjadi-jadi dan bertindak untuk mencegah datangnya masalah yang lebih besar.

Anak-anak butuh kepekaan bukan saja untuk memeriksa tindakan mereka sendiri namun juga untuk menyadari apabila ada yang terluka atau butuh perhatian. Kepekaan akan menolong mereka bertanya pada diri sendiri, “*Apakah tindakanku merugikan orang lain?*” Atau, “*Apa perasaan dia dan bagaimana aku bisa menolongnya?*”

Ada sebagian anak yang terlalu peka. Sebegitu pekanya terhadap sekelilingnya sampai terkadang berlebihan mengartikannya. Anak-anak ini memiliki bakat yang luar biasa namun mungkin perlu sedikit mengurangi cara mereka mengartikan petunjuk-petunjuk. Misalnya, Dustin menangis setiap kali Ibu memandangnya den-

gan cara tertentu, atau Krista yang mengartikan cekikikan teman-temannya itu menertawakan dia. Anak-anak ini menyalahgunakan kualitas karakter yang baik dari kepekaan dan mereka perlu diajari untuk memahami bagaimana cara menggunakannya dengan baik.

Sayangnya, sebagian anak berada di titik ekstrem yang berbeda. Anak-anak ini tidak mampu menangkap petunjuk-petunjuk yang halus; mereka membutuhkan sesuatu yang sangat jelas. Terkadang orang tua merasa malu karena anak-anak mereka tetap perlu dikoreksi meskipun kesalahan mereka begitu jelas di depan mata. Seorang Ibu mungkin berkata, *"Harusnya dia sudah mengerti sekarang,"* atau *"Seharusnya aku tidak perlu mengatakannya terus-menerus."* Ya, memang benar, namun untuk alasan-alasan tertentu, beberapa dari mereka tetap saja tidak mengerti. Seorang Ayah berkata, *"Saya memerhatikan keponakan-keponakanku dan melihat mereka adalah anak-anak yang sopan dan menyenangkan. Mereka menunggu sebelum menginterupsi dan mengerti jika seseorang terganggu oleh mereka dan mengubah perilaku mereka. Sebaliknya, anak laki-laki saya, tidak menangkap sama sekali. Saya sungguh-sungguh tidak mengerti mengapa ia sedikit pun tidak melihatnya. Seakan-akan sewaktu diciptakan ia kehilangan salah satu unturnya sehingga sekarang ia seperti tidak bisa berfungsi tanpa menjengkelkan orang lain."*

Berita baiknya adalah kepekaan dapat dipelajari dan Anda memiliki banyak kesempatan untuk mengajarnya. Seperti cerita seorang Ibu kepada kami, *"Saya berusaha menjelaskan arti kepekaan terhadap anak laki-laki saya yang berusia enam tahun yang terus saja meliar di sekitar rumah. Ia senang berlari-lari masuk dan mengeluarkan suara sirene, atau menyerocoskan pertanyaan tanpa memerhatikan apa yang telah terjadi di dalam ruangan tersebut. Saya menggunakan perumpamaan hembusan angin dingin dari musim salju yang masuk ke dalam dapur karena pintu terbuka, 'Itu yang Ibu rasakan jika kamu masuk ke sini tanpa memikirkan Ibu atau apa yang sedang Ibu lakukan. Ibu ingin kamu mencoba lagi*

dan masuk seperti hangatnya sinar matahari.’ Ia menganggapnya lucu namun menangkapnya. Jadi setiap kali ia menerjang masuk, saya bergetar dan berkata ‘Brrrrr.’ Akhirnya, ia memahami pesannya.”

Ibu yang berbeda mencoba menolong anaknya yang ribut di waktu bangun pagi. Ia memberikan Amsal 24:14 kepada anaknya, “Ketahuilah, demikian hikmat untuk jiwamu: Jika engkau mendapatnya, maka ada masa depan, dan harapanmu tidak akan hilang.” Lalu menjelaskan bahwa kepekaan berarti kita mempertimbangkan bagaimana tindakan kita memengaruhi orang lain. Sekali Anda memiliki perencanaan, Anda akan dapat menolong anak Anda mengembangkan karakter yang bukan saja menyadari perasaan-perasaan dan tindakan-tindakan mereka sendiri, namun juga peka terhadap orang-orang lain.

Menolong Anak-anak dengan Membangun Pagar

Anak-anak yang bermasalah dalam perilaku menjengkelkan butuh pengendalian yang lebih ketat dari orang tua. Ketika Anda menolong anak Anda menenangkan diri, atau mendorong yang lain untuk mengurus diri sendiri, Anda sedang mendesak mereka memiliki kendali diri. Tentu saja, tujuannya adalah supaya mereka memiliki pengendalian diri, namun jika seorang anak kurang memiliki kualitas yang dibutuhkan, orang tua harus maju dan menggunakan otoritas yang dibutuhkan untuk menjembatani celah di antaranya. Dalam banyak kasus, anak-anak yang masih kecil membutuhkan lebih banyak kendali orang tua. Seiring dengan bertambah usia, mereka mengambil alih tugas “mengendalikan.” Orang tua akan mengurangi kendalinya jika seorang anak sudah mulai menunjukkan pengendalian diri yang baik. Tentu saja, sebagian anak-anak membutuhkan bantuan lebih banyak daripada yang lain untuk melewati transisi ini.

Bagaimana Anda dapat mendidik anak-anak untuk memiliki kendali diri dan kepekaan? Beberapa orang tua mengingatkan,

bahkan terus mengomeli anak-anak mereka. Pendekatan seperti ini akan membuat anak-anak bergantung kepada Ibu atau Ayah untuk kerapian, kesabaran, kebaikan, atau kualitas karakter yang lain. Siapakah yang harus mengerjakan tugas sekolah, Anda atau anak Anda? Jawaban Anda akan memperlihatkan apakah Anda sedang mengajarkan kendali orang tua atau kendali diri pada anak Anda. Tentu sebagai orang tua, sasaran kita adalah meningkatkan kemampuan anak-anak untuk mandiri dan mengatur hidup mereka sendiri. Kita hanya menyiapkan jalan, namun kita ingin mereka yang mengambil alih tugas mereka. Kita ingin mereka belajar untuk bisa mengambil pilihan yang bijak dan mengatur perilaku mereka sendiri.

Melalui aturan-aturan, disiplin, dan pengajaran, Anda sedang membangun “pagar-pagar” yang anak Anda butuhkan. Fungsi pagar adalah sebagai tanda adanya batasan yang tidak boleh diseberangi. Pagar di sekeliling rumah Anda menjadi tanda bagi tetangga di mana batasan area Anda dan menolong anak-anak dan binatang peliharaan tahu di mana kebebasan mereka berakhir. Hal yang sama berlaku dalam hubungan sosial dengan anak-anak. Mereka perlu tahu di mana batasan-batasan sosial dan kapan harus berhenti sebelum perilaku mereka mengganggu orang lain. Anak-anak yang memiliki kebiasaan berperilaku menjengkelkan senang melewati batas pagar tersebut. Mereka seperti melenggang dengan santainya ke dalam halaman rumah tetangga, menginjak-injak taman bunga, dan menjatuhkan pajangan di teras rumah. Tidak mengherankan jika orang lain menjadi frustrasi dan marah kepada mereka.

Anak-anak yang memiliki masalah ini membutuhkan orang tua yang terlibat secara aktif dalam keseharian mereka. Karena pagar-pagar sosial yang kita bangun terkadang bisa menjadi rumit. Misalnya cara menginterupsi teman atau saudara bisa berbeda dengan cara menginterupsi guru di sekolah atau pemimpin rohani di gereja. Atau menggoda ada batasnya dan tahu kapan

harus menghentikan kekonyolan kadang kala tidak mudah. Sehingga orang tua harus turun tangan di saat-saat seperti ini demi menolong anak-anak mereka mengenali pagar-pagar sosial yang dibutuhkan untuk membangun hubungan yang baik dengan orang lain.

Seorang ayah memberitahu kami, *“Sungguh mengesalkan. Anak laki-laki saya sepertinya tidak bisa makan atau bahkan masuk ke dalam mobil tanpa menimbulkan keributan. Saya sampai takut meninggalkan ruangan karena tahu ia akan memulai suatu masalah.”* Sudah jelas anak ini membutuhkan batasan dan pengawasan yang lebih ketat. Sedangkan anak-anak yang lain mungkin dapat berperilaku baik di rumah namun menjadi liar bila bersama dengan orang lain. Guru-guru dan orang dewasa lain mungkin melaporkan masalah-masalah dengan anak Anda yang tidak Anda alami. Apa pun wujud masalah yang muncul, Anda membutuhkan jalan keluar yang baru dan kreatif untuk menolong mereka tetap menjaga pagar-pagar yang dibutuhkan untuk interaksi sosial yang sehat dengan orang lain.

Tujuan kendali orang tua adalah untuk membangun kendali diri. Jangan takut untuk memberikan batasan yang ketat bagi anak Anda. Mereka membutuhkan kendali dari luar untuk sementara waktu seiring dengan terbangunnya disiplin di dalam. Setelah mereka belajar untuk hidup di dalam batasan dan aturan main yang Anda tetapkan dalam sebuah hubungan, maka Anda dapat melepaskan pagar-pagar tersebut secara bertahap dan membiarkan mereka bergantung pada pagar di dalam diri mereka yang terbangun dari hasil pelatihan Anda. Kerja keras Anda sepanjang waktu-waktu ini akan memperlihatkan buahnya dalam jangka panjang. Dengan berfokus pada impulsivitasnya, Anda bukan saja menolong anak Anda secara sosial, namun Anda juga sedang memberikan perlengkapan bagi mereka untuk menghadapi godaan saat dewasa nanti.

Menyusun Sebuah Rencana

Penting untuk diingat bahwa dalam bab ini kita tidak sedang membicarakan pelanggaran yang disengaja. Di sebagian besar waktu, anak-anak tidak bermaksud untuk mengganggu ataupun menjengkelkan orang tua mereka. Terkadang sulit untuk meyakinkan orang tua pada kenyataan ini; beberapa dari mereka sangat yakin bahwa anak-anak mereka secara sengaja menyiksa mereka. Orang tua seperti ini kemudian akan memakai cara yang keras atau hukuman yang semakin lama semakin berat untuk memaksa anak mereka berubah. Pendekatan ini akan membuat anak merasa buruk namun sangat sedikit atau bahkan tidak menolong mereka berubah ke arah yang lebih baik. Kami menemukan bahwa impulsivitas dan kurangnya kepekaan sosial menunjukkan kelemahan karakter yang harus disadari oleh orang tua.

Bagaimana kita membedakan antara pembangkangan dan impulsivitas? Terkadang garis pembatasnya terlihat kabur namun faktor terbesar haruslah adanya sebuah kesadaran. Anak-anak yang memiliki perilaku menjengkelkan sering kali tidak sadar akan apa yang ia lakukan atau tidak memiliki gambaran akan perilaku sosial yang sepatutnya. Mereka melakukan hal-hal tersebut setidaknya dengan tiga alasan: sebagian anak mencari perhatian dan perilaku tersebut pastinya membuat mereka mendapatkannya. Sebagian yang lain memiliki kebiasaan saat cemas, seperti memutar rambut, memukul-mukul benda, ataupun membuat suara-suara tertentu dengan mulut mereka. Sementara yang lain sudah berusaha untuk menjalin hubungan dengan orang lain namun kurang memiliki kemampuan untuk membaca petunjuk-petunjuk sosial.

Apapun alasannya, Anda membutuhkan “Rencana mengatasi Perilaku Menjengkelkan” untuk menolong anak Anda bertumbuh dengan kendali diri dan kepekaan. Kami telah menemukan empat tonggak pagar untuk menolong Anda membangun pagar yang dibutuhkan anak Anda. Ketika Anda menggunakan tong-

gak-tonggak tersebut, sesungguhnya Anda sedang menolong anak-anak membangun pagar di dalam diri mereka agar mereka berhasil dalam area tersebut di kemudian hari. Jika Anda merasa kemarahan Anda mulai memuncak, gunakan itu sebagai sinyal peringatan, bukan sebagai jalan keluar. Kemarahan Anda sedang memberi tahu bahwa sudah saatnya keluar dari rutinitas yang Anda gunakan saat perilaku tersebut muncul.

Tonggak Pagar #1: Naikkan Tingkat Kesadaran

Seringkali orang tua tidak memahami secara jelas apa masalah yang mereka hadapi. Mereka hanya merasa jengkel. Sangat penting untuk menggunakan perasaan tersebut sebagai tanda bahwa sudah waktunya untuk mencari tahu apa yang sedang terjadi. Orang tua perlu memahami dulu apa masalahnya sebelum mereka dapat menolong anak-anak melihatnya.

Salah satu cara untuk memahami situasi yang sedang terjadi adalah dengan mencatat perilaku anak Anda selama beberapa waktu. Tuliskan secara spesifik apa yang menjengkelkan Anda. Membagi masalah menjadi bagian-bagian kecil dapat menolong Anda lebih objektif dengan anak Anda. Kumpulkan informasi sebanyak mungkin mengenai masalah tersebut sebelum Anda melakukan sebuah tindakan.

Sebagai contoh, mungkin saja Anda menjadi frustrasi setiap kali anak Anda memulai suatu perilaku yang menjengkelkan. Daripada bereaksi dengan keras, gunakan emosi tersebut sebagai tanda untuk membuka catatan dan menuliskan situasi tersebut secara rinci. Kapan perilaku tersebut muncul? Adakah waktu di mana perasaan Anda lebih terganggu dibanding waktu lainnya? Di mana perilaku tersebut muncul? Di tempat umum? Di meja makan? Usahakan serinci mungkin. Jika Anda tidak dapat menulis saat itu, buatlah tanda peringatan untuk melakukannya nanti. Semakin rinci pengamatan Anda, semakin rinci rencana yang dapat Anda buat. Lalu pola-pola perilaku akan segera terlihat me-

lalui catatan Anda dan Anda akan dapat dengan jelas melihat apa yang harus dilakukan.

Tunjukkan dengan lembut

Setelah meningkatkan kesadaran Anda sendiri, sekarang giliran anak Anda. Sediakan waktu untuk menunjukkannya dengan lembut setiap kali perilaku tersebut muncul: *"Trevor, ini masalah kendali diri yang Ibu bicarakan waktu itu."* Atau *"Trevor, kita masuk lagi ke masalah itu."* Tujuan Anda adalah menolongnya melihat apa yang sudah Anda bicarakan sebelumnya.

Salah satu cara untuk meningkatkan kesadaran adalah dengan menggunakan sinyal tanpa kata seperti menaikkan telunjuk, sentuhan pada pundak, atau alis mata yang terangkat, bisa memberikan peringatan kepada anak jika ia memasuki situasi yang sama. Sepakati sinyal-sinyal itu sebelumnya dengan anak. Percakapan seperti ini menandakan bahwa Anda ingin menjadi pelatih bagi anak Anda. Dan jika ia merespons dengan baik dan ingin berubah, sinyal non verbal ini akan sangat menolong. Terkadang, hanya tahapan inilah yang dibutuhkannya. Tidak lama lagi, Trevor akan bisa berkata pada dirinya, *"Aku masuk lagi ke area berbahaya ini,"* dan ia akan memperbaiki tindakannya sendiri.

Sebaliknya, jika anak Anda tidak merespons dengan baik, maka mungkin ia butuh menenangkan diri dulu sendiri sebelum Anda dapat melanjutkan prosesnya. Dengan cara ini, Anda dapat berpindah dari petunjuk halus seperti menaikkan telunjuk ke cara yang lebih jelas, seperti memintanya duduk di lorong. Peningkatan intensitas petunjuk ini akan mengajari anak-anak bahwa jika mereka bisa merespons pada petunjuk yang halus maka langkah yang lebih berat tidak dibutuhkan. Bagaimana pun, seperti itulah arti peka dalam situasi sosial. Orang yang peka akan berhenti berbicara jika ia menyadari lawan bicaranya merasa bosan dengan percakapan tersebut. Karyawan yang peka tahu kapan ia harus menghentikan argumentasinya sebelum ia menekan atasannya lebih jauh. Dengan menggunakan bahasa tubuh Anda sedang

menolong mereka merespons pada petunjuk non verbal, sehingga mereka belajar peka pada sinyal-sinyal halus dalam berelasi.

Cara lain yang dapat Anda gunakan untuk meningkatkan tingkat kesadaran adalah dengan apa yang kami sebut teknik “berikan pengamatan dan tinggalkan.” Anda tidak perlu melakukan perdebatan besar setiap kali anak Anda melakukan kesalahan. Terkadang pengamatan lembut yang bisa menolong mereka melihat pola negatif yang mereka lakukan. Dengan teknik ini, orang tua dapat memberikan komentar lalu melanjutkan kegiatan seperti biasa, tidak menunggu atau bahkan meminta respons dari anak. *“Inilah kekonyolan yang Ibu bicarakan.”* Atau *“Coba deh kamu pikirin kalau mengeluarkan suara-suara dari mulutmu ini mengganggu orang lain atau tidak?”* atau bahkan, *“Apakah kamu menyadari akibat dari suara ketukan terus-menerus itu terhadap saudaramu?”* Anak Anda mungkin akan merespons tapi Anda tidak perlu terlibat dalam perdebatan atau bahan percakapan kecuali Anda yakin itu bisa bermanfaat. Dengan melanjutkan kegiatan Anda akan memberikan kesan bahwa pengamatan Anda saja sudah cukup. (Anak-anak memikirkan pengamatan Anda lebih lama dari yang Anda bayangkan!)

Teknik “berikan pengamatan dan tinggalkan” ini secara khusus dapat menolong ketika Anda mulai menunjukkan suatu perilaku baru yang perlu diubah. Meningkatkan kesadaran anak Anda harus dilakukan secara lembut, dengan sikap seorang pelatih. Dengan begitu anak akan mendapatkan waktu untuk melihat permasalahan tanpa harus berhadapan dengan konsekuensi.

Mengganggu atau melawan?

Selama beberapa hari atau minggu pertama dari proses ini, jangan memberikan konsekuensi yang berat karena bisa kontraproduktif. Anda tentu tidak menghukum anak yang tidak bisa menghafal rumus matematika atau mengikat tali sepatunya. Mengapa? Karena si anak tidak membutuhkan hukuman, ia butuh pelatihan. Dengan menjatuhkan konsekuensi-konsekuensi

yang lebih besar pada anak-anak yang berperilaku menjengkelkan seringkali malah menjatuhkan semangatnya dan menimbulkan perasaan tidak mampu dan bersalah.

Seorang Ayah bercerita pada kami, *“Saya dulu biasa menghukum anak laki-laki saya karena menyela, dengan pemikiran bahwa jika ia terus melakukan hal yang salah ia membutuhkan konsekuensi yang lebih besar. Ia terlihat begitu menyesal, meminta maaf dan berjanji untuk berubah, namun hanya dalam waktu beberapa menit ia akan mengulanginya. Bukannya mengajarnya untuk menyela saya dengan sopan, saya malah mendorongnya menjauh. Ia kemudian tidak mau berbicara lagi dengan saya. Saya tahu saya perlu melakukan hal yang berbeda. Pendekatan yang kasar tidaklah membawa perubahan.”*

Sebagian orang tua meyakini bahwa karena mereka berkata *“Berhenti berdebat!”* di hari sebelumnya, maka perdebatan hari ini pastilah sebuah pembangkangan. Mungkin bukan ini masalahnya. Seorang Ibu berkata, *“Saya membutuhkan beberapa waktu untuk menyadari bahwa keliaran anak saya tidak selalu berarti ia melawan saya. Masalah ini menjadi jelas bagi saya ketika ia menanngis sehabis saya mendisiplinkan dia. Tangisannya tidak seperti biasanya sehingga saya bertanya kepadanya mengapa ia begitu sedih. Ia berkata ‘Aku tidak tahu apa yang salah denganku. Aku ingin melakukan hal yang benar tapi aku tetap saja lupa.’ Saya jadi menyadari bahwa saya terlalu sederhana mengartikan perbuatannya. Ada hal-hal yang lebih dari yang saya sadari. Ketika saya fokus pada melatihnya kembali, saya mulai melihat beberapa kemajuan nyata dan anak saya mulai berpengharapan ia dapat sungguh-sungguh berubah.”*

Ingatlah bahwa ketaatan dan pelanggaran yang disengaja perlu ditangani secara berbeda dengan perilaku menjengkelkan. Anak yang terus melawan setelah orang tuanya memintanya untuk berhenti telah memasuki area yang berbeda dan perlu dikoreksi. (Kita membicarakannya dalam bab 4). Sebaliknya, perilaku

menjengkelkan paling baik ditangani dengan cara berpikir yang bertujuan melatih ulang anak.

Perubahan Perlu Waktu

Bahkan setelah Anda menyadari permasalahannya, butuh kesabaran untuk mencari jalan keluar. Ketika berbicara mengenai tantangan melakukan perubahan dalam hidup kepada anak-anak, saya (Scott) menceritakan kisah mengenai karier saya dalam permainan *softball*. Beberapa tahun yang lalu saya bermain sebagai anggota tim *softball* di gereja kami selama dua musim. Di awal musim pertama, secara alamiah saya melempar bola kembali kepada *pitcher* (pelempar bola) setelah berhasil membuat tim lawan mengalami *out* (bola tidak berhasil terpukul-red) di *base* pertama. Suatu hari pelatih berkata, “*Hei Turansky, kalau kamu berhasil mematikan lawan (mengalami out-red), lempar bolanya ke arah sebaliknya ya.*” Saya memahami instruksinya. Saya pernah melihat tim lain melakukan hal yang sama setelah suatu *out* terjadi, lalu saya bertekad untuk mengubah permainan saya. Sayangnya, tidak ada lagi kesempatan untuk melakukannya di babak berikutnya sehingga ketika hal itu terjadi saya telah lupa untuk melatih perilaku baru saya. Jadi, tanpa berpikir lagi, saya melempar bola kembali kepada *pitcher*. Pelatih langsung berteriak sambil tersenyum, “*Hei Turansky, lempar bolanya ke tempat lain.*” Saya segera menyadari kesalahan saya dan berkata, “*Oh iya, maaf pelatih. Lain kali ya.*” Ketika saat itu tiba kembali dan saya begitu bersemangat karena berhasil mendapat *out*, saya kembali melempar bola ke *pitcher*. Namun segera sesudah melakukannya saya menyadari kesalahan saya. Sebelum pelatih berkata apa pun, saya berkata, “*Uuuppss maaf pelatih. Saya akan melemparnya lain kali.*”

Tidak lama kemudian saya mendapat kesempatan lain untuk melatih perilaku baru saya. Saya masih ingat betul saat itu. Saya berhasil melakukan *out* dan mulai ingin melempar bola kembali kepada *pitcher*. Sebelum lemparan itu terjadi, saya berhenti di tengah-tengah udara dan berbalik. Saya melempar bola terse-

but ke penjaga *base* kedua. Butuh waktu yang cukup lama sebelum saya berhasil mengubah perilaku saya. Tidak diragukan lagi bahwa saya ingin melakukan perubahan, namun sebelum saya berhasil melakukannya, saya harus meningkatkan kesadaran saya akan masalah yang terjadi baru saya bisa memikirkan apa yang harus saya lakukan.

Hal yang sama terjadi dalam diri anak-anak kita. Supaya mereka dapat melakukan perubahan yang berarti, mereka perlu menyadari masalah yang terjadi. Mereka perlu melihatnya secara nyata. Kita, sebagai orang tua, dapat menjadi pelatih bagi anak-anak kita dengan memberikan umpan balik agar kesadaran mereka semakin meningkat. Sikap Anda sangatlah penting dan konsistensi Anda dapat menolong Anda maupun anak-anak pada akhirnya berhasil meraihnya.

Ketika Allah memotivasi kita untuk berubah, Ia akan meningkatkan kesadaran kita dahulu. Kita menyebutnya menginsafkan. Di dalam Yohanes 16:8, Yesus berkata bahwa ketika Ia meninggalkan dunia, Ia akan mengutus Roh Kudus untuk “menginsafkan dunia akan dosa, kebenaran, dan penghakiman.” Tindakan Allah ini memungkinkan manusia untuk menyadari kebutuhan mereka akan perubahan dalam diri. Ketika Anda meningkatkan kesadaran dalam diri anak Anda, mereka akan lebih peka akan tindakan dan sekeliling mereka. Jika anak tumbuh dalam kepekaan, mereka akan mengembangkan kemampuan untuk mendengar suara Roh Kudus dalam hidup mereka. Kerja keras Anda sekarang akan memberikan dampak luar biasa dalam pertumbuhan spiritual anak Anda.

Tonggak Pagar #2: Pikirkan perkembangan karakter

Ketika Anda mengoreksi anak Anda, pikirkan bagaimana karakternya bisa terbentuk. Bahkan, coba temukan area lain di mana Anda bisa menolongnya membentuk karakter kendali diri dan kepekaan. Dengan begitu mereka akan ditolong untuk lebih per-

caya diri dalam menghadapi perilaku menjengkelkannya. Berikut ada beberapa hal yang bisa Anda lakukan untuk mengajarkan pengendalian diri dan kepekaan dengan cara yang lebih proaktif.

Tawarkan alternatif

Kebanyakan orang tua hanya menggunakan teknik negatif dalam menghadapi perilaku menjengkelkan. Namun tidaklah cukup dengan hanya mengajarkan mereka apa yang mereka tidak semestinya lakukan. Kata-kata seperti, “Berhenti mengetuk-ngetuk,” “Berhenti mengganggu,” atau “Jangan menyela,” tidaklah cukup efektif untuk sungguh-sungguh melatih mereka. Anak-anak harus tahu apa yang seharusnya mereka lakukan. Anda mungkin berkata, “Molly, nyanyianmu mengganggu kakakmu yang sedang mengerjakan tugasnya. Tolong pikirkan kepentingan kakakmu dan masuklah dalam kamar jika kamu mau bernyanyi.”

“Sasha, kamu berbicara tanpa henti dan Ibu sudah lelah mendengarnya. Mari kita tenang sebentar.”

“Sean, berhentilah! Cara kamu menyela sungguh tidak baik. Kamu bisa bilang permisi dan tunjukkan pengendalian diri dengan menunggu.”

Respons Anda jangan hanya memberi tahu apa yang salah, namun lebih penting mengajari mereka apa yang sepatutnya.

Definisikan maksud Anda

Cara lain untuk mengajar secara proaktif adalah dengan mendefinisikan maksud Anda dengan kata-kata yang dapat ia pahami. Maksud kami bukanlah definisi dari kamus, namun definisi praktis yang dapat menolong dalam kesehariannya. Bahkan, definisi tersebut dapat saja berbeda antara satu anak dengan anak lainnya karena karakter pengendalian diri bekerja secara berbeda tergantung kepribadian dan kebiasaan tiap anak. Di bawah ini ada beberapa definisi yang dapat menolong Anda

Kendali diri adalah kemampuan untuk mengendalikan perilakuku sendiri agar ayah dan ibu tidak perlu melakukannya.

Kendali diri berarti berpikir dahulu sebelum bertindak.

Kendali diri adalah mampu membicarakan masalah dengan baik-baik, bukan dengan merebut, mendorong, ataupun memukul.

Kendali diri berarti mengurangi suara-suara yang aku buat saat ada orang lain di sekitarku.

Kendali diri artinya fokus pada sesuatu sampai selesai sebelum berpindah pada hal lain.

Kepekaan artinya memperhatikan sekelilingku sebelum berbicara saat aku masuk ke suatu ruangan.

Kepekaan artinya memikirkan akibat perbuatanku terhadap orang lain.

Kepekaan artinya memikirkan bagaimana aku bisa menolong orang lain.

