

Bintang Kecil

Dukungan untuk
Tumbuh Kembang Anak yang Optimal

Alineaku Publisher

Jl. Segoroyoso, Dahromo 1, Karanggayam, Pleret,
Bantul, Yogyakarta

Email: alineakupublisher@gmail.com Facebook:
www.facebook.com/sahabatmenulisalineaku

Instagram: [@alineaku.official](https://www.instagram.com/alineaku.official)

Website: www.alineaku.co.id

Bintang Kecil

Dukungan untuk
Tumbuh Kembang Anak yang Optimal

Penyunting:

Winda Nur Fadhillah

Penulis:

Risma Hindayanti, S.Psi | Dr. Fathullah Wajdi, M.Pd. | Hadi Winarno | Grace Selvia Surwuy, M.Pd.K | Bayu Vita Indah Yanti | Kartika Putri, S.T. | Hilmi Siti Raudhoh, MH | Dyah Paramita Candravardani, S.S. | Esa Kartika Dewantari | Samudra S.Psi., M.Pd. Psikolog., CHt | Ari Bawani, S.Pd | Endhang Khodarsih, S.SiT, M.Kes | Ninuk Wiliani, Ph.D. | Linda Lindiawati, S.Sos., S.Sn. | Novatria | Helmi Ihwatun Ahti, M.Pd. | Rizki Rudiani, S.Psi. | Neri Suryani, A.Md, S.Sos | Yayah Zakiah, S. Pd, M.M | Heru Dwi Herbowo, S.Sos., M.A. | Annisa Kurniallah | Muthia Maharani., M. Psi., Psikolog | Hasri Ardilla, S.Psi., M.Psi., Psikolog | Nisa Ulya | Auliya Yuliyandri Ansari, S.Psi | Nanda Darajulia | Dhian Ningrum Sulistiawati | Ir. Eva Rufaah, S. Pd | Nurhayati, S.Pd | Yusniar, SKM.,M.K.M | Elvier Christanty S.Si Theol, MA



Bintang Kecil

Risma Hindayanti, S.Psi | Dr. Fathullah Wajdi, M.Pd. | Hadi Winarno | Grace Selvia Surwuy, M.Pd.K | Bayu Vita Indah Yanti | Kartika Putri, S.T. | Hilmi Siti Raudhoh, MH | Dyah Paramita Candravardani, S.S. | Esa Kartika Dewantari | Samudra S.Psi., M.Pd. Psikolog., CHt | Ari Bawani, S.Pd | Endhang Khodarsih, S.SiT., M.Kes | Ninuk Wiliani, Ph.D. | Linda Lindiawati, S.Sos., S.Sn. | Novatria | Helmi Ihwatun Ahti, M.Pd. | Rizki Rudiani, S.Psi. | Neri Suryani, A.Md, S.Sos | Yayah Zakiah, S. Pd, M.M | Heru Dwi Herbowo, S.Sos., M.A. | Annisa Kurniallah | Muthia Maharani., M. Psi., Psikolog | Hasri Ardilla, S.Psi., M.Psi., Psikolog | Nisa Ulya | Auliya Yuliyandri Ansari, S.Psi | Nanda Darajulia | Dhian Ningrum Sulistiawati | Ir. Eva Rufaah, S. Pd | Nurhayati, S.Pd | Yusniar, SKM., M.K.M | Elvier Christanty S.Si Theol, MA

Penyunting

Winda Nur Fadhilah

Tata Letak

Winda Nur Fadhilah

Desain Sampul

Rahmat Febrianto

Diterbitkan Oleh

Alineaku

ISBN

Cetakan Pertama, Mei 2025

Hak cipta dilindungi undang-undang

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

Kata Pengantar

Setiap anak adalah bintang kecil yang bersinar dengan caranya sendiri. Dalam terang dan gelap perjalanan hidup, cahaya mereka tidak pernah sama—namun selalu istimewa. Buku ini lahir dari keinginan tulus untuk menemani langkah para orang tua, pendidik, dan siapa pun yang peduli terhadap dunia anak-anak dalam proses tumbuh kembang mereka.

Sebagai penulis, saya menyadari bahwa tidak ada satu pun cara yang benar-benar seragam dalam mendidik dan mendampingi anak. Namun, yang selalu relevan adalah kasih sayang, pemahaman, dan dukungan yang konsisten. Melalui pengalaman pribadi, pembacaan, pengamatan, serta perenungan mendalam, saya mencoba merangkai panduan, refleksi, dan catatan sederhana yang dapat memberikan pemahaman baru bagi pembaca tentang betapa pentingnya memperhatikan tiap fase pertumbuhan anak—secara fisik, emosional, maupun mental.

“Bintang Kecil” bukan hanya sebuah ungkapan manis. Ia adalah simbol dari potensi besar yang

tersembunyi dalam jiwa setiap anak. Dukungan yang tepat tidak hanya akan membantu mereka tumbuh dengan sehat, tetapi juga memberi ruang bagi mereka untuk bersinar di langit kehidupan mereka sendiri. Buku ini disusun dengan penuh cinta, sebagai bentuk kontribusi kecil dalam membangun kesadaran akan pentingnya peran lingkungan terdekat dalam menciptakan ruang tumbuh yang aman, hangat, dan penuh harapan.

Saya berharap, pembaca dapat menemukan secercah makna, inspirasi, atau bahkan dorongan baru setelah membaca halaman demi halaman dalam buku ini. Semoga setiap kata yang tertulis di sini menjadi bagian dari upaya kolektif untuk menjadikan dunia anak-anak lebih layak, lebih terang, dan lebih penuh kasih.

Dengan hormat,

Penerbit

Daftar Isi

Kata Pengantar.....	v
Daftar Isi.....	vii
Seorang Ayah yang Menolak Mewariskan Luka (Karena cinta tak harus diwarisi—ia bisa dipilih, dibentuk, dan disembuhkan.)	1
Risma Ackhyar	1
Mewariskan Kebajikan Melalui Kata: Peran Bahasa Daerah Stratifikasi Tinggi dalam Parenting dan Pembentukan Karakter.....	7
Fathullah Wajdi	7
Saat Anakku Menentukan Pilihan	15
Hadi Winarno	15
Pentingnya Mengoptimalkan Perkembangan Anak Dengan Pengasuhan Yang Positif	20
Hasri Ardilla, S.Psi., M.Psi., Psikolog.....	20

Menjadi Rumah Bagi Anak.....	25
Grace Selvia Surwuy	25
Pelukanmu Menenangkanku.....	29
Bayu Vita	29
Suara yang Tertahan	34
Kartika_aleeza	34
Mendidik Anak dengan Ilmu & Cinta Tanpa Meninggalkan Luka Pengasuhan.....	41
Hilmi Siti Raudhoh.....	41
Membidik Sasaran.....	47
Dyah Paramita Candravardani	47
Apa itu Kesopanan dan Empati?	53
Ninuk Wiliani, P. hD	53
Magic Afirmasi Untuk Buah Hati	58
Esa Kartika	58
Orangtua yang (belajar) bertumbuh.....	65
Ari bawani.....	65

Produktivitas dan Keharmonisan: Menjadi Ibu Pekerja yang Bahagia dan Sukses.....	69
Endhang Khodarsih.....	69
Hari Anak Nasional: Cermin Kasih, Suara Hati, dan Tanggung Jawab Kita	80
Elvier Christanty	80
Nala	86
N. Tiara Rayya	86
42	92
Linda Lindiawati.....	92
Setiap Anak Terlahir Istimewa	97
Helmi Ihwatun Ahti.....	97
Bahagiakan Dirimu, Ibu	102
Rizki Rudiani	102
Mendekap Lelah, Mereda Suara.....	107
Dhian Ningrum	107
Mengelola Lisan dalam Mendidik Anak.....	113
Neri Suryani	113

Kasih Sayang Lewat Pelukan	118
Muthia Maharani	118
Anak Bukan Produk: Menghargai Keunikan Anak	123
Ketika Anak Sulung Menjadi Kakak	128
Annisa Kurniallah	128
Ketidaksempurnaan Hidup	133
Yayah Zakiah	133
Langit di Negeri Jauh.....	137
Eva	137
Menjadi Orang Tua sekaligus Teman untuk Anak Remaja Laki-laki	144
Nisa Ulya	144
Bila Itu Saya	150
Yusniar	150
Dampak Fathersless Generatios Pada Perkembangan Remaja	156
Auliya Yuliyandri Ansari, S.Psi	156

Selalu dalam DOA	162
Nanda Dara	162
Mendidik Anak dengan Hati dan Empati	166
Nurhayati	166
Profil Penulis	171



Seorang Ayah yang Menolak Mewariskan Luka

(Karena cinta tak harus diwarisi—ia bisa dipilih,
dibentuk, dan disembuhkan.)

Risma Ackhyar





Dulu, ia tumbuh dalam rumah yang tenang... tapi bukan karena damai. Hening, karena kata-kata sering dihapus oleh dinginnya diam. Tangisan dilarang. Marah harus disembunyikan.

“Jangan cengeng,” kata ayahnya dulu, saat ia berumur tujuh tahun dan baru saja jatuh dari sepeda.

Luka di lututnya sembuh... tapi luka di dadanya menetap. Sekarang, ia adalah seorang ayah. Dan di dalam dirinya, masih ada bocah kecil yang bingung bagaimana caranya menunjukkan cinta. Ia tidak tahu cara mencintai perempuan, karena dulu ia hanya melihat ibunya diam dalam sedih dan ayahnya hilang dalam marah.

Tapi kali ini, ia memilih jalan yang berbeda. Ia menatap anak-anaknya dan berkata dalam hati:

“Aku tidak akan mewariskan luka itu.”

Ia tidak tahu banyak teori parenting. Tapi ia tahu rasanya tumbuh tanpa pelukan, tanpa kalimat, “kamu boleh merasa lelah.”

Maka ia belajar. Bukan di ruang seminar. Tapi di ruang tamu, tempat anak-anaknya tertawa dan menangis tanpa takut dihakimi. Dengan pengasuhan yang diterimanya dulu, ia sering kali merasa... tidak tahu bagaimana mencintai.

Tidak tahu bagaimana merefleksikan rasa cinta. Apakah cinta harus selalu berupa kata-kata? Atau cukup dengan kehadiran? Ia pernah ragu. Tapi setiap pelukan dari anak-anaknya, setiap senyum kecil mereka yang datang saat ia merasa tak layak... membuatnya perlahan percaya: Cinta bisa dipelajari. Cinta bisa diajarkan, jika diberi ruang untuk tumbuh. Kepada anak laki-lakinya, ia ingin mengajarkan bahwa menjadi laki-laki bukan berarti menekan rasa.

Bahwa kekuatan bukan berarti menolak air mata.

Ia ingin anaknya tumbuh sebagai laki-laki yang tahu caranya mencintai...

karena ia sendiri sedang belajar mencintai ibunya dengan lebih baik.

Meratukannya. Mendoakannya.

Mendengarkannya, bahkan saat sedang tidak mengerti.

Kepada anak perempuannya, ia ingin menjadi cinta pertama yang paling hangat.

Membuat anaknya tahu, bahwa perempuan layak diperlakukan bagai ratu.

Agar kelak ia tidak akan menerima cinta yang lebih dingin dari kasih ayahnya sendiri.

Ia tahu, ia tidak akan selalu benar.

Tidak selalu sabar. Tidak selalu mengerti.

Tapi ia berjanji, akan selalu berusaha.

Karena ia percaya, masa depan yang lebih sehat dimulai dari satu keberanian kecil:

memutus rantai luka, dan menggantinya dengan pelukan.

Ia tidak ingin anak-anaknya tumbuh bertanya-tanya apakah mereka dicintai.

Ia ingin mereka tahu, setiap hari, lewat caranya hadir— bahwa cinta itu tidak harus sempurna... cukup terasa.

Hari ini, ia berdiri sebagai ayah.

Bukan karena ia sudah sembuh dari luka masa lalu, tapi karena ia tidak ingin luka itu tumbuh di hati anak-anaknya.

Dan barangkali, itu adalah bentuk cinta paling utuh: ketika seseorang yang patah... tetap memilih menjadi pelindung.

Ia selalu berkata pada anak-anaknya:

“Jika suatu hari kalian membuat pilihan dan kalian gagal,

jika kalian ingin menangis... berlarilah kepada ayah.

Ayah akan selalu siap dengan pelukan yang menenangkan.

Jika suatu hari kalian merasa kehilangan arah,

pulanglah kepada ayah.

Karena ayah tidak akan pernah meninggalkan.

Dan jika kalian merasa tidak sanggup lagi melanjutkan perjalanan hidup,

berbaliklah...

Kembalilah pada ayah.

Ayah akan menemani, sampai kalian menemukan keberanian kalian lagi untuk berjalan.”

Karena bagi ayah ini, cinta tidak ditunjukkan dengan keras kepala, tapi dengan keberanian untuk lembut.

Dan rumah bukan sekadar tempat tinggal, tapi tempat di mana anak-anaknya tahu... mereka selalu punya tempat pulang.

**Mewariskan Kebaikan Melalui Kata:
Peran Bahasa Daerah Stratifikasi
Tinggi dalam Parenting dan
Pembentukan Karakter**

Fathullah Wajdi





Bahasa adalah jendela budaya. Dalam konteks pengasuhan anak, bahasa tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga alat penting dalam mendidik anak dan membentuk karakter (Greene et al., 2005; Rosyada et al., 2020). Di Indonesia, dengan keragaman bahasa daerah yang kaya, peran bahasa dalam pendidikan karakter sangatlah besar. Salah satu contoh yang menarik adalah pengajaran bahasa daerah yang halus atau tingkat tinggi, seperti bahasa Jawa halus dari Banten, yang dikenal dengan sebutan *bebasan*. Pengajaran bahasa ini tidak hanya melestarikan budaya, tetapi juga sebagai media untuk menanamkan nilai-nilai kebaikan dan kesopanan dalam keluarga.

Bahasa Daerah dan Perkembangan Anak

Bahasa daerah yang halus, sebagai bagian dari tradisi dan sejarah budaya, mewujudkan cita-cita moral

dan etika yang diwariskan secara turun-temurun (Hulkin et al., 2024). Dalam budaya Jawa di Banten, bebasan adalah bahasa yang digunakan untuk berkomunikasi dengan orang yang lebih tua atau memiliki status yang lebih tinggi. Mengajarkan bahasa ini tidak hanya bertujuan untuk menanamkan kosakata dan struktur kalimat, tetapi juga untuk menumbuhkan perilaku hormat.

Ketika orang tua mengajarkan bahasa daerah, mereka memberikan pelajaran tentang kesopanan, rasa hormat, dan empati. Dalam percakapan sehari-hari, anak-anak yang terbiasa dengan bahasa daerah akan lebih sadar dalam berbicara, memilih kosakata yang dapat diterima, dan menahan diri untuk tidak menggunakan istilah-istilah yang kasar atau tidak pantas. Dalam bahasa Jawa Banten yang halus, istilah yang menunjukkan permintaan atau keinginan tidak hanya digunakan untuk meminta sesuatu, tetapi juga disertai dengan etiket dan cara pengungkapan yang sopan.

Bahasa Daerah dan Perkembangan Anak

Bahasa daerah yang halus, sebagai bagian dari tradisi dan sejarah budaya, mewujudkan cita-cita moral dan etika yang diturunkan dari generasi ke generasi

(Rahayu et al., 2023). Dalam budaya Jawa di Banten, bahasa Jawa krama adalah bahasa yang digunakan untuk berkomunikasi dengan orang yang lebih tua atau memiliki status yang lebih tinggi. Mengajarkan bahasa ini tidak hanya bertujuan untuk menanamkan kosakata dan struktur kalimat, tetapi juga untuk menumbuhkan perilaku hormat.

Ketika orang tua mengajarkan bahasa daerah, mereka memberikan pelajaran tentang kesopanan, rasa hormat, dan empati. Dalam percakapan sehari-hari, anak-anak yang terbiasa dengan bahasa daerah akan mengembangkan lebih banyak kesadaran dalam berbicara, memilih kosakata yang dapat diterima, dan menahan diri untuk tidak menggunakan istilah-istilah yang kasar atau tidak pantas. Dalam bahasa Jawa Banten yang halus, istilah yang menunjukkan permintaan atau keinginan tidak hanya digunakan untuk meminta sesuatu, tetapi juga disertai dengan etiket dan cara pengungkapan yang sopan.

Menularkan Nilai-Nilai Positif ke Seluruh Keluarga

Pengajaran bahasa daerah yang bernuansa ini tidak hanya mencakup kosakata, tetapi juga melibatkan dimensi moral yang mendalam. Ketika orang tua

menanamkan bahasa yang halus, mereka secara efektif mengajarkan anak tentang kesopanan dalam interaksi interpersonal (Maharani, 2023). Dalam budaya Jawa di Banten, seorang anak muda belajar menggunakan istilah “kula” (saya) ketika berbicara kepada orang yang lebih tua dan memanggil orang tua dengan sebutan yang lebih sopan seperti “bapa” atau “ibu”.

Oleh karena itu, bahasa daerah yang dikembangkan tidak hanya berfungsi sebagai media komunikasi, tetapi juga sebagai mekanisme pengembangan karakter. Setiap frasa yang digunakan mengandung prinsip-prinsip etiket, etika, dan rasa saling menghormati. Pengajaran ini memungkinkan anak-anak untuk mengembangkan kemampuan linguistik serta prinsip-prinsip etika yang akan mempengaruhi karakter mereka di masa depan.

Fungsi Orang Tua dalam Melestarikan Tradisi dan Budaya

Sebagai orang tua, kita memikul tanggung jawab ganda untuk mendidik anak-anak kita tentang dunia luar dan menjaga tradisi dan budaya yang diwarisi dari nenek moyang kita. Bahasa daerah merupakan aspek integral dari identitas budaya yang perlu dilestarikan (Noortyani et al., 2023). Mengajarkan anak-anak dalam

bahasa daerah tidak hanya berarti menjaga bahasa itu sendiri, tetapi juga menjunjung tinggi nilai-nilai luhur yang terkandung di dalamnya.