Definisi-definisi ini menolong karena mengikat karakter dan perilaku dengan cara yang praktis. Daripada memberikan konsep yang mengawang-awang, Anda memberikan mereka bagaimana cara menghidupi kualitas karakter ini secara langsung.

Supaya bisa memberikan definisi yang paling efektif untuk anak Anda, pertama-tama Anda perlu mengidentifikasi di area mana ia butuh perbaikan. Lalu tanyalah pada diri Anda sendiri, *"Apa yang ingin saya lihat ia lakukan secara berbeda?"* Kemudian, pikirkan bagaimana kualitas karakter kendali diri atau kepekaan ditempatkan dalam gambaran perilaku tersebut. Simpulkan dalam suatu definisi praktis dan mulai gunakan itu. Ketika anak Anda perlu dikoreksi, minta ia mengulangi definisi tersebut. Mengulang-ulang definisi dapat membangun pola berpikir yang benar di masa dewasanya nanti.

Pilih Konsekuensi dengan Bijak

Salah satu perbedaan antara hukuman dan disiplin adalah motif. Hukuman adalah sanksi atas pelanggaran yang dilakukan.

Disiplin adalah pengalaman belajar dan diajar. Ketika orang tua sudah kewalahan dengan suatu perilaku, sering kali mereka menghukum anak masuk kamarnya, mengambil hak khususnya, atau memberikan kata-kata keras. Namun untuk mendisiplin anak, carilah konsekuensi yang dapat membangun kesadaran dalam diri atau meningkatkan kemampuan mengendalikan diri. Seorang anak mungkin hanya perlu duduk selama lima menit untuk berlatih, atau meninggalkan ruangan selama lima menit dan kembali dengan rencana perbaikan sikap. Berikut ini kami memberikan beberapa gagasan positif yang dapat Anda gunakan:

“Begini ‘nak, daripada Ibu marah seperti biasa, mari kita sama-sama berhenti dan memikirkan ini. Ibu ingin kamu memikirkan beberapa hal yang membuat kita masuk ke situasi ini. Mari kita melihat apakah ada hal-hal yang semestinya bisa kita ubah sebelum ini terjadi.”

Atau

“Kamu ingin Ayah memperlakukan kamu bagaimana? Apa yang kamu lakukan itu tidak baik dan Ayah perlu mengetahui cara menolong kamu untuk melihat dan memperbaiki kelakuanmu.”

Atau

“Ini ada beberapa ayat Alkitab mengenai kendali diri. Tulis di sebuah kartu dan tempel di suatu tempat yang bisa kamu lihat setiap hari.”

Atau

“Kamu perlu duduk merenung sejenak dan menuliskan masalah yang terjadi dan bagaimana rencanamu untuk mengubahnya.”

Carilah Mentor untuk Anak Anda

Cara lain untuk mengembangkan karakter anak Anda adalah meminta kesediaan sorang mentor untuk mengajarnya. Semua orang tua seharusnya bersyukur akan kehadiran pembimbing

pemuda, guru-guru, konselor, dan pemimpin kelompok yang mengatakan hal yang sama dengan orang tua berusaha katakan kepada anak-anak mereka. Saya (Joanne) selalu terkejut ketika salah satu anak saya pulang dari suatu kegiatan dengan sebuah tantangan atau cara baru melihat kehidupan dari pemimpin kelompoknya. Terkadang saya tergoda untuk berkata, *"Ibu sudah berusaha mengatakan hal itu selama ini,"* namun saya hanya tersenyum dan berkata, *"Ah, pemimpin kelompokmu sungguh bijak."*

Saat anak-anak bertambah dewasa, mungkin akan menolong jika mereka mendapat pekerjaan di luar rumah. Meskipun hal ini bisa menambah masalah bagi hubungan anak-orang tua, namun sebuah pekerjaan dapat menjadi cara yang baik untuk mengajari mereka mengendalikan diri. Dengan adanya pengawasan dari manajer atau atasan dapat menanamkan karakter tersebut secara lebih mendalam. Dengan menjadi pekerja suka rela suatu organisasi pelayanan sosial atau bisnis setempat dapat memberikan manfaat yang sama, yaitu dengan memberikan kesempatan melayani orang lain sementara bekerja di bawah otoritas orang dewasa lainnya.

Anak-anak dapat belajar mengendalikan diri dengan menghafalkan ayat-ayat Alkitab, memainkan alat musik, atau aktif di kegiatan olah raga, drama, atau aktivitas ekstrakurikuler lainnya. Yang terpenting bukanlah aktivitasnya; namun guru baik yang menekankan pengembangan karakter.

Menjadi Teladan Kepekaan

Mengembangkan kepekaan butuh mendengarkan bukan hanya dengan telinga. Bicarakan pada anak-anak tentang bagaimana mendengarkan dan menangkap petunjuk-petunjuk dari sebuah situasi. Istri saya (Scott), Carrie, telah banyak mengajari saya mengenai kepekaan. Ketika memperbaiki rumah pertama kami, kami terus mencari ide-ide baru. Sering kali ketika kami meninggalkan rumah teman, Carrie akan berkata, *"Apakah kamu me-*

lihat pola pada karpetnya? Aku menyukainya.” Respons saya akan, *“Karpet apa?”* Di rumah yang lain ia akan berkata, *“Aku menyukai pelapis dinding mereka.”* Saya tidak pernah melihatnya. Setelah beberapa waktu, saat kami memasuki sebuah rumah, saya akan mengambil waktu untuk mengamati hal-hal detil sehingga Carrie dan saya bisa membicarakannya setelah pulang. Saya mengembangkan kepekaan akan sekeliling saya dengan melatih kemampuan observasi akan setiap rumah yang kami kunjungi.

Anak-anak membutuhkan pelatihan yang serupa. *“Kamu lihat tidak betapa bingungnya si kasir tadi?” “Nenek terlihat sangat senang hari ini.” “Ibu suka melihat senyuman di wajah adikmu saat kamu masuk tadi. Ia terlihat sangat bersemangat bertemu denganmu.”* Pengamatan Anda atas kondisi emosional dalam sebuah situasi akan menolong anak Anda untuk mulai merasakannya sendiri. Percakapan santai dan menceritakan atau membacakan dongeng dapat juga membangun pengendalian diri. Seorang ibu bercerita, *“Sambil membaca koran atau mendengar radio, saya selalu mencari inspirasi untuk memberikan ilustrasi yang tepat mengenai pentingnya kendali diri dan kepekaan dalam hidup. Minggu ini saya menceritakan kisah mengenai seorang wali kota yang menyinggung sekelompok orang karena ia berbicara tanpa dipikirkan lebih dahulu. Saya juga membicarakan mengenai kemarahan di jalanan dan bagaimana orang-orang dapat terbawa perasaan sehingga menyakiti orang lain jika mereka tidak memiliki kendali diri. Kisah-kisah tersebut membuat hal-hal yang ingin saya ajarkan terasa lebih nyata bagi mereka.”*

Tonggak Pagar #3: Berikan Pujian di dalam Prosesnya

Tonggak pagar ketiga untuk membangun batasan-batasan dari dalam diri anak-anak adalah pujian dari orang tuanya. Banyak orang tua yang hanya fokus pada kesalahan yang dilakukan anak-dan bagi anak yang bermasalah dalam impulsivitas, itu akan

sangat banyak! Jika Anda ingin menolong mereka berubah, belajarlah untuk memuji perilaku yang cukup tepat. Terkadang kita menyimpan pujian sampai ia melakukannya dengan sempurna. Sayangnya, anak-anak dapat menjadi putus asa sebelum mereka sampai di sana. Pujian dari Anda dapat membangkitkan semangat mereka di dalam proses tersebut.

Anak-anak sangat membutuhkan pujian dan saat Anda melihat kemajuan, betapa pun kecilnya, hujani mereka dengan pujian. Dengan melakukannya, Anda memberikan pengharapan akan adanya cahaya di ujung lorong gelap yang sedang mereka jalani. Dan menolong mereka untuk tetap melangkah ke arah yang benar. Carilah hal-hal yang mereka lakukan dengan baik. Dan tunjukkan penghargaan Anda akan hal tersebut. Kenali tanda-tanda adanya kemajuan dan bagikan hal itu kepada mereka.

Kebanyakan anak membutuhkan instruksi langkah demi langkah untuk melakukan hal-hal sederhana dalam hidup mereka, misalnya mengenali ekspresi seseorang yang terganggu oleh perilaku mereka, atau memasuki ruangan dengan tenang untuk memahami situasi sebelum berbicara. Bagilah instruksi Anda menjadi bagian-bagian yang lebih kecil dan sederhana supaya Anda mendapat banyak kesempatan untuk memuji kemajuan yang ia capai. Setiap bagiannya menjadi sebuah langkah yang menjelaskan secara praktis apa yang harus diperbaiki anak Anda. Mengubah sebuah pola besar sangat sulit, namun langkah kecil sebuah perubahan akan terlihat lebih mudah dan menggerakkan anak Anda menuju arah yang benar.

Seorang ibu bercerita, *"Anak laki-laki saya, Taylor, suka ber tingkah konyol di saat-saat yang tidak tepat. Kelakuannya tersebut menjengkelkan seluruh keluarga. Ayahnya dan saya mulai menanganinya dengan membagi masalah Taylor menjadi tiga area. Yang pertama berhubungan dengan penempatan waktu. Kami setuju bahwa Taylor itu lucu dan kami menikmati kemam-*

puannya dalam membawa humor dalam keluarga, namun kami memintanya menilai apakah saatnya tepat. Berikutnya, kami memintanya memikirkan apakah kekonyolan tertentu pantas dalam situasi tersebut. Dan ketiga, kami memintanya memperhatikan kapan waktunya berhenti. Setiap kali kami terganggu dengan kekonyolannya kami hanya akan menggunakan satu kata atau kalimat sebagai pengingat untuk menolungnya menyadari mana dari tiga hal tersebut yang menjadi masalah: ‘Waktu,’ ‘Pantas,’ ‘Waktunya berhenti.’ Ketika kami melihat perubahan, atau bahkan yang tidak disengaja sekalipun, kami akan memberinya pujian. Taylor perlahan belajar untuk menggunakan humornya dengan cara yang tepat.”

Memang sulit rasanya memuji anak yang memiliki kebiasaan yang menjengkelkan. Bagaimana pun juga, tiadanya tindakan mengganggu selama beberapa saat tidak langsung mendatangkan perasaan positif yang meluap. Bahkan Anda mungkin saja mencemaskan hal itu akan datang kapan saja dan Anda hanya sedang beristirahat sejenak sebelum pertempuran berikutnya. Namun ingatlah bahwa hidup menyediakan kurikulum pengembangan karakter baik dan Anda bagian dari prosesnya. Sediakan waktu lebih, jika diperlukan, untuk menolong anak Anda menangkap bagaimana kedewasaan seharusnya. Berkonsentrasilah pada hal-hal yang dapat menolong mereka berhasil meraihnya. Dan pujian dari Anda sangat berarti baginya.

Beberapa hal yang ingin Anda ajarkan akan jauh lebih mudah ditangkap saat situasi berjalan dengan baik daripada saat situasi buruk. Jangan lewatkan kesempatan tersebut. Anak-anak perlu mengetahui seperti apa “melakukan dengan baik,” bagaimana rasanya keberhasilan, dan dorongan semangat yang mereka dapatkan dari menyenangkan Allah dan orang tua mereka. Ketika anak-anak melakukannya dengan baik, Anda tentu ingin mereka tetap berada di sana daripada kembali pada perilaku lamanya bukan? Respons Anda kepada mereka di saat-saat seperti itu akan

menjadi motivasi terbesar bagi mereka untuk tetap pada jalur yang benar.

Tonggak Pagar #4: Kembangkan Toleransi

Seorang ibu berkata, *“Salah satu hal baik dari memiliki anak adalah saya menjadi lebih bisa menerima suara-suara keras.”* Yah, kami bukan meyakini bahwa toleransi merupakan jawaban dari permasalahan ini namun pastinya menolong Anda untuk memilih pertempuran mana yang lebih penting daripada hanya bereaksi keras.

Toleransi haruslah menjadi pagar pembatas reaksi Anda akan tindakan anak Anda. Kami bukan menyarankan Anda untuk mengabaikan dan melupakannya. Anda hanya perlu memperhitungkan respons Anda daripada meledak begitu saja. Sebab orang tua yang dengan cepat bereaksi keras terhadap impulsivitas anak akan kehilangan kesempatan berharga untuk mengajar. Sebaliknya, mereka akan memberikan contoh pola ledakan emosi yang memperburuk relasi dan merusak proses belajar.

Di hari-hari tertentu mungkin apapun yang dilakukan anak Anda begitu menjengkelkan dan Anda merasa seperti polisi, meniup peluit setiap kali ia keluar jalur. Di saat-saat seperti itu, akan sangat menolong jika Anda memberikan tingkatan pelanggaran dari 1 sampai 3, 1 itu pelanggaran terbesar yang membutuhkan penanganan segera dan 3 perilaku buruk yang dapat Anda hadapi untuk sementara waktu. Fokuslah pada nomor 1 dan lepaskan yang lain untuk saat ini. Hal ini perlu dilakukan agar mencegah relasi Anda dan anak menjadi ajang pertempuran terus-menerus. Tentu saja itu berarti Anda harus melepas hal-hal yang sebenarnya sulit Anda terima, namun ketika Anda mulai melihat perubahan, Anda dapat mulai fokus pada area yang lain. Orang tua yang bijak tahu bahwa perubahan membutuhkan waktu dan memenangkan pertempuran tidaklah se-penting memenangkan relasi.

Ketika Anda tidak yakin bagaimana harus bersikap terhadap perilaku menjengkelkan anak Anda di situasi tertentu, tanyalah pada diri sendiri:

Dapatkah saya mengomentari perilakunya tanpa bersikap kasar atau keras?

Apakah perilakunya ini bagian dari masalah yang sedang kami tangani bersama?

Apakah perilakunya ini menjengkelkan karena suasana hati saya sedang buruk?

Apakah kata-kata saya menolongnya membangun kualitas karakter yang sedang ia usahakan?

Apakah nada suara saya mencerminkan sebesar apa saya menghargai relasi kami?

Apakah akan lebih baik untuk melepaskannya kali ini...

...karena saya sedang mengerjakan area yang lain dengan anak saya?

...karena saya sudah mengoreksi terlalu banyak hari ini?

...karena relasi kami saat ini lebih membutuhkan peneguhan dari pada koreksi?

...karena anak saya sedang patah semangat saat ini?

...karena kami sedang berada di keramaian?

...karena saya merasa sedang sulit mengendalikan diri untuk berkata-kata penuh kasih?

Ketika Anda harus mendisiplinkan anak Anda untuk hal yang sama berulang-ulang, akan menolong jika Anda memandang diri sebagai “tembok realita” yang terus ditemui anak Anda dalam pencariannya akan arah yang benar. Tembok ini haruslah stabil secara emosi dan terkendali, tidak mudah terganggu, namun di saat yang sama menyediakan batasan yang teguh. Anda tentu menginginkan mereka berjalan menuju arah yang benar karena

memiliki karakter ilahi, bukan karena takut pada ledakan kemarahan orang tua. Seorang ibu berkata, *"Ilustrasi tembok ini sangat menolong saya. Biasanya saya menjadi semakin keras saat anak perempuan saya perlu terus-menerus dikoreksi. Sekarang, saya tidak lagi merespons dengan keras, saya berusaha dengan tetap tenang melakukan koreksi dan tindakan saya membuahkan hasil. Saya hanya harus bertahan dan menjadi tembok."*

Jika Anda tidak bereaksi keras setiap kali melihat suatu permasalahan, Anda akan mampu lebih berhati-hati dalam menilainya. Mengapa hal itu terjadi? Apa yang dipikirkannya? Kapan hal ini paling sering terjadi? Apa yang saya ingin ia lakukan? Mengubah reaksi emosional menjadi lebih rasional akan menjadi lebih efektif dalam menangani suatu permasalahan.

Pentingnya Doa

Sumber kekuatan terbesar bagi orang tua di saat-saat yang sulit itu adalah doa. Suatu hari Donny bertingkah laku menjengkelkan dan ia disuruh masuk ke kamar oleh ibunya. Setelah beberapa saat ia memasuki ruangan dan memberi tahu ibunya bahwa ia telah memikirkan perbuatannya dan berdoa.

"Baguslah," jawab ibu. *"Jika kamu meminta Tuhan menolongmu supaya tidak lagi menjengkelkan, Ia akan mengabulkannya."*

"Oh, aku tidak memintanya supaya aku tidak lagi menjengkelkan. Aku minta supaya Ia menolong Ibu tahan denganku."

Doa berkuasa melakukan banyak hal. Ia membawa permohonan kita supaya Allah mengubah sesuatu. Ia membawa kekuatan Roh Kudus untuk bekerja baik di dalam diri orang tua maupun anak di tengah-tengah prosesnya. Dan, doa mengubah hati orang yang melakukannya. Jika Anda secara rutin berdoa bagi anak laki-laki Anda dengan tingkah lakunya yang menjengkelkan atau anak perempuan Anda dengan kebiasaannya yang mengganggu, Anda akan mendapati diri menjadi pelatih yang lebih sabar, menjadi rekan sekerja Allah dalam membawa perubahan. Anda hany-

alah alat di tangan Sang Ahli-bukan alat yang pasif, namun yang secara aktif terus bekerja, belajar, dan mengembangkan strategi dan pendekatan baru. Ketika Anda bergantung pada Allah dan meminta pertolonganNya, Anda akan melihat perubahan yang nyata, bukan saja dalam perilaku anak Anda namun juga dalam interaksi Anda berdua. Doa secara rutin merupakan investasi yang luar biasa. Seorang Ayah memasang alarm di jam tertentu untuk mengingatkannya agar berdoa bagi anak laki-lakinya. Doa menjadi pengingat akan karya Allah dalam kehidupan keluarga kita.

Kebutuhan akan Pengampunan

Menghadapi perilaku menjengkelkan dalam diri anak-anak memang membutuhkan kesabaran dan pengampunan yang amat besar. Anak-anak melakukan kesalahan dan sering kali tidak taat terhadap koreksi. Orang tua berusaha keras untuk tetap teguh dan terus mencari cara yang kreatif untuk mengajar, membangkitkan kesadaran, dan mendorong munculnya kepekaan dan kendali diri. Namun di sebagian besar kasus, perubahan datangnya begitu perlahan. Dan di saat-saat seperti inilah, pengampunan sangat dibutuhkan. Petrus bertanya kepada Yesus berapa kali ia harus mengampuni. Tujuh kali? Petrus berpikir ia sudah sangat bermurah hati. (Rupanya Petrus tidak pernah membesarkan anak-anak seperti yang kita miliki!) Jawaban Yesus berupa teguran, *“Bukan! Aku berkata kepadamu: Bukan sampai tujuh kali, melainkan sampai tujuh puluh kali tujuh kali.”* (Matius 18:22). Tentu saja kebanyakan orang tua sudah melewati batas angka itu sejak lama. Namun, maksud Yesus pengampunan tidaklah berhubungan dengan angka melainkan harus menjadi gaya hidup kita.

Mengampuni anak-anak bukan berarti kita mengabaikan pelanggarannya. Sebaliknya, pengampunan membuka jalan akan konfrontasi yang efektif bisa terjadi. Karena Anda tidak lagi memasukkan pelanggarannya ke dalam hati, Anda dapat melepaskan beban emosional dan membimbingnya membangun karakter ilahi. Memang realitanya sebagian besar anak-anak tida-

klah menghargai koreksi dan kesabaran luar biasa yang kita miliki sebagai orang tua. Namun tiadanya rasa syukur mereka dalam pekerjaan kita sebagai orang tua seharusnya tidak mengurangi maknanya. Kita perlu terus mengoreksi anak-anak kita sementara mencari cara yang paling efektif bagi mereka. Rencanakan untuk menyampaikan pendapat dan kritik Anda dengan cara yang membangun dan lemah lembut. Pengampunan membebaskan Anda dari kekasaran dan memungkinkan pelatihan yang terkontrol dan konsisten untuk dilakukan. Toleransi menjadi lebih mudah jika Anda punya tumpukan perasaan frustrasi. Pengampunan memungkinkan Anda untuk melepaskan, bukan menyimpan kemarahan atas pelanggaran yang dilakukan anak Anda.

Bagaimana dengan Anak-anak Saya yang Lain?

Bagi keluarga yang memiliki anak yang bermasalah dalam perilaku menjengkelkan ini, dampaknya akan terasa oleh seluruh anggotanya. Karena itu, sungguh penting untuk mempertimbangkan kebutuhan setiap anak. Anak yang bermasalah ini akan mendapat perhatian lebih banyak dari ayah dan ibu. Anak-anak ini mungkin saja membutuhkan waktu pribadi dengan orang tuanya lebih banyak dari pada yang lain. Pastikan Anda juga memberikan perhatian yang dibutuhkan oleh anak-anak yang lain. Namun hal yang terpenting adalah mengenali setiap kebutuhan anak dan merespons mereka sesuai dengan porsinya. Bagaimana pun juga, Allah Bapa kita yang di Sorga tidak memperlakukan setiap anakNya dengan sama. Ia memberikan bakat yang berbeda-beda dan karunia rohani yang dirancang khusus bagi setiap kita. Dengan cara yang sama, ajarkanlah karakter sesuai dengan keunikan mereka dan bimbinglah mereka untuk mengembangkan kualitas yang mereka butuhkan agar berhasil.

Perilaku menjengkelkan ini juga mengganggu saudara-saudaranya yang lain dan dapat menimbulkan ketegangan dalam hubungan mereka. Anak Anda yang lain bisa saja dengan mudah

meledak jika perilaku tersebut muncul. Sediakanlah waktu untuk mengajari mereka mengatasinya. Seorang ibu berkata, *“Saya memahami perasaan Nicholas yang frustrasi dengan perilaku Allie. Saya ingin ia tahu bahwa apa yang dilakukan Allie itu salah. Memang sangat mengganggu dan saya sedang berusaha menolongnya untuk berubah. Namun Nicholas menganggap apa yang saya lakukan itu tidak cukup. Ia pikir saya harus lebih tegas. Saya harus mengakui bahwa terkadang Nicholas benar. Saya menjelaskan bahwa saya belum pernah membesarkan anak seperti Allie sebelumnya. Bahkan saya memberitahukan strategi yang akan saya lakukan kepadanya agar ia bisa menghargai apa yang saya coba lakukan. Ia terlihat lebih pengertian. Dan akhir-akhir ini saya melihatnya melakukan hal yang sama dengan yang saya lakukan kepada saudaranya. Sungguh tidak mudah dan Nicholas tetap merasa frustrasi namun saya merasa kami berada di pihak yang sama, sama seperti saya dan Allie bekerja sama dalam menghadapi perilakunya. Saya berusaha keras untuk menjaga relasi kami sementara kami menghadapi masalah ini.”*

Dengan mengembangkan toleransi, pemberian umpan balik dengan lembut, doa, dan bimbingan orang tua, dapat menolong seorang anak dalam menghadapi perilaku saudaranya. Dan di dalam proses tersebut, anak-anak akan belajar memiliki kemampuan dalam menghadapi orang-orang lain sepanjang hidup mereka. Bagaimana pun juga, orang-orang dewasa juga banyak yang berperilaku menjengkelkan. Anak-anak yang belajar berelasi secara sehat dengan saudaranya sering kali lebih baik dalam berelasi dengan orang lain sewaktu mereka lebih besar.

Saya Kelelahan dan Ingin Menyerah

Tahun lalu tetangga saya (Joanne) menanam pohon kecil di halamannya. Ia menggunakan empat tali untuk mengikat dari dahan ke tanah sebagai penopang supaya tidak rubuh. Tali-tali itu menyebabkan orang tidak nyaman untuk berjalan di sekitarnya dan

juga kurang sedap dipandang, jadi tahun ini ia menyingkirkannya. Namun pohon tersebut tetap bertumbuh dan memiliki kekuatan dari dalam akarnya untuk tetap berdiri teguh. Anak-anak yang kekurangan pengendalian diri dan kepekaan seperti pohon kecil tersebut, yang memerlukan topangan dan kendali orang tua untuk sementara waktu. Membesarkan anak seperti ini memang membutuhkan kerja keras dan sering kali mendatangkan ketidaknyamanan, namun pada akhirnya akan menghasilkan buahnya.

Jangan hanya bertahan terhadap kelemahan anak Anda atau beranggapan hal itu akan hilang dengan sendirinya saat mereka besar. Gunakan kesempatan yang Anda miliki untuk menolong mereka mengembangkan karakter ilahi. Berdoalah untuk anak Anda secara rutin, dengan kesadaran bahwa penguasaan diri merupakan buah Roh (Galatia 5:23) dan Allah bekerja dalam hatinya. Bahkan, Allah menggunakan pergumulan untuk menumbuhkan karakter (Roma 5:3-4) jadi berhati-hatilah agar tidak membuat hidup terlalu mudah bagi mereka. Mereka perlu merasakan akibat dari perbuatan mereka dan pelatihan dari Anda akan menolong membangun karakter yang mereka butuhkan.

Tujuannya bukanlah mengubah anak Anda menjadi anak “super santun” dalam sekejap, meskipun tentu saja itu merupakan mimpi kebanyakan orang tua. Namun, ingatlah bahwa tujuan akhirnya adalah memiliki karakter pengendalian diri dan kepekaan. Perubahan perlu waktu. Terlalu banyak tekanan akan membuat anak Anda kewalahan. Kesabaran Anda merupakan faktor penting dalam proses ini. Sebagian orang tua akan marah terhadap anak-anaknya jika mereka tidak melihat perubahan langsung. Seorang ayah memberikan pengamatannya, *“Sangat menarik melihat kita ketika menabrak seseorang di jalan, akan berkata ‘maafkan saya.’ Namun jika menabrak anak kita, kita akan berteriak ‘minggir!’”*

Jika Anda fokus pada banyak area sekaligus, Anda maupun anak Anda akan merasa putus asa. Gunakan tonggak pagar yang

ada di bab ini, pilih dua atau tiga area yang perlu ditangani terlebih dahulu. Anda mungkin hanya dapat mengangkat satu area jika hanya itu yang bisa dihadapi anak Anda. Lalu tambahkan yang lain jika ia mengalami kemajuan. Ingatlah bahwa Anda bekerja untuk mendapatkan manfaat jangka panjang. Mereka membutuhkan penguasaan diri dan kepekaan untuk berhasil dalam kehidupan. Akan ada terlalu banyak godaan dan cobaan di masa dewasa mereka nanti, dan Anda sedang menolong mereka memiliki karakter yang teguh menghadapi semua itu dengan cara yang ilahi.

Kesimpulannya

Ketika Anda melihat...

Perilaku menjengkelkan seperti menyela, kurang peka terhadap orang lain, dan kurang kesadaran sosial, jangan abaikan. Sadarilah bahwa Anda perlu menangani anak Anda dengan cara yang lembut namun teguh.

Ubahlah rutinitas anda

Untuk mengembangkan karakter. Jadilah pagar sementara yang dibutuhkan anak Anda sampai mereka dapat memiliki pagar sendiri dalam diri. Gunakan empat tonggak pagar:

Naikkan Tingkat Kesadaran

Pikirkan Pengembangan Karakter

Berikan Pujian di dalam Prosesnya

Kembangkan Toleransi

Karena...

Anda sedang menolong anak Anda mengembangkan pengendalian diri dan kepekaan. Kualitas-kualitas tersebut tidak hanya menolong mereka menghadapi kelemahan diri namun juga

mengembangkan karakter yang teguh menghadapi godaan dan cobaan saat mereka dewasa nanti. Bukan merespons dengan impulsivitas, namun dengan pengekangan diri.

Pertanyaan untuk Diskusi Lebih Lanjut

1. Daftarkanlah hal-hal yang mudah membuat Anda jengkel. Misalnya, menemukan pasta gigi yang sudah habis, atau tidak dapat menemukan gunting Anda. Apa yang biasa Anda lakukan yang menolong dan yang tidak menolong?
2. Apa hal-hal yang sedang Anda usahakan (misalnya, diet, olah raga, mengatasi kemarahan, mengatur waktu) yang membutuhkan waktu untuk berubah? Bagaimana pemahaman akan perubahan tersebut dapat menolong Anda dalam menghadapi masalah anak Anda?
3. Apa saja cara-cara kreatif untuk meningkatkan kesadaran akan perilaku menjengkelkan dalam keluarga Anda?

Menggali Lebih Dalam

1. Bacalah Amsal 12:13 dan Pengkhotbah 7:9. Bagaimana ayat-ayat tersebut menolong Anda dan keluarga?
2. Bagaimana kualitas karakter kepekaan digunakan oleh Yesus ketika Ia membicarakan suatu permasalahan di Matius 26:6-13?
3. Petrus memperlihatkan impulsivitas dalam Matius 14:28-30, Matius 17:1-4, dan Matius 26:51-52. Apa sisi baik dari impulsivitas dalam kehidupan Petrus dan anak-anak kita?
4. Petrus jatuh dalam pencobaan dengan menyangkal Yesus tiga kali. Ia kemudian menuliskan mengenai pengendalian diri empat kali di kedua suratnya (1 Petrus 1:13, 4:7, 5:8, dan 2 Petrus 1:6). Apa yang telah dipelajari oleh Petrus dan apa yang ia ingin kita pelajari mengenai pengendalian diri?

Untuk Dibawa Pulang

Buatlah jurnal perilaku positif untuk setiap anak Anda. Untuk anak-anak yang masih kecil, buku ini bisa berupa gambar-gambar; untuk anak yang lebih besar atau remaja bisa berupa jurnal biasa. Di akhir hari atau saat kejadian, biarkan anak Anda menuliskan salah satu perilaku yang Anda lihat baik dan positif. Pastikan Anda memberitahu mereka apa kualitas karakter yang diperlihatkan oleh perilaku tersebut. Anda juga dapat mengambil gambar dari buku atau majalah yang memperlihatkan aspek dari kualitas karakter tersebut. Bagikan isi buku tersebut dengan yang lain jika waktunya tepat, agar menguatkan pertumbuhan karakter pada setiap anak Anda.

“Orang yang dusta bibirnya adalah kekejian bagi TUHAN, tetapi orang yang berlaku setia dikenan-Nya”

-Amsal 12:22

8

“Mereka Suka Berbohong”

Kejujuran : Memberikan Hadiah Sebuah Integritas

Kepada Scott dan Joanne,

Saya sungguh tidak tahu apakah saya lebih merasa marah atau takut. Kebiasaan anak perempuan saya untuk berbohong sudah tidak terkendali. Walaupun saya tidak bisa membuktikannya, sering kali ia mengatakan sesuatu yang terdengar tidak benar. Suatu kali tetangga saya berkata, “Aku dengar kalian mau pindah ke Idaho ya...” Ketika saya meminta anak saya menjelaskan, ia membantahnya dan mengarang cerita yang lain. Dia tidak mau bertanggung jawab akan perbuatannya dan hanya akan berbohong untuk menutupi kebohongan sebelumnya. Saya dulu berharap ia akan melewati tahapan tersebut, namun malah semakin parah.

Saya tahu kami membutuhkan sebuah rencana. Seperti yang Anda sarankan, kami mulai memperhatikan dia lebih saksama, sering memeriksa dan memastikan kebenaran ceritanya. Kami berdoa baginya dan bersamanya mengenai topik kebohongan dan kami telah memberikan konsekuensi yang cukup berat. Kami mengajarnya prinsip-prinsip Alkitab dan berbicara dengannya dalam percakapan sehari-hari mengenai apa itu kejujuran dan mengapa itu penting.

Kami melihat bahwa ketidakjujuran merupakan godaan terbesar dalam hidupnya. Dan kami bertekad untuk bekerja keras dalam menghadapi hal ini, bukan hanya demi saat ini namun juga demi masa depannya.

-Janna dari Findlay, Ohio

Kepercayaan merupakan pondasi dari suatu relasi. Ia menolong kita mengenal dan memahami seseorang lebih dalam sehingga kita bisa tahu bagaimana menghadapi dia dengan lebih baik. Ketika seseorang bersikap jujur dan berkata yang sesungguhnya, kita akan belajar memercayainya, namun jika ia berbohong, pandangan kita terhadapnya akan berubah. Tali kepercayaan akan putus. Dan akan lebih menyakitkan jika yang melakukannya adalah anak kita. Kita tentu ingin memercayai mereka. Kita tidak ingin meragukan kejujuran mereka. Dan ketika mereka berbohong, kita akan merasa sangat terpukul. Kita akan bertanya, “*Mengapa ia tega melakukannya padaku? Mengapa ia berbohong padaku?*” Kita akan merasa relasi dengannya terancam rusak.

Seorang Ibu berkata, “*Ketika menyadari anak perempuan saya terkadang berbohong pada saya, saya mulai mempertanyakan semua tindakan dan jawabannya terhadap pertanyaan saya. Saya akan bertanya-tanya, ‘Apa yang sedang ia hindari sekarang?’*” Anak ini sudah kehilangan aset berharganya: kepercayaan ibunya. Sekarang, bukannya dipercaya sudah melakukan seluruh tugasnya, sang ibu akan memeriksa seluruh tugasnya secara terperinci. Bahkan saat ia melupakan sesuatu secara tidak sengaja, ibu akan menyangka ia berlaku tidak jujur.

Kebohongan akan menyerang kedekatan kita dengan anak. Ia membuat kita merasa marah dan dikhianati. Namun pemecahannya bukanlah berteriak, atau menghukum, atau menuntut kebenaran. Memperlihatkan kekuasaan atau berkata-kata keras tidak akan banyak menolong dalam mengembangkan integritas dalam diri anak-anak. Yang kita butuhkan adalah sebuah rencana. Kita perlu memahami inti masalah dan menjangkau sampai ke dalam hati anak kita.

Apa Itu Kebohongan?

Kebohongan merupakan salah satu bentuk penipuan. Walaupun secara umum hampir semua orang menyetujui bahwa berbohong itu salah, namun bahkan para ahli dalam relasi berdebat mengenai apakah berbohong itu bisa diterima dalam situasi tertentu. Hal ini menjadi tantangan bagi keluarga-keluarga untuk mengetahui kapan dan bagaimana menyatakan suatu kebenaran. Topik ini ternyata tidaklah mudah. Maka itu, untuk mengatasi kebohongan pada anak, kita perlu terlebih dahulu mendefinisikan apa itu kebohongan sehingga kita memahami apa yang sedang kita bicarakan. Dan setiap keluarga memiliki standar sendiri untuk menentukan apa yang bisa diterima dan apa yang tidak.

Coba jawab *Tes Deteksi Kebohongan* berikut. Ambil sehelai kertas dan tuliskan nomor satu sampai sepuluh. Lalu tanyakan pada diri Anda mana skenario-skenario ini yang Anda anggap sebagai kebohongan dalam keluarga. Kita akan mendiskusikan jawabannya di dalam pembahasan bab ini.

Tes Deteksi Kebohongan

1. Ketika mendengar suara mobil di depan rumah, Ibu memanggil kedua anaknya, "*Ayah pulang, mari kita makan.*" Setelah beberapa saat, ada ketukan di pintu dan ternyata yang datang adalah teman gereja. Amy yang berusia enam tahun berkata kepada ibunya, "*Bukan Ayah yang pulang. Ibu bohong.*"

Apakah ibu berbohong?

2. Michael, seorang remaja berusia tujuh belas tahun tiba di rumah tepat waktunya untuk menghadiri makan malam perayaan ulang tahun ibunya. Ibunya terkejut senang melihat kehadirannya dan berkata, *“Duh Mike, terima kasih sudah pulang kerja lebih awal demi Ibu.”* Lalu Mike menjawab, *“Ah Ibu, pulang kerja lebih awal bukan yang tersulit. Yang sulit itu membatalkan janji ketemu dengan presiden dan harus menjadwalkan ulang rencanaku ke Roma-tapi yah aku sudah membereskan semua itu supaya aku tidak melewati ulang tahunmu, Bu.”*
3. Tentu saja Michael tidak sungguh-sungguh harus membatalkan semua hal itu. Apakah Mike berbohong?
4. Ayah sedang bermain dengan anaknya yang berusia tiga tahun sambil melihat buku yang bergambar macam-macam binatang. Joy menemukan cara untuk mendapatkan reaksi lucu dari ayahnya, dan sang Ayah yang menikmati interaksi bersamanya, mengikuti saja permainan anaknya. *“Apa itu?”* tanya Ayah sambil menunjuk gambar seekor ayam. *“Itu sapi,”* kata Joy. *“Bukaaan, itu ayam,”* kata Ayah dengan jenaka dan mereka tertawa bersama. Lalu Ayah melanjutkan dengan menunjuk gambar kelinci, *“Apa ini?”* *“Ini sapi,”* jawab Joy sambil menunggu ekspresi terkejut ayahnya. *“Bukaaaaan, ini kelinci,”* kata Ayah, begitu seterusnya mereka menghabiskan waktu menyenangkan bersama.

Apakah Joy berbohong?

5. Clarissa, usia tiga belas tahun, menjawab deringan telepon dan menyapa, *“Halo, Pendeta Andrews.”* Ibu berbisik, *“Katakan padanya Ibu tidak ada di rumah.”* Clarissa menoleh ke ibunya dan berbisik juga, *“Itu berbohong. Aku tidak mau mengatakannya.”* Lalu Ibu berkata, *“Oke, Ibu akan*

ke luar rumah dan kamu bisa mengatakan bahwa Ibu tidak berada di rumah saat ini." Clarissa mengikuti rencana ibunya dan berkata, *"Ibu sedang keluar sebentar"* setelah ibunya melangkah keluar pintu.

Apakah Clarissa berbohong?

6. Ketika Morgan, seorang remaja berusia lima belas tahun, terlambat sampai di sekolah, gurunya bertanya kenapa. Dan ia menjawab, *"Kami terjebak macet."* Walaupun memang benar terjadi kemacetan pagi ini, namun Morgan juga tidak terbangun oleh suara alarm sehingga terlambat bangun dan membuat ia dan ibunya berangkat lebih siang dari biasanya.

Apakah Morgan berbohong?

7. Seorang anak berusia sebelas tahun bernama Jacob tanpa sengaja mendengar dokter menjelaskan bahwa hasil tes kesehatan neneknya buruk dan ia hanya memiliki waktu beberapa minggu lagi saja. Menurut pendapat profesional dokter tersebut, akan lebih baik untuk tidak memberitahukan berita itu saat ini karena kondisinya sedang sangat buruk. Beberapa menit kemudian, ketika Jacob sedang bersama neneknya, ia ditanya bagaimana hasil tes tersebut. Jacob yang bingung bagaimana menjawabnya akhirnya berkata *"Aku tidak tahu 'Nek."*

Apakah Jacob berbohong?

8. Pada mata pelajaran sains di sekolah Noah, usia sepuluh tahun, sang guru meminta murid-muridnya mewawancarai orang-orang di mal setempat untuk mengukur seberapa besar toleransi mereka dalam menghadapi kuesioner yang membosankan. Tugas mereka adalah mendekati seseorang, memperkenalkan diri, dan mengundang orang tersebut untuk berpartisipasi dalam survei mengenai gaya berpakaian, lalu melihat di pertanyaan nomor berapa dari 100 pertanyaan orang tersebut memutuskan ia harus per-

gi. Noah memulai wawancara tersebut dengan berkata, *“Halo, sekolah saya sedang melakukan penelitian tentang gaya berpakaian. Bolehkah saya menanyakan beberapa hal?”*

Apakah Noah berbohong?

9. Alison, usia sembilan tahun, tidak sabar untuk meninggalkan pesta yang membosankan ini. Ketika ia berpamitan dengan tuan rumah, ia berkata, *“Terima kasih atas undangannya. Aku sangat menikmati pestanya.”*

Apakah Alison berbohong?

10. Bu Simpson menghentikan Rachel dan Tammi yang berjalan di selasar sekolah pada jam pelajaran tanpa izin. Tammi berbohong, berkata mereka terlambat dan sedang menuju kelas, padahal mereka telah memutuskan untuk bolos. Rachel tidak berkata apa-apa.

Apakah Rachel berbohong?

11. *“Aku tidak tahu apa yang terjadi dengan komputer ini. Datanya tidak ada,”* kata Philip kepada gurunya setelah tanpa sengaja ia menghapus data tersebut.

Apakah Philip berbohong?

Situasi-situasi tersebut memperlihatkan dilema etika yang umum terjadi pada anak-anak. Setiap skenario menolong kita memahami lebih jauh tentang apa itu berbohong dan apa yang bukan. Sangatlah penting untuk memahami secara spesifik mengenai kebohongan agar Anda dapat mengajar anak Anda tentang kejujuran.

Kebenaran Tentang Kebohongan

Tipu daya adalah sebuah istilah yang kita gunakan untuk menggambarkan serangkaian kata-kata ataupun tindakan yang tidak jujur. Berbohong hanyalah bagian kecil dari sebuah gambaran besar. Sebagian orang mendefinisikan berbohong itu mengatakan

sesuatu yang tidak benar, namun kami meyakini bahwa berbohong lebih menyangkut niat hati si pelaku. Orang yang memberitahu informasi yang tidak akurat hanyalah sebuah kesalahan kecuali ia berniat untuk memperdaya. Kami meyakini definisi terbaik dari berbohong adalah:

Menyatakan sesuatu, baik tertulis, lisan, atau sinyal-sinyal lainnya, dengan niat hati untuk memperdaya orang lain.

Dengan kata lain, berbohong mengandung dua komponen: 1) Pernyataan dalam bentuk tertentu, dan 2) Niat hati untuk memperdaya.

Pertama, berbohong menyangkut membuat sebuah pernyataan. Pernyataan tersebut dapat saja berupa tulisan, lisan, atau bahkan bahasa tubuh. Seseorang yang menunjuk ke arah tertentu ketika ditanya ke mana seorang penjahat berlari, supaya mengarahkan yang mengejar ke arah yang berbeda, berbohong dengan membuat pernyataan melalui tindakannya.

Komponen kedua dari berbohong adalah niat hati untuk memperdaya. Hal ini membantu kita memahami mengapa pernyataan Ibu di situasi #1 bukanlah sebuah kebohongan. Walaupun Ibu berkata sesuatu yang tidak benar—Ayah sudah pulang—hal itu bukanlah kebohongan karena ia tidak bermaksud untuk memperdaya. Ia hanya melakukan kesalahan.

Ketika Michael berkata bahwa ia membatalkan janji temu dengan presiden dan perjalanan ke Roma demi menghadiri pesta ibunya di situasi #2, ia tidak bermaksud untuk memperdaya. Ia menganggap ibunya akan mengerti bahwa ia sedang bercanda dan tahu ia tidak benar-benar punya rencana tersebut. Ia hanya sedang bersenang-senang dan mereka saling memahaminya. Itu bukan hal yang salah. Dengan cara yang sama, itu juga yang dilakukan oleh Ayah dan Joy ketika bermain gambar-gambar binatang di situasi #3. Joy dan Ayah saling menggoda dan mereka berdua memahaminya. Hal itu bukan berbohong karena tidak ada

yang bermaksud memperdaya. Mereka hanya melakukan sebuah permainan.

Hal ini membawa kita pada sebuah permasalahan yang menarik. Terkadang ketika anak-anak ketahuan berbohong mereka akan berkata, “*Aku hanya bercanda,*” atau “*Aku tidak bersungguh-sungguh.*” Mereka tahu bahwa alasan ini bisa dipercaya. Mereka perlu memahami bahwa perbedaan antara bercanda dan berbohong adalah adanya niat hati dan apakah hal yang mereka katakan itu dipercaya atau tidak oleh orang lain. Kita perlu berhati-hati saat menggoda atau bercanda. Orang lain harus mengetahui bahwa apa yang kita katakan itu hanya untuk bercanda, bukan berpikir itu hal yang benar.

Jika anak laki-laki Anda berkata, “*Biji coklatnya sudah habis,*” untuk menipu Anda karena ia ingin menyelundupkan beberapa ke dalam tasnya, ia sedang berbohong. Namun jika ia berkata, “*Biji coklatnya sudah habis,*” sebagai candaan karena Anda sedang membutuhkannya untuk membuat kue dan ia sedang menggoda Anda, itu tidak apa-apa selama ia hanya melakukan permainan. Anak-anak perlu memahami dua jenis skenario tersebut dan menyadari bahwa mereka tidak bisa mengubah niat hati mereka setelah mereka mengeluarkan kata-kata tersebut.

Waktu untuk Bercanda

Ada beberapa hal yang perlu kita waspadai dalam hal bercanda. Di dalam keluarga yang senang melakukan permainan, termasuk mengatakan hal-hal yang tidak benar atau menyesatkan, anggota keluarga itu akan lebih rentan untuk berbohong di area lain dalam kehidupannya. Menceritakan sesuatu yang tidak benar dan juga berbohong menjadi lebih mudah. Selain itu, orang itu juga akan mendapat reputasi “*Kamu tidak selalu dapat memercayai aku.*” Saya (Joanne) mengenal seorang pria yang senang bercanda dan menggoda sebagai cara untuk menjalin percakapan. Seringkali ia mengatakan hal-hal yang tidak benar namun terkesan sangat meyakinkan. Seiring cerita berjalan, semakin ter-

lihat bahwa ia sedang bercanda. Candaan seperti ini bisa terasa lucu, namun juga berisiko mendapat reputasi negatif bagi orang tersebut. Kami jadi sulit mempercayai apa pun yang dikatakan pria tersebut. Oleh karena itu sebagian keluarga yang tadinya biasa melakukannya jadi melihat bercanda seperti ini menjadi kurang baik.

Bagaimana sebuah keluarga menangani suatu kebenaran sangatlah penting. Meskipun sebagian candaan menyangkut memutarbalikkan fakta tapi bisa diterima sebagai bagian dari permainan, penting untuk mempertanyakan ke mana arah dari candaan tersebut. Jika keluarga Anda bermasalah dalam area berbohong maka Anda mungkin perlu meniadakan sekecil apapun permainan yang menyentuh area ini untuk menolong anak-anak memahaminya dengan lebih jelas.

Seorang ibu bercerita, *“Kami bermasalah dengan berbohong. Ketika saya menyusun rencana untuk mengatasinya, saya menyadari bahwa dalam bermain sering kali kami melakukan kebohongan. Jika anak saya yang berumur empat tahun memasuki dapur dan bertanya, ‘Kita makan apa?’ Saya mungkin akan menjawab sambil bercanda, ‘Sup kodok.’ Kami bersenang-senang saat melakukan tipu muslihat kecil dan saling menggoda, namun saya melihat sepertinya kami perlu menghindari hal-hal seperti itu untuk sementara waktu. Tanpa kami sadari, mungkin permainan yang kami lakukan yang mendorong anak-anak untuk tidak jujur.”*

Ibu ini bergumul dengan isu yang penting. Terkadang apa yang Anda lakukan atau katakan bukanlah sesuatu yang buruk namun mungkin Anda perlu melakukan beberapa penyesuaian karena kebutuhan khusus dari keluarga Anda.

Permainan Kata

Sebagian anak-anak meyakini bahwa mereka dapat memperdaya orang lain dengan mengubah kata-kata dari sebuah informasi. *“Aku tidak berlari, aku hanya berjalan dengan sangat cepat,”*

mungkin menjadi alasan yang diberikan seorang anak di lorong gereja. Masalah ini menyangkut inti dari suatu komunikasi dan apa makna dari serangkaian kata-kata dalam prosesnya. Kata-kata merupakan kendaraan yang membawa pesan dari satu orang ke orang lainnya. Pesannya bukanlah dalam kata-kata itu sendiri namun lebih kepada maksud dari orang yang mengatakannya. Sangatlah penting untuk anak-anak yang berusaha bermain dengan kata-kata dengan cara seperti ini untuk menyadari bahwa mereka menyalahgunakan bahasa. Kata-kata yang digunakan di luar konteks atau diselewengkan bisa menyampaikan sesuatu yang sangat berbeda dengan apa yang ada di pikiran si pembicara itu sendiri. Pertanyaan yang penting untuk diajukan bukanlah “*Apa kata-kata yang digunakan si pembicara?*” namun “*Apa maksud si pembicara?*”

Suatu hari ketika Tim, anak laki-laki saya (Joanne), baru berusia kira-kira dua tahun, ia bermain di halaman belakang. Saat ia keluar pintu dengan saudaranya saya mengingatkannya, “*Jangan bermain lumpurya.*” Hanya selang beberapa menit kemudian saya mendapati dia sudah dipenuhi oleh lumpur. Ketika saya bertanya padanya, ia menjawab “*Ini kan cuma debu yang basah Bu.*” Saya tersenyum mendengarnya. Namun saya tahu, untuk anak usia dua tahun memang lucu, tapi jika tidak ditangani akan berkembang menjadi masalah kejujuran saat ia besar nanti. Anak-anak perlu memahami maksud dari instruksi Anda dan jika tidak jelas, mereka perlu bertanya untuk memperjelas maknanya.

Dalam situasi #4 ketika Clarissa menjelaskan pada Pendeta bahwa Ibu “sedang keluar sebentar,” ia mungkin berpikir bahwa ia berkata jujur karena Ibu memang baru saja keluar rumah. Namun kata-kata tersebut, walaupun benar, bertujuan untuk menyesatkan Pendeta Andrew. Dalam percakapan biasa “keluar sebentar” artinya orang itu sedang meninggalkan rumah dan tidak dapat diraih, bukannya keluar teras untuk menghindari telepon. Dengan mengubah arti kata-kata demi kepentingannya sendiri, Clarissa

telah menyalahgunakan bahasa dan keliru menganggap dirinya sudah berkata jujur. Ibunya juga berpartisipasi dalam penipuan tersebut dan mendorong anaknya untuk berbohong.

Morgan melakukan kesalahan yang sama di situasi #5. Ia berpikir bahwa jika ia hanya mengatakan sebagian dari kebenaran dan menghindari pernyataan yang salah maka ia tidak berbohong. Ia menggunakan kebenaran untuk menyesatkan gurunya. Dalam situasi seperti ini kita dapat melihat bahwa definisi sederhana, "berbohong adalah mengatakan sesuatu yang tidak benar," tidaklah cukup. Terkadang orang dapat berbohong dengan menggunakan sebagian kebenaran sebagai senjata. Intinya adalah, dengan hanya mengatakan sebagian dari kebenaran, dengan maksud untuk menyesatkan orang lain, sama saja dengan seseorang yang mengatakan suatu kebohongan.

Bohong Putih

Di dalam budaya kita, beberapa kebohongan dianggap bisa diterima dan sering kali dinamakan "bohong putih". Bohong jenis ini dianggap tidak menyakiti bahkan bisa menguntungkan. Sering kali orang membenarkan kebohongan khususnya dalam tiga area ini: situasi medis, uji coba psikologi, dan situasi sosial yang canggung. Di situasi #6, Nenek sedang sakit dan jika ia tahu bahwa ia sedang sekarat bisa membuat ia tertekan atau kehilangan harapan. Beberapa memercayai bahwa berbohong pada pasien yang sakit tidak hanya dapat diterima namun juga bermanfaat. Kami tidak setuju. Meskipun memang perlu bijaksana dalam memberikan informasi kepada pasien, kami tidak percaya berbohong itu pantas dalam situasi apa pun. Dalam situasi sulit seperti ini seseorang dapat menolak untuk menjawab atau menunda percakapan berat ke lain waktu. Menahan informasi tanpa maksud untuk menipu bukanlah berbohong.

Mirip dengan itu, sebagian membenarkan berbohong dalam kasus survei dan uji coba psikologi yang perlu menggunakan

kuesioner yang menyesatkan agar memperoleh informasi tertentu dari orang-orang seperti proyek ilmiah Noah di situasi #7. Sebagian menyetujuinya karena manfaat yang didapat. Bagaimana pun, berbohong merusak pondasi dari suatu relasi, dan dalam jangka panjang akan menyakiti orang-orang yang bergantung padanya. Contohnya, kebanyakan orang sulit memercayai perkataan penjual mobil bekas karena mereka telah membangun reputasi, yaitu orang yang dapat mengatakan apa saja untuk menarik minat calon pembeli. Hal yang sama berlaku untuk orang yang mengadakan survei. Orang-orang akan mulai meragukan mereka dan mempertanyakan ada apa di balik kuesioner tersebut. Ada cara-cara yang lain untuk mengumpulkan informasi dan dapat digunakan untuk mempelajari perilaku orang tanpa harus menggunakan cara berbohong.

Sebagian orang juga akan membenarkan berbohong dalam situasi sosial yang canggung. Ketika Alison di situasi #8 ingin meninggalkan pesta, ia tidak ingin menyakiti perasaan temannya jadi ia berbohong dengan berkata ia menikmati pestanya. Mereka membenarkan tindakan tersebut karena berpikir bahwa satu-satunya pilihan yang lain adalah mengatakan kebenaran yang akan menyakiti perasaan orang lain. Mereka biasa melakukannya karena meyakini kebohongan seperti ini tidaklah merugikan, malah menyenangkan orang lain. Karena pemikiran bahwa alternatif satu-satunya adalah berterus terang, namun mereka tidak ingin menyakiti perasaan orang lain, maka berbohong menjadi jalan keluar yang paling aman.

Perkataan yang bijaksana sangatlah dibutuhkan dalam banyak situasi sosial, namun bijaksana tidak berarti Anda perlu berbohong. Mungkin akan menolong jika Anda bisa mengeluarkan pujian atau pernyataan yang tulus dan nyata seperti, *“Terima kasih sudah mengundang saya malam ini. Percakapan saya dengan Tommy telah membuka mata saya.”* Namun jika sulit mencari hal-hal baik untuk diucapkan, mungkin Anda perlu berusaha lebih

keras. Bagaimanapun, berbohong adalah jalan pintas ketika suatu kebenaran, karena satu dan lain hal, menjadi hal yang kurang menarik untuk diucapkan. Jika sopan santun dalam situasi sosial mengharuskan Anda mengucapkan pujian saat meninggalkan pesta, cobalah mengatakan sesuatu yang tulus seperti, *“Rumah Anda sangat cocok untuk mengadakan pesta,”* atau *“Saya lihat Anda sudah bekerja keras untuk mempersiapkan pesta ini.”* Mungkin anak-anak belum dapat mempraktikkan cara seperti ini, namun orang tua dapat menggunakan saat-saat seperti itu untuk mengajar mereka bagaimana bersikap jujur dan bijaksana.

Dalam situasi #9, Rachel tidak berbohong tapi temannya iya. Namun kebungkamannya membuat Rachel ikut bersalah karena ia berpartisipasi dalam penipuan tersebut. Dengan membungkam dan membiarkan orang lain berpikir hal yang salah merupakan bentuk lain dari menipu, walaupun ia tidak mengeluarkan kata-kata bohong. Segala bentuk tipu daya menyediakan kesempatan yang sangat baik untuk mengajarkan anggota keluarga mengenai kejujuran. Menyimpan kebenaran, membumbui cerita, melebih-lebihkan, berpura-pura, dan membiarkan orang lain meyakini hal yang salah, semuanya menyangkut dilema etika yang sangat baik untuk didiskusikan. Seseorang yang berintegritas akan menyikapi hal ini dengan sangat berhati-hati dan akan mencari jalan keluar yang menekankan baik kebenaran dan kasih secara seimbang

Ayat-ayat yang Berbicara Mengenai Kebohongan

“Enam perkara ini yang dibenci Tuhan, bahkan, tujuh perkara yang menjadi kekejian bagi hati-Nya; mata sombong, lidah dusta, tangan yang menumpahkan darah orang yang tidak bersalah, hati yang membuat rencana-rencana yang jahat, kaki yang segera lari menuju kejahatan, seorang saksi dusta yang menyembur-nyemburkan kebohongan dan yang menimbulkan pertengkaran saudara.” (Amsal 6:16-19).