Selama proses pendidikan ini, orang tua juga berfungsi sebagai teladan. Cara orang tua berkomunikasi, berinteraksi, dan menunjukkan rasa hormat kepada orang lain akan tercermin dalam perilaku anak-anak mereka. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memberikan contoh ucapan dan perilaku yang terpuji. Ketika anak-anak melihat orang tua mereka berkomunikasi dengan baik dalam bahasa ibu yang baik, mereka akan cenderung meniru dan mengasimilasikan cita-cita ini ke dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Kesimpulan

Mengajar dengan bahasa daerah yang halus, seperti bahasa Jawa bernuansa Banten, tidak hanya mencakup pelestarian bahasa, tetapi juga penanaman karakter, kesopanan, dan rasa hormat kepada orang lain. Dalam pengasuhan anak, bahasa ini berfungsi sebagai media untuk menanamkan nilai-nilai kesopanan, rasa hormat, dan empati, yang akan menjadi modal penting bagi anak dalam berinteraksi sosial. Menyampaikan kebaikan melalui bahasa adalah

warisan tak ternilai yang akan terus ada di setiap generasi penerus yang mewarisinya.

Referensi

Greene, G. J., Lee, M. Y., & Hoffpauir, S. A. (2005). The Languages of Empowerment and Strengths in Clinical Social Work: A Constructivist Perspective. *Families in Society the Journal of Contemporary Social Services*, 86(2), 267. <https://doi.org/10.1606/1044-3894.2465>

Hulkin, M., Irawan, M. F., Noptario, & Zakaria, A. R. (2024). Teachers' Efforts to Overcome Bullying Cases in the School Environment: Effective Steps to Curb Bullying Behavior.

Maharani, D. (2023). Language Politeness Strategy in Japan-Bali Inter marriage. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1385639.pdf>

Noortyani, R., Mu'in, F., Munawwarah, R., & Normelani, E. (2023). Ethnolinguistic Study of the Traditional Indonesian Parenting song "Dindang Maayun Anak": Cultural Reflection in the Socio-cultural

Life of the Banjar in South Kalimantan. SAGE Open, 13(2). <https://doi.org/10.1177/21582440231175127>

Rahayu, E. T., Riyadi, S., Hartati, H., Stovia, A., Roiyasa, N., & Asriyama, W. F. (2023). Language Politeness Education through Language Behaviour Habits: Concerning the Indonesian and Japanese Viewpoints. AL-ISHLAH Jurnal Pendidikan, 15(2), 2173. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v15i2.3267>

Rosyada, A., Retnomurti, A. B., & Ramadhianti, A. (2020). Implemented Positive Language to Build Positive Characters of Children as Cultural Heritage. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201230.046>

Saat Anakku Menentukan Pilihan

Hadi Winarno





Hal yang membaggakan orang tua adalah saat anak – anaknya mulai masuk sekolah. Setiap orang tua pasti punya cerita seru saat anak – anaknya masuk usia sekolah, baik itu sekolah dasar atau sekolah menengah. Semua punya kisah indah yaitu saat mendaftarkan anak – anaknya masuk sekolah baik itu sekolah negeri maupun swasta.

Cerita ini saya awali tentang anak saya pertama masuk SMA, sekitar tahun 2008. Saat itu untuk masuk SMA Negeri ditentukan dari hasil ujian akhir. Saat lulus SMP di daerah Kebayoran Baru skor ujian akhir anak saya sangat rendah, sehingga untuk bisa melanjutkan sekolah di daerah Jakarta Selatan adalah suatu kemustahilan. Sebagai orang tua langkah pertama yang saya lakukan adalah mengajak diskusi anak untuk mempersiapkan mentalnya agar menerima keadaannya

dan mempersiapkan mentalnya untuk tidak malu karena sekolahnya jauh.

Pada tahun itu sekolah yang bisa menerima skor ujian yang kecil yaitu daerah Jakarta Pusat dan Jakarta Barat. Tapi sebelum mendaftar ke sekolah tersebut, anaknya saya ajak melihat sekolah yang dituju, dan menghitung waktu tempuh dan kapasitas atau kuota untuk bisa diterima disekolah tersebut. Ada tiga sekolah yaitu dua sekolah di sekitar Palmerah Jakarta Pusat dan satu di daerah Semanan Jakarta Barat yang bisa menerima skor ujian anak saya. Akhirnya dari tiga sekolah tersebut dibuat rangking berdasarkan jarak dari tempat tinggal kami.

Setelah melakukan pendaftaran, tiap hari harus monitor rangking penerimaan siswa. Saat itu penerimaan siswa sudah menggunakan komputer. Jaringan komputer saat itu menggunakan kabel telepon, dan tentunya dengan biaya yang agak tinggi, sehingga saya sebagai orang tua baru bisa menggunakan saat sore hari, karena biayanya agak murah. Dan setelah pendaftaran ditutup, Alhamdulillah anak saya diterima disekolah yang sesuai dengan harapan dengan nomor urut seratus dari 120 siswa yang diterima.

Saat anak saya memasuki usia remaja dan bisa melanjutkan jenjang Sekolah Menengah Atas ada kebanggaan tersendiri bagi saya apalagi dia anak pertama laki – laki.

Tapi sebagai orang tua, tidak boleh bangga hanya saat anaknya diterima di Sekolah Menengah Atas saja, tapi harus bisa menemani anaknya untuk bisa menyelesaikan sekolahnya, hal ini adalah hal yang berat, apalagi harus menemani atau membantu pelajaran – pelajaran yang banyak yang tidak saya mengerti, setiap ada pertanyaan dari anak saya tentang kesulitan mata pelajaran yang tidak dimengerti, maka saya juga harus membaca pelajaran yang ditanyakan. Saat itu di SMA ada tiga jurusan yang dipersiapkan untuk dipilih oleh para siswanya, yaitu jurusan IPA, IPS, dan Bahasa. Anak saya menginginkan masuk jurusan IPA.

Pada saat pengumuman ternyata anak saya masuk jurusan Bahasa, ini membuat anak saya terpukul, saya mencoba membesarkan hatinya untuk bisa menerima keadaan itu, tetapi anak saya tetap gigih menolaknya, bahkan dia rela untuk tinggal kelas, pindah sekolah atau daftar untuk masuk sekolah pada tahun ajaran baru. Terus terang saat itu saya terpukul

secara lahir batin, bahkan kalau ingat pada masa – masa itu saya masih sedih dan menangis, seperti saat menulis cerita ini. Maka berhari-hari saya terus menemani anakku agar mau menerima jurusan Bahasa, saya sering bercerita bahwa jurusan bahasa bukan jurusan anak – anak bodoh dan buangan. Jurusan bahasa itu juga banyak melahirkan diplomat – diplomat handal. Selain menemani anak, saya juga menghubungi guru wali kelas dan guru BP anak saya, untuk meminta info jika masih ada kemungkinan anak saya bisa masuk IPA.

Seminggu sebelum masuk sekolah ada suatu keajaiban yaitu tiba – tiba ada temannya yang diterima di jurusan IPA mengundurkan diri dan mau masuk jurusan Bahasa. Alhamdulillah ya Allah. Itulah hidup selalu ada kejutan dan keajaiban. Anak saya adalah Alumni SMAN 24 Jakarta Pusat. Terima Kasih semua guru – guru anakku. Semoga kalian semua tetap sehat dan bahagia Aamiin.

Pentingnya Mengoptimalkan Perkembangan Anak Dengan Pengasuhan Yang Positif

Hasri Ardilla, S.Psi., M.Psi., Psikolog





Menjadi orangtua itu mudah namun tanggung jawab menjadi orangtua itu yang seringkali diabaikan. Orangtua adalah Salah satu profesi yang jarang dipersiapkan. Dibandingkan dengan profesi lain orangtua adalah profesi yang paling tidak dipersiapkan.

Menjadi orang tua memerlukan ilmu dalam mengasuh sepanjang hayat. Memahami ilmu dalam mendampingi anak-anak akan membantu mengoptimalkan tumbuh kembangnya. Anak-anak akan memiliki perkembangan yang baik melewati masa-masa penting di dalam hidupnya.

Mendampingi dengan pengasuhan yang positif diperlukan untuk tumbuh kembang anak-anak. Pengasuhan positif yaitu pengasuhan berdasarkan kasih sayang, saling menghargai, membangun hubungan

yang erat antara anak dan orangtua, serta menstimulasi tumbuh kembangnya.

Apa yang perlu dipahami menjadi orangtua? Pertama, Orangtua perlu memahami tahap perkembangan anak. Selama hidup manusia berkembang dengan tahap-tahap tertentu. Perlu memahami Target dan tujuan perkembangan yang disesuaikan dengan usia anak. Anak akan melewati fase golden age, golden age adalah usia keemasan anak, dimana pertumbuhan dan perkembangan anak melesat bagian otak dan fisiknya. Orangtua perlu lebih peduli dengan usia keemasan anak, apabila ingin anaknya memiliki perkembangan yang baik.

Kedua, orangtua perlu melibatkan pengasuhan dengan disiplin positif. Pengasuhan disiplin positif yaitu pembentukan kebiasaan-kebiasaan dan tingkah laku anak yang positif dengan penuh kasih sayang. Anak dapat tumbuh menjadi makhluk sosial dengan perkembangan yang optimal. Tujuan dari pola asuh ini membuat anak memahami tentang tanggungjawabnya terhadap perilaku, anak akan memahami aturan yang berlaku di sekitarnya, kemudian anak juga diberikan kesempatan untuk memperbaiki tingkah lakunya. Orangtua perlu menjadi teladan yang baik bagi anak,

serta memiliki sikap yang sabar dan tenang dalam menerapkan kemampuan disiplin anak. Selain itu orangtua harus tuntas dengan emosinya sendiri. Agar anak tidak meniru emosi yang negatif orangtua juga perlu berlatih dalam regulasi emosi. Orangtua yang mampu mengendalikan emosinya dengan tepat akan tidak mudah terpancing oleh perilaku anak yang menimbulkan kemarahan.

Ketiga, melibatkan komunikasi yang efektif dengan anak. Menyampaikan pesan, dan dapat dipahami oleh anak dengan menyenangkan. Orangtua perlu berbicara sejajar dengan anak, gunakan bahasa yang positif, pastikan perhatian anak tertuju pada orangtua. Dengarkan dengan penuh perhatian tanpa disambi dengan pekerjaan lain. Gunakan kata dan tindakan yang mendukung perilaku positif anak.

Pengasuhan yang mengedepankan hak anak dan kepentingan terbaik anak akan menjadi prioritas dalam tumbuh kembangnya. Seringkali orang tua memaknai pengasuhan dengan memenuhi segala macam hal yang diinginkan oleh anak. Naluri anak adalah ingin memiliki dan mendapatkan apa yang dilihat dan dirasakan. Namun, apakah semua itu dibutuhkan oleh anak. Tugas orangtua adalah membuka kacamata dan

sudut pandang seluasnya untuk melihat secara tepat bahwa apa yang diinginkan anak sesuai dan dibutuhkan untuk tumbuh kembangnya. Anak perlu belajar untuk memahami mana yang dibutuhkan dan tidak perlu untuknya. Apabila selalu menuruti keinginan anak, akan berpengaruh pada regulasi emosinya. Sehari-hari anak akan bertemu dengan masalah di sekitarnya, ia menjadi kurang terampil untuk dapat mengatasinya. Ia terbiasa dengan segala hal yang mudah untuk didapatkan. Padahal, anak juga perlu belajar untuk dapat mengikuti aturan yang berlaku di sekitarnya, tidak sepenuhnya mengikuti kemauannya sendiri.

Tumbuhlah menjadi orang tua dengan sosok yang selalu dirindukan anak-anak. Rumah menjadi tempat pertama dimana ia tumbuh dan berkembang, orangtua adalah sosok yang dipercaya anak untuk melindungi dan menemaninya. Hal ini akan berdampak juga pada kondisi mental anak. Maka, pahami kebutuhannya, libatkan cinta dan kasih sayang selama kebersamaanya.

Menjadi Rumah Bagi Anak

Grace Selvia Surwuy





Suatu malam, seorang anak kecil menangis karena mimpinya buruk. Ia berlari ke kamar orang tuanya dan berkata, “Aku takut.” Ayahnya membawanya kembali ke tempat tidur, mengelus rambutnya, dan berkata, “Jangan takut, Tuhan bersamamu.” Tapi si kecil menatap mata ayahnya dan menjawab, “Aku tahu Tuhan bersamaku, tapi malam ini aku butuh seseorang yang bisa ku peluk.”

Kalimat polos itu mengajarkan kita satu hal: anak-anak butuh rumah yang bisa disentuh. Bukan hanya ajaran, tapi kehadiran. Bukan hanya nasihat, tapi pelukan. Mereka butuh seseorang yang ada di saat ketakutan, kebingungan, kegagalan, dan pertumbuhan.

Dalam hidup ini, setiap orang mencari tempat untuk pulang. Sebuah ruang yang tak hanya menyediakan atap, tetapi juga hati. Tempat di mana air mata tidak ditertawakan, tawa tidak dibungkam, dan luka tidak diabaikan. Tempat itu kita sebut: rumah.

Bagi anak-anak kita, rumah pertama mereka bukanlah bangunan, tetapi kita (orang tua mereka). Bukan cat dinding atau bentuk jendela yang mereka kenang, tetapi suara lembut kita saat menidurkan mereka, pelukan saat mereka gagal, dan mata penuh harap saat mereka mencoba.

Menjadi rumah bagi anak berarti lebih dari sekadar menyediakan kebutuhan. Itu berarti menghadirkan hati yang siap menerima mereka dalam kondisi apa pun: ketika mereka ceria, ketika mereka marah, bahkan ketika mereka mengecewakan kita. Di dunia yang sibuk dan penuh tekanan ini, anak-anak tidak butuh orang tua yang sempurna. Mereka butuh orang tua yang hadir.

Kadang, kita terlalu sibuk membangun masa depan untuk mereka, sampai lupa bahwa kehadiran kitalah masa depan yang mereka dambakan hari ini. Kita berpikir hadiah terbaik adalah mainan baru, padahal yang mereka inginkan adalah kita duduk di samping mereka, mendengarkan cerita sederhana dari hari mereka di sekolah.

Menjadi rumah berarti menjadi tempat aman bagi anak. Bukan rumah yang tak pernah marah, tetapi rumah yang marah dengan kasih. Bukan rumah yang

tak pernah menegur, tetapi rumah yang menegur dengan cinta. Karena dari rumah itulah anak belajar bagaimana mencintai, bagaimana menerima diri, bagaimana menghadapi dunia.

Dan saat mereka dewasa nanti, mereka mungkin tidak akan mengingat semua kata-kata kita. Tapi mereka akan mengingat bagaimana rasanya bersama kita. Apakah mereka merasa cukup? Apakah mereka merasa dimengerti? Apakah mereka merasa dicintai, bahkan ketika mereka gagal?

Menjadi rumah adalah panggilan kasih yang dalam. Dan seperti Allah yang menjadi tempat perlindungan bagi umat-Nya yang tidak hanya memberi aturan, tetapi juga pelukan dan pengampunan begitu jugalah kita dipanggil menjadi rumah bagi anak-anak kita.

Karena anak yang dibesarkan dalam rumah kasih, akan tumbuh menjadi pribadi yang membawa damai. Dan bukankah itu yang kita rindukan?

Pelukanmu Menenangkanku

Bayu Vita





Pelukan merupakan tindakan fisik memeluk atau merangkul seseorang atau sesuatu dengan lengan, biasanya sebagai tanda kasih sayang, empati, atau dukungan. Pelukan dapat memiliki berbagai makna dan efek, tergantung pada konteks dan hubungan antara individu yang terlibat.

Pelukan pada anak berdasarkan pendapat banyak ahli ternyata memiliki banyak fungsi. Fungsi pelukan bagi anak antara lain: membantu perkembangan otak, menenangkan anak, membangun ikatan emosional, meningkatkan rasa percaya diri, membantu mengurangi stres dan kecemasan, membantu mengurangi rasa sakit, dan membantu menumbuhkan tubuh yang sehat.

Pengalaman saat menjalankan peran sebagai orang tua pengganti untuk beberapa anak pada kurun waktu tertentu dan beragam situasi dan kondisi orang tua kandung si anak telah mengajarkan bahwa pelukan merupakan hal sederhana tapi sangat penting fungsinya untuk tumbuh kembang mental si anak.

Salah satu pengalamanku saat harus menjadi support system keponakanku yang pada saat dia kecil menjadi kesayangan dari neneknya, tetapi bukan anak yang mendapatkan full support system dari orang tuanya. Kebetulan kami tinggal serumah, dan saat itu si anak di penghujung Pendidikan dasar. Saat itu secara akademik, si anak dinilai oleh semua orang ‘tidak akan lulus ujian’, dan si anak mudah sekali terpancing emosi disebabkan oleh hal-hal kecil.

Posisi saya kebetulan sebagai bibi nya atau tante nya. Saya cukup tau diri untuk tidak terlibat langsung ke anak, karena saya belum pernah punya anak sendiri, masih ada orang tua kandung, dan masih ada nenek yang memanjakan si anak; meskipun ada kesamaan yang akan menjadi potensi ‘toxic’ si anak, dimana mereka mengatakan dengan beragam cara dan Bahasa

‘kamu pasti gagal dalam ujian dan tidak mungkin bisa lanjut sekolah.

Setelah melihat kondisi si anak, dan berusaha memahami situasi dan kondisi yang terjadi di sekitar si anak; hal pertama yang saya lakukan adalah membuka tangan saya ke si anak dan bilang ‘mak cik mau peluk boleh ngga? Sini kalau boleh’, dan reaksi si anak ternyata memang mau dipeluk erat, dan terasa ketika si anak menangis pelan, dan aku hanya bisa bilang ‘you’ll be ok, sweetheart, ada mak cik, you’ll be fine, kita akan fight bareng, hingga kita buktikan kamu bisa, kita sepakat yaa’. Anak itu hanya menganggukkan kepala, mereda tangisnya, dan dari seorang anak yang cuek, dia tiba-tiba menciumku dengan senyum kecilnya dan kembali ceria.