"Bibir yang mengatakan kebenaran tetap untuk selamanya, tetapi lidah dusta hanya untuk sekejap mata." (Amsal 12:19).

"Orang yang dusta bibirnya adalah kekejian bagi Tuhan, tetapi orang yang berlaku setia dikenan-Nya." (Amsal 12:22).

"Tetapi Petrus berkata: 'Ananias, mengapa hatimu dikuasai iblis, sehingga engkau mendustai Roh Kudus dan menahan sebagian dari hasil penjualan tanah itu? Selama tanah itu tidak dijual, bukankah itu tetap kepunyaanmu, dan setelah dijual bukankah hasilnya tetap dalam kuasamu? Mengapa engkau merencanakan perbuatan itu dalam hatimu? Engkau bukan mendustai manusia, tetapi mendustai Allah.'" (Kisah Para Rasul 5:3-4).

"Jangan lagi kamu saling mendustai, karena kamu telah meninggalkan manusia lama serta kelakuannya, dan telah mengenakan manusia baru yang terus-menerus diperbaharui untuk memperoleh pengetahuan yang benar menurut gambar khalik-Nya." (Kolose 3:9-10).

Ayat-ayat yang Berbicara Mengenai Kejujuran

"Jadi berdirilah tegap, berikatpinggangkan kebenaran dan berbarujirahkan keadilan." (Efesus 6:14).

"Kata Yesus kepadanya 'Akulah jalan dan kebenaran dan hidup. Tidak ada seorang pun yang datang kepada Bapa, kalau tidak melalui Aku.'" (Yohanes 14:6).

"Tuhan, siapa yang boleh menumpang dalam kemah-Mu? Siapa yang boleh diam di gunung-Mu yang kudus? Yaitu dia yang berlaku tidak bercela, yang melakukan apa yang adil dan yang mengatakan kebenaran dengan segenap hatinya." (Mazmur 15:1-2).

"Bibir yang benar dikenan raja, dan orang-orang yang bicara jujur dikasihi-Nya." (Amsal 16:13).

Penyebab Anak Berbohong

Situasi #10 merupakan sebuah ilustrasi akan penyebab yang paling umum mengapa anak berbohong: untuk menghindari hukuman. Mereka takut akan apa yang mungkin terjadi jika mengatakan yang sesungguhnya sehingga mereka berusaha melindungi diri sendiri. Philip memilih untuk berbohong daripada mengakui bahwa ia telah menghapus sebuah data tanpa sengaja. Anak-anak terkadang berpikir bohong merupakan jalan keluar yang mudah, namun sebenarnya malah membuat hidupnya semakin rumit. Mereka yang cenderung untuk berbohong dalam situasi sulit sesungguhnya mencerminkan karakter yang buruk. Jika tidak segera ditangani, “penyakit” ini hanya akan makin memburuk.

Namun menghindari hukuman bukanlah satu-satunya alasan anak-anak berbohong. Sebagian dari mereka berbohong supaya mengungguli yang lain atau terlihat lebih baik dari diri mereka yang sesungguhnya. Masyarakat yang mementingkan individualisme dan kompetisi serta pencapaian kesuksesan materi memunculkan tekanan bagi orang-orang, baik anak-anak maupun dewasa, untuk mengambil jalan pintas. Penipuan malah akan menghasilkan imbalan besar. Masyarakat kita bahkan dapat menoleransi ketidakjujuran dalam kadar tertentu. Seorang pencari kerja diharapkan untuk melebih-lebihkan kemampuan dan pengalamannya dalam surat lamaran kerja atau calon mahasiswa menggambarkan dirinya sebagai siswa yang luar biasa berprestasi dalam surat referensi masuk ke perguruan tinggi. Tentu saja, godaannya adalah merancang gaya hidup yang sesuai dengan gambaran palsu tersebut. Jalan ini sangatlah berbahaya namun begitu menggiurkan baik bagi anak-anak maupun orang dewasa.

Ada anak-anak yang tidak menyukai hal-hal dalam diri mereka dan berharap dapat menjadi orang yang berbeda. Mereka berusaha menutupinya dengan topeng ketidakjujuran agar orang lain tidak melihat diri mereka yang sesungguhnya. Mereka akan ber-

kata, *“Jika kamu melihat diriku yang sebenarnya, kamu tidak akan menyukainya.”* Misalnya, remaja berusia empat belas tahun bernama Kelsey membual dengan bercerita kepada teman-temannya bahwa ia menghabiskan banyak uang untuk membeli mantel karya desainer terkenal, padahal sesungguhnya mantel itu dibeli ibunya di toko loak hanya dengan beberapa dollar. Ia sangat takut untuk berkata jujur. Ia sangat yakin jika teman-temannya mengetahui yang sesungguhnya, mereka akan merendahkan dirinya. Roger, seorang anak laki-laki berusia tujuh tahun merasa malu jika ketahuan berobat secara rutin. Jadi ia berusaha menyembunyikan kenyataan dengan berkata kepada teman-temannya bahwa ia ke ruang perawat karena berteman dengan perawat tersebut dan hanya ingin menyapanya.

Alasan lainnya mengapa anak-anak berbohong adalah untuk mendapatkan perhatian. Bagaimana pun, orang yang dapat menceritakan sesuatu yang luar biasa akan didengarkan dan dihargai. Jika ia tidak memiliki cerita apa pun, ia akan tergoda untuk mengarangnya. Berbohong dapat menjadi jalan menuju popularitas dengan memiliki cerita yang lebih luar biasa dari pada yang lain.

Bagi kita, kebohongan anak terasa menyakitkan, membingungkan, dan menyedihkan. Namun daripada bereaksi dengan kemarahan, ambillah waktu untuk menyelidiki apa yang sedang terjadi dan mulai merencanakan penanganan yang akan terfokus pada kejujuran. Berbohong memang salah, namun perilaku yang berubah saja tidaklah cukup. Kita menginginkan lebih dari perkataan yang jujur. Kita menginginkan mereka memiliki integritas.

Bahasa Tanpa Logika

Kebanyakan anak kecil mencampuradukkan imajinasi dengan realita. Mereka sulit membedakan antara keinginan mereka dengan faktanya. Misalnya, si Kyle, usia tiga tahun, memercayai bahwa pikiran-pikiran dialah realitanya. Terkadang saat ia marah

kepada saudara perempuannya, Kelly, ia berharap Kelly terluka. Dan ketika Kelly benar-benar terluka Kyle akan merasa bersalah. Ia meyakini bahwa ialah yang menyebabkan Kelly terluka dengan memikirkan hal-hal yang tidak baik. Bagi anak-anak kecil, antara pikiran dan realita membur menjadi satu dan logika tidak bisa masuk ke dalamnya.

Dalam kreativitas dan ketidakdewasaan mereka, anak-anak ini terkadang menceritakan sesuatu yang tidak benar. Anak-anak pra sekolah, misalnya, senang menceritakan sesuatu yang mereka harap sungguh-sungguh terjadi. Atau berusaha menceritakan sesuatu dengan mendetail tanpa mengetahui atau mengingat keseluruhan faktanya. Otaknya masih sulit untuk mengenali perbedaan antara apa yang sesungguhnya terjadi dengan detail-detail cerita yang ia karang.

Suatu hari saya (Joanne) berbicara dengan gadis cilik berusia tiga tahun. Ia menunjukkan boneka anak kucingnya pada saya, lalu saya bertanya apakah ia memiliki kucing yang sebenarnya.

"Iya, ada di garasi," jawabnya.

"Berapa banyak kucing yang kau punya?" lanjut saya.

"Satu, dua, tiga, empat, lima!" katanya dengan bangga.

Saya tersenyum dan melanjutkan percakapan. *"Apakah kau memiliki saudara laki-laki atau perempuan?"*

"Iya. Aku punya seorang saudara perempuan."

Saya tahu bahwa teman baruku ini memiliki dua saudara perempuan, *"Berapa banyak saudara perempuanmu?"*

"Satu, dua, tiga, empat, lima!" umumnya dengan kepercayaan diri yang sama seperti sebelumnya.

Saya mulai mengerti. Saya membayangkan pertanyaan apa pun dengan kata-kata *"Berapa banyak?"* kemungkinan besar akan mendapatkan jawaban yang sama. Dalam perkembangan anak-anak, pikiran mereka tidaklah sama dengan orang dewasa. Fakta-

faktanya terlihat dengan sangat jelas bagi Anda, namun tidaklah demikian bagi mereka.

Dalam kasus seperti ini, mereka memang tidak berniat untuk menipu, namun penting untuk mengajari mereka perbedaan antara yang benar dan yang tidak. Jenny yang berusia empat tahun mengatakan kepada sepupunya bahwa ia memiliki singa yang baik hati di ruangan bawah tanah rumahnya. Saat ibunya mendengar cerita Jenny, ia dapat dengan lembut berkata, *“Jenny, Ibu pikir kamu bisa memulai ceritamu dengan, ‘aku berharap aku punya singa yang baik hati di bawah tanah.’”* Saat Sammy mulai mengarang cerita tentang bagaimana ia tinggal di sebuah perahu layar sepanjang musim panas, ayahnya mungkin bisa menolong anaknya untuk memulai ceritanya dengan, *“Bukankan akan menakutkan jika aku tinggal di sebuah perahu layar sepanjang musim panas?”* Anak-anak seperti ini tidak membutuhkan teguran untuk berbohong namun mereka perlu dibimbing untuk tetap menjaga kebenaran dalam kreativitas mereka.

Anak-anak kecil membutuhkan pelatihan yang konsisten dan penuh kesabaran. Dengarkan dengan saksama cerita anak Anda agar dapat membedakan antara kebohongan dan ketidakde-wasaan.

Terlalu Banyak Kebenaran Dapat Menyakiti

Kita sebagai orang tua juga perlu menolong anak-anak kita untuk mengerti kapan dan bagaimana berkata yang sebenarnya. Menjaga rahasia tanpa berbohong memang bukan hal yang mudah. Sebagai contoh, seorang ibu merasa frustrasi dengan anak perempuannya yang mengatakan pada saudara laki-lakinya hadiah apa yang akan diterimanya di hari Natal nanti. Ibu ini tidak ingin ia mengatakan hal yang sebenarnya mengenai hal ini.

Seorang ibu yang lain bercerita, *“Saya sungguh tidak sabar menunggu waktunya anak laki-laki saya keluar dari tahapan usia empat tahunnya ini sebab ia mengatakan apapun yang sedang ia*

pikirkan. Sungguh memalukan. Seperti kemarin ini sewaktu kami bermain di taman dan Ryan melihat seorang pria yang sedang merokok dan membawa jalan anjingnya. Ryan ingin menggelus anjing itu sehingga ia mendatangi mereka dan mengajak pria itu mengobrol. Ryan memandang pria dan berkata, 'jika paman terus merokok nanti paman akan kena kanker,' dan saat itu saya merasa ingin bersembunyi di balik pohon. Lalu minggu lalu ia bertanya kepada seorang gadis di sebuah toko mengapa rambutnya terlihat aneh."

Anak-anak usia empat tahun memang terkenal dengan hobinya menceritakan segala-galanya... bahkan lebih dari itu. Mereka suka menambah-nambahkan cerita pada apa pun yang Anda katakan. Seorang guru sekolah minggu berkata kepada ibu dari seorang anak yang senang bicara blak-blakan, *"Saya berjanji untuk tidak percaya pada semua cerita tentang keluarga ibu jika ibu juga berjanji untuk tidak percaya pada semua cerita dia tentang saya."*

Anak-anak perlu belajar untuk tahu bagaimana dan kapan waktunya menceritakan hal yang sesungguhnya. Hanya karena mereka mengetahui sesuatu, bukan berarti mereka harus mengatakannya. Mengetahui dan membicarakannya adalah dua hal yang berbeda. Ini bukan hanya pelajaran bagi anak-anak kecil. Remaja bahkan orang dewasa pun harus mempelajarinya. Efesus 4:15 berkata bahwa kita harus berpegang pada kebenaran dalam kasih. Galatia 6:1 berkata, *"Saudara-saudara, sekalipun seorang didapatkan melakukan suatu pelanggaran, maka kamu yang rohani, harus memimpin orang itu ke jalan yang benar dalam roh lemah lembut."* Terkadang mengetahui kebenaran bukanlah satu-satunya prasyarat untuk mengungkapkannya. Kelemahlembutan dan kebijaksanaan juga sangat penting. Mengajari anak-anak untuk berkata jujur memang penting, namun tidaklah cukup. Mereka juga perlu memahami cara-cara yang baik dalam mengungkapkannya.

Kejujuran itu Lebih dari Sekadar Mengatakan yang Sesungguhnya

Berbohong merupakan tanda kelemahan karakter. Itu sebuah jalan pintas. Keserakahan dan impulsivitas akan membawa seseorang pada ketidakjujuran. Seorang anak yang berbohong akan mengorbankan hati nuraninya demi keuntungan sementara. Ia menukar nilai-nilai kebenaran dengan solusi kilat jangka pendek.

Namun di atas semua itu, kebohongan datang dari natur dosa kita; itu merupakan masalah hati. Hanya melalui keselamatan kita dimampukan untuk hidup dalam kebenaran. Sebagai orang tua, kita harus berdoa agar setiap usaha kita dalam mendidik anak-anak akan menjadi pondasi bagi karya anugerah Allah dalam hidup mereka. Hasil usaha kita hanyalah mempersiapkan mereka untuk berpikir dan bertindak dengan benar. Allahlah yang mampu mengubah hati. Dan Roh Kudus yang akan menolong usaha kita untuk mengajar dan melatih anak-anak untuk memiliki integritas yang akan melekat sampai sepanjang hidup mereka.

Pondasi Karakter

Dalam menyusun strategi menghadapi ketidakjujuran pada anak-anak kita membutuhkan lebih dari melatih mereka mengatakan yang sesungguhnya. Ada tiga kualitas karakter yang biasanya kurang dimiliki oleh anak-anak yang bergumul dalam area ini. Kualitas-kualitas karakter inilah yang butuh dikembangkan.

Pertama, anak-anak yang mudah berbohong biasanya kekurangan kepuasan hati. Mereka menginginkan lebih dari yang mereka miliki dan mereka menginginkannya secepat mungkin. Kepuasan hati adalah kemampuan untuk bahagia dengan apa yang kita miliki alih-alih mendambakan apa yang tidak kita miliki. Kepuasan hati memercayai bahwa saya baik-baik saja dan orang-orang menyukai saya apa adanya. Saya tidak perlu berpura-pura untuk lebih dapat diterima atau lebih disukai. 1 Timotius 6:6 berkata, *“Kesalehan yang disertai dengan kepuasan hati memang akan*

memberi keuntungan yang besar." Kepuasan hati membuat anak-anak bahagia dengan diri mereka sendiri, apa yang mereka ketahui, dan apa yang mereka dapat dan tidak dapat lakukan. Mereka akan belajar hidup dalam keterbatasan sehingga dapat menerima jawaban tidak dan tidak perlu berbohong untuk mendapatkan sesuatu yang tidak boleh mereka dapatkan. Menolong anak-anak untuk memahami dan memiliki kepuasan hati akan membebaskan mereka untuk lebih nyaman dengan kebenaran.

Kepuasan hati sering kali dibangun melalui diskusi kejadian sehari-hari mengenai apa itu kebahagiaan dan kegagalan dalam mendapatkan apa yang tidak kita miliki. Kepuasan hati mungkin juga didapati dengan orang tua yang lebih tegas dan lebih sering berkata tidak. Ketika seorang anak selalu harus memiliki benda yang terkini atau lebih besar atau lebih baik, pasti ada sesuatu yang salah. Tanpa sengaja sebagian orang tua, dengan niat mengasahi anak mereka, sudah memberikan terlalu banyak. Mereka melihat jawaban tidak akan memancing kemarahan dan mereka percaya bahwa anak akan terhindar dari masalah kemarahan jika mereka lebih sering mengiyakan permintaannya. Sayangnya, memanjakan anak tidak akan memuaskan namun sering kali malah memunculkan hasrat untuk mendapatkan lebih dan lebih lagi. Kepuasan hati datang ketika seorang anak belajar untuk hidup dalam keterbatasan.

Kualitas karakter kedua yang menolong anak belajar untuk jujur adalah pengendalian diri. Sering kali mereka secara impulsif berbohong karena itu lebih mudah. Mereka pikir dengan berbohong, mereka akan terhindar dari konsekuensi negatif, jadi mereka akan berkata, *"Aku tidak melakukannya."* Pengendalian diri akan menolong anak-anak untuk berpikir sebelum berbicara, memikirkan apa yang benar, dan merespons dengan jujur, bukan mengambil jalan pintas yang lebih mudah. Mengendalikan diri merupakan salah satu tanda kedewasaan dan akan mencegah godaan untuk menggunakan tipu daya demi mendapatkan sesuatu ataupun menghindari konsekuensi.

Pengendalian diri dapat dilatih dengan berbagai cara, beberapa sudah kami sarankan dalam Bab 7. Berbohong merupakan jalan pintas bagi anak-anak karena jalan yang panjang terlihat begitu berat. Pengendalian diri akan menolong anak menolak desakan untuk memotong jalan. Carilah cara-cara untuk menolong anak-anak menumbuhkan pengendalian di dalam diri agar mereka berhasil mengatasi godaan dalam kehidupan mereka.

Tanggung jawab merupakan kualitas karakter ketiga yang dibutuhkan untuk menumbuhkan kejujuran. Tanggung jawab merupakan kemampuan untuk menyatu dengan nilai-nilai keluarga bahkan di saat tidak ada yang melihat. Hal itu berarti anak-anak akan tetap berkata jujur walaupun tidak ada orang yang akan mengetahui perbedaannya. Inti dari sebuah integritas adalah menjadi orang yang sama di dalam dengan apa yang dilihat orang lain dari luar. Orang yang bertanggung jawab akan memilih untuk bertindak dengan integritas walaupun tidak ada yang mengawasi karena Anda tahu di dalam hati bahwa apa yang Anda lakukan secara diam-diam itu yang mendefinisikan siapa diri Anda. Orang yang bertanggung jawab akan mengingat tugasnya, menyelesaikannya, dan melaporkannya tanpa perlu diminta. Orang yang bertanggung jawab tetap dapat berlaku jujur walaupun dalam tekanan. Komitmen dalam diri terhadap kejujuran ini merupakan bagian dari kedewasaan dan, sayangnya, banyak orang dewasa yang bertumbuh tanpa itu.

Tanggung jawab haruslah diajarkan secara bertahap. Sebagian orang tua memberikan terlalu banyak hak istimewa secara dini. Hak istimewa seperti penggunaan telepon genggam, akses ke internet, atau kebebasan tinggal di rumah sendiri saat Ibu sedang berbelanja dapat menghancurkan bagi anak yang belum siap untuk mendapatkannya. Berikan kesempatan-kesempatan kecil untuk dapat bertanggung jawab lalu bicarakan dengannya. Periksa apakah ia sudah melakukan tugas yang Anda berikan dengan lengkap dan menyeluruh. Pujilah jika ia melakukannya

dengan baik. Tunjukkan bahwa itu merupakan indikasi sebuah tanggung jawab dan gunakan untuk menumbuhkan rasa ingin pantas dipercaya.

Ketika anak-anak menunjukkan kedewasaan dan tanggung jawab maka mereka baru dapat menikmati lebih banyak kebebasan. Usia sendiri bukanlah syarat mendapatkan hak istimewa; namun perlu diusahakan. Hanya karena anak berusia dua belas tahun yang lain dapat tinggal di rumah sendiri bukan berarti anak Anda juga. Berhati-hatilah dalam membanding-bandingkan anak-anak Anda dengan keluarga lain. Tetangga Anda dapat saja membiarkan anak-anak mereka untuk menonton film yang belum pantas untuk usia mereka. Ajari anak-anak Anda bahwa mereka boleh mendapatkan hak istimewa yang mereka inginkan dengan memperlihatkan tanggung jawab dan kedewasaan.

Masuk ke dalam Inti Masalah

Seorang ayah berkata, *"Anak laki-laki kami suka berbohong saat ia masih kecil. Kami dulu memaksanya untuk mengulangi kembali kata-katanya dengan benar. Kami lalu mulai menyadari bahwa masalahnya bukanlah pada kata-kata dan kami membutuhkan rencana yang lebih besar. Kami melihat kebohongan merupakan karakter yang mencerminkan masalah yang lebih dalam di hatinya. Sejak itu kami mulai fokus pada pengembangan kualitas karakternya dan melihat kemajuan-kemajuan. Sekarang ia sudah berumur sepuluh tahun dan memiliki komitmen yang kuat pada kejujuran. Bahkan terkadang ia menantang ibunya dan saya dalam area ini."* Hanya terfokus pada berkata jujur mungkin tidaklah cukup bagi anak-anak yang kekurangan integritas. Disiplinkan anak Anda untuk masalah kebohongan ini namun carilah cara-cara yang lain untuk menumbuhkan kualitas karakter seperti kepuasan hati, pengendalian diri, dan tanggung jawab.

Ayah lain bercerita pada kami, *"Saya merasa terkejut, sakit hati, dan sangat kecewa ketika saya mengetahui bahwa anak kami yang*

berusia tujuh tahun, Chad, berbohong pada kami. Saya merasa tidak berdaya dan tidak tahu apa yang harus dilakukan. Lalu saya mulai berfokus pada karakter dalam tingkatan yang berbeda. Ketika saya mendisiplinkan dia, saya berbicara mengenai integritas dan kepercayaan: ‘Ayah merasa sangat kecewa ketika kamu tidak berkata jujur Chad. Karena Ayah ingin selalu percaya pada apa yang kamu katakan dan maksudkan.’ Setelah beberapa bulan saya mulai melihat kejujuran lebih banyak dan lebih banyak lagi. Sekarang setelah beberapa tahun saya mulai lebih yakin bisa memercayai Chad kembali.”

Integritas dapat melekat dalam diri anak Anda jika Anda menolongnya memiliki hubungan pribadi dengan Tuhan. Ketika anak Anda ingin menyenangkan Tuhan, bukan cuma orang, tindakan dan keputusannya akan berbeda dan akan merefleksikan kasihnya pada Tuhan. Dan dengan menolong anak Anda untuk berkomitmen pada integritas, sesungguhnya Anda sudah menyentuh lebih dari sekadar perilaku. Anda menyentuh sampai jauh ke dalam dirinya, suatu tempat di mana mereka yakin tidak ada yang melihat. Namun apa yang terjadi di dalam sesungguhnya akan memancar keluar melalui perilaku. Integritas akan menolong anak-anak mengatur kehidupan pribadinya dan mempersiapkan mereka hidup dalam kebenaran di hadapan orang lain maupun Tuhan.

Kejujuran sebagai Gaya Hidup

Anda dapat melakukan banyak hal untuk menolong anak Anda memiliki kejujuran sebagai gaya hidup. Di sini terdapat sembilan saran dari kami.

1. **Bahas topik mengenai kejujuran sesuai tahap perkembangan anak**

Anak-anak kecil perlu mengenali perbedaan antara imajinasi, berpura-pura, keinginan, godaan, informasi yang hilang, canda, melebih-lebihkan cerita, dan kenyataan yang

sesungguhnya. Pertimbangkan tahap perkembangan anak Anda saat Anda mendengar pernyataan yang tidak benar. Putuskan apakah Anda sedang menghadapi kebohongan yang disengaja atau hanya ketidakdewasaan. Apa maksud hati anak Anda? Apa yang sedang ingin ia sampaikan? Berikan kata-kata pendahuluan sebelum Anda menceritakan sebuah kisah khayalan atau penjelasan setelah Anda bercanda supaya anak-anak dapat melihat dengan jelas perbedaan antara yang sesungguhnya dan yang pura-pura. Cerita dan bacakan kisah-kisah yang nyata dan juga yang khayalan, lalu tanya kepada mereka, *"Menurut kamu kisah ini sungguh-sungguh terjadi atau tidak?"* Tanyakan hal yang sama setelah mereka bercerita.

2. Dorong mereka untuk bekerja keras

Kebenaran butuh usaha keras. Dibutuhkan komitmen dari dalam diri untuk berani menempuh jalan yang lebih panjang alih-alih jalan pintas. Ada anak-anak yang suka menyembunyikan kesalahannya atau melaporkan bahwa ia sudah menyelesaikan tugas yang baru setengah ia kerjakan agar ia terhindar dari kesulitan. Hal-hal seperti itu disebut jalan pintas. Mengapa ada orang yang ingin mengambil jalan yang lebih panjang? Karena jalan tersebut menghasilkan hati nurani yang bersih. Anak yang menyempilkan baju-bajunya di bawah tempat tidur ketika diminta membersihkan kamarnya sedang mengambil jalan pintas namun setelahnya harus hidup dalam perasaan bersalah dan ketakutan. Bekerja keras untuk menyelesaikan tugas dengan benar memang tidak mudah namun upahnya adalah hati nurani yang murni.

Gagasan untuk bekerja keras demi menyingkirkan ketidakjujuran datang dari Alkitab. Efesus 4:28 memberikan nasihat yang sangat baik untuk mengatasi seseorang yang suka mencuri (bentuk lain dari ketidakjujuran).

“Orang yang mencuri, janganlah ia mencuri lagi, tetapi baiklah ia bekerja keras dan melakukan pekerjaan yang baik dengan tangannya sendiri, supaya ia dapat membagikan sesuatu kepada orang yang berkekurangan.” Anak yang belajar untuk bekerja keras akan mendapatkan sebuah perasaan keberhasilan diri dan melihat bahwa ia dapat melakukannya tanpa mengambil jalan pintas. Ia akan merasa bangga dapat mengusahakan sesuatu dengan cara yang jujur alih-alih merebutnya dengan cara yang curang. Kerja keras membantu kita membangun karakter. Anak-anak yang perlu belajar bekerja keras harus diberikan tugas membersihkan rumah. Atau mereka bisa mendapatkannya melalui kursus musik dan latihan olah raga. Carilah cara untuk mendorong anak-anak memberikan yang terbaik dan terus berusaha menyelesaikan suatu pekerjaan.

3. Periksa dengan Saksama

Anak-anak yang bermasalah dalam kejujuran akan membutuhkan Anda untuk memperhatikan mereka lebih banyak, memeriksa lebih sering, dan membatasi mereka dari kesempatan yang dapat menggoda untuk tidak jujur. Sebagai orang tua, Anda perlu memeriksa kelanjutan cerita mereka. Periksalah apakah anak Anda benar-benar berada di sekolah. Datanglah ke rumah temannya untuk melihat apakah anak Anda sungguh-sungguh melakukan apa yang ia katakan. Cobalah menelepon untuk memeriksa. Anda tidak perlu menyembunyikan apa yang Anda lakukan. Anak Anda perlu tahu bahwa Anda memeriksanya. Seorang Ayah berkata, *“Awalnya saya merasa seperti menjadi mata-mata, namun sekarang itu bukan lagi sebuah rahasia. Saya hanya melakukan tugas sebagai seorang ayah. Anak laki-laki kami tahu bahwa saya dapat muncul kapan saja, dan memang benar. Saya mengambil waktu untuk*

mengenali teman-temannya dan melihat apa yang sedang dikerjakannya. Terkadang ia merasa saya menggangu-nya namun saya berusaha untuk peka dan peduli, bukan seperti polisi. Lama kelamaan hal ini menjadi sesuatu yang baik karena kami jadi senang mengobrol mengenai teman-teman dan aktivitasnya. Dan yang terpenting, hal itu membangun perasaan dapat saling percaya di antara kami dan ia tahu bahwa saya ingin agar ia berhasil. Saya tidak sedang berusaha menangkap basah ia sedang berbohong. Saya berusaha mengonfirmasi bahwa ia sedang berkata jujur. Pada akhirnya ia mendapatkan rasa hormat dan integritas yang kami inginkan dari dia.”