Keponakanku dan aku berjuang dengan cara kami masing-masing untuk bisa membuktikan bahwa keponakanku mampu dan bisa lulus ujian dan lanjut sekolah; dan tidak mudah, karena si anak mudah drop secara mental tiap bertemu ataupun mendengar orang-orang yang anak itu segani menjatuhkan mental dengan kata-katanya. Hal utama yang aku lakukan

untuk memulihkan saat si anak drop adalah dengan memeluknya dan tetap dilakukan hingga saat ini. Pelukan menjadi amunisi utamaku untuk memulihkan kondisi si anak, hingga akhirnya dia berhasil lulus dan lanjut sekolah. Berkat ‘pelukan’ si anak lebih tenang, lebih bisa mengatur emosi, sesuai dengan pendapat ahli terkait fungsi pelukan bagi si anak. Si anak pun saat berhasil membuktikan prestasinya yang dia lihat ekspresiku lanjut memelukku dengan berkata ‘mak cik, pelukanmu menenangkanku’.

Suara yang Tertahan

Kartika_aleeza





Pagi itu, sekolah terlihat seperti biasa, siswa berlalu-lalang, beberapa guru menyusun materi pelajaran, dan Bu Lestari, guru Bimbingan dan Konseling (BK), tengah merapikan arsip konseling. Namun, semuanya berubah ketika Dina, siswi kelas IX yang dikenal pendiam, mengetuk pintu ruangnya dengan ragu.

"Ada yang bisa Ibu bantu, Dina?" tanya Bu Lestari lembut.

Dina hanya menunduk. Tangannya gemetar, matanya berkaca-kaca. Ia memegang erat tasnya, seolah sedang melindungi dirinya dari sesuatu yang tak terlihat.

Setelah beberapa menit dalam keheningan, Dina akhirnya berbicara pelan, nyaris berbisik. "Bu, saya...

saya nggak tahu harus cerita ke siapa. Tapi Pak Hadi suka... memegang-megang saya."

Bu Lestari terdiam, menahan napas sejenak. Pak Hadi adalah guru matematika di sekolah mereka, dikenal tegas dan karismatik. Mendengar nama itu keluar dari mulut Dina sebagai pelaku membuat jantungnya berdegup kencang.

Namun, ia tahu, ini bukan waktu untuk bereaksi emosional. Ia harus menjadi pendengar, pelindung.

Pendampingan Awal

Langkah pertama yang dilakukan Bu Lestari adalah menciptakan ruang aman. Ia tidak langsung menyudutkan Dina dengan banyak pertanyaan. Ia duduk di dekatnya, sejajar, dan berkata, "Kamu aman di sini. Tidak ada yang akan menyakitimu saat kamu bersama Ibu."

Menurut teori maslow tentang kebutuhan manusia, rasa aman adalah salah satu kebutuhan dasar. Jika anak tidak merasa aman, ia tidak bisa berpikir atau belajar dengan baik. Maka Bu Lestari memastikan bahwa sejak saat itu, Dina merasa dilindungi.

Selanjutnya, Bu Lestari menuliskan kronologi berdasarkan cerita Dina, menyimpannya dengan kode rahasia, dan melaporkannya secara prosedural kepada kepala sekolah—tanpa menyebut identitas Dina secara terbuka, sambil berkoordinasi untuk memanggil orang tua.

Orang Tua yang Tak Siap

Ibu Dina datang ke sekolah keesokan harinya, wajahnya penuh kekhawatiran. Namun, reaksi pertama saat mendengar cerita anaknya justru mengejutkan Bu Lestari.

"Jangan mengada-ada, Din! Kamu tahu kan, kalau kita miskin. Ibu nggak mau kamu bikin masalah!"

Bu Lestari menarik napas dalam. Ini adalah reaksi yang kerap terjadi dalam kasus pelecehan seksual denial, penyangkalan, bahkan menyalahkan korban, terlebih jika pelaku adalah figur berwibawa.

Sebagai guru BK, ia tak boleh langsung menyalahkan ibu Dina. Ia tahu, dalam banyak kasus, orang tua juga mengalami ketakutan, terlebih dalam

masyarakat yang masih memiliki stigma kuat terhadap korban.

Ia mengajak ibu Dina berbicara secara pribadi. “Bu, saya paham ini berat. Tapi yang paling penting sekarang adalah keselamatan dan kesehatan mental Dina. Dia butuh Ibu, bukan hanya sebagai orang tua, tapi sebagai pelindung.”

Butuh waktu lebih dari satu jam, tapi akhirnya Ibu Dina menangis. "Saya... saya takut, Bu. Takut dia tidak bisa lanjut sekolah. Takut kami tidak dipercaya..."

Trauma dan Pemulihan

Secara psikologis, anak yang mengalami pelecehan seksual bisa menunjukkan gejala PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder), seperti mimpi buruk, ketakutan berlebihan, menarik diri, atau bahkan menyakiti diri sendiri.

Dina mulai menunjukkan gejala tersebut. Ia tidak mau masuk kelas jika ada Pak Hadi. Ia menangis di tengah pelajaran. Ia berkata ingin pindah sekolah.

Bu Lestari lalu menjalin kerja sama dengan psikolog luar sekolah. Ia mengatur sesi konseling secara

rutin dan mendampingi setiap prosesnya. Di sisi lain, ia mendesak sekolah untuk memberikan skorsing terhadap Pak Hadi sambil menunggu hasil investigasi.

Pendekatan yang digunakan dalam sesi terapi adalah terapi kognitif-perilaku (CBT), yang membantu Dina mengelola pikiran negatif, mengurangi rasa bersalah, dan membangun kembali kepercayaan diri.

Dukungan yang Memperkuat

Perlahan, Dina mulai terbuka dalam sesi konseling. Ia menulis surat-surat untuk dirinya sendiri, mengekspresikan kemarahannya, kesedihannya, dan perlahan harapannya.

Bu Lestari juga membuat program di sekolah: “Ruang Aman”. Sebuah gerakan kecil untuk membuka komunikasi antara siswa dan guru tentang kekerasan dan pelecehan. Ia melatih guru-guru lain untuk lebih peka terhadap tanda-tanda kekerasan psikologis dan seksual.

Tak lama, ada dua siswa lain yang juga berani mengaku pernah mendapatkan perlakuan tidak pantas dari Pak Hadi. Kasus ini pun berlanjut ke jalur hukum.

Pemulihan Bagi Semua

Setahun berlalu. Dina sudah kelas X di SMA negeri, ia mendapatkan beasiswa dari dinas pendidikan. Ia masih menjalani terapi, tapi kini sudah bisa berbicara di depan umum, bahkan ikut komunitas edukasi tentang kekerasan seksual remaja.

Ibu Dina yang dulu menyangkal, kini menjadi aktivis kecil di lingkungannya, sering memberi penyuluhan ke ibu-ibu lain tentang pentingnya percaya pada suara anak.

Dan Bu Lestari? Ia tetap menjadi guru BK, tapi sekarang lebih dari sekadar guru, ia adalah penjaga pintu pertama yang siap mendengar, percaya, dan bertindak.

**Mendidik Anak dengan Ilmu & Cinta
Tanpa Meninggalkan Luka
Pengasuhan**

Hilmi Siti Raudhoh





A. Menjadi Orangtua Pembelajar

Didiklah anakmu sesuai dengan zamannya” sebuah pepatah dari Ali Bin Abi Thalib yang sangat relevan dalam konteks saat ini, dikaitkan dengan adanya istilah- istilah generasi yang dikelompokkan dalam rentang waktu tertentu, mulai dari baby boomers (1946-1964), gen x (1965- 1980), millennial (1981-1996), gen z (1997-2012), gen alpha (2011-2024), gen beta (2025). Hal ini menekankan pentingnya menyesuaikan pendidikan anak dengan kondisi dan perkembangan zaman, karena setiap zaman mempunyai karakteristik tantangan yang berbeda.

Menjadi orangtua merupakan proses belajar sepanjang masa, dulu sempat terfikir melahirkan

adalah proses terberat dalam hidup, setelah menjadi orangtua ternyata hal terberat itu bukan melahirkan melainkan mendidik dan mengasuh anak, karena disana kita mengelaborasi antara rasio dan rasa. Jika dulu ada kisah tentang malin kundang yang durhaka terhadap orangtua, sekarang potensi durhaka bisa jadi lahir dari orangtua yang tidak mau belajar dan memahami ilmu-ilmu tentang pengasuhan sehingga tidak mampu mendidik anak dengan baik bahkan meninggalkan luka pengasuhan pada anak.

Cerita masa kecil tak selalu menyenangkan, terkadang ada beberapa anak yang beranjak remaja hingga dewasa mengalami luka pengasuhan yang membekas tegas dalam ingatannya dan berdampak negatif terhadap kondisi emosional.

B. Apa Saja Jenis Luka Pengasuhan itu?

1. *Abandonment Wound*

Abandonment Wound disebabkan karena sempat ditinggalkan atau berpisah dengan orang tersayang, misalnya kematian, perceraian, sering ditinggal dirumah sendirian, ditinggal ditempat umum sebagai

hukuman. Dampaknya orang yang mengalami luka ini merasa takut, cemas Ketika ditinggalkan oleh orang terdekat. Mereka cenderung menjadi posesif dan menjadi pribadi yang tidak terkontrol. Mereka juga sering ketergantungan juga dengan orang lain.

2. *Neglect Wound*

Neglect Wound disebabkan karena kerap diabaikan oleh orang lain saat masih kecil. Bentuk pengabaianya bisa fisik atau emosional. Misal jarang dapat pujian dari orangtua atau orang terdekat, tidak pernah didengar pendapatnya, tidak pernah mendapat perlindungan dan sikap pengabaian lainnya. Dampaknya orang yang mengalami luka ini sulit mengungkapkan emosi, mudah tersinggung, reaksi berlebihan terhadap suatu masalah, kesulitan dengan komitmen dan hubungan jangka panjang.

3. *Guilt Wound*

Guilt Wound disebabkan karena perasaan bersalah yang sangat mendalam di masa kecil. Misalnya dimarahi atau mengalami kekerasan fisik saat anak berbuat salah, dipermalukan didepan umum, sering

diungkit kesalahannya yang lalu-lalu. Dampaknya orang yang mengalami luka ini sering menyalahkan diri sendiri, menjadi *people pleasure*, sungkan meminta bantuan, manipulatif, mudah tersinggung karena hal kecil.

4. *Trust Wound*

Trust Wound disebabkan oleh orangtua yang jarang menepati janji, pengalaman dikhianati, dan menyaksikan perselingkuhan. Dampaknya orang yang mengalami luka ini sulit menaruh kepercayaan kepada orang lain, sering menyepelekan janji, dan curigaan.

C. *Selfreminder* Membasuh Luka Pengasuhan

Membasuh luka pengasuhan memang tidak mudah karena terukir dalam memori masa kecil hingga ia bertumbuh kembang menjadi remaja lalu dewasa, tapi bukan suatu hal yang mustahil untuk orangtua yang mau berbenah, belajar dan menerima secara sadar bahwa itu adalah kesalahan pola asuhnya . Langkah konkret yang utama jelas marilah kita putus rantai pola asuh yang tidak tepat atau salah yang kita dapatkan dari orangtua kita dahulu, jika itu ada. Meminta maaf

kepada anak pun bukan soal yang hina jika kita tersadar ada yang salah dari pola didik dan pola asuh kita, sebelum menjadi endapan-endapan emosi yang suatu saat bisa menjadi bom waktu bagi si anak. Memang tidak ada orangtua yang langsung mahir jadi orangtua karena sejatinya memang kita bukan manusia sempurna. Butuh proses belajar yang panjang untuk tercapainya pola didik dan pola asuh yang baik.

Terakhir yang sangat penting adalah jangan pernah lelah berdoa untuk senantiasa diberi petunjuk dan bimbingan Tuhan dalam mendidik dan mengasuh anak-anak kita, mendampingi tumbuh kembangnya hingga dewasa tanpa meninggalkan segores pun luka pengasuhan kepadanya.

Membidik Sasaran

Dyah Paramita Candravardani





Seperti anak-anak panah di tangan pahlawan, demikianlah anak-anak pada masa muda"...kalimat ini terngiang di telinga Lala. Dua anaknya, laki-laki dan perempuan, sedang berlarian di halaman sekolah sekaligus halaman rumah dinas guru tempat tinggalnya. Awan putih terlukis indah. Ditingkah angin sepoi menggemakan kalimat itu di telinganya. Disandarkannya tubuhnya di dinding teras rumah, "Oooch!" bola melambung tinggi bersama kehadiran tiga anak-anak yang riuh rendah berebut bola. Lengkap sudah empat anak laki-laki dan satu anak perempuan itu asyik bermain.

Lala menikmati suasana gembira anak-anak bersama teman-temannya, bermain di lapangan yang luas itu. Kadang-kadang ikut tergelak melihat tingkah bocil-bocil bercanda...salah satu dari mereka, sangat gesit berlari dan memainkan bola dengan lincah.

Terlintas dibenak Lala... apa yang bisa kulakukan agar anak-anakku menemukan minat bakatnya bahkan panggilan hidupnya?

Bermain membuat mereka belajar...sepak bola....petak umpet.....bermain peran menjadi superhero...mencari ikan.....membuat jebakan burung...bermain dengan hewan piaraan...berlari kesana kemari....bernyanyi-nyanyi.....itulah yang mereka lakukan setelah mengerjakan PR dari sekolah. Lala yakin bermain membuat anak-anaknya kaya dengan berbagai pengalaman emosi, dan bahagia!

Menjelang tidur, setelah berdoa, Lala mengantar anak-anaknya tidur, Bagus dan Jasmine menjelajah imajinasi dengan cerita “Hansel dan Gretel”, malam berikutnya, “Pinokio” keesokannya kisah “Bawang Merah dan Bawang Putih”, seterusnya....hingga kisah masa kecil Eyang Putri,di jaman perang kemerdekaan masa penjajahan Belanda dan Jepang.

Alarm pagi menjadi penanda dimulainya hari yang baru. Lala dan suaminya menyiapkan anak-anak berangkat sekolah. Lala mengajar di jam-jam pagi. Kadang anak-anak diantar Papa ke sekolah, sebelum

Papa berangkat mengajar ke kota....menempuh 30 km dan kembali pada sore hari. Letak rumah dinas guru di lingkungan sekolah, jadi Lala pun bisa melihat kapan saat anak-anak tiba di rumah, kapan mereka bermain di lingkungan sekolah...dan mengajak mereka istirahat, makan siang setelah sekolah tutup.

Saat matahari terik, bermain di dalam rumah dinas mungil adalah pilihan anak-anak. Setelah mengerjakan PR, kertas bekas, kertas koran, pensil, crayon, buku mewarnai, tembok yang digambar...menjadi bagian acara bermain di dalam rumah. Mencoret, melipat, menggunting....membuat topeng.....

Lala mengajar di sebuah SMA pinggir kota, rumah dinas guru menjadi tempat tinggal Lala sekeluarga. Papa, Mama, Bagas, Jasmine dan Karsio. Sekeliling rumah terhampar lapangan halaman sekolah dan berbatasan dengan semak belukar serta hutan pekarangan penduduk sekitar. Anak-anak bebas bermain di halaman sekolah, berlarian, sepak bola, bulutangkis, dan belajar naik sepeda. Seminggu sekali, Lala dan suaminya mengajak Bagas dan Jasmine ke

Pasar di dekat Pelabuhan. Kue Cucur terlezat, tidak terlewatkan. Bila bertepatan tanggal muda, beli robot, bola dan boneka.

Bagas dan Jasmine bersekolah di SD dan TK dekat rumah. Guru-gurunya teman Lala. Mereka menjadi orang tua bagi anak-anak Lala. Guru-guru berdedikasi, sederhana, dihormati, guru yang mengajarkan sopan santun dan memposisikan diri sebagai orangtua bagi muridnya. Rasa aman dan kekeluargaan menumbuhkan rasa percaya diri pada anak-anak. Lala bersyukur menyaksikan Bagas dan Jasmine tumbuh dalam kesederhanaan, lingkungan yang kaya sumber belajar dan kekeluargaan yang erat saling peduli.

Lebih sepuluh tahun berlalu, Lala sekeluarga pindah ke kota, agar sekota dengan orang tua. Anak-anak menyesuaikan diri dengan lingkungan, teman, sekolah, dan guru. Sepertinya, waktu berjalan lebih cepat di sini. Selain sekolah, ada ekskul, les musik, bimbel,hari-hari yang padat. Kota lebih bising. Sibuk.

Lala dan suami bersyukur...sepenggal masa saat membesarkan anak-anak, mereka sempat tinggal di“desa”. kehidupan di desa memberi landasan sikap kesederhanaan, pengalaman yang luas dengan alam dan rasa kekeluargaan yang kuat. Matahari yang terbit di alam yang indah di desa memberi alasan untuk bangun pagi dan mengerjakan berbagai rencana harian. Hingga anak-anak dewasa, pengalaman hidup di desa telah membentuknya menjadi kuat untuk terus melangkah mewujudkan cita-cita. Bagus kini menuntut ilmu di Pulau Jawa di jurusan yang diminatinya. Jasmine saat ini mendalami musik. Lala dan suaminya, memberi peluang anak-anak mencari panggilanannya. Setiap doa malam, memohon Tuhan semakin memperjelas panggilan hidup bagi anak-anak mereka. “Ora et Labora” terucap lirih saat Lala dan suaminya mulai melepaskan “anak panah” membidik sasaran seturut kehendak Sang Pencipta.

Memori Tangkiling, 2007-2011

Apa itu Kesopanan dan Empati?

Ninuk Wiliani, P. hD





Kesopanan yang berarti sopan santun adalah cerminan dari etika, tata krama dan bagaimana memperlakukan sikap hormat terhadap orang lain dalam berbagai aspek kehidupan. seorang manusia dapat dilihat dari cara berbicara, bersikap, bertindak dengan penuh etika, dan yang terpenting tidak melukai perasaan orang lain. Dalam kehidupan sehari hari, kesopanan dapat diperlihatkan dengan sikap sederhana, seperti:

- a. Mengatakan "tolong" pada saat meminta sesuatu
- b. Mengatakan kalimat "terima kasih" pada saat memperoleh bantuan
- c. Memberikan "salam" dan "senyum" saat sedang melakukan interaksi dengan orang lain
- d. Mengatakan "Maaf" pada saat melakukan kesalahan

- e. Memberikan kesempatan kepada orang lain untuk "berbicara" tanpa kita interupsi di tengah pembicaraan

Pentingnya kesopanan sudah diajarkan sejak usia dini, anak-anak dapat mempelajari bagaimana cara berinteraksi dengan baik ketika dalam keluarga, sekolah maupun masyarakat. Anak yang mempunyai kesopanan pasti lebih mudah diterima dan dihargai oleh masyarakat disekitarnya.

Jika kesopanan sudah terbentuk sejak dini, hal ini akan membentuk karakter anak menjadi individu yang ramah, peka terhadap perasaan orang lain sehingga timbul perasaan empati.

Empati merupakan sebuah kemampuan yang dapat memahami dan juga merasakan perasaan orang lain. Anak yang memiliki rasa empati cenderung lebih peka terhadap lingkungan sekitar mereka, mudah peduli, dan tidak mempunyai sifat egois. Anak akan tumbuh menjadi pribadi yang penyayang, dan bisa bertanggung jawab terhadap sekelilingnya.

Ada beberapa cara sederhana yang dapat menumbuhkan rasa empati pada anak:

- a. Memberikan contoh dalam kehidupan sehari-hari, contoh: Ketika ada tetangga yang sakit, orang tua dapat mengajak anaknya untuk menjenguk tetangga tersebut.
- b. Berdiskusi tentang perasaan orang lain, Contoh: Dapat memberikan pertanyaan sederhana yang sering dialami sehari-hari; "Kalau temanmu jatuh di kalas, apa yang temanmu rasakan?"
- c. Menggunakan cerita atau dongeng, Contoh: Menceritakan dongeng tentang seekor kucing yang menolong teman temannya, dan tanyakan kepada anak bagaimana perasaan kucing tersebut setelah menolong teman temannya.
- d. Mengajak anak ikut dalam kegiatan sosial, Contoh: Mengajak anak berkunjung panti asuhan, atau masyarakat yang terkena musibah.
- e. Memberikan pujian pada saat anak berempati, Contoh: dapat diutarakan kalimat seperti ini "Wow, bunda bangga sekali lihat Adzraa sudah

mau membantu teman yang sedang bersedih.
Adzra anak yang baik hati yaa ..."

Membiasakan anak melakukan tindakan sopan santun dan menumbuhkan rasa empati pada anak tidak harus dengan menggunakan cara yang rumit. Melalui contoh dalam kehidupan sehari-hari, percakapan ringan antara orang tua dan anak, kegiatan yang sederhana dapat juga membuat anak belajar dan tumbuh menjadi karakter positif dalam diri anak, membentuk mereka menjadi pribadi yang mempunyai kasih sayang dan perhatian.

Magic Afirmasi Untuk Buah Hati

Esa Kartika





Bicara tentang dunia parenting itu sangat luas, bicara tentang dunia saja sudah ga ada habisnya apalagi ditambah parenting, betulkan parents? Hehehe. Jadi mau sebegus apapun gaya parenting kit ke anak, perlu diingat diri kita sendiri dulu sebagai orang tua, apakah sudah siap menjadi orang tua? Apakah kita sudah selesai dengan masa lalu inner child kita? Apakah kita sudah berdamai dengan inner child kita? Apa kita sudah berdamai dengan pola asuh orangtua kita pada waktu itu? Sudah bisa memaafkan diri sendiri? Sudah bisa mengelola atau meregulasi emosi dengan baik? Sudah punya cara untuk mengontrol emosi diri sendiri? Ya, hal-hal berikut yang harus anda siapkan sebelum menjadi orangtua.kapan menyiapkan itu? Sekarang! Kalo sekarang sudah terlanjur punya anak tapi belum bisa mengontrol emosi bahkan belum selesai semua dalam

diri lalu apa yang dilakukan? Jawabannya: pergilah ke ahli profesional untuk memulihkan mental kalian, karena memulihkan mental itu di dalamnya ada tempat belajar dan berlatih untuk diri sendiri. Jadi kalau bukan sekarang kapan lagi kalian mau memulai?

Mendidik atau dalam parenting anak itu harus selaras. Bunda dan ayah keduanya harus selaras, selaras dalam hal komunikasi dan bersikap, karena 2 hal ini yang mudah ditiru anak. Seorang anak adalah peniru ulung dari orang tuanya, mereka dominan audio visual. Audio ialah apa yang mereka dengarkan lalu diingat dan ditiru oleh anak. Kemudian visual ialah apa yang mereka lihat dicermati diingat hingga mereka tiru dan melakukannya.

Oleh karena itu yang saya katakan sebagai manusia yang sudah ditakdirkan berpasangan perlu adanya keselarasan dalam hal komunikasi dan sikap. Terutama seorang ibu, mengapa ibu itu sangat sensitif? Manusiawi seorang perempuan itu memiliki hati yang lembut dan mereka memiliki insting yang peka. Ketika seorang ibu senang maka seisi rumah juga ikut merasakan kebahagiaan dan kedamaian, namun sebaliknya jika ibu sedih otomatis seisi rumah akan terasa hening dan hambar. Lalu bagaimana caranya

untuk tetap menjaga kebahagiaan seorang ibu di dalam rumah? kuncinya ada di seorang kepala keluarga, yaitu ayah. Mengapa? Ayah itu seorang laki-laki yang memiliki tugas tanggung jawab pemimpin di keluarga, memiliki jiwa provider menjaga istri dan anak-anaknya. Menjaga kebahagiaan itu bukan hanya tentang seberapa yang sudah diberi secara finansial, namun seberapa sepasang suami istri ini saling memahami dan punya cara untuk tetap bahagia serta harmonis dalam keluarga. Ketika sudah memiliki hal tersebut, mau sebagai manapun masalah yang ada di dalam rumah tangga, pasti akan terselesaikan dengan baik dan bijak. Tetap mengindahkan rumah sebagai tempat ternyaman untuk pulang.

Memberikan bekal pola asuh anak bagi orangtua itu sangat melelahkan, terutama seorang ibu yang full ibu rumah tangga dan ibu working mom. Dibutuhkan ekstra sabar, terkadang sabar aja belum cukup, diri kita sendiri perlu charge kesabaran dengan memberikan diri kita bekal pelatihan serta pembelajaran, dari situlah kebiasaan sabar menjadi terlatih. Dalam mengasuh anak juga dibutuhkan kasih sayang yang tulus bersih dengan memberikan contoh tauladan yang baik. Karena setiap pasangan suami istri yang sudah diberi anak itu adalah bentuk amanah dari Allah, semua anak itu

memiliki ciri khas keunikan masing-masing, memiliki potensi dan keistimewaannya, kelak di akhirat orang tua pasti dimintai pertanggungjawabannya, peluk hangat untuk seluruh orangtua terutama ibu-ibu hebat. Magic Afirmasi para ibu memberikan pola asuh kepada anak:

1. Jadikanlah diri menjadi ibu yang bahagia: karena ibu yang bahagia adalah kunci tumbuh kembang anak yang sehat dan bahagia, bisa dipersiapkan saat hamil, siapkanlah menjadi calon ibu yang penuh kebahagiaan menyayangi rahim dan cabang bayi dalam perut. Dengan afirmasi "aku perempuan bahagia dan beruntung" dan "aku seorang ibu dan istri penyejuk hati" selalu katakan dalam hati sebelum tidur sambil memejamkan mata dan bangun tidur menatap cermin.
2. Menjadi ibu yang selalu mau belajar: yang Sebagai seorang ibu adalah madrasah pertama bagi anak-anaknya, menjadi sosok paling berpengaruh untuk anak-anaknya dalam membentuk karakter, nilai dan pola pikir. Siapa bilang menjadi ibu tidak ada waktu untuk belajar? Itu salah besar. Justru menjadi ibu

adalah gerbang awal kehidupan baru untuk kita memperbaiki dan menambah pengalaman kita. Belajar itu bisa dimana & kapan saja, katakan afirmasi ini "aku seorang perempuan dan ibu yang bijak" dan "aku seorang ibu dan istri yang berenergi positif".

3. Anak adalah sebuah amanah dari Allah, bukan milik kita selamanya, anak yang berprestasi bukan hanya hasil kerja keras kita sebagai orangtua atau kerja keras anak saja, melainkan bentuk hasil dari kolaborasi kerjasama dari usaha, proses, doa kita kepada Allah. sebagai seorang ibu wajib setiap saat mendoakan selalu anak-anaknya mereka, agar setiap langkah mereka selalu dalam lindungan Allah SWT. Katakan afirmasi ini "aku percaya Allah setiap saat melindungi anakku" dan "terima kasih ya Allah, keluarga ku selalu dalam lindungan dan keberkahanMu".
4. Berkomunikasi: komunikasi bukan semata-mata hanya obrolan seperti biasa, namun sebuah obrolan yang berfaedah untuk diri sendiri dan orang lain, yang isi dari obrolan itu ada makna dan diskusi positif membangkitkan semangat

bagi diri sendiri dan orang lain. Berbincang pada anak dengan cara mendengarkan keluh kesahnya, cerita panjang nya dengan penuh perhatian tanpa judgement. Ketika sudah selesai bicara baru sampaikan "ibu/mama/bunda boleh memberikan saran? Sebelumnya terimakasih ya nak sudah mau cerita". Seorang anak itu bukan robot, mereka juga punya hati perasaan yang peka seperti kita, malah justru lebih peka dari kita. Gunakan kalimat yang positif mengandung afirmasi positif untuk penyemangat, adakalanya kita tanamkan kalimat positif, namun ada kalanya juga kita mengkritik membangun untuk melatih daya kritis pemikiran mereka. Ketika selesai berkomunikasi diskusi bersama, akhiri dengan afirmasi ini "terima kasih ya nak sudah mau bercerita bersama, kamu hebat dengan versi kamu sendiri" untuk melatih kepercayaan diri nya bahwa apapun yang anak lakukan salah / benar itu bisa menerima, karena ketika anak salah tidak sepenuhnya disalahkan orangtua dan ketika anak benar pun tidak terlalu disanjung. Dari situlah anak bisa belajar memahami emosi dan pemikiran mereka.

Orangtua yang (belajar) bertumbuh

Ari bawani





Sejak menyandang gelar sebagai orangtua, kita tersadarkan bahwa gelar tersebut tidak kita peroleh dari sekolah formal, melainkan dari satu perjalanan paling menantang, melalui trial and error, tangis tawa, melalui cinta yang terus dijaga dan bertumbuh dari waktu ke waktu. Tidak ada yang instan. Peran sebagai ayah dan bunda tidak datang dengan buku panduan dan rumus pasti, tapi peran tersebut terbentuk dari proses belajar dan bertumbuh sepanjang waktu. Tentang kesediaan kita untuk terus belajar dan menyesuaikan diri, menyadari sepenuhnya bahwa kita tidak sempurna tapi perlu terus berkembang lebih baik.

Bertumbuh seiring waktu, bukan berarti orang tua berperan secara tradisional, dimana ayah mencari nafkah dan bunda sebagai pengasuh dan pengurus rumah tangga utama, tapi ayah dan bunda adalah tim yang paling solid dalam keterlibatan pengasuhan, memberikan waktu dan kehadiran yang bermakna

dalam versi terbaiknya. Menjadi teladan dalam tindakan, konsistensi dalam perilaku sehari-hari dan bukan hanya pemberi nasehat untuk anak-anak. Tahu kan ayah bunda, jika anak-anak belajar lebih banyak dari apa yang mereka lihat dibandingkan dengan apa yang mereka dengar?

Kehadiran anak merupakan guru terbaik untuk orangtua. Anak – anak mengajarkan kita tentang kesabaran saat kita di titik lelah, empati saat mereka menangis, cinta tanpa syarat lewat pelukan dan tawa. Dalam proses mengasuh kita juga sedang bertumbuh, membuat kita paham bagaimana belajar untuk bersabar, lebih tangguh dan lebih lembut. Dari sinilah kita belajar bahwa menjadi orangtua harus sehat secara fisik, mental dan emosional. Orangtua yang sehat akan lebih mampu mendampingi tumbuh kembang anak. Kerjasama dan berbagi peran atau mencari dukungan sangat diperlukan. *Selfcare* bukan keegoisan, tapi bentuk cinta kepada keluarga juga.

Dunia terus berubah, begitu pula tantangan dalam pengasuhan anak. Banyak komunitas parenting, seminar, buku – buku yang membahas tentang parenting saat ini. Kesiapan kita untuk terus belajar dan bertumbuh adalah kekuatan dalam parenting itu

sendiri. Sebagus apapun metode parenting atau sebanyak apa buku parenting yang kita baca, jika kita tidak sadar bahwa kita menjadi orangtua maka semua terasa tidak ada artinya. Ilmu parenting kita pelajari bukan saat kita menjadi orangtua, tapi harus kita persiapkan sedini mungkin sebelum kita menyandang status sebagai orangtua, agar kita siap dan tangguh selama berproses di perjalanan paling menantang ini.

Tidak ada orangtua yang sempurna, dan itu tidak apa – apa. Kesalahan adalah bagian dari sebuah proses. Yang penting kita mau dan terus belajar dan memperbaiki dan melakukan refleksi. Di sisi lain jangan lupa menikmati masa – masa bersama anak, dari fase bayi, balita hingga remaja akan berlalu begitu cepat. Luangkan waktu, menikmati kebersamaan dan menjadikan rumah sebagai tempat tumbuh penuh cinta. Menjadi ayah dan bunda bukanlah soal gelar atau keahlian yang instan, melainkan tentang hati yang mau belajar, mencintai, dan terus hadir bagi anak. Mari tumbuh bersama, karena keluarga yang kuat dimulai dari orangtua yang mau bertumbuh. Tetap menjadi versi terbaik sebagai orangtua untuk anak – anak kita ya ayah bunda...

Produktivitas dan Keharmonisan: Menjadi Ibu Pekerja yang Bahagia dan Sukses

Endhang Khodarsih





Bekerja adalah pilihan bagi seorang ibu dengan berbagai alasan. Tentu saja hal ini bukan pilihan yang mudah bagi. Berbagai konsekuensi yang harus dihadapi diantaranya menjaga keseimbangan antara karir dan tugas seorang ibu. Dua hal yang sama sama penting dan meminta tanggungjawab yang besar juga dalam menjalaninya. Pertimbangan yang matang harus dilakukan untuk menjalani pilihan sebagai ibu rumah tangga yang bekerja.

Zaman sekarang bukan hal yang aneh lagi peran ganda seorang ibu selain menjadi ibu bagi anak anaknya, tetapi juga menjadi diri sendiri yang mampu mengembangkan potensi diri dengan tanpa meninggalkan esensinya sebagai pemberi rasa kasih sayang dan pengasuhan bagi putra putrinya. Perkembangan teknologi saat ini bisa menjadi bagian dari kemudahan untuk berkarir bagi ibu, namun juga bisa menjadi boomerang bagi ibu dalam mendidik dan

membesarkan putra putrinya. Maka dari itu penting seorang ibu memiliki trik untuk dapat menjalankan kedua peran ini dengan baik.

Pagi yang cerah dihari senin, alarm sudah berbunyi berkali kali tandanya tinggal 15 menit lagi dari waktu kami harus segera meninggalkan rumah. Deru motor sudah menunggu hingga dengan cepat anak perempuan yang mungil siap dibelakangku. Sepanjang jalan beradu dengan waktu agar sikecil tidak terlambat ke sekolah dan absen finger print di kantor mengucapkan terima kasih tanpa embel embel anda terlambat sekian menit hari ini.

Hari demi hari rutinitas itu menjadi drama pagi yang kadang menampilkan romansa keceriaan tapi kadang menjadi seperti film horror yang wajib dilalui. Menata tiap langkah untuk esok hari adalah lagu kehidupan yang harus dilakukan agar drama ceria selalu tercipta dengan happy ending. Terpampang sebuah white board diatas meja tulis dikamar ku. Rincian kegiatan berbaris rapi menit by menit hingga mata menuju ke peraduan. Senjata menghadapi hari hari telah disiapkan, amunisinya tekad untuk memberikan yang terbaik bagi diri sendiri, anak dan suami

menjadikan semua berjalan seolah hanya sebuah aliran waktu yang landai tanpa gelombang.

Sementara di sisi lain kehidupan di tempat bekerja menuntut hal yang lebih dari sekedar datang dan duduk, tetapi tanggungjawab yang diberikan mengharuskan untuk totalitas dalam penyelesaiannya. Sebagai tenaga kesehatan yang bertugas 24 jam 7 hari sebagai sebuah tim memerlukan totalitas dan loyalitas yang tinggi. Memberikan pelayanan kepada orang sakit memerlukan stabilitas emosi yang baik, respon time yang cepat dan juga kepekaan sosial. Hal ini tantangan tersendiri untuk seorang ibu yang juga memiliki persoalan tersendiri dalam pengelolaan tugasnya sebagai ibu rumah tangga.

Sebagai pekerja tentu saja kita punya pilihan untuk memiliki asisten rumah tangga. Merupakan bantuan besar saat seorang ibu memutuskan tetap bekerja meskipun telah memiliki putra putri. Perlu diingat bahwa asisten rumah tangga hanya menjadi bagian dari pelaksana harian terhadap perencanaan detail rumah tangga kita. Maka setiap ibu yang bekerja akan punya blue print tentang bagaimana rumah tangga nya akan di handle oleh asisten rumah tangga, sementara kita bekerja beberapa saat sebelum kembali

berperan sebagai seorang ibu dirumah. Maka sebelum kaki mengarungi koridor rutinitas pekerjaan kita, maka yakinkan diri bahwa situasi dan kondisi dirumah telah dapat dikendalikan melalui perencanaan yang kita delegasikan kepada asisten rumah tangga. Membuat list pekerjaan yang jelas, memberikan instruksi yang mudah dipahami dan meminta untuk tetap terhubung dengan kita di sela waktu bekerja, hal ini menjadi salah satu trik yang selalu berhasil dilaksanakan dalam peran ku sebagai ibu yang bekerja.