Memonitor mereka akan mengajarkan mereka untuk bertanggung jawab. Bahkan bagi anak-anak yang biasanya jujur dapat saja berusaha berbohong untuk menguji apa saja yang dapat mereka hindari. Beradalah di sana untuk menangkap mereka. Pastikan mereka mengetahui bahwa berbohong tidak ada gunanya. Sebagian orang tua merasa bahwa mereka seharusnya memercayai anak-anak mereka sepenuhnya, percaya akan yang terbaik. Mungkin memang itu benar bagi orang-orang dewasa yang kita kasih, namun anak-anak kita belum dewasa dan belum memiliki integritas yang mereka butuhkan. Kita tidak dapat begitu saja berasumsi bahwa mereka sudah memilikinya. Oleh karenanya mereka perlu ditolong dan dilatih. Kita tidak dapat mengira mereka tahu cara membereskan kamar mereka; kita ajari dan kita periksa. Hal yang sama berlaku bagi kejujuran. Kita latih dan memeriksanya sewaktu-waktu untuk memastikan mereka sungguh-sungguh melakukannya. Anak-anak mungkin saja mengeluh, *“Ayah tidak percaya sama aku.”* Jawaban Anda adalah *“Ayah sayang sama kamu dan Ayah ingin agar kamu bisa dipercaya.”* Kepercayaan harus diusahakan.

4. Anggap privasi sebagai hak istimewa

Anak-anak yang mudah berbohong perlu mempertanggungjawabkan dirinya lebih banyak. Ia perlu tertangkap basah lebih sering. Terkadang anak meyakini bahwa kamarnya tidak boleh dimasuki orang tuanya atau situs yang ia masuki bukanlah urusan orang lain. Dan sebagian orang tua mungkin meyakini bahwa privasi adalah sebuah hak dan jadi ragu-ragu untuk memeriksa anak mereka. Seorang ibu berkata, *“Saya memasuki kamar anak laki-laki saya untuk mengambil pakaian kotornya dan saya tidak percaya apa yang saya lihat. Ia memiliki majalah yang tidak pantas di laci mejanya. Saya tidak tahu apa yang harus saya lakukan. Saya merasa sudah mengganggu privasinya dan seharusnya tidak memasuki kamarnya. Namun di sisi lain, saya tahu apa yang ia lakukan itu salah. Ia berada dalam bahaya besar dan saya perlu membicarakannya dengan dia.”*

Privasi bukanlah sebuah hak. Privasi adalah hak istimewa. Salah satu godaan bagi anak-anak yang suka berbohong adalah mereka meyakini bahwa mereka dapat melakukan apa saja secara rahasia. Anak-anak seperti itu harus dikurangi privasinya, bukan ditambahkan. Privasi hanya boleh diperoleh jika anak itu sudah dapat dipercaya. Hal itu tidak didapati seiring bertambahnya usia. Seorang anak yang tidak jujur mungkin saja tidak berhak mendapatkan pintu kamarnya, misalnya. Anak-anak perlu menyadari bahwa mereka tidak pernah dapat benar-benar sendirian karena Allah selalu ada. Katakan bahwa Anda akan selalu memeriksa mereka. Beri tahu bahwa Anda akan keluar masuk ruangan saat mereka berbicara di telepon dan Anda akan memeriksa email mereka. Jangan biarkan privasi menjadi batu sandungan bagi anak-anak yang bergumul akan ketidakjujuran. Ia bisa membuka kesempatan bagi anak Anda untuk gagal.

5. Berikan Tindakan Keras untuk Pelanggaran

Ajarkan anak-anak bahwa berbohong bukanlah jalan pintas; itu menyakitkan. Ketika Anda menemukan anak Anda sudah berbohong, disiplinkan dia. Konfrontasi adalah bagian penting dari proses koreksi tapi jangan berhenti sampai di situ saja. Pilihlah konsekuensi yang dapat membangun karakter atau cari cara agar anak Anda dapat melakukan perbaikan. Jika ada orang lain yang terlibat, maka ia harus minta maaf. Seorang ibu mengetahui anaknya telah berbohong kepada pelatihnya bahwa ia terlalu sakit untuk berlatih sepak bola. *"Sangat sulit baik bagi saya maupun anak saya untuk menghadap si pelatih, namun kami melakukannya. Ia menangis ketika mengakui perbuatannya. Saya sendiri merasa ingin menangis. Pengalaman tersebut menjadi pelajaran yang amat baik baginya. Rasanya ia tidak akan mengulangnya kembali."*

Ada orang tua yang menemukan anak remajanya yang berusia empat belas tahun telah membohongi mereka. Ketika gurunya memberikan hukuman selepas sekolah, ia memberi tahu mereka bahwa ia pergi ke rumah teman. Saat mereka mengetahuinya, tidak saja mereka mendisiplinkan dia di rumah, mereka juga berbicara kepada guru kelas dan guru bimbingan konselingnya mengenai peristiwa ini. *"Kami memberikan peringatan keras kepadanya bahwa kami tidak akan menoleransi kebohongan dan konsekuensinya akan lebih besar dari yang akan pernah ia bayangkan. Peristiwa tersebut sangat memengaruhinya dan kami melihat perubahan baik dalam dirinya beberapa tahun terakhir ini."*

Ketidakhormatan merupakan masalah yang serius. Anak-anak perlu mengetahui bahwa kebohongan hanya membuat mereka jatuh ke dalam masalah yang lebih dalam.

Anda mungkin tidak merasa perlu untuk memanggil guru bimbingan atau guru kelasnya, namun mungkin Anda perlu mempertimbangkan untuk melibatkan orang lain dalam hidup anak Anda. Sebagian orang tua mungkin berusaha menyimpan rahasia keluarga dan takut meminta pertolongan karena tidak ingin nama baik mereka tercemar. Keluarga yang berpura-pura baik di luar sementara menyembunyikan masalah di dalam sesungguhnya sedang menjalani hidup dalam kebohongan. Memang butuh kerendahan hati untuk meminta pertolongan orang lain, namun jangan biarkan harga diri Anda menghalangi anak Anda mendapatkan pelajaran yang ia butuhkan. Konselor sekolah dan gereja, pembimbing anak muda, dan pelatih akan memberikan kepemimpinan orang dewasa yang akan menolong anak Anda memahami pentingnya sebuah integritas dalam hubungan.

6. Ajarkan Mengenai Kejujuran

Cara lain untuk menolong anak Anda lebih jujur adalah mengajarkannya melalui pengalaman hidup sehari-hari. Amati peristiwa di sekeliling Anda dari kisah yang Anda baca di surat kabar atau yang pernah Anda dengar. Hidup penuh dengan situasi yang membuat orang harus memutuskan bagaimana mereka menghadapi kebenaran. Banyak orang berbohong karena berpikir itu adalah jalan keluar yang mudah, namun ternyata menghadapi konsekuensi yang mengerikan.

Dengan anak-anak yang lebih muda, bacakan kisah seperti "Jubah Baru Sang Kaisar" atau "The Boy Who Cried Wolf," lalu diskusikan masalah yang dialami tokoh dalam kisah tersebut. Ajari mereka untuk tahu kapan harus mengatakan yang sesungguhnya dan kapan harus tetap diam, apa itu kebohongan dan bagaimana menghindari untuk berbohong bahkan di situasi tersulit sekalipun.

Ketika anak-anak saya (Scott) masih kecil, Carrie menciptakan sebuah "Penghargaan atas Kejujuran di Bawah Tekanan." Sebuah tanda khusus dipasang di pintu anak kami jika mereka menunjukkan integritas dalam situasi sulit. Situasi itu dapat berupa mengakui kesalahan, atau mengambil tanggung jawab atas tugas yang dikerjakan dengan buruk, atau mengatakan yang sesungguhnya walaupun itu tidak mudah. Carrie memberikan penghargaan visual bagi tindakan kejujuran seperti ini, sehingga menolong kami semua melihat pentingnya sebuah integritas.

7. Jadilah Sebuah Alat Deteksi Kebohongan

Belajarlah untuk mendeteksi jika anak Anda sedang berbohong. Untuk itu Anda perlu mengenal mereka. Perhatikan apa yang mereka katakan dan lakukan. Apakah mereka terbuka mengenai teman-teman dan kegiatan mereka? Berbicaralah dengan mereka secara rutin hanya untuk mengenal mereka lebih jauh seiring pertumbuhan dan perkembangan mereka. Bangunlah relasi yang positif untuk memelihara keterbukaan. Tunjukkan minat atas hidup mereka. Belajarlah untuk mendengarkan perkataan dan tindakan mereka. Hal-hal tersebut akan menolong Anda untuk tahu bagaimana dan kapan waktunya memeriksa cerita-cerita mereka.

Sebagian anak sangat cerdas dalam menutupi jejak dan kebohongan menjadi semacam seni bagi mereka, khususnya saat mereka bertambah besar. Anak-anak balita memang sudah dapat berbohong melalui kata-kata namun sering kali bahasa tubuh mereka mengatakan yang sebaliknya, sehingga mempermudah orang tua untuk mengetahuinya. Alex kecil mungkin saja bisa mengatakan bahwa ia tidak makan permen namun bagaimana ia menggerakkan tubuhnya dan menghindari kontak mata sudah menunjukkan rasa bersalahnya.

Ketika anak-anak mencapai usia lebih besar (sepuluh sampai dua belas tahun), mereka akan mengembangkan keahlian berkomunikasi sehingga mampu meyakinkan orang lain baik dengan kata-kata maupun bahasa tubuhnya. Di usia tersebut, Alex mungkin saja membuat Anda bertanya-tanya apakah ia benar-benar tidak makan permen itu. Ia menjadi begitu meyakinkan sampai Anda melihat bungkusannya yang ia buang di tempat sampah. Jika kebiasaan berbohong itu terus ada, anak yang lebih besar dapat menjadikannya sebagai suatu gaya hidup, sehingga sangat sulit bagi orang lain untuk menguak ketidakjujurannya. Alex sebagai remaja mungkin saja begitu meyakinkannya sehingga Anda bahkan merasa bersalah karena mengira ia mengambil permen tersebut. Ia akan membuat Anda percaya bahwa ia tidak akan pernah berpikir untuk melakukan hal seperti itu.

Ambillah waktu untuk berdoa dan meminta Tuhan menyingkapkan hal-hal kecil yang menandakan sesuatu yang salah telah terjadi. Anda akan terkejut dengan seberapa sering Anda menemukan kebenaran melalui cara-cara yang tidak terduga. Seorang ibu berkata, *“Saya berdoa agar Tuhan memberi tahu dengan segera jika anak saya melakukan hal yang salah dan ia melakukannya. Saya ingin menanganinya dengan segera sebelum masalah bertambah buruk.”*

8. Ajarkan Mengenai Keuntungan dari Praduga Tak Bersalah
Biasanya orang dianggap jujur dan dapat dipercaya sampai mereka memperlihatkan yang sebaliknya. Sekali kepercayaan dilanggar, orang itu akan memerlukan waktu yang cukup lama untuk mendapatkannya kembali. Kehilangan praduga tak bersalah merupakan konsekuensi alami dari berbohong. Seseorang yang berbohong sekali saja dapat membuatnya mendapat reputasi seorang pembohong.

Tolonglah anak-anak untuk memahami bahwa kehilangan keuntungan dari praduga tak bersalah merupakan konsekuensi yang menyedihkan dan sangat serius. Ajak mereka melihat nilai dari sebuah kejujuran dengan menceritakan manfaat yang didapat. Tunjukkan pada mereka bagaimana mendapatkan kepercayaan itu kembali dan bimbing mereka dalam prosesnya.

9. Jadilah Orang yang Dapat Dipercaya

Anak-anak Anda akan belajar mengenai kejujuran dari Anda lebih dari yang mungkin Anda mau akui. Terkadang seorang anak diminta untuk berkata "Bilang ibu tidak ada di rumah" ketika telepon berbunyi. Ketika kita melihat orang tua yang menyelundupkan anak-anaknya yang masih kecil ke gedung bioskop supaya tidak perlu membayar tiket, kita tahu bahwa mereka sedang mengajarkan seni ketidakjujuran kepada anak-anak. Jika Anda diundang ke suatu acara dan tidak ingin pergi, anak Anda akan mendengarkan apa yang akan Anda katakan pada orang yang mengundang.

Kebenaran menjadi sebuah perbedaan antara integritas dan kemunafikan. Jika Anda ingin anak-anak untuk memiliki integritas, Anda harus mencontohkannya. Apa yang akan Anda lakukan jika seorang kasir melakukan kesalahan dan memberikan kembalian lebih? Bagaimana respons Anda jika berada dalam situasi sulit di mana kebohongan dapat menjadi jalan keluar? Jika Anda sendiri memiliki komitmen terhadap integritas, maka anak-anak akan belajar bahwa hati nurani yang bersih memang membutuhkan kerja keras. Ingatlah bahwa kepercayaan merupakan bagian penting dalam relasi yang kokoh. Jadilah orang yang dapat dipercaya bagi anak-anak Anda.

Kita mungkin mengalami banyak situasi sulit yang mungkin terasa canggung dan membingungkan dalam hidup. Gunakan mereka untuk mengajarkan anak-anak nilai dari se-

buah hidup dalam kejujuran. Integritas Anda akan menjadi pondasi yang kokoh dalam hubungan Anda dengan mereka dan menolong mereka untuk hidup dalam integritas.

Bagaimana dengan Hal-hal yang Tidak Dapat Saya Buktikan?

Hidup dengan anak-anak yang tidak jujur memang tidak mudah. Anda akan selalu meragukannya, bertanya-tanya apakah ia sedang berbohong lagi. Terkadang Anda curiga anak Anda sedang melakukan hal yang salah namun tidak dapat membuktikannya. Ia mungkin menyangkalnya dan kelihatannya tidak ada yang bisa dilakukan untuk membuktikannya.

Di saat-saat seperti itu, berhati-hatilah untuk tidak memaksa terlalu jauh. Jangan memaksa sebuah pengakuan atau membuktikan sesuatu yang tidak Anda temukan. Bagaimana pun juga, anak Anda mungkin saja tidak bersalah kali ini dan Anda tentu tidak ingin memperlihatkan kurangnya kepercayaan terhadapnya. Ingatlah bahwa anak yang berbohong akan memberikan Anda kesempatan-kesempatan lain untuk menyingkapnya. Memang ini sebuah situasi yang tidak menguntungkan, namun Anda tidak perlu memaksa suatu hal yang tidak jelas. Anda dapat menunggu kesempatan lain yang lebih jelas dan dapat Anda ungkapkan kepadanya. (Dalam situasi tersebut) Anda cukup memberikan pandangan mengenai pentingnya kejujuran dan biarkan itu lewat.

Seorang ibu menceritakan kisah semasa kecilnya. *“Saya ingat ada satu kali Ayah memanggil kami berenam ke dalam kamarnya. Ia bertanya siapa yang memecahkan lampu. Tidak ada yang berkata apa pun. Ayah menjadi marah dan bertanya lebih keras; tetapi tidak ada yang mengaku. Akhirnya Ayah mengancam akan menghukum kami semua jika tidak ada yang mengaku. Ia sangat marah. Saya ingat adik perempuan saya mulai menangis. Ia berkata ia yang melakukannya. Jika saya melihat kembali, saya pikir bukan dia yang memecahkan lampu tersebut. Ia hanya ingin melepaskan ketegangan*

gan. Ia sering kali menjaga kedamaian dengan cara seperti itu. Sekarang saya menyadari bahwa Ayah hanya ingin mencari seseorang untuk disalahkan. Sayangnya, sepertinya kami tidak belajar apa pun tentang kejujuran atau pengakuan dalam 'sesi kelompok' tersebut."

Anak-anak sering kali berbohong agar terhindar dari kesulitan. Mereka harus tahu bahwa berbohong lebih menyakitkan dari kebenaran. Saat mereka bergumul dengan ketidakjujuran kita ingin mengajarkan mereka bahwa sesungguhnya kejujuran lebih menguntungkan. Dan saat mereka lebih besar, kita ingin agar mereka siap mengakui dosa-dosa mereka kepada Tuhan alih-alih berusaha menutupinya. Sekarang waktunya mereka belajar. Keterbukaan dan kejujuran dengan Tuhan dimulai dari relasi kita di rumah. Tujuannya adalah agar anak-anak memiliki kejujuran sebagai gaya hidup, namun ketika mereka gagal, mereka perlu belajar untuk mengakui dan merasa diampuni.

Carilah cara untuk mengoreksi di tempat namun gunakan juga kebohongan sebagai petunjuk bahwa Anda menghadapi tantangan yang lebih besar untuk membangun karakter. Saat Anda mengajar, mengoreksi, dan berdoa bagi mereka yang sudah berbohong, Anda akan bekerja bersama Tuhan untuk membangun hati yang berintegritas dalam diri anak Anda. Investasi Anda akan memperlihatkan hasil pada akhirnya.

Kesimpulannya

Ketika Anda melihat...

...kebohongan, bertindaklah, namun jangan menyangka koreksi saja cukup. Anak-anak yang mempergunakan tipu daya juga memerlukan pelatihan karakter.

Ubahlah Rutinitas Anda

Bahas topik mengenai kejujuran sesuai tahap perkembangan anak
Dorong mereka untuk bekerja keras

Periksa dengan saksama

Anggap privasi sebagai hak istimewa

Berikan tindakan keras untuk pelanggaran

Ajarkan mengenai kejujuran

Jadilah sebuah alat deteksi kebohongan

Ajarkan mengenai keuntungan dari praduga tak bersalah

Jadilah orang yang dapat dipercaya

Karena...

...Anda bukan hanya sedang mengoreksi seorang anak yang mengeluarkan pernyataan yang salah. Anda sedang membangun karakter dan mengajarkan pentingnya sebuah integritas. Tuhan lebih peduli terhadap hati yang jujur daripada perilaku yang hanya terlihat baik dari luar.

Pertanyaan untuk Diskusi Lebih Lanjut

1. Apa satu hal yang Anda pelajari dari Tes Deteksi Kebohongan yang ada di awal bab ini?
2. Diskusikan pernyataan, “Kejujuran merupakan pondasi dari relasi.” Apa artinya dan mengapa kejujuran itu sangat penting?
3. Bagaimana seorang anak mendapatkan kepercayaan kembali?

Menggali Lebih Dalam

1. Baca Kejadian 20:1-12. Mengapa Abraham berbohong (ay 11)? Bagaimana ia membenarkan perbuatannya di dalam pikirannya (ay 12)? Apa dampaknya terhadap Abimelek saat ia mengetahuinya (ay 4-5)?
2. Baca Kisah Para Rasul 5:1-10. Menurut Anda mengapa Ananias dan Safira berbohong? Kepada siapa mereka ber-

bohong (ay 4)? Apa yang dapat dipelajari anak-anak dari kisah tersebut?

3. Baca Daniel 3:10-18. Mengapa anak-anak muda tersebut menolak untuk menyembah patung emas? Apa yang dapat kita teladani mengenai integritas dari sikap mereka?
4. Baca Efesus 4:15. Apa artinya berbicara (berpegang) pada kebenaran dalam kasih? Apakah itu berarti kita berkompromi dengan kebenaran?

Untuk Dibawa Pulang

Gunakan Tes Deteksi Kebohongan yang ada di awal bab ini sebagai bahan diskusi dengan anak Anda mengenai kejujuran dan bagaimana mengatasi situasi sulit. Jangan berusaha menghabiskan semua materi tersebut sekaligus. Ingatlah bahwa momen yang tepat dan percakapan yang Anda lakukan mungkin lebih efektif dalam mengajar mereka daripada membahas seluruh materinya. Komitmen terhadap integritas dipelajari seiring berjalannya waktu.

“Tetapi hendaklah kamu ramah seorang terhadap yang lain, penuh kasih mesra dan saling mengampuni, sebagaimana Allah di dalam Kristus telah mengampuni kamu.”

Efesus 4:32

9

“Aku Masih Saja Marah” **Pengampunan : Memberikan Hadiah Kedamaian Hati**

Kepada Scott dan Joanne,

Saya tahu betul bahwa kemarahan saya sudah merusak hubungan dengan anak-anak namun saya seperti menemui jalan buntu. Sudah bertahun-tahun saya berusaha mengendalikan ledakan kemarahan saya, namun ketika hidup menjadi semakin sibuk atau saya merasa kewalahan, saya akan mengulanginya. Saya seperti mendengar diri saya sedang berteriak, tapi saya tidak mampu menghentikannya. Saya merasa seperti gunung berapi dan sekali saya mulai bererupsi, tidak ada jalan mundur.

Saya sudah mencoba beberapa strategi yang Anda ajarkan mengenai menolong anak-anak menerima jawaban tidak dan mengikuti instruksi. Memang menolong beberapa kali, tapi saya tetap merasa sangat marah. Saya sungguh tidak menyukainya dan saya tahu anak-anak saya juga ketakutan. Terus terang saja, saya sendiri juga takut.

Ketika saya mendengar ajaran Anda berdua mengenai pengampunan, ada sesuatu yang menohok saya. Saya kira saya sudah berdamai dengan masa lalu dan melewati segala rasa sakit dan kekecewaan. Saya sekarang dapat melihat bagaimana segala frustrasi dan pengharapan yang 'tak terpenuhi oleh anak-anak saya hanya menambah segala kepahitan yang terakumulasi dalam diri saya. Saya menyadari sudah saatnya saya belajar lebih banyak tentang mengampuni agar saya bisa melanjutkan hidup.

Terima kasih karena sudah memberikan pengharapan kepada saya. Saya percaya dengan kekuatan dan bimbingan Allah, saya dapat berubah. Saya berdoa agar saya dapat terus bertumbuh dalam mengatasi rasa frustrasi dalam diri dengan cara yang sehat dan tidak lagi membawa-bawa rasa sakit dan kemarahan serta melampiaskannya kepada anak-anak.

-Kendra dari Little Rock, Arkansas

Kita sudah menghabiskan sebagian besar buku ini dalam mencari cara bagaimana mengubah rutinitas hubungan dalam keluarga Anda supaya dapat mengurangi respons kemarahan Anda dan menolong anak-anak menjadi lebih dewasa. Tapi mungkin saja Anda tetap merasa marah. Apa *sih* yang menyebabkan Anda bereaksi atau menjadi marah begitu cepat? Jika Anda tahu jawabannya, maka mungkin Anda dapat mengikuti salah satu bab sebelumnya sesuai situasi Anda dan menyusun rencana untuk melakukan perubahan yang diperlukan.

Jika saja, Anda tetap melihat diri Anda lebih marah dari yang Anda kira, maka bab ini mungkin bisa menolong. Di sinilah kami ingin membahas mengenai kemarahan yang tersimpan. Hidup

dengan kemarahan yang menumpuk dapat menyebabkan Anda lebih cepat bereaksi dan lebih intens daripada yang semestinya. Jika Anda marah dalam sebagian besar waktu, mungkin Anda perlu mengamati beberapa pola yang Anda lakukan dalam menangani situasi sulit.

Anda dapat menangani sebagian kemarahan Anda dengan melatih kesabaran dan mempraktikkan rutinitas dari buku ini. Kebanyakan konflik sehari-sehari memang cukup kecil sehingga dapat Anda hadapi tanpa efek yang menetap. Membersihkan tangki kemarahan tiap malam sebelum tidur sangatlah baik untuk Anda lakukan.

Namun, bagi konflik-konflik lain yang memiliki akar yang lebih dalam harus ditangani secara hati-hati. Terkadang orang menumpuk kemarahan karena ada rasa sakit tertentu yang terlalu besar untuk dilupakan begitu saja. Rasa sakit inilah yang menumpuk di dasar tangki kemarahan dan membuat Anda lebih rentan marah dalam keseharian.

Tuhan telah menyediakan cara untuk melakukan pembersihan yang menyeluruh dalam hidup Anda. Jadi, ambillah secangkir teh, cari posisi nyaman mungkin, dan kencangkan sabuk pengaman. Bab ini dapat memunculkan beberapa perasaan lama dan kami berharap dapat memberikan Anda cara ilahi dalam menanganinya. Dengan melalui proses yang kami jabarkan Anda akan memahami dengan lebih jelas bagaimana menghadapi konflik besar dalam keseharian untuk mencegah mereka menjadi masalah yang berkepanjangan. Anda juga dapat menolong anak-anak untuk tahu bagaimana merespons terhadap rasa sakit yang mereka alami agar mereka tidak perlu membawa-bawanya sampai masa dewasanya.

Rumus Kepahitan

Kemarahan biasanya disebabkan oleh rasa sakit dalam berbagai rupa. Seperti yang kita tahu, setiap orang pasti mengalami rasa

sakit. Dikecewakan oleh orang lain. Pengharapan yang musnah. Keinginan yang tidak terpenuhi. Kehidupan yang tidak adil. Kebanyakan orang merespons rasa sakit dengan menyalahkan orang lain dan membalas dendam melalui kemarahan. Jika mereka tidak bisa menemukan seseorang untuk disalahkan, mereka mungkin menyalahkan Tuhan atau marah terhadap hidup itu sendiri. Jika Anda merespons rasa sakit dengan kemarahan, Anda akan menjadi orang yang pahit. Rumusnya mungkin akan seperti ini:

Rasa sakit + Kemarahan = Kepahitan

Setiap orang yang mengalami rasa sakit dapat berkembang menjadi kepahitan dalam dirinya. Kita dapat melihatnya dalam pasangan yang bercerai, dalam keluarga di mana anak remajanya kabur dari rumah, dan dalam hubungan keluarga yang mengalami kehilangan orang yang dikasihi, atau hidup bersama orang yang menyakiti. Namun kepahitan juga dapat terakumulasi melalui banyak konflik kecil. Seorang istri bisa mengalami kepahitan karena suaminya tidak membantunya mengurus rumah tangga atau anak-anak yang tidak menghargainya. Seorang Ayah mengalaminya karena ia tidak suka pekerjaannya atau hidup menjadi semakin sulit dari yang ia kira. Dalam Bab 2, kita membicarakan fakta bahwa kemarahan itu baik. Namun kepahitan adalah kemarahan yang disalahgunakan.

Anda dapat mengatakan bahwa seorang dewasa atau anak menumpuk kepahitan ketika ledakan kemarahannya terlihat berlebihan. Orang ini sering kali melampiaskan tumpukan amarahnya kepada orang lain secara lebih intens dan lebih sering daripada yang sewajarnya disebabkan masalah tersebut. Kepahitan juga menyebabkan seseorang butuh waktu yang lebih lama dari normal untuk pulih setelah mengalami hal yang menyakitkan. Jika Anda melihat gejala-gejala tersebut dalam diri Anda dan orang lain, maka sudah waktunya untuk melihat ke kedalaman hati apakah Anda sedang menyimpan kepahitan di dalam diri.