Bila pilihan ibu yang bekerja tanpa asisten rumah tangga, tentu memerlukan detail yang lebih jelas tentang berbagi peran di saat yang bersamaan yaitu pekerja dan ibu rumah tangga. Bagaimana kita akan membagi waktu istirahat di kantor, menjadi waktu untuk makan siang dengan buah hati. Hal ini sangat dimungkinkan apalagi dengan kecanggihan teknologi saat ini. Kita bisa menemani si kecil yang sedang di playgroup untuk makan siang bersama melalui tautan video call. Bila memiliki beberapa buah hati kita tinggal mengatur waktu yang tepat agar dapat video call group yang melibatkan seluruh anggota keluarga disaat yang sama meskipun dari tempat yang berbeda. Pengaturan komunikasi yang intens akan menciptakan rasa saling

mendukung dan saling membutuhkan satu dengan yang lain dalam keluarga.

Pemilihan tempat untuk sekolah bagi anak anak merupakan bagian penting agar drama pagi dan sore hari berakhir happy ending. Jarak tempat bekerja dengan sekolah anak, lingkungan tempat anak menghabiskan waktu saat kita belum dapat berada disisinya harus dipertimbangkan dengan baik. Bila memungkinkan kita berbagi dengan suami dalam hal antar jemput anak sekolah, tapi bila tidak memungkinkan carilah lingkungan sekolah yang aman dan ramah anak.

Kembali ke rumah tentulah sangat menyenangkan buat kita maupun anak anak. Tentu dalam bayangan kita bisa datang mandi kemudian beristirahat tanpa gangguan, tetapi hal itu mungkin menjadi hal yang cukup mahal untuk didapatkan oleh ibu pekerja di Indonesia. Stereotip di masyarakat kita masih kental, pathernitas masih berlaku dengan nyata dimana perempuan wajib melayani di lingkup keluarga. Hal yang menjadi mahal bagi ibu pekerja adalah me time. Meluangkan waktu untuk diri sendiri sebenarnya hal yang mudah bila “Me Time “dibuat sedemikian rupa menjadi hal yang tidak harus berpisah dengan anak

anak dan suami. Sempel saja kita bisa melibatkan anak dan suami kita dalam hal yang kita sukai dan dapat dikerjakan dirumah. Sebagai contoh kita suka menulis maka saat bersama dengan anak dan suami kita jadikan momen untuk mencari ide baru dengan meminta mereka menceritakan atau menemukan hal baru yang nanti akan jadi tema tulisan kita. Pasti seru sambil mungkin mengerjakan pekerjaan rumah sambil ngobrol tentang rencana menulis buku baru.

Pekerjaan rumah tangga adalah salah satu pekerjaan yang ga ada habisnya, sambung menyambung meskipun ga menjadi satu. Membuat suasana rumah seperti yang kita ingin itu salah satu kondisi yang membuat kita selalu senang melakukan aktivitas apapun. Hal ini menjadikan kepercayaan diri bagi ibu untuk dapat menyelesaikan tugas rumah tangganya. Peran suami untuk memberikan dukungan tentu bagian yang wajib ada dalam keputusan seorang ibu memilih bekerja. Apapun alasan seorang ibu bekerja memerlukan dukungan dari sekitarnya.

Saat seorang ibu bekerja, dia mempertaruhkan banyak hal dalam hidupnya, terutama waktu kebersamaan dengan buah hati. Kehadiran ibu dalam melewati perkembangan hidup anak tahap demi tahap

akan mempengaruhi bagaimana anak itu bertumbuh menjadi dewasa. Saat berada dirumah maka jadikanlah anak kita adalah prioritas, dia akan merasakan kasih sayang yang dibutuhkan meskipun ibu sibuk dengan pekerjaannya. Pilihlah untuk menemani anak kita dari pada membereskan urusan dapur yang bisa ditunda dan kita kerjakan saat dia tidur. Hal ini tentu saja membuat malam kita lebih panjang dengan menata berbagai hal dan dipagi hari kita sudah siap bangun lebih pagi untuk kembali membuat episode baru penuh keceriaan dengan anak kita.

Menjadi pendengar dan sahabat bagi anak kita adalah bagian sangat menyenangkan yang pernah dilalui. Hingga anak dewasa kita akan menjadi tempat pertama buat dia mencurahkan semua permasalahan karena merasa kan kita satu satunya orang yang bisa dipercaya dan akan mendukung dia untuk mengambil keputusan. Ibu yang berperan sebagai seorang sahabat dapat juga menyampaikan saran dan kritik kepada anak yang membantu kita menanamkan tanggungjawab, akhlak yang baik dan juga pikiran kritis dalam melanjutkan perkembangan hidupnya. Peran ibu sangat penting dalam pembentukan pribadi anak anaknya, termasuk memberi pemahaman tentang keterbatasan

ibu yang harus bekerja sehingga kemungkinan ada waktu kebersamaan yang dirasa kurang oleh anak kita.

Dering telepon di kamar tidurku terdengar seperti suara bayi dalam ayunan beberapa tahun yang lalu. Tak terasa anak - anak ku telah memasuki kehidupan yang lebih rumit yaitu permasalahan sebagai remaja menginjak dewasa dan juga manusia dewasa, namun mereka tetap menjadikan aku Ibu nya sebagai konsultan terpercaya untuk semua permasalahannya. Tiap telpon bordering atau notifikasi WA terdengar ada senyum kepuasan dan juga sedikit was- was apakah ini masalah baru atau sekedar sapaan rindu dari mereka yang saat ini sudah sibuk dengan kehidupan di kampusnya masing masing.

Tak terasa selama tiga puluh dua tahun menjalani kehidupan sebagai ibu yang bekerja. Suka duka tak terhitung berapa sudah yang menyertai perjalanan hidup. Menjadi ibu pekerja bukan hanya dapat memenuhi kebutuhan materi keluarga tetapi juga menjadikan aku seorang perempuan multitasking yang dapat melakukan beberapa hal dalam waktu bersamaan meskipun awalnya bukan hal yang mudah. Melihat anak anak ku diposisi saat ini, mungkin aku bisa sedikit merasa puas berhasil melalui jalan panjang penuh

drama dalam mendidik mereka. Anak anak telah berhasil melanjutkan studi sesuai keinginan mereka, yang pertama dalam proses untuk menjadi seorang SpOG, sedangkan adiknya sedang menjalani semester kedua sebagai mahasiswa Fk di Universitas Negeri. Karier ku sendiri cukup membanggakan bagi diriku pribadi, Rasa syukur tak terhingga karena ALLAH SWT memberikan semua keindahan dan keberhasilan ini sebagai anugerah kepada kami sekeluarga.

Jadi untuk para ibu yang ingin bekerja, jangan ragu ragu. Persiapan mulai sekarang, beberapa hal yang telah terbukti bisa dikerjakan yaitu:

1. Perencanaan yang matang
2. Percaya diri bahwa dapat membagi waktu
3. Berperan sebagai sahabat bagi anak kita
4. Atur Prioritas kegiatan yang akan dilaksanakan
5. Me Time harus kita ciptakan
6. Nikmati hasil dari semua aktifitas kita sebagai sebuah kebahagiaan
7. Jangan Lupa Bersyukur.

Demikian sekelumit kisah yang sebagian besar adalah bagian dari pengalaman hidup, meniti bersama keluarga kecil hingga sampai pada titik dimana pekerjaan dan tugas sebagai ibu memperlihatkan hasil sebuah kebahagiaan dan kesuksesan. Tentu saja ukuran sukses dan bahagia tidaklah sama bagi kita masing masing. Terima kasih cinta ibu, tulisan ini dipenuhi kasih sayang dari anak - anak ku Yeary dan Rozzak.

**Hari Anak Nasional:
Cermin Kasih, Suara Hati, dan
Tanggung Jawab Kita**

Elvier Christanty





Setiap tanggal 23 Juli, Indonesia memperingati Hari Anak Nasional (HAN)—sebuah momentum penting untuk menegaskan bahwa anak-anak adalah anugerah Tuhan yang harus dijaga, dididik, dan dikasihi. Perayaan ini bukan sekadar seremoni tahunan, tapi pengingat kolektif tentang tanggung jawab kita terhadap generasi penerus bangsa.

Peringatan HAN sendiri mulai ditetapkan sejak era Presiden Soeharto, berdasarkan Keputusan Presiden RI No. 44 tahun 1984. Pemilihan tanggal 23 Juli mengacu pada disahkannya Undang-Undang No. 4 Tahun 1979 tentang Kesejahteraan Anak. Di dalamnya ditegaskan bahwa anak berhak atas pengasuhan, perlindungan, dan pendidikan demi tumbuh kembang yang optimal—baik secara jasmani, rohani, maupun sosial.

Namun, bagaimana realitanya hari ini?

Ketika Dunia Tidak Ramah pada Anak

Meski kita telah memiliki payung hukum dan peringatan rutin, berbagai laporan dan berita memperlihatkan bahwa anak-anak masih menghadapi berbagai bentuk kekerasan, eksploitasi, dan pengabaian. Di ranah domestik, banyak anak tumbuh dalam lingkungan keluarga yang tidak aman. Kekerasan verbal, emosional, bahkan fisik kerap terjadi dan dianggap sebagai "cara mendidik". Di ruang publik, pelecehan dan perundungan menjadi momok. Sementara di dunia digital, ancaman tak kalah nyata: konten destruktif, predator daring, dan kecanduan gawai merampas masa kecil mereka.

Sebagai konselor dan pengamat isu anak, saya mendapati bahwa luka batin anak sering kali tidak nampak secara kasatmata. Namun, luka itu nyata dan berdampak jangka panjang terhadap kepercayaan diri, relasi sosial, dan bahkan cara mereka memandang Tuhan.

Kita harus jujur mengakui, bahwa dalam banyak kasus, pelaku kekerasan terhadap anak bukan orang asing—melainkan mereka yang seharusnya menjadi pelindung: orang tua, guru, atau pemuka masyarakat. Ini adalah ironi yang menyedihkan.

Panggilan untuk Memanusiakan Anak

Mengasihi anak berarti memanusiakan mereka. Anak bukanlah “miniatur dewasa” yang harus dipaksa dewasa sebelum waktunya, melainkan individu yang tengah bertumbuh dan belajar. Mereka punya emosi, kehendak, dan hak untuk dipahami.

Sayangnya, masih ada paradigma kuno yang memandang anak sebagai “milik orang tua”, sehingga segala tindakan—bahkan yang menyakitkan—dianggap sah atas nama “pendidikan”. Ini bertentangan dengan prinsip kasih yang diajarkan dalam iman Kristen: kasih yang sabar, tidak memaksakan kehendak, dan membangun.

Yesus sendiri memberi tempat istimewa bagi anak-anak. Dalam Injil Markus 10:14, Ia berkata, “Biarkan anak-anak itu datang kepada-Ku, jangan menghalangi mereka, sebab orang-orang seperti itulah yang empunya Kerajaan Allah.” Pernyataan ini bukan hanya ungkapan cinta kasih, tapi juga pengakuan terhadap nilai spiritual anak.

Mendidik anak dalam kasih bukan berarti membebaskan mereka dari disiplin, tetapi mengarahkan mereka dengan kelembutan dan

keteladanan. Anak belajar bukan hanya dari nasihat, tetapi dari perilaku orang dewasa di sekitarnya.

Menjadi Suara Bagi yang Tak Didengar

Ketika anak-anak tidak mampu bersuara atas penderitaannya, di sinilah kita dipanggil untuk menjadi suara bagi mereka. Menjadi advokat bukan berarti harus menjadi aktivis. Dimulai dari hal-hal kecil: mendengarkan anak dengan empati, melaporkan kekerasan yang kita lihat, dan menciptakan ruang aman di rumah, gereja, dan sekolah.

Kita tidak bisa mengandalkan pemerintah saja. Peran keluarga, gereja, sekolah, dan komunitas sangat krusial. Pendidikan orang tua dan pendampingan anak harus menjadi gerakan bersama. Gereja bisa menjadi tempat yang tidak hanya mengajarkan Firman, tetapi juga mempraktikkan kasih yang konkret kepada anak-anak.

Hari Anak Nasional Bukan Milik Pemerintah Saja

HAN seharusnya bukan hanya milik negara, tetapi milik setiap hati yang peduli. Bagi orang percaya, ini adalah panggilan iman. Mengasihi anak berarti

merawat masa depan bangsa dan merespons kasih Allah yang lebih dulu mengasihi kita.

Mari jadikan HAN bukan sekadar seremoni, tapi cermin untuk bercermin: sudahkah kita benar-benar hadir bagi anak-anak, atau sekadar menjadi penonton di tengah jeritan mereka yang tak terdengar?

Anak-anak adalah suara Tuhan yang mengajak kita kembali pada kasih yang murni, tanpa syarat, dan penuh pengharapan. Selamat hari anak nasional... 2025. Kasih Tuhan beserta semua anak anak Indonesia inspirasi dunia, juga kita para penjaganya...

Nala

N. Tiara Rayya





Nala, 15 tahun. Tak lagi kecil, belum sepenuhnya dewasa. Tapi cukup sadar bahwa suara di rumah tak lagi satu.

Hari itu turun hujan. Seperti biasa, hujan di kota ini datang tanpa aba-aba. Nala baru saja pulang sekolah, menenteng tas punggungnya yang sedikit sobek di sudut. Rumah terasa lebih lengang dari biasanya. Sudah dua bulan sejak Ayah pindah ke rumah kontrakan di seberang bukit, dan Ibu mulai lebih sering diam.

Dulu, saat Nala masih delapan atau sembilan, rumah itu penuh tawa. Ayah yang suka menyanyikan lagu-lagu lama sambil memasak, dan Ibu yang selalu menyuruhnya memakai jaket meski cuaca belum tentu dingin. Sekarang, suara mereka hanya tinggal dalam ingatan.

Di meja makan, hanya ada satu piring. Dan secangkir teh manis yang sudah dingin.

Nala duduk diam. Ia tidak lapar. Tapi ia tahu, tubuh remaja harus makan walau hatinya sedang lelah.

Hari kedua Minggu. Hari Ayah.

Nala menulis di catatannya: "Hari ini kami seperti teman yang pura-pura tidak rindu."

Mereka pergi ke toko buku, lalu makan bakso di pinggir jalan. Ayah mencoba membuat semuanya terasa biasa. Tapi Nala tahu, tak ada yang biasa dari kehilangan yang pelan-pelan menjadi kebiasaan.

Ayah bertanya, "Gimana sekolah?"

"Lumayan," jawab Nala.

"Temen-temen baik?"

Nala mengangguk. Tapi tidak bercerita tentang olok-olok di kelas tentang anak 'broken home'. Tentang betapa ia kesal saat temannya bilang, "Pasti enak ya, bisa milih tinggal sama siapa."

Apa enaknya menjadi bagian dari sesuatu yang pecah? Ayah tak tahu Nala sering merasa seperti barang bawaan. Diseret ke sana kemari, tanpa pernah ditanya apakah ia ingin diam dulu. Atau duduk sebentar.

Catatan Nala, minggu ketiga:

"Ibu bilang Ayah yang pergi.

Ayah bilang Ibu yang lelah.

Aku, yang tinggal diam. Siapa yang mendengarku?"

Suatu malam, Ibu mendatangi kamar Nala. Duduk di ujung ranjang, tangan menggenggam bantal.

"Nala... kamu marah sama Ibu?" tanyanya.

Nala menoleh. Diam. Tapi di matanya ada pertanyaan yang terlalu rumit untuk jadi satu kalimat.

Ibu menarik napas panjang.

"Ibu tahu ini semua nggak gampang. Tapi kami... kami memilih ini karena terus bersama justru membuat segalanya lebih rusak."

Nala mengangguk. Bukan karena setuju, tapi karena lelah bertanya.

"Tapi kamu boleh marah. Boleh sedih. Ibu nggak akan larang. Ibu tetap Ibu kamu. Selalu. Sama seperti Ayah tetap Ayah kamu."

Dan malam itu, untuk pertama kalinya, Nala menangis tanpa menahan suara.

Bulan keempat. Nala belajar bahwa rindu tak bisa diselesaikan hanya dengan pertemuan.

Dan bahwa orang tua bisa berpisah, tapi cinta seharusnya tetap utuh—pada anak mereka.

Ayah dan Ibu sepakat bertemu di ruang BK sekolah. Mereka dipanggil karena Nala mulai sering murung. Tidak aktif seperti biasa. Tidak ikut ekskul. Guru BK bilang, “Anak ini pintar, tapi seperti sedang kehilangan tempat pulang.”

Dan di ruang itu, akhirnya Ayah dan Ibu duduk berdampingan. Bukan sebagai pasangan, tapi sebagai orang tua.

Nala duduk di seberang mereka. Kakinya dingin. Tangannya gemetar. Tapi ada sesuatu yang ingin ia katakan.

“Aku gak minta kalian balik. Tapi... bisakah kalian sepakat dalam satu hal? Bahwa aku tetap anak kalian. Bukan jatah mingguan. Bukan alasan saling menyalahkan.”

Ibu menangis pelan. Ayah menunduk. Tapi mereka mengangguk.

Hari itu, untuk pertama kalinya, Nala merasa suara mereka kembali satu: suara yang ingin belajar mendengar.

Catatan Nala, bulan keenam:

"Aku tidak butuh rumah yang sempurna. Aku butuh ruang untuk jujur.

Untuk bisa sedih, marah, bahagia, tanpa takut disalahkan.

Aku tidak minta satu atap. Aku minta dua hati yang tetap utuh mencintai."

Nala mulai menulis di mading sekolah. Ia menulis tentang keluarga, tentang luka yang tumbuh, dan bagaimana rasa bisa tetap hidup di antara jarak. Tulisannya dibaca banyak teman. Beberapa bahkan mulai curhat padanya.

Dan di setiap tulisannya, selalu ada satu kalimat:

"Anak tidak pernah salah karena rumahnya berubah bentuk. Tapi orang tua bisa memilih: tetap menjadi rumah, atau menjadi luka."

42

Linda Lindiawati





Menjadi orang tua adalah perjalanan yang penuh cinta, pembelajaran, dan pengorbanan tanpa batas." Terkadang dalam perjalanan tersebut, kita menemukan peristiwa-peristiwa *unpredictable* atau sesuatu yang luar biasa dalam hidup kita sebagai orang tua. Banyak referensi yang saya baca menyebutkan bahwa kehamilan di atas 35 tahun adalah kehamilan resiko tinggi.