Seorang ayah berkata, *“Saya sih tidak berteriak atau membentak dengan kasar tapi saya menyadari bahwa saya mulai kurang bisa menoleransi gangguan-gangguan kecil dari anak-anak, dan menghardik mereka. Akibatnya, saya bisa melihat mereka seperti mengkeret dan berkata hal-hal seperti, ‘Aku hanya berusaha untuk...’ dan saya menyadari sudah bereaksi berlebihan terhadap mereka. Saya sudah mengembangkan kepahitan terhadap anak-anak dan saya bertekad untuk menanganinya.”*

Kepahitan bisa dihindari. Kita mengenal orang-orang yang mengalami penderitaan yang luar biasa namun tidak menjadi orang yang pahit. Supaya dapat menghindari kepahitan atau menghadapi yang sedang Anda alami, Anda harus memisahkan kedua bahan dasar tersebut, rasa sakit dan kemarahan. Jadi, pertama kita akan melihat apa rencana Tuhan dalam menghadapi rasa sakit dan kepedihan lalu kita akan melihat cara Tuhan dalam menghadapi kemarahan.

Pemulihan Luka Batin Lewat Penghiburan

Ketika merasakan sakit kita akan menginginkan penghiburan. Sebagian orang akan mencarinya lewat alkohol, makanan, atau tenggelam dalam pesta pora. Sementara yang lain lewat teman atau mengasingkan diri untuk mencari kedamaian dan pemulihan. Dan memang kemarahan di dalam diri sepertinya menghilang ketika kita melakukan segala cara tersebut untuk menghadapi hal-hal yang menyakitkan.

Beberapa kebiasaan dalam mencari penghiburan memang lebih efektif dari yang lain. Contohnya dapat kita lihat dari dua anak laki-laki berusia dua tahun yang bereaksi terhadap rasa sakit secara berbeda. Setiap kali Jason terkilir, terluka lututnya, atau terbentur kepalanya, ia akan marah. Ia akan mulai melempar barang, berteriak, bahkan memukul orang tuanya. Namun ketika Zachary terkilir, terluka, atau terbentur, ia akan mencari ibunya untuk dihibur. Ia menangis dan meringkuk dalam pangkuannya. Lalu ibunya

akan memeluk dan menghiburnya. Penghiburan yang diterima Zachary menolongnya dalam menghadapi rasa sakit yang dialaminya sampai itu menghilang. Setelah itu Zachary jadi mampu kembali menjalani kehidupan tanpa kemarahan yang menetap.

Allah menginginkan kita mendatangiNya untuk mencari penghiburan seperti Zachary mencari ibunya. Hal itu berarti kita belajar untuk membawa rasa sakit kita kepada Allah, memercayaiNya dengan rasa sakit kita, dan menerima kasihNya dalam keseharian hidup kita. Melalui doa dan membaca Alkitab kita akan lebih mengenal karakterNya dan bagaimana ia mengasihi kita. Tahu bagaimana mengalami penghiburan Tuhan merupakan langkah awal dari rencana apa pun dalam menghadapi kepahitan.

Menerima penghiburan memang beresiko karena itu berarti bersedia menjadi rapuh. Zachary, yang berlari mencari ibunya untuk dihibur, mungkin saja malah mendapat teguran atau kritikan. Anda mungkin mengalami pengalaman serupa ketika kecil dan memutuskan bahwa meminta penghiburan dari Tuhan atau siapa pun juga itu terlalu berbahaya.

Terkadang bentuk-bentuk penghiburan duniawi dapat mengecewakan kita. Yang terbaik adalah datang dari Allah sendiri. Perhatikan isi kutipan dari 2 Korintus 1:3-7 berikut ini:

Terpujilah Allah, Bapa Tuhan kita Yesus Kristus, Bapa yang penuh belas kasihan dan Allah sumber segala **penghiburan**, yang **menghibur** kami dalam segala penderitaan kami, sehingga kami sanggup **menghibur** mereka, yang berada dalam bermacam-macam penderitaan dengan **penghiburan** yang kami terima sendiri dari Allah. Sebab sama seperti kami mendapat bagian berlimpah-limpah dalam kesengsaraan Kristus, demikian pula oleh Kristus kami menerima **penghiburan** berlimpah-limpah. Jika kami menderita, hal itu menjadi **penghiburan** dan keselamatan kamu; jika kami **dihibur**, maka hal itu adalah untuk **penghiburan** kamu, sehingga kamu beroleh kekuatan untuk dengan sabar menderita kesengsaraan yang sama seperti yang kami derita juga. Dan penghara-

pan kami akan kamu adalah teguh, karena kami tahu, bahwa sama seperti kamu turut mengambil bagian dalam kesengsaraan kami, kamu juga turut mengambil bagian dalam **penghiburan** kami.

Jika Anda tidak memiliki banyak pengalaman membiarkan diri dihibur Tuhan atau orang lain, mungkin sekarang saatnya untuk belajar. Tuhan menolong kita untuk memberi dan menerima penghiburan dalam relasi dengan sesama sambil kita belajar untuk menerima penghiburan dari Dia. Salah satu keuntungan menjadi anak Allah adalah jalur bebas menerima penghiburan dariNya. Seperti menemukan bahwa karena Anda menikahi seorang dokter maka sekarang Anda mendapatkan perawatan medis secara gratis. Anda mungkin perlu mencari pemahaman baru yang sehat mengenai siapa Allah dan bagaimana menerima penghiburan lewat berelasi denganNya.

9 Cara Anda Dapat Menyakiti Hati Anak

Menyakiti anak adalah kebalikan dari menghibur. Anak yang tersakiti menjadi begitu frustrasi sehingga mereka menjadi patah arang dan putus asa. Waspadalah kepada sembilan hal ini yang dapat menyakiti dan bisa mengarahkan mereka kepada kepahitan.

- 1 Terlalu melindungi dan tidak membiarkan mereka belajar dari pengalaman
- 2 Membanding-bandingkan dan pilih kasih
- 3 Memperlakukan lebih kecil dari usia mereka sebenarnya
- 4 Mengabaikan atau menyiksa secara fisik
- 5 Menggunakan kata-kata kasar dan menuntut terlalu tinggi atau tidak sabaran
- 6 Gagal mendengarkan perasaan atau harapan mereka
- 7 Menuntut mereka sukses di area di mana Anda gagal dan memaksa tujuan pribadi Anda
- 8 Suka mengkritik
- 9 Menerima mereka berdasarkan perbuatan alih-alih siapa diri mereka

Pemulihan Luka Kemarahan Lewat Pengampunan

Sekarang mari kita bicara mengenai kemarahan terpendam, terutama yang menjadi reaksi dari rasa sakit dalam hidup Anda. Kemarahan sering kali kita gunakan sebagai mekanisme pertahanan diri dalam menghadapi rasa sakit karena ia mampu membuat kita seperti kebas dari rasa sakit itu. Namun kemarahan bukanlah jalan keluar ilahi dalam menghadapi rasa sakit, selain itu akan menyebabkan efek samping yang tidak diinginkan.

Ada cara untuk mengangkat kepahitan Anda, yaitu operasi pemisahan kemarahan yang telah menyatu dengan luka batin Anda. Cara itu bernama pengampunan. Pengampunan melepaskan cengkeraman kemarahan dari luka batin dan mencegah kepahitan untuk berakumulasi. Namun mengangkat kemarahan memang menakutkan, karena membuat luka kita menganga dan tidak tertahankan. Kebanyakan orang tidak tahan dengan rasa sakitnya. Itulah mengapa sangat penting untuk belajar menerima penghiburan dari Tuhan. Memahami dan memercayai penghiburan Tuhan akan membuat pengampunan menjadi proses yang lebih mudah.

Bahkan ketika kita sudah belajar menerima penghiburan Tuhan, bagaimana pun juga kita tetap perlu mengetahui apa itu pengampunan sebelum kita dapat melakukannya. Karena kebanyakan orang merasa berat dengan konsep pengampunan karena belum memahami makna sesungguhnya. Mari kita menilik beberapa konsep yang salah tentang pengampunan dan mengapa itu tidak benar.

Salah Konsep #1: Mengampuni haruslah melupakan

Kami pernah mendengar seorang ibu tunggal berkata, *“Saya tidak bisa mengampuni mantan suami saya karena segala rasa sakit yang disebabkan nya. Saya tahu bahwa seharusnya saya mengampuni dan melupakan namun rasanya mustahil. Saya sungguh-sungguh terluka dan saya tidak mampu melupakannya, jadi mengampuni bukanlah pilihan bagi saya.”*

Wanita ini melakukan kesalahan karena mengira mengampuni haruslah melupakan juga. Tidak diragukan lagi betapa sebuah pernikahan yang sulit atau perceraian akan membawa luka yang sangat berat dalam kehidupan seseorang. Namun justru di situasi seperti inilah sebuah pengampunan dan pemulihan paling dibutuhkan.

Dalam Yeremia 31:34 Allah berkata kepada nabi Yeremia, "... *Aku akan mengampuni kesalahan mereka dan tidak lagi mengingat dosa mereka.*" Melupakan disini dalam konteks mengampuni bukan berarti "mengeluarkannya dari ingatan." Melainkan, "tidak lagi memakainya untuk membalas si pelanggar." Karena tidaklah sesuai dengan karakter Allah untuk melupakan apa pun. Allah tidak mengingat dosa-dosa kita dalam pengertian Ia tidak akan memakainya untuk membalas kesalahan kita.

Dengan Allah sebagai teladan, kita bebas dari keharusan melupakan segala kesalahan orang lain terhadap kita. Bahkan, Allah memakai ingatan kita akan luka masa lalu untuk meningkatkan kemampuan kita melayani orang lain. 2 Korintus 1:3-4 berkata bahwa Allah kita adalah "*Allah sumber segala penghiburan, yang menghibur kami dalam segala penderitaan kami, sehingga kami sanggup menghibur mereka, yang berada dalam bermacam-macam penderitaan dengan penghiburan yang kami terima sendiri dari Allah.*" Dengan mengalami pemulihan melalui penghiburan dari Allah dan mengingat kesembuhan dari luka seperti apa, kita akan memiliki lebih banyak sumber untuk menolong orang lain.

Salah Konsep #2: Pengampunan berarti kita mengacuhkan dosa orang lain

Konsep ini sering kali muncul dalam kalimat seperti: "*Karena aku adalah seorang Kristen, dan Allah menginginkan agar aku menutupi pelanggaran, seharusnya aku menganggap orang itu tidak bersalah terhadapku.*" Mengacuhkan sesungguhnya kebalikan dari mengampuni. Mengacuhkan adalah berpura-pura pelangga-

ran itu tidak ada; sedangkan pengampunan itu mengindahkan pelanggaran. Mengacuhkan tidak memberikan ruang untuk konfrontasi; pengampunan membuka pintu bagi konfrontasi secara bijak.

Allah tidak mengharapkan kita untuk menjadi Kristen yang pasif, sebuah keset untuk diinjak-injak orang lain. Sebaliknya, Allah mengharapkan kita untuk dengan bijak berpegang teguh pada kebenaran, dengan menolong orang lain bertumbuh dewasa. Kemarahan mengaburkan kemampuan kita untuk melakukan konfrontasi. Sesungguhnya, waktu yang paling tepat untuk berkonfrontasi adalah ketika kita sudah mengampuni dan mengeluarkan kemarahan dari hati kita.

Seorang ayah mengatakan pada kami, *"Saya kira mengampuni berarti saya harus mengacuhkan pelanggaran anak laki-laki saya dan tidak menghadapinya. Sepertinya itu bukan hal yang benar, jadi saya tidak pernah mempraktikkan pengampunan dalam hubungan kami. Saya dulu marah setiap kali ia melakukan hal yang salah dan mementingkan diri sendiri. Sekarang setelah saya belajar mengampuni, saya bisa menindak masalah dengan pikiran yang jernih. Saya tidak lagi terhanyut dalam kemarahan dan saya jadi mampu mengkonfrontasi dia dengan cara yang bijak."*

Salah Konsep #3: Mengampuni berarti berpura-pura tidak tersakiti

Sebagian orang percaya bahwa mereka tidak sanggup mengampuni karena mereka masih terluka. Mereka berpikir bahwa mereka harus keluar dari rasa sakit atau berpura-pura rasa sakit itu tidak ada sebelum mereka dapat melepaskan pelanggaran tersebut. Bahkan sebagian berpikir bahwa seorang Kristen haruslah cukup kuat untuk tidak merasakan sakit. Namun, Allah mengundang kita untuk mengenali rasa sakit dalam diri kita dan mencari penghiburan dariNya. Ketika kita mengakui rasa sakit kita dan mengizinkan Tuhan untuk menghibur kita, kita dibebaskan untuk mengampuni orang lain. Mengampuni bukan berarti kita berpura-pura tidak tersakiti. Kenyataannya, kesalahan orang

lain sering kali sangat menyakiti kita. Mengenali dan mengakui rasa sakit kita merupakan langkah pertama untuk mengampuni. Mengecilkan sakit yang kita rasakan, hanya akan menghalangi proses mengampuni.

Kita tahu bahwa Allah mengampuni kita namun kita juga tahu Ia berduka saat kita berdosa terhadapNya (Efesus 4:30). Memang Allah adalah Allah dan dukanya tentu berbeda dari kita namun prinsipnya tetap sama. Allah mengampuni meskipun dosa mendukakan hatinya. Kita mengampuni meskipun orang lain menyakiti kita. Melihat contoh dari Allah kita dapat melihat bahwa pengampunan sejati memerlukan kejujuran kita akan perbuatan orang lain. Seorang ibu bercerita pada kami, *“Saya dulu sangat takut akan rasa sakit. Sekarang saya menyadari bahwa saya telah menggunakan kemarahan sebagai cara untuk menghadapi rasa sakit yang saya alami dari anak-anak, orang tua, dan atasan saya. Saya belajar untuk memelihara rasa sakit dengan cara yang berbeda. Dan mengetahui bahwa Allah memberikan penghiburan telah memberi saya kekuatan. Ketika orang-orang menyakiti saya dengan melakukan hal yang egois, mengampuni mereka terasa berbeda bagi saya. Saya menyadari bahwa tidak apa-apa mengakui rasa sakit saya. Sekarang saya menghadapi masalah dalam dua bagian. Menerima penghiburan Allah dan menghadapi orang yang melakukan kesalahan terhadap saya. Dengan memilikinya, saya merasa lebih damai daripada sebelumnya.”*

Salah Konsep #4: Pengampunan itu pengalaman sekali seumur hidup

Sebagian orang merasa bersalah karena mereka tetap merasa bersalah bahkan setelah mereka memutuskan untuk mengampuni. Ketika kemarahan tertumpuk selama bertahun-tahun, untuk mengampuni tidak cukup hanya sekali. Sedikit saja gesekan dengan orang yang bersalah dapat mendatangkan perasaan lama dan memicu kemarahan Anda kembali. Lalu perasaan ber-

salah merasuki, Anda mulai patah semangat, dan tanpa disadari Anda masuk ke dalam lingkaran negatif kembali.

Dalam Lukas 17, Yesus mengajari murid-muridnya bagaimana memiliki *gaya hidup* mengampuni. “Bahkan jikalau ia berbuat dosa terhadap engkau tujuh kali sehari dan tujuh kali ia kembali kepadamu dan berkata: Aku menyesal, engkau harus mengampuni dia” (Lukas 17:4). Para murid begitu terkejut mendengar perkataan tersebut sehingga menjawabNya, “Tambahkanlah iman kami!” (Ay 5). Setiap kali memaafkan, Anda sedang mengambil langkah menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah. Karena sesungguhnya mengampuni bertentangan dengan kecenderungan alamiah kita untuk melindungi diri dengan kemarahan. Sangat sulit untuk melepas kesalahan saat Anda tahu ia dapat melukai Anda lagi, namun saat Anda memercayai penghiburanNya, Anda akan dimampukan untuk mengampuni karena ketaatan kepadaNya. Akan ada momen atau hari berikutnya yang membuka kesempatan melakukannya lagi. Pengampunan tidak berlaku seumur hidup, melainkan sebuah gaya hidup dan memerlukan iman yang teguh.

Sesungguhnya tidak sulit bagi kita untuk memahami ide mengampuni secara terus-menerus. Berhenti sejenak dan tanyalah pada diri sendiri, “*Siapa orang yang telah melukaiku secara mendalam?*” Bukankah luar biasa seberapa cepat seseorang muncul dalam pikiran Anda? Atau mungkin saat Anda mengendarai mobil sendirian sambil mendengar kisah di radio dan itu mengingatkan Anda saat Anda diperlakukan secara tidak adil oleh seseorang. Lalu perasaan lama kembali menguasai dan Anda siap meledak dalam kemarahan. Pengampunan merupakan proyek seumur hidup. Anda harus mengingatkannya. Salah satu hal terindah dari menjalani gaya hidup mengampuni adalah ketika kita berserah pada Allah untuk mengampuni, Roh Kudus akan bekerja dan menolong kita lebih cepat mengampuni dan tidak lagi menyimpan kemarahan. Dan seiring waktu kita tidak

akan lagi terbebani dengan rasa sakit yang disebabkan orang lain.

Salah Konsep #5: Mengampuni itu pilihan

Sebagai seorang Kristen, kita memiliki panggilan. Kita dipanggil untuk berserah penuh kepada Allah. Penderitaan, kesengsaraan, dan pengorbanan terkadang menjadi bagian dari komitmen tersebut. Untuk mengampuni kita perlu mengorbankan hasrat untuk membalas dendam, dan membiarkan Allah yang melakukan penghakiman. Ia ingin menunjukkan jalanNya kepada kita. Dan sebagai ganti pembalasan dendam dan kemarahan, kita menerima kasih, suka cita, dan kedamaian. Efesus 4:32 mengajak kita untuk mengasihi dan mengampuni. Itu bukanlah pilihan. Itu adalah bagian dari jati diri kita dalam Kristus. Memang butuh kerja keras. Memang itu sulit. Memang itu butuh pengorbanan. Namun apakah semua itu hal yang baru? Itulah artinya menjadi anak Tuhan. Biayanya memang besar namun upahnya juga.

Seorang ibu berkata, *“Ketika saya memutuskan untuk menyerahkan hidup kepada Allah, itu sungguh pengalaman yang menakjubkan. Sebelumnya saya pikir saya orang yang cukup baik dan tidak memerlukan agama, namun kemudian saya mendengar cerita tentang kekristenan yang berbeda dari yang pernah saya tahu. Seorang teman memberi tahu bahwa kekristenan bukanlah sebuah daftar perilaku baik dan buruk namun sebuah relasi dengan Yesus dan bukan saja ia akan mengampuni dosa-dosa saya tapi juga menolong saya mengampuni orang lain. Saya tahu bahwa kemarahan telah mengubah saya menjadi orang yang mengerikan. Teman yang memberi tahu semua ini sepertinya memiliki kedamaian dalam hatinya. Saya ingin seperti dia, jadi saya memutuskan untuk menyerahkan diri pada Kristus. Sekarang saya menyadari bahwa mengampuni bukanlah sebuah pilihan. Bukan saja ini merupakan panggilan Tuhan, namun melaluinya saya sungguh-sungguh dapat menikmati hidup. Saya menyesal tidak menyadarinya sejak lama. Sekarang saya tidak lagi membawa-bawa kemarahan dalam hidup. Saya merasa damai sekarang.”*

Jadi...Apa Itu Pengampunan?

Mengampuni adalah melepaskan kesalahan dari hati Anda. Artinya, melepaskan keinginan untuk mendapatkan keadilan dari situasi tersebut dan jika memungkinkan, mencari jalan keluar yang sehat.

Menggenggam kemarahan hanya akan membuat Anda sengsara. Ia akan mengaburkan pandangan Anda dan membuat Anda mudah mengkritik dan meledak dengan hal-hal kecil dalam hidup. Anda hanya akan melihat segala sesuatu melalui kaca mata rasa sakit hati Anda dan menjadi fokus diri. Semakin lama Anda akan menjadi semakin tidak bahagia dan tidak menyenangkan.

Sebaliknya, jika Anda mengampuni, Anda akan mampu melepas segala kemarahan tersebut dan memperoleh kebebasan dari dalam diri. Anda tidak lagi merasa harus membuktikan sesuatu, atau melindungi diri sendiri, atau mendapat keadilan. Pendek kata, Anda bebas. Mengampuni bukan hanya sebuah ide yang baik, namun sangat diperlukan jika Anda ingin menjadi pribadi yang sehat dan tentunya jika Anda ingin memiliki anak-anak yang sehat pula.

Bagaimana Anda dapat mengampuni? Mungkin Anda merasa rasa sakit Anda sudah begitu mendalam dan bercampur aduk dengan berbagai emosi sehingga Anda bingung harus memulai dari mana. Allah begitu mengasihi kita sehingga Ia memberikan instruksi dalam FirmanNya tentang bagaimana kita dapat mengampuni. Kami telah menemukan empat jalan untuk mengampuni yang ada dalam Alkitab. Mungkin saja salah satu jalan tersebut lebih cocok dengan situasi Anda dibanding jalan yang lain. Atau mungkin dalam kasus tertentu, Anda memerlukan keempatnya. Coba perhatikan empat jalan pengampunan ini dan berdoalah agar Allah mengubah cara Anda memproses rasa sakit masa lalu dan yang sekarang Anda alami.

Jalan #1: Memahami si pelaku

Dalam Lukas 23:34 Yesus berkata, *"Bapa ampunilah mereka sebab mereka tidak tahu apa yang mereka perbuat."* Yesus mema-

hami orang-orang yang menyiksa Dia. Ia tahu bahwa mereka hanyalah pion di tangan Iblis. Karena Yesus lebih mengenal mereka dan Allah daripada mereka sendiri, Ia dapat mengampuni mereka. Pemahaman yang lebih dalam menjadi salah satu jalan yang menolong kita lebih memercayai Allah dan mengampuni orang yang sudah melukai kita.

Seorang remaja laki-laki berusia tiga belas tahun yang dibesarkan oleh orang tua tunggal mengalami luka batin yang mendalam dan sangat butuh untuk memahami konsep pengampunan ini. Kami sangat prihatin karena kami dapat melihat apa dampak kemarahan kepada dirinya, bahkan di usianya yang masih muda. Kami menghabiskan beberapa minggu untuk mengonselingnya dan bekerja keras untuk memberi tahu mengenai pengampunan dan bagaimana menerapkannya dalam dirinya. Kami menjelaskan jalan pengampunan ini dan setelah beberapa minggu ia memberi tahu kami, *“Kemarahanku sudah jauh berkurang. Setiap kali aku mulai merasa sangat marah, aku berusaha memikirkan kenapa mereka melakukan itu. Aku tahu mereka bukan ingin menyakitiku, mereka hanya lebih mementingkan hal lain seperti keinginan sendiri atau rasa sakit mereka atau ingin mendapat perhatian sehingga mereka melakukan hal-hal yang menyakitkan. Aku tetap tidak menyukainya tapi aku jadi lebih bisa tidak menganggapnya serangan ke diriku secara pribadi.”*

Jalan #2: Mengenal Kesalahan Diri Sendiri

Dalam Matius 18:23-35, Yesus menjawab pertanyaan Petrus mengenai pengampunan dengan bercerita tentang seorang hamba yang diampuni tuannya namun menolak untuk mengampuni orang yang berhutang kepadanya.

Sebab hal Kerajaan Sorga seumpama seorang raja yang hendak mengadakan perhitungan dengan hamba-hambanya. Setelah ia mulai mengadakan perhitungan itu, dihadapkanlah kepadanya seorang yang berhutang sepuluh ribu talenta. Tetapi karena orang

itu tidak mampu melunasi hutangnya, raja itu memerintahkan supaya ia dijual beserta anak istrinya dan segala miliknya untuk membayar hutangnya. Maka sujudlah hamba itu menyembah dia, katanya: Sabarlah dahulu, segala hutangku akan kulunasi. Lalu tergeraklah hati raja itu oleh belas kasihan akan hamba itu, sehingga ia membebaskannya dan menghapuskan hutangnya. Tetapi ketika hamba itu keluar, ia bertemu dengan seorang hamba lain yang berhutang seratus dinar kepadanya. Ia menangkap dan mencekik kawannya itu, katanya: Bayar hutangmu! Maka sujudlah kawannya itu dan memohon kepadanya: Sabarlah dahulu, hutangku itu akan kulunasi. Tetapi ia menolak dan menyerahkan kawannya itu ke dalam penjara sampai dilunasinya hutangnya. Melihat itu kawankawannya yang lain sangat sedih lalu menyampaikan segala yang terjadi kepada tuan mereka. Raja itu menyuruh memanggil orang itu dan berkata kepadanya: Hai hamba yang jahat, seluruh hutangmu telah kuhapuskan karena engkau memohon kepadaku. Bukankah engkau pun harus mengasihani kawanmu seperti aku telah mengasihani engkau? Maka marahlah tuannya itu dan menyerahkannya kepada algojo-algojo, sampai ia melunasi seluruh hutangnya. Maka Bapa-ku yang di sorga akan berbuat demikian juga terhadap kamu, apabila kamu masing-masing tidak mengampuni saudaramu dengan segenap hatimu.

Ini dari kisah Yesus adalah ketika kita melihat betapa Tuhan telah mengampuni segala dosa kita maka kita dapat lebih mudah mengampuni orang lain. Mengenali kesalahan yang kita sendiri lakukan merupakan jalan lain untuk mengampuni.

Tidak ada seorang pun yang sempurna. Mungkin saja ada orang yang sama marahnya kepada kita seperti kemarahan kita kepada orang yang melukai kita. Kita tentu berharap orang lain akan mengampuni kita, memberikan kesempatan kedua, dan memercayai kita, namun kita merasa sulit melakukan hal yang sama. Terkadang ketika kita marah dengan orang lain, cobalah untuk dengan rendah hati melihat kesalahan yang kita lakukan kepada orang lain.

Jalan #3: Biarkan Allah yang Menjadi Hakim

Kemarahan merupakan bentuk sebuah pembalasan dendam. Ketika Anda terus berpegang pada kemarahan, ia akan menyakiti Anda dan bahkan menghalangi karya Allah dalam hidup orang lain. Roma 12:17-21 adalah bagian yang sangat baik untuk diingat saat kita bergumul dengan kemarahan dan kepahitan.

Janganlah membalas kejahatan dengan kejahatan; lakukanlah apa yang baik bagi semua orang! Sedapat-dapatnya, kalau hal itu bergantung padamu, hiduplah dalam perdamaian dengan semua orang! Saudara-saudaraku yang terkasih, janganlah kamu sendiri menuntut pembalasan, tetapi berilah tempat kepada murka Allah, sebab ada tertulis: Pembalasan itu adalah hak-Ku. Akulah yang akan menuntut pembalasan, firman Tuhan. Tetapi jika seterumu lapar, berilah ia makan; jika ia haus, berilah ia minum! Dengan berbuat demikian kamu menumpukkan bara api di atas kepalanya. Janganlah kamu kalah terhadap kejahatan, tetapi kalahkanlah kejahatan dengan kebaikan!

Ketika Anda menjadi seorang yang pahit, sesungguhnya Anda sedang melakukan sistem pengadilan melalui tangan Anda sendiri. Anda menjadi hakim dan juri dan kemarahan Anda menjadi hukuman bagi orang itu. Allah tidak pernah menginginkan Anda menanggung beban keadilan bagi seluruh dunia atau bahkan keadilan dalam hidup pribadi Anda. Memercayai Allah artinya kita menyerahkan keadilan ke dalam tanganNya.

Jalan #4: Lihatlah Keuntungannya Bagi Diri Anda

Ketika kita gagal mengampuni, kitalah orang yang paling menderita. Dalam Matius 5:23-24, Yesus memberikan peringatan bahwa hubungan yang rusak dapat menghalangi penyembahan kita padaNya:

Sebab itu, jika engkau mempersembahkan persembahanmu di atas mezbah dan engkau teringat akan sesuatu yang ada di dalam hati saudaramu terhadap engkau, tinggalkanlah perse-

mbahanmu di depan mezbah itu dan pergilah berdamai dahulu dengan saudaramu, lalu kembali untuk mempersembahkan persembahanmu itu.