Banyak resiko yang mungkin dialami oleh wanita yang hamil di usia tua, seperti kelainan genetik pada bayi, resiko terjadinya keguguran, melahirkan bayi prematur, komplikasi kehamilan, sampai proses melahirkan dengan operasi Caesar. Serem rasanya kalau membaca resiko kehamilan usia tua. Rasanya semua wanita ingin melahirkan di usia produktif yang sehat agar semua resiko tadi tidak terjadi. Takdir Allah memang hak prerogative-Nya. Tidak ada satupun yang bisa mengelak. Demikian juga dengan saya yang masih diberikan kepercayaan untuk hamil lagi di saat usia

menjelang 42 tahun. Apa perasaan saya saat mendengar kesimpulan dokter kandungan?Kaget? Sudah pasti. Apalagi enam bulan sebelumnya mengalami keguguran karena kondisi janin yang tidak sehat.

Saya berusaha menerima dan percaya bahwa takdir Allah adalah yang terbaik. Meskipun tidak bisa dipungkiri bahwa kecemasan selalu muncul selama masa kehamilan. Saya percaya hari-hari saya selanjutnya akan terasa lebih ringan karena apa yang tertanam di rahim saya saat itu adalah buah cinta saya dengan suami. Saya melakukan *flash back* masa kehamilan dulu karena kehamilan pertama terjadi limabelas tahun sebelumnya. Saya harus belajar lagi untuk mengetahui cara menjaga kehamilan agar tetap sehat. Mencari tahu lagi makanan maupun pola hidup yang sehat. Saya juga perlu memahami gejala-gejala dari berbagai resiko yang mungkin terjadi selama kehamilan ini. Memang sangat berbeda kehamilan di saat usia sehat dengan saat usia tua.

Sepulang kerja, badan terasa sangat lelah. Apalagi saya termasuk guru yang aktif sehingga sering mendapatkan tugas tambahan. Melihat saya yang happy-happy aja selama hamil, sekolah tetap memberikan berbagai tugas tambahan. Kadang kala,

jika aktivitas sangat padat, malam harinya saya gantungkan kaki agar darah kembali mengalir. Jabang bayi biasanya ikut bereaksi jika ibunya cape. Dia bergerak aktif. Tendang sana sini yang membuat perut tegang. Saya usap perut yang tegang sambil cerita aktivitas seharian tadi. Saya pikir, mungkin ini adalah bentuk pengorbanan seorang ibu.

"Saat tangan kecil menggenggam erat jari kita, ada harapan dan kepercayaan yang mereka titipkan kepada kita." Saya tatap bayiku yang lahir dengan normal, tanpa Caesar. Si Sulung memeriksa semua bagian tubuh adiknya. Kemudian dia berguman: "Alhamdulillah lengkap dan normal" Itu yang membuatku kuat dan yakin bahwa anakku adalah titipan Allah. Aku pasti bisa merawatnya sebaik mungkin meskipun kondisiku sudah tidak muda lagi. Dia akan jadi penerus keluarga kami.

"Setiap orang tua pasti pernah merasa lelah dan ragu, tetapi senyuman anak selalu menjadi pengingat bahwa perjuangan ini tidak pernah sia-sia. Hari-hari dengan bayi kecilku yang satu ini memang berbeda. Kondisi badan lebih mudah capek. Selain itu, ada keraguan untuk bisa mengasuh dengan baik karena banyak pengetahuan yang sudah terlupakan. Seiring

tumbuh kembangnya, semakin berkembang pula aktivitasnya. Aktivitasnya yang cukup padat, mulai sekolah formal, ikut bimbil, dan beberapa ekskul, membuat saya pontang panting dan wara wiri untuk menjemputnya. Saat duduk di lokasi penjemputan, baru terasa lelah yang mendera badanku. Akan tetapi dia datang mendekat dengan tawa ceria bersama teman-temannya, hilang semua lelah yang dirasakan. Aku yakin, perjuanganku ini tidak akan sia-sia. Insya Allah.

Saya ingin terus menjadi bagian dari perjalanan anak-anak dalam mencapai impian mereka. Saya siap mengikuti kaki mereka melangkah, siap mendampingi selama mereka memerlukan ibu dan ayahnya, selama kegiatan dan tujuan mereka positif.

Setiap Anak Terlahir Istimewa

Helmi Ihwatun Ahti





Gubrak...! Terdengar bunyi pintu terbanting keras di kamar sebelah. Ibu ...! Teriak anak sulungku sambil berlari meminta perlindungan di balik badanku. Ya Allah, dah sebesar ini pun anak-anak masih main dorong-dorongan dan kejar-kejaran. Si sulung, usianya sudah 24 tahun, sedang adiknya 8 tahun lebih muda.

Sebenarnya sudah tak pantas lagi untuk main seperti itu. Apalagi anak sulungku perempuan dan adiknya laki-laki. Tapi begitulah kalau bersaudara tapi jarang berjumpa, si sulung sebenarnya sudah bekerja di luar kota dan saat ini sedang cuti untuk mengunjungi kami, orangtuanya. Sedangkan si adik juga sedang libur dari pondok pesantren tempatnya menuntut ilmu saat ini. Ya Allah, ketika melihat mereka sudah sebesar ini sekarang, teringat kembali perjuangan kami membesarkan mereka berdua. Allah memang

menciptakan manusia berbeda, sudah lengkap dengan kelebihan dan kekurangannya masing-masing.

Mengingat kembali masa kecil mereka, si sulung yang biasa disapa mbak Tika, tergolong anak yang cerdas secara akademik, selalu meraih nilai bagus di semua mata pelajaran, bahkan masuk di kelas excellent waktu sekolahnya dulu. Semua dilaluinya dengan mulus hingga tingkat perguruan tinggi. Anaknya sholihah, cantik, penurut, bacaan Alqurannya bagus, tidak pernah membuat masalah apa pun di sekolah hingga akhir jenjang pendidikannya Sinya.

Tentu saja ia juga punya kekurangan, kesabarannya hanya setipis tisu, itu pun masih dibelah tujuh. Begitulah istilah anak jaman sekarang. Sebagai orangtua, tentu kami punya cara khusus menanganinya. Selalu melatih dan melatih kesabarannya, dan mengelola emosinya. Dan yang tak kalah pentingnya, selalu membawa namanya dalam do'a di sepertiga malam terakhir. Semoga kelak, ia Allah pertemukan dengan jodoh terbaik yang kesabarannya seluas samudera. Aamiin.

Untuk adiknya, adik Nabil, memang Allah karuniakan keistimewaan yang luar biasa. Waktu sekolah, tidak mau menulis, tidak mau mengerjakan

PR, lebih suka bermain daripada belajar. Masih teringat aku tentang laporan wali kelasnya waktu Sekolah Dasar dahulu. Kalau tiba jam istirahat, si adik ini suka bermain mengeilingi sekolah mencari bunglon atau kadal, sehingga sering terlambat masuk kelas setelah jam istirahat. Benar-benar menuntut kesabaran dari guru dan orangtuanya.

Namun siapa sangka, ia sangat mudah menghafal Al Qur'an. Sejak dari Sekolah Dasar, semua piagam dan piala yang diperolehnya berasal dari hafalan Al Qur'an dan Hadist. Ya Allah, betapa aku sangat bersyukur akan hal ini. Saat ini, ia sudah kelas XII dan bersiap-siap melanjutkan kuliah di Universitas Islam Madinah. Semoga dipermudah jalanmu ya nak ...!

Dari cerita tentang kedua buah hatiku tersebut, beberapa hal yang perlu menjadi catatan adalah:

1. Untuk anak yang lebih besar, mbak Tika yang pintar tapi kurang sabar. Sedari kecil, kita dapat melatih kesabarannya dengan cara membuat aktivitas yang mengharuskannya menunggu atau menghadapi kegagalan kecil, misalnya bermain puzzle sulit atau permainan strategi. Ajarkan teknik “pause” seperti menarik nafas panjang dan membantu ia menyadari bahwa cepat marah

itu wajar, tapi perlu dikelola. Sering-sering memberinya pujian dan katakan bahwa kita bangga padanya sudah selalu mencoba bersabar. Libatkan ia untuk mengajari adiknya dengan sabar.

2. Untuk si adik Nabil yang pintar menghafal Al Qur'an, kita bisa berdayakan kelebihanannya dalam menghafal dan jadikan itu sebagai "kebanggaannya" bukan sebagai pengganti kekurangannya di bidang akademik. Misalnya ia bisa dijadikan imam sholat di rumah, menyimak hafalan Al Qur'an seluruh anggota keluarga.

Dengan perbedaan yang ada, kita sebagai orang tua justru harus menyatukan dua kekuatan yang berbeda ini, jangan pernah membanding-bandingkan keduanya karena mereka berdua istimewa. Istimewa dengan kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Dan mereka akan sukses di jalannya masing-masing. Kita sebagai orangtua hanya bisa berusaha membimbing dan mengarahkannya dengan segala daya dan kekuatan. Selalu membawa nama mereka berdua dalam do'a, semoga selalu dalam lindungan-Nya.

Bahagiakan Dirimu, Ibu

Rizki Rudiani





Sebuah ungkapan dari seorang penyair Hafiz Ibrahim menyatakan, “*Al-Ummu madrasatul ula, idza a’dadtaha a’dadta sya’ban thayyibal a’raq*”, yang artinya “Ibu adalah sebuah madrasah, jika engkau mempersiapkannya dengan baik, maka engkau telah mempersiapkan sebuah bangsa yang mulia.”

Ibu memiliki peranan penting dimasa pertumbuhan dan perkembangan seorang anak. Ibu memberikan kasih sayang tanpa syarat sejak ia lahir hingga dewasa. Bukan hanya merawat secara fisik, tapi juga bagaimana menanamkan nilai akhlak dan adab sedari kecil. Selama proses pengasuhan dan pendidikan ini, maka ibu sejatinya harus memiliki emosi yang stabil.

Tidak ada sekolah untuk menjadi seorang ibu, tapi kita memiliki kewajiban untuk belajar dan berilmu

sebagai bekal menjadi seorang ibu. Saat ini tidak sulit untuk mencari ilmu *parenting* dalam dunia pengasuhan. Banyak sumber yang bisa dijadikan referensi dari para ahli *parenting*. Namun, kita juga harus memiliki kehati-hatian dalam menerapkan ilmu *parenting* ini, apakah sesuai dengan kondisi kita saat ini sebagai orangtua dan kondisi anak kita. Apa kita sudah sama-sama siap menjalankan setiap peran tersebut. Sehingga tidak terkesan menjadi kaku, mudah bosan, bahkan seringkali tidak sabar ketika sikap dan perilaku anak tidak sesuai dengan yang kita harapkan.

Wahai ibu, bukan anak-anak kita yang sulit untuk diatur, diarahkan, atau dinasehati. Namun bisa jadi kita yang kurang sabar, tidak tenang atau kita sedang memikirkan hal lain saat bermain bersama mereka. Pernahkan bertanya, “Apakah aku sudah menjadi ibu yang bahagia?”. Wahai ibu, anak-anak kita tidak tahu bahwa kita sedang lelah, banyak pikiran, stres atau hal lain yang sedang mengganggu ketenangan hidup kita. Saat mereka ingin bermain, dengan riang mereka tertawa ceria mengajak serta kita hadir, meminta dibacakan buku, membuat coretan-coretan yang tampak tidak memiliki arti, tapi disitulah terjadi proses belajar dan kenangan bersama kita saat mereka besar.

Tidak butuh waktu berjam-jam untuk melakukan aktivitas bersama mereka. Tapi saat seorang ibu tidak bahagia, tidak tenang dan dalam kondisi tidak nyaman, justru kita dapat memperlihatkan ekspresi marah, kesal bahkan membentak karena kehadiran mereka seakan-akan mengganggu kita.

Tidak ada kata terlambat untuk memperbaiki diri kita menjadi ibu yang menyenangkan. Mulailah melihat ke dalam diri kita, apa yang salah dan harus diperbaiki. Uraikan satu demi satu masalah yang sedang kita hadapi agar mudah kita selesaikan. Berikan waktu pada diri ini untuk beristirahat, merawat diri, melakukan hobi, berlatih mengelola stres, kurangi mendengarkan perkataan orang lain yang tidak ada manfaatnya, ikuti kursus atau komunitas positif dan perkuat *support system* yang baik. Atau mungkin hanya secangkir kopi bisa mengembalikan *mood booster* kita. Jadikan pasangan kita menjadi *partner* untuk membangun komunikasi dalam menentukan visi dan misi keluarga serta jangan sungkan meminta pertolongannya jika dirasakan kita tidak sanggup.

Wahai ibu, tidak perlu menjadi sempurna, cukup menjadi versi terbaik dirimu sendiri. Kita bukan malaikat, penuh dengan kekurangan dan kelemahan.

Gali dan latih terus apa yang kau miliki. Seorang anak membutuhkan kasih sayang kita, pelukan hangat, senyuman manis, dan cerita mereka didengarkan. Mereka tidak menuntut apapun dari kita. Kita tidak sedang berlomba untuk menjadi ibu yang terbaik, namun sedang berikhtiar mencetak peradaban generasi yang berakhlak dan beradab. Cukup bahagiakan dirimu saat bersama mereka, maka kita sedang mempersiapkan mental yang kuat dan bahagia hingga mereka dewasa nanti.

Mendekap Lelah, Mereda Suara

Dhian Ningrum





N*ew mom with child in terrible two phases is a fucking frustrating spouse”.*

Setiap hari, Arum pulang kantor dengan lelah yang menumpuk. Alih-alih beristirahat, ia masih harus mendekap lelah – fisik dan hati. Berusaha menenangkan diri dari sajian kejutan Shanum, buah hatinya.

Hari Itu Tenang, Sampai ...

Pagi itu suara tangis Shanum meraung karena menolak menelan makanan. Arum menghela nafas. Satu... Dua... Tiga... Tidak berhasil.

“SHANUM! TELAN!” bentaknya, menggema.

“TERSERAH KALAU KAMU GAK MAU MAKAN!”

Arum membanting mangkuk, beranjak ke kamar. Mata kecil itu menatap ibunya, setengah bingung, setengah takut. Arum langsung menyesal. Bukan karena tetangga mungkin mendengar, tapi sesaat sebelum ia pergi, tangis Shanum pecah “*Bunda, maaf Bunda*” Arum hanya diam, tak merespon. Ia tahu ini bukan hanya soal makanan. Ada sesuatu dalam dirinya yang belum selesai.

Luka yang Tak Terucap

Duduk di tepi ranjang, tangannya gemetar. “*Kenapa aku gampang marah seperti ini, ya?*” gumamnya hampir tak terdengar. Ini bukan kali pertama. Dan itu yang membuatnya semakin takut.

Ia ingat sewaktu kecil, setiap gagal belajar, Ibunya berkata “*Masa kayak gini aja gak bisa? Jangan nangis, nanti nggak bisa-bisa*”. Tidak ada pelukan, tidak ada kata “*Kamu kesulitan ya? Sini Ibu bantu*”.

Sejak itu, Arum percaya emosi itu salah. Segalanya harus cepat. Menangis itu lemah dan mengganggu. Dan sekarang, puluhan tahun kemudian, ia tidak tau cara memeluk anaknya yang sedang hancur, karena dulu pun ia tak pernah dipeluk.

Ibu yang Baik?

Malam itu, Arum menggerutu pada suaminya *“Shanum selalu cari ribut sama aku, makan nggak di telan, nggak mau mandi, perkara baju aja bisa jadi masalah”* Suaminya menjawab tenang, *“Karena kamu orang yang paling ia percaya. Jadi, semua yang dia tahan, dia keluarkan ke kamu.”* Arum terdiam. Rasanya tidak adil. Ia bekerja seharian, mengejar waktu, menahan rindu, lalu saat akhirnya bertemu, malah disambut ledakan anaknya.

Sebelum tidur, Arum bertanya, *“Shanum, Bunda minta maaf ya. Bunda boleh tanya sesuatu?”* Shanum mengangguk pelan. *“Shanum happy gak makan sama Bunda?”* tanya Arum pelan. *“Enggak, Shanum happy nya makan sama Mbak”* Deg! Arum tertampar. Anaknya memilih pengasuhnya ketimbang Ibunya sendiri. *“Kenapa?”* *“Bunda marah-marah terus”* jawabnya polos. Hati Arum patah. Mungkin benar, Shanum tidak bermasalah, dia hanya mencari tempat paling aman untuk menjadi dirinya, meski harus menjadi menyebalkan.

Momen Kesadaran

Shanum tidur lebih cepat. Ia kelelahan setelah mengalami ledakan emosi dan mendapatkan respon mengejutkan dari sang Ibu. Arum membuka ponsel, jarinya bergulir tanpa arah. Matanya tertumbuk pada kalimat:

“Anak kecil itu belum bisa mengatur emosinya. Tapi kita bisa”

Singkat tapi membuat air matanya turun. Sadar bahwa selama ini bukan anaknya yang salah, tapi ia yang belum belajar.

Pelukan yang Tulus, Reda di Ujung Suara

Pagi harinya, Shanum kembali tantrum. Kali ini karena ia ingin memakai baju tidur kesayangan yang sudah terlanjur masuk ke mesin cuci. Nafas Arum sudah naik ke dada. Hampir membentak, tapi kemudian suara itu mereda. Ia menunduk, menghela nafas panjang. Bukan untuk Shanum, tapi untuk dirinya sendiri.

Ia duduk di lantai, mendekat perlahan *“Shanum kesal ya?”* bisiknya pelan. Shanum mengangguk, tapi masih menangis. *“Ngak apa-apa, habiskan dulu*

nangisnya. Pasti rasanya penuh ya di sini (menunjuk dada). Bunda disini.”

Arum memeluk tubuh kecil itu. Dada Shanum masih naik turun, tapi perlahan tenang. Arum mengusap punggungnya pelan, sambil berbisik dalam hati *“Sabar ya, Nak. Bunda sedang belajar. Sama seperti kamu.”*

Hari itu, Arum menulis di jurnalnya. *“Hari ini aku tidak meledak. Aku memilih diam, tapi tidak pergi. Aku memilih mereda dan memeluk. Kecil, tapi berharga untuk kami berdua.”*

Tumbuh Bersama

Dunia tidak langsung berubah. Tapi Arum tahu satu hal: Anaknya tak perlu tumbuh dengan luka yang sama. Karena kini, ia mulai belajar untuk sembuh.

Mengelola Lisan dalam Mendidik Anak

Neri Suryani





Orang tua memiliki peran penting dalam mendidik anak. Perkembangan anak adalah proses pertumbuhan dan perubahan yang terjadi kepada diri anak dari lahir hingga dewasa. Perkembangan itu meliputi perkembangan fisik, kognitif, emosi, sosial, bahasa dan moral. Dan itu semua perlu keterlibatan aktif dari orang tua.

Keterlibatan aktif orang tua dalam mendidik anak adalah hal yang penting untuk membantu anak tumbuh dan berkembang. Dalam keterlibatannya akan terjadi proses komunikasi. Proses komunikasi antara orang tua dan anak merupakan bagian yang tidak bisa dihindari.

Dalam proses komunikasi dengan anak secara tidak langsung terjadi interaksi. Entah itu interaksi yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan, ketrampilan atau memberikan penilaian. Melalui kata-

kata, orang tua dapat mengajarkan anak tentang nilai-nilai dan perilaku yang baik.

Kata-kata yang digunakan orang tua atau pendidik akan berdampak besar terhadap perkembangan anak baik secara positif maupun negatif. Mengelola kata-kata atau lisan sangat penting dalam mendidik anak.

Dampak kata-kata yang kita ucapkan, yang penuh kasih akan membangun hubungan yang baik antara kita, orang tua dan anak. Kata-kata yang baik akan mendorong anak untuk meningkatkan motivasi mereka.

Kata-kata yang positif dapat membantu membentuk karakter yang positif pada anak. Meningkatkan kepercayaan diri dan tentunya akan menjadi pengalaman yang bisa diikuti dalam interaksi ataupun berkomunikasi dengan yang lain.

Hindari kata-kata negatif kepada anak, karena akan berdampak kurang baik dan menghambat perkembangan. Belajar mengelola emosi. Terkadang orang tua jika sedang lelah kurang kontrol dengan emosinya yang tiba-tiba meluap kepada anak, hingga

akhirnya keluar kata-kata yang tidak seharusnya diucapkan jadi diucapkan kepada anak.

Saat sedang lelah dan anak mendapatkan permasalahan, sebagai orang tua yang baik harus bisa tetap tenang dan mendengarkan dengan baik permasalahan yang sedang dihadapi anak. Dengan mendengarkan anak secara aktif dan tenang akan meningkatkan hubungan yang baik dengan anak. meningkatkan kepercayaan diri anak dan membantu mengurangi konflik dan kesalahpahaman, gunakan bahasa yang tepat ketika menghadapi anak untuk meningkatkan komunikasi yang baik, mengurangi kesalahpahaman dan meningkatkan pemahaman.

Jangan ragu untuk memuji anak ketika mereka bisa menyelesaikan permasalahannya. Pujilah usaha dan proses yang anak lakukan, bukan hanya hasilnya saja. Focus pada kemajuan dan prestasi belajarnya. Hindari membandingkan anak kita dengan anak yang lain. Karena akan merusak kepercayaan dirinya dan mengurangi motivasi.

Sekali-kali gunakan lisan kita dengan humor, humor dapat membuat anak merasa nyaman dan dicintai. Pastikan humor tidak menyinggung dan merendahkan anak. Gunakan humor yang positif dan

membangun. Sesuaikan dengan usia dan tingkat perkembangannya.

Mari buat cerita dan kenangan indah dalam mendidik anak. Karena sejatinya setiap hari kita sedang membuat kenangan. Kenangan mendidik anak yang merupakan anugerah yang diberikan Tuhan. Moga Allah anugerahkan kemampuan kepada kita semua sebagai orang tua untuk menjaga lisan dalam mendidik anak-anak. Karena Lisan yang baik dan positif akan dikenang sepanjang hidup anak, berdampak jangka Panjang dan akan membentuk karakter anak.

Kasih Sayang Lewat Pelukan

Muthia Maharani





Orang tua adalah sosok pertama yang ditemui anak ketika lahir di dunia. Pada pertemuan pertama antara orang tua dan anak, ada proses *skin to skin* baik antara ibu maupun ayah kepada anaknya dan disinilah perkembangan anak dimulai. Dalam diri seorang anak, terdapat “mangkok” yang perlu diisi dengan kasih sayang. Isi dari mangkok inilah yang akan berperan menentukan bagaimana anak di masa depan. Namun, bagaimana dan apa isinya tidak semua orang akan paham.

“Mangkok” kasih sayang berisi seluruh bentuk kasih sayang, aliran emosi positif dari lingkungan termasuk orang tua sebagai lingkungan terdekat anak, dan lingkungan yang lainnya. Memberikan kasih sayang tanpa batas dan tanpa syarat merupakan metode yang tepat untuk mengisi wadah satu ini. Memberikan kasih

sayang bukan sekedar mengucapkan kalimat-kalimat sayang saja, namun akan lebih kuat dirasakan dengan sentuhan. Membelai kepala anak, memeluk, menggandeng tangan, dan mencium sebelum tidur adalah hal-hal kecil yang perlu dibiasakan sejak dini.

Walaupun orang tua berada dalam satu tim pengasuhan, namun masing-masing memiliki peran terhadap pengisian “mangkok” dan pondasi perkembangan anak. Kasih sayang melalui sentuhan dan sikap ayah terhadap anak memberikan rasa aman, dan tenang baik, secara fisik maupun emosional. Sedangkan pelukan yang diberikan oleh seorang ibu lebih menenangkan, dan memperkuat ikatan antara ibu dan anak. Pada masa bayi, ketika anak masih menyusui, sentuhan antara ibu dan anak memunculkan rasa aman, percaya diri dan yakin bahwa anak akan mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitarnya.

Kenapa bisa begitu? Ketika anak berpelukan atau mendapatkan sentuhan dari orang tua, maka reseptor saraf yang ada di kulit akan terhubung dengan otak sehingga otak akan melepaskan hormon oksitosin atau hormon yang menyebabkan rasa bahagia, kasih sayang dan ikatan sosial. Munculnya perasaan tersebut,

akan membuat anak tumbuh menjadi individu yang lebih bahagia.

Memang, tidak nampak wujud aslinya namun isi dari “mangkok” ini bisa dirasakan bahkan mempengaruhi perilaku anak ketika berinteraksi dengan lingkungan. *Lalu*, bagaimana isi mangkok ini bisa berpengaruh terhadap perkembangan anak? Anak yang mendapatkan curahan kasih sayang murni dan cukup, memiliki emosi yang lebih stabil ketika menghadapi dunianya. Emosi yang stabil inilah yang menjadi pondasi, untuk berperilaku. Secara kognitif, dengan emosi yang stabil, anak juga lebih mampu memahami pola-pola yang ada di lingkungan sehingga kemampuan kognitif anak berkembang dengan lebih baik.

Jika “mangkok” itu tidak terisi, atau salah isi, misalnya justru mendapatkan perlakuan negatif yang cukup ekstrim seperti mendapatkan kekerasan atau pengabaian atau bahkan disayangi namun bersyarat, maka perkembangan anak bisa jadi cenderung menemui banyak kendala. Kekurangan kasih sayang dengan sentuhan, menyebabkan emosi anak tidak stabil sehingga dalam proses sosialnya anak mungkin merasa kurang percaya diri, kurang terampil dalam

bersosialisasi dan kesulitan menjalin hubungan baik dengan orang lain.

Sentuhan dalam bentuk pelukan dan belaian bukan hal yang melelahkan untuk dilakukan, namun banyak orang bahkan sangat jarang melakukan karena tidak terbiasa, mungkin malu, dan sangat jarang pula mendapatkan hal serupa dari sekitarnya. Namun saat ini, tentunya kita sebagai orang tua perlu lebih bijak dalam mengasuh anak. Selesai dengan diri kita dan mencurahkan seluruh kasih sayang tulus dengan sentuhan-sentuhan perlu kita lakukan untuk anak-anak kita. So, yuk peluk anak kita mulai sekarang.

Anak Bukan Produk: Menghargai Keunikan Anak

Heru Dwi Herbowo





Dalam dunia pengasuhan anak masa kini, banyak orang tua tanpa sadar menempatkan anak seperti “produk” yang harus memenuhi standar tertentu. Anak diukur berdasarkan seberapa cepat ia membaca, seberapa pintar ia berhitung, atau seberapa banyak prestasi yang ia raih di sekolah. Tak jarang, orang tua membandingkan anaknya dengan saudara kandungnya, anak tetangga, atau bahkan anak-anak yang viral di media sosial. Padahal, pendekatan seperti ini justru dapat merusak harga diri dan mengganggu perkembangan psikologis anak.

Psikologi perkembangan menegaskan bahwa setiap anak adalah individu unik dengan irama tumbuh kembang yang berbeda. Teori dari Abraham Maslow

dan Carl Rogers menunjukkan bahwa anak membutuhkan lingkungan yang aman dan menerima tanpa syarat agar dapat berkembang secara optimal. Ketika anak merasa dicintai hanya jika ia berprestasi atau “seperti yang diharapkan”, maka yang tumbuh bukanlah potensi terbaiknya, melainkan ketakutan akan kegagalan.

Setiap anak memiliki jalur perkembangan yang khas. Ada anak yang lancar berbicara di usia dua tahun, ada pula yang baru aktif berkomunikasi di usia tiga atau empat tahun. Begitu pula dalam hal minat dan bakat: ada anak yang senang menggambar, ada yang suka berhitung, dan ada yang lebih menonjol dalam hal sosial dan empati. Semua itu adalah bentuk kecerdasan yang sah dan layak dihargai.

Sayangnya, perbandingan yang terus-menerus dapat meninggalkan luka yang tak terlihat. Anak yang sering dibandingkan cenderung merasa tidak cukup baik. Ia tumbuh dengan konsep diri negatif, meragukan kemampuannya sendiri, dan sering kali mengalami kecemasan atau menarik diri dari tantangan. Data dari *American Psychological Association* (2021)

menunjukkan bahwa anak-anak yang merasa tidak diterima secara emosional oleh orang tuanya berisiko dua kali lebih tinggi mengalami gangguan kecemasan pada usia remaja.

Orang tua perlu membangun pola asuh yang responsif dan personal, yaitu pola asuh yang mengenali serta menghargai karakter unik setiap anak. Hal ini dapat dilakukan dengan cara sederhana: mendengarkan anak tanpa menghakimi, memberi ruang bagi anak untuk mengeksplorasi minatnya, serta tidak menggunakan kalimat-kalimat perbandingan seperti “Kakak dulu lebih cepat belajar,” atau “Lihat temanmu, dia sudah bisa...”

Selain keluarga, lingkungan seperti sekolah juga perlu menjadi tempat yang ramah bagi keunikan anak. Guru dan orang tua sebaiknya bekerja sama untuk menciptakan ekosistem belajar yang tidak hanya menilai anak dari angka, tetapi juga dari proses dan nilai-nilai yang ditumbuhkan. Laporan UNICEF (2022) menekankan pentingnya pendekatan pendidikan yang holistik, di mana setiap anak diberi kesempatan untuk

tumbuh sesuai dengan potensinya tanpa tekanan seragam.

Menghargai keunikan anak bukan berarti membiarkan anak tanpa arahan, tetapi memberi bimbingan dengan empati dan penerimaan. Anak bukanlah salinan harapan orang tua, melainkan pribadi utuh yang sedang bertumbuh. Sudah saatnya kita berhenti membentuk anak menjadi “produk jadi”, dan mulai mendampingi mereka menjadi versi terbaik dari diri mereka sendiri.

Ketika Anak Sulung Menjadi Kakak

Annisa Kurniallah





Pelajaran Berharga tentang Perhatian yang Tidak Boleh Berkurang. Banyak orang tua menyambut kelahiran anak kedua dengan suka cita yang luar biasa. Namun di balik kebahagiaan itu, ada satu sosok kecil yang seringkali terlupakan: anak pertama. Banyak anak sulung di usia yang masih belia, ia tiba-tiba diberi gelar baru “kakak” dan diharapkan memahami peran barunya tanpa pengarahan terlebih dahulu dan tanya banyak bertanya.

Begitu pula yang kami alami saat anak kedua kami lahir. Sebelumnya, kami berkomitmen menjadi orang tua yang sadar dan teredukasi. Kami membaca buku, mengikuti seminar parenting, dan sepakat untuk tidak mengulangi pola asuh masa kecil kami. Anak pertama kami tumbuh menjadi pribadi yang disiplin, mandiri, bahkan mulai fasih dengan dua bahasa sejak dini.

Namun, satu hal penting luput dari perhatian kami: mempersiapkan si sulung menjadi seorang kakak, baik secara emosional maupun psikologis.

Tanpa persiapan apa-apa, tiba-tiba si sulung dipanggil “kakak.” Kata itu terdengar hangat di telinga kami, tapi ternyata dingin dan asing di telinganya. Kami terlalu sibuk menyambut anggota keluarga baru, sampai lupa bahwa hati kecil si sulung sedang bertanya-tanya: “Apa yang berubah? Kenapa semua perhatian sekarang bukan lagi untukku?”

Kami sempat bangga, karena dia tampak kuat. Tidak banyak protes, tidak cemburu berlebihan, bahkan terkadang membantu kami mengurus adiknya. Tapi ternyata, diamnya bukan tanda dia baik-baik saja. Di balik matanya yang berbinar saat melihat adiknya, ada rindu yang tak terucap rindu akan pelukan penuh dari bunda, tawa lepas bersama ayah, waktu-waktu di mana ia menjadi satu-satunya yang kami peluk, kami dengar, kami pandang.

Tanpa peralihan yang halus, ia kehilangan banyak hal, waktu, perhatian, dan eksklusivitas yang dulu ia miliki. Perubahan itu tidak selalu tampak dalam

tangisan atau protes. Terkadang hadir dalam diam, sikap acuh, atau bahkan penurunan semangat yang perlahan.

Dan ketika kami mulai menyadari, hatinya sudah mulai menjauh. Ia tetap patuh, tetap tersenyum, tapi tak lagi antusias. Ia belajar mengalah, terlalu cepat untuk usianya. Padahal, ia tak pernah meminta adik. Ia hanya ingin tetap dicintai seperti dulu sepenuhnya, utuh, dan tidak harus terbagi.

Saat itu, hati kami runtuh. Kami sadar, menjadi orang tua bukan sekadar mempersiapkan kamar bayi atau membeli mainan edukatif. Tapi juga tentang menjaga hati-hati kecil yang percaya penuh pada kita. Bahwa ketika satu anak lahir, bukan berarti yang pertama selesai dicintai. Justru saat itulah cinta harus dilipatgandakan dalam bentuk perhatian, waktu, dan pengakuan bahwa ia tetap istimewa

Kami belajar dari kesalahan ini. Anak sulung bukanlah “pengganti” orang tua untuk menjaga adiknya. Ia tetap seorang anak yang membutuhkan cinta, pelukan, pengakuan, dan perhatian penuh meskipun kini ada adik yang harus disusui, digendong, dan ditenangkan.

Kami mulai menciptakan waktu khusus bersamanya. Mendengarkan ceritanya tanpa gangguan, menatap matanya saat ia bercerita, memeluknya lebih lama dari biasanya, dan sesekali membisikkan kata-kata yang menegaskan: “Kamu tetap anak pertama yang membuat kami jadi orang tua. Tidak ada yang menggantikan tempatmu.” Memeluknya lebih sering, memuji usahanya menjadi “kakak yang baik,” tanpa menuntut terlalu banyak. Kami ingin ia tahu: kasih sayang kami tidak berkurang. Justru bertambah karena ia kini menjadi bagian penting dalam perjalanan keluarga ini.

Menjadi orang tua dari lebih dari satu anak bukan hanya tentang mengatur logistik dan rutinitas harian. Ini tentang mengelola hati, menjaga rasa aman, dan memastikan bahwa setiap anak merasa dicintai secara utuh. Anak sulung tidak kalah penting dari bayi yang baru lahir. Ia bukan sekadar "kakak", ia tetap anak yang butuh kita. Maka, jangan biarkan cintanya merasa tergeser. Sebab cinta yang adil bukan berarti dibagi rata, melainkan diberikan sesuai dengan kebutuhan tiap hati kecil yang mempercayakan hidupnya pada kita.

Ketidaksempurnaan Hidup

Yayah Zakiah





Ketidaksempurnaan membuat kita banyak belajar untuk menjadi manusia yang lebih sempurna. Ketidaksempurnaan hidup menjadikan diriku sebagai seorang pendidik. Berada di keluarga besar dengan tujuh bersaudara membuatku menjadi pribadi yang lebih mandiri, lebih faham dengan apa yang disebut berbagi dan selalu mencoba belajar memahami karakter saudara yang berbeda-beda.

Keluarga besarku bukan keluarga yang sempurna. Abah yang juga pendidik berjuang membesarkan kami dengan bantuan mama seorang ibu rumah tangga. Kami terbiasa dengan yang namanya "beras pembagian", kredit motor, fasilitas askes, uang jajan mingguan serta baju baru setahun sekali pada saat lebaran saja. Tetapi orang tua kami selalu meanggarkan membeli buku pelajaran dan berlangganan Majalah pada zamannya seperti Bobo, Sahabat, Panji

Masyarakat dan Tempo serta koran harian lokal setiap bulannya.

Dari Abah mama kami belajar bahwa membaca itu seperti melihat dunia dari jendela. Dari mereka juga kami belajar bahwa menuntut ilmu tidak mengenal batas waktu. Abah yang biasa menghabiskan malam dengan membaca dan membuat tulisan ilmiah dan mama yang sangat rajin meresume bacaan dalam suatu tulisan pendek. Terkadang membuat malu diri yang sering malas dan mengeluh dalam menuntut ilmu.

Ketidaksempurnaan hidup mengantarkanku ke dalam suatu pernikahan antar suku yg memiliki budaya hidup yang cukup berbeda. Dari sini aku banyak belajar bahwa tidak ada pasangan yang sempurna, melainkan bersama untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Melengkapi kekurangannya dengan kelebihan kita, saling mengingatkan dalam hal kebaikan dan mendoakan di setiap sujud akhir.