Dalam Matius 6:14-15, Yesus menghubungkan antara pengampunan Allah atas diri kita dengan pengampunan kita atas orang lain.

“Karena jikalau kamu mengampuni kesalahan orang, Bapamu yang di sorga akan mengampuni engkau juga. Tetapi jikalau kamu tidak mengampuni orang, Bapamu juga tidak akan mengampuni kesalahanmu.”

Kepahitan merusak pemiliknya dari orang yang menyebabkannya. Ia memiliki cara untuk mengubah kepribadian Anda dan menjadikan Anda orang yang tidak bahagia. Ketika Anda tergoda untuk membalas dendam atau menancapkan benih kepahitan dalam hati Anda, berhentilah dan katakan pada diri Anda, “Ini hanya akan menjadikanku orang yang buruk.” Lihatlah sekeliling Anda dan perhatikan orang-orang yang dekat dengan Anda atau yang Anda kenal, yang berubah menjadi pribadi yang buruk rupa karena kepahitannya. Bertekadlah untuk membereskan kemarahan Anda sekarang supaya Anda tidak berubah seperti mereka.

Allah memberikan kita berbagai cara dan alasan untuk mengampuni karena kepahitan menjadi masalah yang sangat sulit untuk dilalui. Sebagian orang merespons lebih baik dalam jalan yang satu dibanding yang lain, sementara sebagian lagi harus belajar melakukan keempatnya sekaligus. Ambillah waktu untuk membaca dan merenungi ayat-ayat di atas. Firman Tuhan dapat menjernihkan segala hal ketika kita merenungkannya; mintalah kepada Allah untuk membersihkan Anda melalui firmanNya.

Mungkin Anda perlu membuat sebuah buku harian mengenai pengampunan, renungkanlah segala kebenaran ini dan terapkanlah dalam kehidupan Anda. Tuliskan doa-doa Anda dan bacalah kembali doa dari masa lalu. Catatlah cara Tuhan menjawab

doa-doa Anda dan menolong Anda menghadapi kepahitan dan kemarahan yang Anda rasakan.

Waktu dan kerja keras Anda dalam area ini akan menuai hasilnya. Ingatlah bahwa hanya Allah yang dapat mengubah hati. Memang kita yang memulai langkah ketaatan namun pada akhirnya sentuhan kasih yang ajaib dari Allah Bapa kita yang di Sorga-lah yang dapat mengubah kita sepenuhnya. Menghadapi kemarahan dapat terasa sangat melelahkan, namun kita melayani Allah yang menyembuhkan, Allah yang peduli, Allah yang mengasihi. Berikanlah area ini dalam hidup Anda kepadaNya. Anda tidak akan menyesal.

Menolong Anak-Anak Menghadapi Rasa Sakit dan Lukanya

Betapa pun mudahnya hidup anak-anak, mereka tetap mengalami rasa sakit. Mungkin mereka tidak menyadari betapa baiknya hidup mereka, atau betapa tidak berartinya rasa sakitnya dibandingkan yang dialami orang lain, namun itu tetap luka yang nyata bagi mereka.

Kami menemukan beberapa hal yang dapat Anda lakukan untuk menolong anak-anak menghadapi rasa sakit mereka dengan cara ilahi dan juga sebagai pencegahan munculnya kepahitan di masa dewasanya. Kepahitan itu seperti rumah yang kotor. Anda tidak dengan kesadaran memilikinya namun akan terjadi setelah beberapa waktu jika Anda tidak punya rencana pencegahan. Luka yang kelihatannya kecil dapat menjadi alat untuk melatih anak bagaimana menghadapinya secara efektif saat mengalami yang lebih besar nantinya. Ketika Anda terlibat dalam rasa sakit anak, Anda mendapat kesempatan untuk menolong mereka memproses rasa sakit itu dengan cara yang sehat.

Berikan penghiburan

Sebagian orang tua mengatakan kepada anak mereka untuk “Berhenti menangis,” “Dewasalah,” atau “lupakanlah” ketika mereka

sedih atau terluka baik secara fisik ataupun emosional. Terkadang perkataan-perkataan tersebut akan memicu respons marah, yang sayangnya lebih dapat diterima secara sosial daripada kesedihan atau tangisan. Jika anak-anak perlu belajar menerima penghiburan dari Allah, mereka harus pertama-tama belajar menerimanya dari Ayah atau Ibu. Berempatilah dengan anak Anda ketika mereka merasa sakit. Bagaimana pun, Anda sedang mencontohkan bagaimana cara Allah menghibur mereka. Dalam Roma 12:15, Paulus berkata "berdukalah dengan mereka yang berduka." Anda dapat berkata hal-hal seperti, "*Aduh, pasti rasanya sakit.*" Atau, "*Ayah juga akan sedih kalau teman Ayah melakukan hal itu.*"

Terkadang orang tua bergerak terlalu cepat ke dalam pemecahan masalah sebelum anak mereka siap. Anak-anak perlu tahu bahwa merasa sedih dan terluka itu tidak apa-apa, bahwa menyendiri, berdoa, menangis di bahu seseorang, memikirkan kasih Allah, membicarakannya dengan Anda, atau membiarkan Anda memeluknya adalah cara-cara menerima penghiburan untuk menghadapi rasa sakit. Anda mungkin perlu mencoba segala ide tersebut sebelum menemukan satu yang paling pas untuk anak Anda. Tidak apa-apa. Sediakan waktu untuk bereksperimen. Dalam proses tersebut mungkin Anda akan belajar lebih banyak mengenai penghiburan.

Jadilah Teladan Pengampunan

Terkadang orang tua melihat cerminan kemarahan mereka dalam diri anak-anak mereka. Seorang ayah berkata, "*Saya sedang memerhatikan anak perempuan saya bermain dengan temannya. Kemudian mereka bertengkar dan ketika Lauren marah, saya langsung merasa bersalah. Caranya berteriak kepada temannya terdengar begitu akrab di telinga. Saya menyadari saya perlu mengubah diri saya sebelum saya menolongnya menghadapi kemarahan.*"

Kita semua dapat belajar lebih banyak tentang memberi dan menerima pengampunan. Anak-anak seharusnya dapat melihat orang tua mereka sedang berusaha memperbaikinya juga.

Misalnya, seorang anak laki-laki terkejut melihat ayahnya tidak ngamuk kepada seorang remaja yang menghina di sebuah tempat parkir bank. *"Ayah kok tidak membalasnya? Orang itu kan pantas diteriaki."*

"Nak, Ayah tidak mau meneriaki orang lain."

"Kenapa? Dia akan terus mengulangnya jika Ayah tidak berbuat sesuatu."

"Ayah bahkan tidak mengenal dia. Kalau Ayah mendapat kesempatan untuk menegurnya, Ayah mungkin akan melakukannya, tapi tidak dengan meneriakinya. Yang terpenting, Ayah tidak akan membiarkan orang yang tidak Ayah kenal membuat Ayah marah. Ayah harus melepaskannya; kalau tidak ia akan memengaruhi Ayah sepanjang hari. Terkadang, ada hal-hal yang tidak pantas untuk dikesalkan."

Seorang Ibu menyewa film untuk ditonton anak-anaknya. Anak perempuannya, yang tidak pernah mendengar judul film tersebut sebelumnya, terus saja mengeluh betapa membosankannya film tersebut pastinya dari judulnya. Meskipun Ibu merasa marah dan tidak dihargai saat itu, ia tidak berkata apa pun. Beberapa waktu kemudian, ia mendekati anaknya dan berkata, *"Ibu merasa sedih dengan perlakuanmu pada ibu soal film tadi. Ibu sudah berusaha melakukan hal yang baik untukmu dan sebelum tahu apa isi film tersebut, kamu sudah mengeluhkannya."* Anaknya merespons dengan baik dan berkata, *"Oke, maafkan aku Bu."* Dengan memberikan respons sedih daripada marah, Ibu mencontohkan rasa duka bukannya membalas dendam kepada anak perempuannya.

Carilah Momen-momen Pengajaran

Lihatlah setiap situasi luapan kemarahan sebagai kesempatan untuk mengajar. Pertama, berempatilah kepada anak Anda. *"Ibu bisa mengerti kenapa kamu kesal."* Kedua, jika memang orang tersebut salah, akui faktanya. Dengan menyetujui bahwa orang

itu salah, namun tetap mengoreksi kemarahannya, Anda menunjukkan bahwa tindakan yang salah tidak membenarkan ledakan kemarahan. Anak-anak perlu memahami bahwa walaupun tindakan orang lain salah, respons mereka sangatlah penting. *“Adikmu memang salah sudah terus menggoda kamu meskipun kamu sudah memintanya berhenti tapi bukan berarti kamu boleh berkata kasar kepadanya.”*

Ketiga, bicarakan pilihan responsnya. Mereka perlu tahu bahwa terkadang mereka harus menghadapinya dan terkadang mereka perlu melepaskannya. Ayat seperti Galatia 6:1 dapat menolong anak-anak melihat bahwa konfrontasi tidak selalu menjadi pilihan yang terbaik: *“Saudara-saudara, walaupun seorang kedapatan melakukan suatu pelanggaran, maka kamu yang rohani, harus memimpin orang itu ke jalan yang benar dalam roh yang lemah lembut.”* Terkadang anak-anak tidak semestinya mengonfrontasi karena mereka cukup berkualitas untuk melakukannya. Mungkin lebih baik untuk menunggu dan mencari kesempatan yang lebih baik atau bahkan membiarkan orang lain yang melakukannya dengan lebih baik.

Ada beberapa cara yang baik untuk melakukan konfrontasi, yaitu membicarakan masalahnya dengan orang yang menyakitinya, mendengarkan penjelasan orang itu, menawarkan usulan, meminta pertolongan pihak ketiga, atau pendekatan secara tidak langsung dengan memberikan penghargaan terlebih dahulu. Pilihan-pilihan tersebut membutuhkan keahlian dan anak Anda mungkin sudah atau belum siap untuk memecahkan masalah-masalah relasi seperti ini. Apapun itu, menyimpan kemarahan bukanlah pilihan yang baik untuk usia berapa pun. Anak-anak perlu belajar melepaskan rasa sakit hatinya agar kepahitan tidak berakar di dalam dirinya.

Seorang ibu mendengar beberapa anak tetangga menuduh anak laki-lakinya hal yang tidak benar kemudian berbohong. Ia lalu memberi tahu suaminya yang kemudian memutuskan

untuk keluar dan memberi pelajaran kepada anak-anak itu. Ia marah karena mereka memperlakukan anaknya seperti itu. Sang ayah keluar dan meneriaki mereka untuk membalas perbuatan mereka. Ia menang dalam perdebatan namun sayangnya kalah dalam relasi dengan anaknya. Ia dapat membalas dendam dengan mengorbankan kesempatan bagus untuk mengajari tentang pengampunan dan menangani ketidakadilan dalam hidup. Mengonfrontasi anak-anak itu sebuah ide yang baik namun mungkin akan lebih baik jika ia mendiskusikannya terlebih dahulu dengan anaknya dan dengan tenang merencanakan tindakan yang terbaik.

Roma 12:18 merupakan ayat yang baik untuk anak-anak yang bermasalah dalam relasi: “Sedapat-dapatnya, kalau hal itu bergantung padamu, hiduplah dalam perdamaian dengan semua orang.” Anda tidak selalu dapat mengubah orang lain tapi Anda dapat mengendalikan respons Anda.

Kathy, seorang ibu dari dua anak laki-laki, usia delapan dan sebelas, menceritakan kisahnya kepada kami: *“Saya teringat suatu momen titik balik bagi saya tahun lalu. Waktu itu saya kembali marah-marah, berteriak dan mengomeli anak-anak yang melakukan hal yang paling menjengkelkan saya-mereka meninggalkan barang-barang di seluruh rumah, bukannya menaruh di tempatnya. Saya sangat marah dan bertekad memberi tahu mereka. Dalam proses melakukannya, saya memandang anak sulung saya dan melihat sesuatu di matanya yang membuat saya berhenti. Ia terlihat takut dan sedih. Saya menyadari sedang memberikan contoh kemarahan yang buruk. Saya bukan hanya marah karena masalah hari itu. Saya marah untuk setiap hari saya harus membereskan barang-barang mereka. Saya sudah menumbuhkan kepahitan terhadap anak-anak saya. Saya tahu mereka memang bersalah. Mereka seharusnya menyimpan barang-barang mereka dan membantu saya membereskan rumah tapi itu tidak membenarkan ledakan kemarahan saya.*”

Lalu saya bertekad untuk berubah. Bahkan, saya menjelaskan kepada mereka apa yang sudah saya pelajari tentang kemarahan, pengampunan, dan menghadapi kesalahan orang lain. Saya berkata bahwa mereka dapat menolong saya dengan menunjukkannya secara lembut jika mereka merasa saya sudah marah secara berlebihan. Saya setuju untuk berusaha mengubahnya. Sungguh luar biasa dampaknya terhadap hubungan kami. Ledakan kemarahan saya berkurang dan mereka belajar untuk menghadapi kesalahan orang lain. Ini merupakan tantangan terbesar dalam hidup saya, tapi saya sangat bersyukur memiliki keluarga yang mendukung saya. Tuhan mengajari saya untuk semakin hari semakin baik dan saya berdoa agar bisa menolong anak-anak saya tidak melalui apa yang saya alami akibat kemarahan."

Allah memberikan kemarahan dan emosi lainnya supaya kita dapat merasakan berbagai hal dalam hidup. Namun mereka yang memendam kemarahan, selain untuk mempertahankan diri, sedang melakukan kesalahan. Dengan mengajari mereka untuk menerima hiburan serta bagaimana memberi dan menerima pengampunan, Anda sedang memperlengkapi mereka dengan keahlian luar biasa yang dapat mereka gunakan sepanjang hidup mereka.

Tapi Anda Tidak Tahu Apa yang Sudah Saya Alami

Rasa sakit setiap orang itu unik. Apa yang Anda alami mungkin sudah memojokkan Anda sampai ke ambang batas kemampuan Anda untuk menghadapi hidup. Dalam menghadapi rasa sakit kita semua akan memunculkan strategi untuk bertahan, namun kemarahan hanyalah salah satu jalan menghadapinya. Anda tidak dapat terus menyalahkan kepahitan hidup sebagai alasan untuk tetap marah. *"Hidup saya sangat berat," "Orang tua saya kejam, bercerai, pergi, ketergantungan..." "Saya terlahir seperti ini."* Memang hidup itu berat dan mungkin hidup Anda lebih berat dari sebagian orang. Namun banyak orang memberi kesaksian tentang

bagaimana Allah mengubah masa lalu mereka yang berat menjadi sesuatu yang baik. Anda juga dapat mengalaminya. Jika Anda terus menyalahkan masa lalu, keturunan, atau pengalaman pahit, Anda tidak akan pernah sembuh. Sekaranglah waktunya untuk bergerak maju dan belajar untuk memberikan respons yang berbeda.

Pengampunan adalah salah satu area yang lebih mudah dikatakan daripada dilakukan. Namun sebelum Anda mencoret kami dari daftar Anda, ambillah waktu untuk membaca dan mempelajari Firman Tuhan. Anda mungkin perlu konselor yang baik untuk menolong Anda menerapkan pengampunan dalam hidup, tapi jangan lupa bahwa Yesus telah mengutus Roh Kudus sebagai Penghibur kita. Yohanes 14:26 berkata, *“Tetapi Penghibur, yaitu Roh Kudus, yang akan diutus oleh Bapa dalam nama-Ku, Dialah yang akan mengajarkan segala sesuatu kepadamu dan akan mengingatkan kamu akan semua yang telah kukatakan kepadamu.”* Yesus mengatakan hal ini karena Ia tahu bahwa Ia akan segera pergi dan tidak akan bisa menolong mereka mengetahui apa yang perlu mereka ketahui. Tidak ada konselor yang lebih baik dari Roh Kudus dalam menolong Anda menghadapi kemarahan dan kepahitan.

Seorang ibu bernama Gloria mengatakannya seperti ini: *“Kepahitan itu seperti menaruh batu semen di depan mobil sebelum Anda mengemudi. Anda tidak dapat pergi ke mana-mana sebelum Anda menyingkirkannya. Doa dan hubungan yang erat dengan Allah merupakan satu-satunya cara untuk melakukannya.”* Terkadang Allah dapat mengangkat kepahitan dan kemarahan secara ajaib, namun sering kali Ia menggunakan kerja keras dalam pengudusan diri setiap hari untuk memulihkan hati kita. Mengatasi kepahitan dan kemarahan membutuhkan waktu. Bersabarlah dengan diri Anda dan bertahanlah. Allah sedang bekerja. Lihatlah kemarahan terpendam dalam diri Anda sebagai kesempatan untuk menyerahkan area lain dalam hidup Anda setiap hari kepada Allah. Biarlah kesempatan-

kesempatan tersebut menjadi pengingat untuk menjadikan Yesus Kristus sebagai Tuhan atas hidup Anda kembali hari ini.

Kesimpulannya

Ketika Anda melihat...

...kepahitan yang menumpuk di dalam hati Anda atau anak-anak Anda, carilah cara untuk melepaskannya. Beberapa tandanya adalah bereaksi berlebihan, mudah meledak, dan gaya hidup yang suram.

Ubahlah Rutinitas Anda

Pisahkan antara kemarahan dengan rasa sakit, dan belajarlah untuk menghadapinya sesuai dengan cara Tuhan. Rasa sakit paling baik dipulihkan dengan menerima penghiburan dari Allah. Kemarahan dilepaskan melalui pengampunan. Jangan biarkan konsep yang salah tentang pengampunan menghalangi Anda. Gunakan jalan pengampunan yang ada di Alkitab, yaitu memahami si pelaku, mengenali kesalahan diri sendiri, biarkan Allah yang menjadi hakim, dan melihat keuntungannya bagi diri Anda.

Karena...

...pilihan alternatif hidup tanpa pengampunan adalah hidup dalam kemarahan. Karena kemarahan merupakan bentuk pembalasan dendam dan orang yang memendam kepahitan akan menjadi orang yang tidak bahagia. Anak-anak Anda perlu memahami bagaimana menghadapi kesalahan orang lain dengan cara yang sehat. Dan memiliki orang tua yang meneladani pengampunan akan menjadi bekal seumur hidup.

Pertanyaan untuk Diskusi Lebih Lanjut

1. Baca kembali lima kesalahpahaman tentang pengampunan. Bagian mana yang paling menolong Anda? Mengapa?

2. Jalan pengampunan mana yang paling sesuai dengan Anda? Mengapa?
3. Sebagian anak sepertinya lahir dengan kecenderungan menumpuk kemarahan. Bagaimana Anda dapat mengetahui anak seperti apa yang lebih berisiko memendam kepahtan? Apa langkah awal yang dapat Anda lakukan untuk mencegahnya?

Menggali Lebih Dalam

1. Baca Ibrani 12:14-15. Bagaimana perintah di ayat 14 berhubungan dengan dua perintah di ayat 15?
2. Kitab Rut adalah kisah dramatis tentang tragedi yang berujung pada kemenangan luar biasa. Di tengah kepedihannya, Naomi pulang ke kampung halamannya. Baca apa yang ia katakan di Rut 1:18-21. Kepada siapa ia marah dan kenapa? Bagaimana situasinya mirip dengan situasi banyak orang pada saat ini?
3. Daud merupakan contoh yang sangat baik dari seorang pria yang berkomitmen untuk menjauhi kepahtan. Baca 1 Samuel 30:1-6 dan jawablah pertanyaan berikut. Apa kepedihan yang dialami oleh anak buah Daud? Apa kepedihan yang dialami Daud oleh karena musuhnya dan juga anak buahnya? Bandingkan respons anak buahnya dengan respons Daud? Menurut Anda mengapa ia dapat merespons demikian?
4. Baca Kisah Para Rasul 8:18-23. Dalam tegurannya Petrus mengatakan bahwa hatinya Simon seperti empedu yang pahit. Dari kisah tersebut, menurut Anda mengapa Simon mungkin saja seorang yang pahit?

Untuk Dibawa Pulang

Tiuplah dua balon, yang satu setengah penuh, yang satu lagi penuh. Baca pernyataan berikut: “*Setiap orang memiliki tangki ke-*

marahan di dalam diri mereka. Orang yang memiliki tangki penuh dengan kepahitan akan selalu berada pada kondisi mau meledak."

Biarkan anak Anda meremas balon-balon tersebut dan lihatlah yang mana yang lebih mudah meledak. Bacalah Efesus 4:26, 31-32. Bersama-sama, jawablah pertanyaan berikut: apa saja hal-hal yang bisa Anda lakukan untuk membersihkan kepahitan dari tangki kemarahan supaya Anda tidak mudah meledak

“Memang tiap-tiap ganjaran pada waktu ia diberikan tidak mendatangkan sukacita, tetapi dukacita. Tetapi kemudian ia menghasilkan buah kebenaran yang memberikan damai kepada mereka yang dilatih olehnya.”

Ibrani 12:11

10

Hadiah yang Tidak Diminta Namun Dibutuhkan Semua Orang

Kepada Scott dan Joanne,

Beberapa waktu yang lalu saya berbicara dengan ibu saya tentang bagaimana saya meneriaki anak-anak persis seperti yang dilakukannya terhadap saya dan saudara laki-laki saya. Lalu ia berkata bahwa itu pula yang dilakukan oleh ibunya terhadap dia dan saudara-saudaranya. Sungguh luar biasa melihat apa yang diteruskan oleh orang tua kepada anak cucunya tanpa mereka bahkan menyadarinya.

Saya memiliki seorang anak laki-laki yang berkemauan keras secara agresif, seorang lagi yang berkemauan keras secara pasif, dan seorang lagi yang lebih penurut—sampai ia berumur tiga belas tahun. Ketika mereka masih kecil saya sering meneriaki mereka.

Mungkin tepatnya menjerit. Saya tidak tahu dengan cara apa lagi saya bisa membuat mereka mau bekerja sama.

Saya selalu berdoa agar memiliki anak-anak yang saleh, namun saya mulai bertanya kepada diri sendiri, "Bagaimana saya bisa mengharapkan mereka menjadi anak yang saleh jika yang mereka lihat adalah ibu yang siap meledak marah sepanjang waktu?" Padahal Allah telah mengajarkan saya untuk menggunakan konsekuensi daripada omelan ataupun teriakan. Dalam anugerah Tuhan saya tidak lagi bereaksi marah terhadap mereka sesering dahulu. Salah satu anak saya bahkan menyadari bahwa kami tidak lagi sering marah seperti dulu. Sekarang saya memiliki rencana yang konstruktif untuk menolong mereka bertumbuh dewasa.

Tentu saja kadang-kadang saya masih marah, namun saya tidak lagi melampiaskannya kepada mereka. Mereka membutuhkan seorang ibu yang dapat menolong mereka bertumbuh, bukan gunung berapi yang dapat sewaktu-waktu meletus. Saya belajar untuk memberikan batasan yang tegas dan menolong mereka mengatasi konflik dengan cara yang benar. Kami saling berkerja sama dan saya sungguh bersyukur melihat bagaimana Allah mengajari anak-anak untuk mengikutinya.

-Barb dari Decatur, Florida

Banyak pasangan yang berkomitmen untuk menjadi orang tua yang baik dan dedikasi mereka dalam menjaga keharmonisan dan kesatuan keluarga sangatlah mengagumkan—namun kemudian datanglah bayi pertama. Sering kali orang tua yang saleh terkejut ketika menemukan anak-anak mereka ternyata punya kecenderungan untuk menjadi nakal, egois, atau melawan. Seorang ayah berkata, "Bagaimana mungkin? Saya dan istri saling mengasihi, dan kami berdua menginginkan suasana rumah yang menyenangkan dan aman—tapi anak-anak tidak mau berkerja sama. Tidak heran kalau saya jadi sering marah-marah, lha anak-anaknya yang salah melulu."

Tentunya setiap orang tua menginginkan yang terbaik bagi anak-anaknya. Mereka menginginkan rumah sebagai tempat yang penuh kedamaian, cinta kasih, dan kedekatan yang mendalam dan terus berkembang antara sesama anggota keluarga. Namun kerap kali anak-anak sulit diajak kerja sama. Sedikit sekali, kalau pun ada, tanda-tanda rasa bersyukur, meski pun orang tua mereka sudah bekerja keras dan berkorban demi mereka. Kebiasaan menunda-nunda yang menguji kesabaran dan sikap buruk jika dimintai tolong. Segala pengharapan yang pernah ada dalam angan-angan hancur lebur oleh realita hidup bersama anak-anak.

Seorang ibu mengatakannya seperti ini, *“Sebelum punya anak, saya pernah membayangkan bagaimana rasanya mengantar anak-anak tidur di malam hari. Saya akan memasuki kamar, mengelus kepala dan mencium dahi mereka, mematikan lampu, dan memandangi mereka yang perlahan-lahan tertidur dengan damai. SEKARANG LUPAKAN ITU! Waktu tidur menjadi waktunya berperang. Bermanis-manis tidak berguna. Saya harus menjadi galak atau memarahi mereka sebelum mereka benar-benar terdiam di kamar.”*

Banyak orang tua yang menjadi begitu frustrasi dengan anaknya. Mereka sebenarnya menginginkan yang terbaik bagi keluarga mereka, sehingga berusaha sekuat tenaga mewujudkannya tanpa banyak perselisihan dan lebih banyak suka cita. Namun mengapa akhirnya mereka jatuh pada teriakan-teriakan di sebagian besar waktu? Karena teriakan berhasil. Segala sesuatu beres dengan teriakan. Jika tujuan Anda hanya untuk membuat anak-anak duduk di meja makan, masuk mobil, berhenti saling memukul, maka unjuk kekuatan akan berhasil. Namun benarkah berhasil? Teriakan dan kecaman mungkin menarik perhatian mereka, bahkan ketaatan, tapi itu tidak membangun karakter ataupun kemampuan berelasi yang mereka butuhkan.

Biasanya teriakan digunakan karena orang tua tidak memiliki rencana. Bayangkan Anda pergi ke bengkel karena ada masalah

di rem mobil. Setelah berjam-jam direparasi, teknisinya keluar dan berkata, *"Kami tidak bisa membetulkan rem Anda, jadi kami hanya mengeraskan suara klakson Anda."* Sebagian orang tua seperti itu. Karena mereka tidak tahu bagaimana membereskan masalah dengan anak-anak maka mereka menjadi lebih nyaring, dengan berpikir bahwa intensitas dalam teriakan akan berefek positif. Itu tidaklah benar.

Anda mungkin berkata *"Tunggu sebentar! Anak-anak saya tidak mau menurut kecuali jika saya marah-marah."* Jika itu benar, mungkin selama ini Anda telah melatih mereka menganggap kemarahan Anda sebagai alarm bahwa saatnya untuk taat. Bagaimana anak-anak tahu kapan Anda akan berhenti berbicara, mengingatkan, dan merongrong, lalu mulai melakukan suatu tindakan? Anak-anak sangat pintar. Mereka tahu dapat menunggu sampai menit terakhir sebelum merespons. Mereka tahu seberapa banyak peringatan dari Anda dan mengenali nada suara yang menandakan Anda sudah siap memberikan konsekuensi.

Salah satu solusinya adalah dengan melatih mereka merespons terhadap sinyal yang berbeda. Jika berteriak merupakan tanda keseriusan Anda, maka ubahlah dengan sinyal yang lebih positif. Jika ingin mengajari mereka bahwa Anda akan melakukan apa yang Anda katakan, tanpa kemarahan, maka kebergantungan terhadap kemarahan untuk membereskan segala sesuatu akan semakin berkurang.

Kemarahan mungkin mendatangkan hasil yang instan, namun lama kelamaan anak-anak akan belajar untuk tidak menghiraukannya. Seorang ayah berkata, *"Dulu, teriakan berhasil menundukkan anak-anak. Mereka melakukan apa yang saya suruh karena takut. Namun lama kelamaan itu hanya membuat mereka balas berteriak kepada saya, dan akhirnya, teriakan saya tidak menghasilkan reaksi apa pun, mereka sama sekali tidak memedulikannya."*

Kata-kata penuh kemarahan mungkin dapat mendorong anak-anak mengikuti apa kata Anda, namun jika diteliti lebih

dalam akan terlihat itu menyebabkan kerusakan dalam relasi keluarga. Ketaatan jangka pendek diraih dengan mengorbankan kedekatan jangka panjang. Memotivasi dengan bentakan atau teriakan dapat saja membuat anak menuruti Anda atau membuat mereka melakukan tugasnya namun metode itu akan merusak suka cita dalam keluarga. Pada akhirnya, kedekatanlah yang memungkinkan orang tua mendapatkan momen-momen pengajaran dan kenikmatan suasana santai bersama anak-anak. Teriakan dan bentakan hanya akan meruntuhkan rasa percaya, padahal rasa percaya amatlah dibutuhkan dalam menolong anak-anak mempelajari prinsip-prinsip hidup yang berharga.

Rutinitas disiplin yang baik akan sangat menolong baik bagi anak-anak maupun orang tua. Anak-anak akan belajar cara-cara ilahi dalam menangani kesalahan jika orang tua memiliki rencana. Dengan rencana rutinitas yang baik, Anda tidak akan lagi mudah marah, namun akan menyadari bahwa usaha kerja keras Anda pada akhirnya akan membentuk karakter yang baik. Bagaimana Anda memandang anak-anak dan kedisiplinan akan menolong Anda untuk tetap tenang dan teguh melakukan rutinitas meskipun dalam situasi sulit. Di bawah ini ada empat saran kami.

1. Anak-anak sedang berada dalam proses produksi

Bayangkan seorang penjual mobil bernama Martin yang bekerja dalam sebuah ruang pameran mobil. Tugas Martin adalah menjual mobil kepada calon pembeli. Ketika ia melihat sebuah mobil tanpa pintu, ia akan terkejut dan marah. Ia tidak akan berharap melihat kecacatan. Mobil dalam ruang pameran sudah seharusnya dalam kondisi sempurna.

Sebaliknya, Bill bekerja di pabrik mobil dan bertugas memeriksa akan adanya kecacatan dan bagian yang belum terpasang. Memang pekerjaannya adalah menemukan adanya masalah dan memecahkannya. Bahkan, ia terlatih dengan berbagai macam prosedur rutin sesuai

dengan masalah yang dihadapinya. Jika pintu yang tidak ada, Bill tidak akan marah; ia hanya akan bertindak sesuai dengan prosedur rutin untuk mendapatkan pintu dan memasangnya. Bill menyadari bahwa mobil yang sedang dalam proses produksi memang membutuhkan kerja keras terus-menerus. Pintu ditambahkan, bagian-bagian disatukan, dan para pekerja akan terus mencari cara untuk mengembangkan produk tersebut.

Baik Martin maupun Bill adalah ayah, dan keduanya memandangi anak-anak dengan cara yang sama dengan memandangi mobil dalam pekerjaannya. Ketika Martin melihat kesalahan dalam anak-anaknya, ia akan terkejut dan marah. *"Tidak seharusnya anak-anak begini,"* tuntutnya. Sebaliknya, Bill melihat kesalahan yang serupa dalam diri anak-anaknya, namun menerimanya dengan tenang. Ia hanya akan bertindak sesuai rutinitas untuk menolong anak-anaknya bertumbuh dan berkembang.

Memandangi anak-anak sebagai sebuah karya dalam proses produksi alih-alih produk yang sudah jadi akan menolong Anda merespons tanpa kekasaran ataupun frustrasi. Seperti Bill, Anda dapat melihat masalah sebagai sebuah kesempatan. Perilaku buruk dan kesulitan berelasi dapat menjadi tanda-tanda di area mana anak Anda perlu bantuan untuk bertumbuh dewasa.

Kerap kali orang tua frustrasi dengan anak-anaknya yang seakan tidak ada habisnya perlu dikoreksi dari kesalahan-kesalahannya. Jika Anda terus mengingat bahwa mereka sedang dalam proses produksi alih-alih benda yang sudah di ruang pameran, maka Anda akan terus mencari pemecahannya, bukannya meledak dalam kemarahan.

2. Perubahan harus dimulai dari diri orang tua

Sebagian orang tua sepertinya belum menyadari seberapa seriusnya masalah kemarahan orang tua sesungguhnya.

Ketika dihadapkan pada kekasarannya, kata mereka, *"Saya tidak akan berteriak jika saja anak saya"* Pernyataan seperti ini seperti berusaha menaruh beban penyebab kemarahan orang tua di atas bahu anak-anak. Memang tidak diragukan lagi anak-anak melakukan kesalahan, sulit dikoreksi, dan berperilaku buruk, namun ada cara yang lebih baik untuk mengoreksi, memberikan instruksi, dan membatasi mereka. Jika Anda sendiri begitu mudah terprovokasi oleh anak-anak, mungkin sudah waktunya untuk mengevaluasi pengharapan Anda terhadap mereka sebelum ingin mengubah mereka.

Tidak ada tempat lain selain keluarga yang dapat memperlihatkan seberapa besar kita sendiri membutuhkan pertumbuhan. Anak-anak menguak masalah kemarahan yang tidak pernah kita sadari dan masalah relasi yang sudah berurat akar selama bertahun-tahun. Allah dapat memakai keluarga kita untuk menyucikan dan membangun karakter yang Ia inginkan dalam diri kita. Pandangan penuh ketakutan atau kekecewaan di mata anak kita dapat menusuk hati dan memberikan dorongan untuk bekerja lebih keras mengatasi kelemahan kita. Dalam sebuah sesi konseling, Brian yang berusia sepuluh tahun berkata, *"Terkadang aku ingin menceritakan masalahku kepada ayah namun aku tahu ia malah akan menyalahkanku dan meneriakiku. Aku ingin sekali berteman dengannya tapi aku tidak suka jika ia marah-marah. Kami memang tidak bisa dekat."* Ketika ayahnya mendengar perkataannya, ia seperti ditampar oleh kenyataan betapa ia sangat perlu mengubah dirinya.

Jika Anda merasa perlu lebih menerima diri Anda dan anak-anak, Anda harus mengusahakannya. Anda tidak bisa hanya duduk-duduk dan berharap suatu hari Anda akan melembut dengan sendirinya. Masalah kemarahan

tidak bisa didiamkan seperti itu. Jika Anda memiliki masalah kemarahan, maka sudah waktunya untuk berubah. Seorang ayah tunggal bercerita pada kami, *"Pada suatu pagi ketika bangun dan bercermin, saya sungguh tidak mengenali orang yang di hadapan saya. Saya menyadari bahwa saya harus berubah. Kemarahan dan kepahitan telah mengubah saya menjadi orang yang kasar dan menyakiti orang lain. Setelah saya mulai mengubah cara berpikir, perasaan, dan reaksi saya, secara perlahan saya mampu mengubah respons saya terhadap kesulitan hidup. Dan betapa terkejutnya saya melihat anak-anak saya pun berubah karena melihat perubahan dalam diri saya. Keluarga kami pun mulai berjalan ke arah yang lebih baik."*

Keterbukaan mengenai kelemahan Anda sendiri dapat menjadi dorongan semangat bagi anak-anak. Sungguh luar biasa melihat bagaimana seseorang dapat berubah ketika melihat perjuangan orang lain yang memiliki masalah yang sama dengannya—khususnya jika orang itu adalah orang tuanya sendiri. Anda mungkin bisa berkata hal seperti ini: *"Ayah terbuka untuk usulan apa pun ya. Ayah belum pernah membesarkan seorang Greg sebelumnya. Ayah sudah berusaha yang terbaik tapi kalau kamu punya usulan bagaimana Ayah bisa lebih baik lagi, Ayah mau mendengarkan."*

Jangan takut untuk mencari bantuan. Baca buku, bicara dengan orang tua lain, dan hadiri kelas-kelas dan seminar parenting. Dan yang terpenting, kenali anak-anak Anda dan belajarlah untuk menjadi orang tua dari mereka sendiri. Anda akan terkejut dengan cara mereka memberi tahu jika kita terlalu keras ataupun terlalu lunak.

Banyak orang tua yang memiliki ambang batas amarah yang terlalu ketat. Mereka bereaksi keras bahkan terhadap pelanggaran yang terkecil. Yakobus 1:19-20 merupakan

ayat yang tepat untuk kita ingat: *"Hai saudara-saudara yang kukasihi, ingatlah hal ini: setiap orang hendaklah cepat untuk mendengar, tetapi lambat untuk berkata-kata, dan juga lambat untuk marah, sebab amarah manusia tidak mengerjakan kebenaran di hadapan Allah."* Kualitas karakter seperti kesabaran, keteguhan, dan penguasaan diri dapat menolong baik orang tua maupun anak-anak untuk memiliki ambang toleransi yang lebih besar.

3. Hadapi penolakan di awal

Dalam film *Karate Kid*, seorang bocah bernama Daniel mendatangi Tuan Miyagi untuk belajar karate. Tuan Miyagi mengetahui betapa dangkalnya tujuan Daniel ingin belajar karate sehingga ia menggunakan cara-cara yang membingungkan dan mengejutkan muridnya tersebut. Dengan instruksi yang sangat detail, Tuan Miyagi mengajarkan Daniel untuk memoles mobil, mengampelas geladak, mengecat rumah dan pagar. Daniel yang tidak mengerti keuntungan dari latihan-latihan tersebut, mulai memberontak, mempertanyakan kredibilitas Tuan Miyagi, bahkan menuduh gurunya telah memperbudak dia untuk melakukan segala pekerjaannya. Hanya setelah ia semakin bertumbuh dewasa baru ia memahami bahwa segala kerja keras yang Tuan Miyagi berikan telah menelurkan kemampuan yang menolongnya menghadapi tantangan terbesar dalam hidupnya.

Seperti juga Daniel, anak Anda sering kali belum mengerti kenapa Anda menginstruksi, mengoreksi, atau membatasi mereka. Mereka akan mempertanyakan kebijaksanaan dan motivasi Anda. Walaupun mereka begitu, jangan menyerah. Akan ada saat-saat di mana Anda akan memilih lari daripada menghadapi, beristirahat daripada mengoreksi, atau melakukan sendiri pekerjaan tersebut daripada menyuruh anak Anda melakukannya. Anda mungkin pernah

mendengar kisah seorang ibu dengan tiga bocah laki-laki yang sangat aktif. Pada suatu hari di musim panas mereka sedang bermain polisi dan maling di halaman belakang rumah sehabis makan malam. Salah seorang anaknya “menembak” sang ibu dan berteriak, “*Dor! Mati kamu.*” Lalu terjatuhlah ia ke tanah dan ketika ia tidak segera bangun, seorang tetangga berlari menghampiri untuk memeriksa apakah ia terbentur waktu terjatuh.

Ketika sang tetangga membungkuk, ibu yang kelelahan itu membuka sebelah matanya dan berkata, “*Sssttt...jangan bilang-bilang. Hanya ini kesempatanku untuk beristirahat seharian ini.*”

Orang tua memang perlu beristirahat, namun berhati-hatilah jangan sampai mengabaikan pelatihan anak-anak hanya supaya Anda bisa melakukan apa yang Anda suka. Menjadi orang tua butuh pengorbanan dan kerja keras. Teguhkan hati Anda untuk tetap mendidik walaupun menghadapi penolakan mereka.

Ibrani 12:11 mengingatkan kita bahwa disiplin memang tidak mudah untuk diterima: “*Semua didikan, pada saat diberikan, memang tidak menyenangkan dan menyakitkan.*” Seorang anak berteriak ketika akan disuntik imunisasi. Ia tidak peduli suntikan itu untuk mencegah penyakit atau tidak; ia hanya tidak suka dengan rasa sakitnya. Tidak ada orang yang menginginkan rasa sakit dalam hidup. Namun disiplin memang melibatkan rasa sakit. Entah kita sedang melakukan terapi fisik, mencoba menurunkan berat badan, atau menghemat, kita harus mengorbankan beberapa hal untuk mendapatkan yang kita inginkan.

Waspadalah agar jangan sampai penolakan mereka menjadi penghalang Anda melatih mereka. Anak-anak biasanya sulit melihat manfaat kerja keras bagi masa depan mereka, kecuali jika ada imbalan di depan mata mereka.

Namun akan ada saat-saat tertentu tiba-tiba saja anak laki-laki Anda membawa masuk tempat sampah tanpa diminta atau anak perempuan Anda membersihkan kamarnya sendiri. Hal-hal seperti itu menjadi tanda-tanda kecil bahwa kedewasaan mereka mulai muncul. Terus dorong semangat mereka dan bertekadlah untuk terus bertahan di atas penolakan mereka. Mereka sesungguhnya membutuhkan disiplin diri dan keteguhan hati Anda seiring mereka belajar untuk mengembangkan diri mereka sendiri.

4. Kerja keras akan menghasilkan buahnya

Sebagian orang tua sulit untuk berkata tidak kepada anaknya karena tidak ingin membuat mereka tidak bahagia. Semua anak lain memiliki tas yang bagus tapi anak Anda masih saja memakai tas biru yang tidak menarik dari tahun lalu. Apakah Anda akan membelikan tas yang baru? Mungkin saja, tapi tidak juga tidak apa-apa. Sering kali karakter anak-anak akan berkembang justru melalui hidup dalam keterbatasan.

Tujuan mendidik anak bukanlah agar mereka bahagia dengan memberikan apapun yang mereka inginkan. Tidaklah apa-apa jika anak-anak hidup dalam keterbatasan meskipun teman-temannya tidak. Juga tidak apa-apa jika mereka tidak memiliki *gadget* terkini dan teknologi tercanggih. Apa yang mungkin terasa menyebalkan bagi anak-anak sering kali merupakan tindakan mengasihi mereka. Anda tentu tidak mengizinkan anak-anak kecil bermain di tengah jalan raya atau anak remaja untuk pergi sepanjang malam. Anda memilih batasan-batasan tersebut untuk melindungi mereka.

Beberapa anak memang mudah resah. Seperti kisah anak yang hilang dalam Lukas 15, keresahan itu yang membawa mereka kepada pelanggaran, pemberontakan, dan keinginan memiliki sesuatu yang melebihi apa yang bisa

diberikan oleh keluarganya. Mereka mencuri, memakai obat-obatan terlarang, dan seks bebas. Ibrani 12:11 berkata bahwa disiplin “menghasilkan buah kebenaran yang memberikan damai.” Anak-anak seperti demikian sangat membutuhkan rasa damai yang dihasilkan oleh disiplin yang benar. Jika seorang anak tidak mendapatkan nilai sebuah kedisiplinan di rumah, ia akan harus mempelajarinya dari luar untuk mendapatkan rasa damai yang dapat menutupi keresahan jiwanya.

Hati yang resah sangatlah membahayakan. Belajarlah untuk mendeteksi gejala-gejala awalnya dalam diri anak Anda. Terapkan disiplin yang berfokus pada karakter untuk mencegahnya berkembang lebih jauh. Bagaimana cara melihatnya? Perhatikan cara mereka berinteraksi dalam keseharian seperti yang sudah kita bahas dalam buku ini. Jika anak perempuan Anda tidak merespons koreksi Anda, berusaha lebih keras. Jika anak laki-laki Anda tidak dapat menerima jawaban tidak, jangan lepaskan. Anak-anak ini memerlukan pelatihan karakter. Dan mereka yang menyadari bahwa disiplin merupakan sesuatu yang dirancang oleh Bapa mereka yang di Surga demi kebaikan mereka tentu akan berhenti merasakan kebencian dan pemberontakan dalam dirinya. Tapi tentu jalannya tidak mudah. Sebagai orang tua, dibutuhkan kesabaran dan konsistensi dalam menerapkan disiplin.

Ada dua jalan untuk mempelajari sesuatu: melalui pengalaman dan pengajaran. Anak yang hilang harus belajar tentang kedamaian hati, kepuasan hati, dan rasa syukur melalui pengalaman. Sungguh menyedihkan. Pengalaman kerap kali merupakan guru yang kejam. Terlalu banyak orang dewasa yang harus mengalami penyakit kronis, kecelakaan, atau kebiasaan buruk akibat dari belajar melalui pengalaman. Namun ada jalan yang lebih mudah. Jika

Anak-anak mendapatkan pengajaran melalui kelas koreksi dan instruksi maka mereka dapat menghindari segala rasa sakit dan penderitaan yang tidak perlu di masa depannya.

Segala usaha kita mendisiplinkan anak-anak dalam keseharian mampu membekali mereka dengan karakter yang mereka butuhkan agar berhasil dalam kehidupannya. Fokuskan diri Anda pada tujuan dan manfaat jangka panjang dari disiplin yang Anda terapkan. Itu akan menolong Anda untuk bertahan, tetap tenang, dan merespons masalah dengan terencana alih-alih dengan kemarahan.

Ketika anak-anak belajar untuk menaati instruksi sesungguhnya mereka sedang mengembangkan rasa tanggung jawab

Ketika anak-anak belajar untuk merespons koreksi dengan baik sesungguhnya mereka sedang mengembangkan kerendahan hati

Ketika anak-anak belajar menerima jawaban “tidak” sesungguhnya mereka sedang mengembangkan kepuasan hati

Ketika anak-anak belajar untuk memiliki sikap yang baik sesungguhnya mereka sedang mengembangkan cara pandang positif

Ketika anak-anak belajar menahan diri sesungguhnya mereka sedang mengembangkan penguasaan diri

Ketika anak-anak belajar untuk jujur sesungguhnya mereka sedang mengembangkan integritas

Daftar ini akan terus bertambah. Waktu dan energi yang Anda investasikan dalam mendidik mereka akan menolong mereka mengembangkan karakter mereka.

Berkemah

Keluarga saya (Scott) sangat menikmati kegiatan berkemah selama bertahun-tahun. Ketika anak-anak masih kecil, kami

sering kali pergi ke tempat perkemahan dengan membawa segala tenda dan perlengkapannya untuk menikmati alam selama beberapa hari. Kami memasak makanan dengan menggunakan api unggun dan mengalami waktu-waktu kebersamaan yang sangat istimewa, jauh dari segala gangguan hidup sehari-hari.

Carrie, istri saya, sering pergi berkemah dengan keluarganya sejak kecil sehingga ia tahu hal-hal apa saja yang dapat membuat kami lebih menikmatinya. Ia memiliki ide-ide yang bahkan tidak pernah terpikirkan oleh saya. Misalnya, jika kita menggosokkan sabun batang ke bawah panci sebelum menggunakannya di atas api unggun maka noda hitam bekas api akan lebih mudah dibersihkan. Dari pada meletakan kotak berisi makanan di atas tanah, menggantungnya di atas pohon akan melindunginya dari bintang liar yang datang di malam hari. Dan jepitan pakaian—jangan pernah lupa membawanya. Bukan saja berguna untuk menggantung pakaian basah, mereka juga berguna untuk berbagai hal dari menggabungkan sesuatu sampai menahan berbagai benda. Carrie tahu berbagai teknik dan tips untuk membuat berkemah menjadi lebih menyenangkan.

Tentu saja anak-anak sangat menyukai berkemah. Mereka begitu bersemangat untuk bermain di hutan, bereksplorasi, membuat api unggun, dan bersenang-senang. Namun mereka tidak akan pernah memikirkan segala jerih lelah dan perencanaan yang harus dilakukan untuk memastikan kami semua menikmatinya. Ibu mereka yang melakukannya

Menjadi orang tua mirip dengan berkemah. Sebagai ibu dan ayah, Anda memiliki pandangan jauh ke depan sehingga bisa memperkirakan apa yang mungkin akan terjadi. Anda tahu bahwa cara anak Anda membalas segala perkataan Anda akan menyulitkan dia di kemudian hari. Anda tahu bahwa sikap buruk anak perempuan Anda terhadap tugas-tugas rumah bukan hanya sekedar menjengkelkan, namun jika tidak diatasi, akan menjadikannya orang yang *nyinyir*. Dengan cara yang sama pengalaman

Carrie menolongnya untuk tahu apa saja yang harus dipersiapkan, pengetahuan Anda tentang kehidupan akan menolong Anda untuk tahu area mana saja yang harus diperbaiki dalam diri anak-anak agar berhasil kelak.

Mempersiapkan anak-anak untuk menghadapi hidup bukan berarti Anda menambah waktu untuk mengajari mereka. Ajari mereka dalam aktivitas keseharian. Gunakan percakapan dan kejadian sehari-hari untuk mengajari mereka tentang hidup dan mengembangkan karakternya. Mereka mungkin tidak menghargainya sekarang namun mereka akan merasakan betapa berharganya hal-hal yang Anda pernah ajarkan kelak saat mereka dewasa.

Hadiah Seumur Hidup

Pernahkah Anda menerima hadiah yang tidak Anda mengerti? Anda terus memandangnya namun tetap saja tidak masuk akal. Banyak dari cara Allah mendisiplinkan kita mengandung kejutan di dalamnya. Segala cobaan dan masalah dalam hidup kerap kali mengajarkan kita lebih banyak dari yang kita bayangkan. Jika kita melihat ke belakang mungkin saja kita melihatnya sebagai hadiah daripada sebuah beban.

Dalam setiap bab buku ini, kami telah membicarakan satu aspek mendidik anak, dan dalam setiap aspeknya kami mendeskripsikan disiplin sebagai sebuah hadiah yang Anda berikan kepada anak Anda. Meskipun anak Anda mungkin tidak menghargai hadiah itu atau bahkan tidak menyadari nilainya pada saat ini, namun pemahaman Anda akan hal ini akan mempermudah usaha Anda. Anda mendisiplinkan, mengoreksi, menginstruksikan, dan mengajarkan anak-anak karena Anda tahu itu yang mereka butuhkan, bukan karena mereka akan menikmatinya sekarang atau bahkan memahami kenapa mereka mengalaminya.

Sebagai orang tua, Anda bertanggung jawab untuk mengajar, melatih, dan membimbing anak-anak kepada Allah dan prinsip-prinsip kebenaranNya. Tentu saja kita bisa mendoakan agar anak-

anak kita dapat mengubah hatinya dahulu sehingga perilakunya akan ikut berubah, namun suatu perubahan tidak selalu terjadi seperti demikian. Ada kalanya seseorang harus mengubah perilakunya terlebih dahulu supaya Allah dapat mengubah hatinya. Mungkin Anda memutuskan untuk berhenti berteriak meskipun masih merasa ingin meledak. Anda mengubah yang di luar dahulu karena Anda tahu itu hal yang benar dan memercayai Allah untuk mengubah hati Anda di waktu yang tepat.

Mungkin ketika menjadi orang tua baru, banyak orang mengira mereka sudah tahu banyak tentang mendidik anak dan akan belajar selebihnya sambil jalan—namun biasanya sebagian dari kita baru benar-benar memahaminya pada saat cucu kita akan lahir. Tidak butuh waktu lama bagi kita untuk menyadari bahwa meski kita diperlengkapi dengan strategi dan perencanaan terbaik sekalipun, pada akhirnya kita tidak mampu mengendalikan anak-anak kita. Kita membutuhkan anugerah dan belas kasihan dari Bapa kita yang penuh kasih.

Ingatlah akan janji yang diberikan Allah dalam Yakobus 1:5, *“Tetapi apabila di antara kamu ada yang kekurangan hikmat, hendaklah ia memintakannya kepada Allah.”* Doa-doa yang Anda panjatkan kepada Allah akan menolong Anda dan anak-anak untuk terus bertumbuh. Menjadi orang tua sesungguhnya adalah pengalaman rohani, yang terus-menerus membutuhkan iman, kerendahan hati, dan bimbingan Allah. Kebergantungan kepada kekuatan Allah dan rutinitas yang Anda kembangkan akan membawa perubahan positif dalam seluruh keluarga Anda. Saat Anda tergoda untuk memasuki ring tinju bersama anak Anda, dan menggunakan kemarahan untuk “mendidik” mereka, ingatlah bahwa Anda dapat menyusun suatu rencana rutinitas baru. Jika anak Anda menggoda untuk saling meninju, tetaplh berada di luar ring dan bertindak sebagai pelatih. Anggaph serangan kata-katanya sebagai tinju dan bertekadlah untuk tidak meninju balik. Tanya pada diri sendiri, *“Apa masalah sebenarnya?”* bagaimana

saya bisa merespons sebagai pelatih? Jika Anda memperlakukan mereka dengan berbeda, mereka yang harus menyesuaikan diri dalam merespons Anda. Jangan biarkan ketidakdewasaan dan keamatiiran anak Anda mendorong Anda kembali pada cara lama. Anak Anda membutuhkan karakter dan Anda adalah pelatihnya.

Kemarahan Anda memiliki tugas yang penting. Gunakan itu untuk menunjukkan area kelemahan dalam diri anak Anda, lalu pilihlah untuk merespons dengan kasih, belas kasihan, dan rutinitas yang baik. Mendisiplinkan anak sesungguhnya merupakan langkah iman. Berdoalah untuk hikmat, kekuatan, dan kesabaran. Sadarilah bahwa anak Anda adalah milik Allah dan Ia sedang bekerja dalam hidup mereka. Ia sedang menggunakan Anda sebagai alatNya untuk membawa pertumbuhan dan perubahan dalam diri mereka. Dengan perhatian dan perencanaan, Anda dapat menumbuhkan karakter yang mereka butuhkan. Dengan melakukannya, Anda sedang memberikan hadiah yang berlaku seumur hidup kepada mereka.

Kesimpulannya

Ketika Anda melihat...

...penolakan dalam diri anak Anda atau kehilangan semangat dalam diri Anda, jangan menyerah.

Ubahlah Rutinitas Anda

...Ingatkan diri Anda pada tujuan Anda mendidik anak. Lihatlah anak Anda sebagai karya yang masih dalam proses produksi, bahwa orang tualah yang semestinya berubah dulu, penolakan di awal adalah hal yang wajar, dan kerja keras Anda akan menghasilkan buahnya kelak.

Karena...

...mendidik anak bukan hanya untuk saat ini. Namun untuk mempersiapkan mereka menghadapi hidup.

Pertanyaan untuk Diskusi Lebih Lanjut

1. Bagaimana ilustrasi proses produksi/ruang pameran menolong orang tua mengurangi respons kemarahannya?
2. Dari empat saran yang ada di bab ini, mana yang paling memotivasi Anda? Mengapa?

Menggali Lebih Dalam

1. Baca Ibrani 12:5-11. Berikan contoh di dalam kehidupan Anda ketika mengalami disiplin dari orang tua, orang dewasa lain, atau Allah sendiri yang terasa menyakitkan pada saat itu namun Anda bisa merasakan manfaatnya sekarang.
2. Dalam Filipi 1:6 Paulus menyemangati kita dengan kata-katanya, *"Akan hal ini aku yakin sepenuhnya, yaitu Ia, yang memulai pekerjaan yang baik di antara kamu, akan meneruskannya sampai pada akhirnya pada hari Kristus Yesus."* Bagaimana ayat ini dapat diterapkan kepada orang tua dan anak-anak, dan bagaimana kita semua bertumbuh dalam hidup berkeluarga?

Untuk Dibawa Pulang

Mintalah setiap anggota keluarga memikirkan satu cara yang dapat mereka usahakan untuk memperbaiki hidup berkeluarga. Anda bisa mengajukan pertanyaan, *"Apa yang bisa kamu kerjakan supaya keluarga kita menjadi lebih baik?"* Berhati-hatilah untuk tidak terlalu kritis. Pertanyaan itu sendiri dapat meningkatkan kesadaran setiap orang untuk bertumbuh.