Pernikahan kami diselingi tawa dan tangis tiga bocah lelaki yang memiliki perbedaan karakter. Ketidaksempurnaan kami dalam mendidik mereka membuat hari-hariku penuh dengan istighfar, memohon Ridho-NYA agar diberikan keikhlasan dalam

menjalankan amanah sebagai pendidik, orang tua dan diri sendiri.

Anak pertamaku memiliki karakter agak diam dengan ketidaksempurnaan seiring dengan waktu semakin menyukai aktivitas dalam berorganisasi, sedangkan yang kedua pada waktu kecil usia balita termasuk kategori hiperaktif dan cenderung mempunyai dunia sendiri. Alhamdulillah seiring dengan berjalannya waktu semakin bisa memahami apa artinya mandiri. Anak terakhir kami sekarang tinggal bertiga saja dengan kami karena kedua kakaknya harus menimba ilmu di ibukota provinsi. Kesendiriannya menjadikan dirinya pribadi yang agak manja dan tantangannya adalah bagaimana dirinya tidak dijadikan budak oleh gadget.

Ketidaksempurnaan hidup jangan dijadikan alasan kita tidak bisa menjadi seseorang yang sukses. Sikap hidup yang harus dibangun dalam diri adalah rasa Syukur atas nikmat Allah, mengakui kelemahan diri, dan terus berupaya untuk memperbaiki diri. Dengan menyikapi ketidaksempurnaan hidup dengan benar, InsyaAllah kita dapat mempunyai kehidupan yang lebih bermakna dan bisa mendapatkan kebahagiaan dunia maupun akhirat.

Langit di Negeri Jauh

Eva





Mendung kelabu mewarnai suasana sore. Annisa tampak sendu, matanya nanar, gundah terasa, mencari kasih sayang bunda. Tayangan gambar di layar gadget sang nenek, tak sengaja sempat terekam, walau sekilas tapi sangat mengguncang hatinya. Berkecamuk rasa dalam dada, tak mengerti apa yang terjadi. Suara dentuman menggelegar, dan tampak olehnya ada yang melayang di udara... pada layar kaca tersebut ... Apakah itu? Ada apakah gerangan?

Bocah cilik berusia 6 tahun itu bergegas lari keluar kamar, mencari ibunya yang sudah senja... Celingukan, mencari sosok penenang jiwanya. Berbagai ruangan dijelajahi, terdengar suara dari arah dapur... Begitu ditemukan, Annisa segera menghambur berlari ke arahnya. “Bundaa..., Annisa takut...”

Sang Bunda menghentikan kegiatan pemotongan sayuran, lalu merangkul dan memeluknya

dengan penuh cinta. “Ada apa Anaku?” Annisa sesenggukan, antara ingin bercerita dan ketakutan, menangis berurai air mata kesedihan. Bunda dengan sabar menantinya hingga tenang. Setelah reda Annisa pun berkata lirih, “Bunda, Kenapa anak-anak kecil di bom? Annisa tadi tak sengaja melihat di hp kepunyaan nenek. Tiba-tiba Annisa mendengar suara menggelegar, dan nenek juga yang terkejut seraya berseru bahwa anak-anak kecil Gaza di bom, melayang di udara, bunda... Aku takut” ujarnya sambil terisak-isak.

Sambil mengusap lembut kepala putrinya, tak terasa kabut tipis bergelayut di pelupuk mata. “Anaku, Ibu tahu kamu bingung dan sedih dengar tentang itu.”

Diajaknya Annisa beranjak dari dapur menuju ruang duduk, agar lebih santai. Bocah mungil kini, sudah mulai agak terlihat tenang. Bunda membantunya, duduk bersandar beralaskan tikar tipis, di sudut ruangan kecil. Bunda melanjutkan kembali, dengan tutur kata yang lembut. “Nak, ibu punya sebuah cerita”

Di sebuah negeri yang sangat jauh dari sini, ada seorang anak kecil bernama Laila. Ia suka bermain boneka, menggambar bunga, pelangi, dan memeluk ibunya sebelum tidur—sama seperti kamu.

Tapi akhir-akhir ini, langit di negeri Laila tidak biru. Langitnya sering gelap, dan terdengar suara keras yang membuat semua orang ketakutan. Bukan karena badai atau guntur... tapi karena bom. Laila tinggal di tempat bernama Gaza, tempat yang sedang sedih karena ada perang.

Setiap kali suara itu datang, Laila dan keluarganya harus bersembunyi. Ia tidak bisa bermain di luar, tidak bisa sekolah seperti biasa. Kadang listrik mati, air tidak mengalir, dan malam-malamnya sunyi tapi penuh rasa takut.

Laila bukan anak nakal. Ia tidak melakukan kesalahan. Tapi kadang dalam perang, anak-anak baik pun bisa terluka karena orang dewasa di dunia belum semua tahu cara menyelesaikan masalah tanpa kekerasan.

Namun, meski Laila takut, ia tidak sendiri. Di banyak tempat di dunia, ada orang-orang—anak-anak, ibu-ibu, bahkan kakek-nenek—yang berdoa dan berharap agar langit Laila bisa kembali biru. Mereka mengirimkan cinta, harapan, dan kata-kata damai. Mereka tidak bisa menghentikan bom dengan tangan mereka, tapi mereka percaya: jika cukup banyak hati yang peduli, dunia bisa berubah perlahan.

Dan tahu tidak? Ada seorang anak di sini, yang juga bertanya, “Kenapa itu bisa terjadi? Apa yang bisa aku lakukan?” Itu adalah kamu, Annisa...

“Dengan bertanya dan peduli, kamu sudah menjadi bagian dari orang-orang baik di dunia ini. Orang-orang yang ingin dunia lebih damai, lebih aman, dan penuh kasih.”

“Kalau kamu merasa takut atau sedih, peluk Ibu, ya. Ibu akan selalu ada untuk kamu. Dan bersama, kita bisa kirimkan pelangi dalam doa untuk anak-anak seperti Laila.” Dalam pelukan bunda, Annisa pun kini tertidur. Perlahan bunda menggendong dan memindahkan Annisa ke kamar kesayangannya.

“Bum” tiba-tiba terdengar suara ledakan. Langit gelap, tiba-tiba menjadi berwarna. Sepanjang malam kegelisahan menyelimuti tidurnya. Annisa terbangun dan menjerit, “Bundaa..” spontan menangis, memanggil sosok yang dicintainya. Di luar sana, anak-anak bermain petasan dan kembang api. Tapi keceriaan di luar dan suara riuh, malah membuat Annisa semakin ketakutan. “Bunda, aku takut suara ini”. Annisa merapat diri mendekati bunda, sambil menutup kedua telinganya. Dalam benaknya, masih terbayang teman-

teman sebayanya di Gaza, suara petasan bagi gadis cilik ini setara dengan suara dentuman bom.

“Nak, ini hanya suara petasan dan ledakan kembang api indah di langit. Jangan takut ya nak.” jawab Bunda. Namun, rupanya Annisa masih belum bisa melupakan, tayangan tadi sore.

“Bunda.... Aku kaget mendengar suara ledakan. Nun jauh di sana, bagaimana Laila dan teman-temannya bisa tidur dengan nyenyak. Adakah yang bisa aku lakukan, kasihan mereka, bagaimana supaya mereka bisa bermain dan tidak ketakutan lagi? Ini tidak adil bunda.” ujar Annisa.

Bunda menghampiri Annisa, duduk di tepi kasur dan bertutur dengan lembut. "Anakku sayang, Bunda tahu kamu sedih dan gelisah. Melihat ketidakadilan memang membuat hati kita tidak nyaman. Tapi, ingatlah, meskipun kita kecil, kita punya kekuatan di dalam hati kita."

"Kita bisa mengirimkan doa-doa baik kita untuk mereka," kata Bunda. "Doa itu seperti angin lembut yang bisa menenangkan hati yang sedang sedih. Kita juga bisa menceritakan kepada teman-teman tentang apa yang terjadi, agar mereka juga ikut peduli."

Annisa mendengarkan dengan seksama. Ia mulai mengerti bahwa meskipun ia merasa tidak berdaya, ada hal-hal yang bisa ia lakukan. Bersama Bunda, Annisa berdoa kepada sang Pencipta, agar menolong dan melindungi teman-teman di Gaza. Bunda meyakinkan Annisa, bahwa Allah Maha Penyayang, akan selalu menjaga mereka dan menyambut anak-anak itu di Syurga - Nya. Annisa mulai bangkit, dan merencanakan untuk membuat gambar-gambar indah bunga dan kupu-kupu, berdoa dengan sepenuh hati, dan akan mengajak teman-teman di sekolah agar mendoakan sesama yang bersedih dan terluka.

Menjadi Orang Tua sekaligus Teman untuk Anak Remaja Laki-laki

Nisa Ulya





Sebagai orang tua yang memiliki anak beranjak remaja, saya sering dihadapkan pada situasi saat anak remaja tidak mau menerima aturan yang kita buat dan melanggar aturan tersebut. Banyak sekali kondisi-kondisi lain yang serupa yang membuat saya sebagai orang tua merasa gagal mendidik, merasa tidak dihargai, dan seringkali hal tersebut menjadi pemicu perdebatan dengan anak remaja. Atas dasar itulah, saya berusaha belajar dan mencari solusi cara memberikan asuhan kepada remaja khususnya remaja laki-laki agar kita lebih terarah dalam memberikan pengasuhan dan anak merasa nyaman dengan orang tuanya sendiri.

Pertama, perlu kita mengetahui apa itu Remaja. Remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, biasanya antara usia 10 hingga 19 tahun. Pada masa ini, terjadi perubahan signifikan

dalam berbagai aspek, termasuk fisik, psikologis, sosial, dan emosional. Remaja juga mengalami perkembangan menuju kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik.

Secara umum, masa remaja adalah masa yang penting dalam perkembangan seseorang, di mana mereka belajar dan tumbuh menjadi individu yang mandiri dan siap menghadapi masa depan.

Parenting anak remaja laki-laki memerlukan pendekatan yang fleksibel dan penuh kasih sayang, dengan memahami perubahan fisik dan emosional yang dialami remaja. Fokus pada komunikasi terbuka, memberikan dukungan, dan membantu mereka mengembangkan rasa tanggung jawab adalah kunci sukses.

Berikut beberapa poin penting dalam parenting anak remaja laki-laki:

1. Komunikasi yang Terbuka

Komunikasi terbuka dapat dilakukan dengan sederhana seperti contoh:

- a. Mendengarkan dengan seksama. Sebagai orang tua, kita perlu mengasah kemampuan

mendengar kita terhadap cerita yang akan disampaikan anak tanpa interupsi dan menghakimi. Biarkan anak bercerita tentang apa yang mereka rasakan, lalu berikan tanggapan positif.

- b. Menanggapi dengan positif. Selain didengar anak membutuhkan tanggapan terhadap ceritanya. Berikan tanggapan yang bersifat mendukung dan memotivasi tanpa harus menyalahkan bila anak salah. Berikan nasehat untuk mengoreksi kesalahan anak yang diberikan di akhir komunikasi.

2. Mendukung Rasa Mandiri dan Tanggung Jawab anak

Akan tiba saatnya remaja dihadapkan pada pengambilan keputusan sederhana berkaitan dengan dirinya. Berikan kesempatan penuh terhadap anak untuk memutuskan keputusan sesuai usianya. Apabila anak meminta arahan, berikan arahan secara objektif yang bisa membantu anak mengambil keputusan sederhananya.

3. Ketegasan dan Batasan

Dalam rumah, perlu memiliki aturan tertulis yang sudah disepakati semua anggota keluarga termasuk anak remaja. Kita sebagai orang tua membuat aturan yang dirumuskan secara bersama dan disertai dengan konsekuensi yang konsisten dilaksanakan. Dalam aturan juga sebaiknya dicantumkan beberapa batasan-batasan yang wajar yang mungkin dapat mengganggu aktivitas rutin anak, seperti batasan penggunaan gadget, Televisi, dan media sosial.

4. Kasih Sayang, penghargaan, dan membangun keakraban

Anak remaja itu sedang mengalami perubahan yang signifikan, jadi anak terkadang memiliki kebingungan terhadap dirinya sendiri. Kita sebagai orang tua dituntut agar menjadi lebih sabar dan penuh pengertian dan memahami perubahan yang sedang dialami remaja. Perlu pula memberikan pujian dan penghargaan yang dapat memotivasi anak untuk berprestasi. Dengan kasih sayang dan penghargaan yang diberikan akan menimbulkan rasa aman dan

nyaman anak di rumah, sehingga mereka bisa menjadi diri mereka sendiri.

5. Pentingnya Peran Ayah

Untuk remaja laki-laki peran ayah dalam parenting sangat penting, diantaranya:

- a. Ayah sebagai role model
- b. Ayah sebagai pendengar yang baik
- c. Ayah sebagai mentor

6. Penanganan Perilaku Salah

Ada beberapa poin penting dalam penanganan perilaku anak yang salah:

- a. Tidak menghakimi
- b. Tegur dengan cara yang positif
- c. Konsisten dalam menegakkan aturan dan konsekuensi akan membantu anak untuk belajar dan berkembang.

Dengan menerapkan prinsip-prinsip parenting yang positif dan fleksibel, Anda dapat membantu anak remaja laki-laki Anda untuk tumbuh menjadi individu yang mandiri, bertanggung jawab, dan bahagia.

Bila Itu Saya

Yusniar





Melewati sekolah anak-anakku buatku memberi ritual khusus, maulumlah anak-anakku semua bersekolah di SD dekat rumah kami yang jaraknya hanya beberapa rumah. Ketiga anakku bersekolah di sini, sekarang tinggal dua orang, nomor dua laki-laki dan nomor tiga perempuan, jarak lahir mereka dua tahun. Abangnya, yang nomor satu sudah tamat dari sekolah ini beberapa tahun yang lalu. Memberikan keuntungan lebih rasanya menyekolahkan anak-anak dekat dengan rumah, salah satunya apa-apa mereka bisa tinggal lari ke rumah.

Sudah menjadi kebiasaanku untuk berhenti sebentar tiap kali melintas kemudian mengarahkan pandangan ke sekeliling area pekarangan sekolah ini ketika melintas. Jika beruntung dapat melihat kedua anakku atau bisa jadi hanya salah satu dari mereka, mana tahu sedang melakukan aktifitas di luar kelas. Biasanya aku sekedar menyapa, melempar senyum atau sembari membuat gerakan tangan dengan agak sedikit

berteriak karena jarak “*semangat...*” kataku sambil memberikan senyum dan berlalu.

Sepertinya kali ini aku beruntung dari kejauhan di atas sepeda motorku aku melihat anakku yang nomor dua, Rayhan. Sepertinya Rayhan sedang asyik memandang anak-anak di lapangan sekolah dan tampaknya anakku tidak menyadari kehadiranku yang sudah berdiri disampingnya. “Yan...” kataku dengan lembut dengan nama panggilannya dirumah sambil memegang pundaknya. “Iyan ngapain disini? Dak belajar?”. Tanganku kemudian membelai rambutnya yang basah berkeringat karena mungkin terkena sinar matahari. Rayhan memandangu sejenak kemudian kembali melayangkan pandangannya ke lapangan melihat anak-anak yang sedang bermain bola. “Iyan dak belajar, nak? Mengapa duduk sendirian di sini? Mengapa tidak di kelas?” serbuku dengan pertanyaan-pertanyaan. Tanpa memandangu Rayhan berkata dengan nada yang pelan dan berat “Bun...mengapa aku dilahirkan berbeda,bun?”. Seperti disambar petir kaget mendengar pertanyaan anakku. Belum sempat menjawab rayhan berkata “Itu teman-temanku bun, lagi bermain bola. Kami pelajaran olahraga. Dan setiap pelajaran olahraga aku ga pernah diikuti,bun. Kata mereka abang larinya ga kencang, terus jalan abang

agak aneh kata teman-teman abang. Teman-teman bilang kalau abang ikut main sama mereka kalau pas mata pelajaran olahraga ada tanding lomba lari, tanding cepat pasti aja abang buat mereka kalah, jadi abang ga pernah diajak, bun.kata bu guru abang cukup melihat dan menonton kawan-kawan saja, itu bu guru abang”. Sambil menunjuk seorang ibu guru yang berada di pinggir lapangan sekolah sambil memperhatikan anak-anak yang bermain bola. “Bu guru juga bilang abang ga usah ikut aja, abang nonton aja, jadi kan bun, kalau setiap pelajaran olahraga abang hanya duduk saja menonton kawan-kawan abang, bun”. Aku langsung memeluk anakku, matakku sudah tidak bisa lagi membendung cairan yang keluar dari kelopaknyaa, kupeluk dan kuciumi anakku. Seperti ada bongkahan beban yang sangat berat menahan nafas...sesak terasa. Selama ini aku fikir anakku baik-baik saja. Sudah tahun kelima dia bersekolah dan tidak pernah ada masalah yang berarti kecuali masalah belajarnya di kelas yang memang agak lambat dari teman-temannya yang lain. Pikirku, ini mungkin karena karena memang dia tumbuh dengan proses keterlambatan pertumbuhannya. Rayhan bisa berjalan ketika usianya hampir usia enam tahun, lancar bicara ketika umurnya hampir 5 tahun.Dan kata dokter anakku tidak ada

masalah apa-apa. Mungkin faktor genetik. Seandainya aku tidak tinggal di daerah kota kecil aku sudah disarankan untuk kontrol ke dokter spesialis tumbuh kembang anak. Dan....hari ini dunia ku terasa runtuh. Aku hancur...ternyata selama ini anakku di sekolahnya tidak seperti dalam alam pikirku. Selama ini aku aktif dengan setiap wali kelasnya menanyakan tentang perkembangannya di kelas. Jawaban hampir sama semua. Setiap wali kelasnya menjelaskan bahwa anakku memang agak lambat dalam proses belajarnya di kelas tapi masih bisa mengikuti. Sadar dengan kondisinya aku juga tidak bisa menuntut banyak dari anakku sembari memberi les tambahan.

Masih dalam dekapanku, aku berkata kepada Rayhan “Nak... abang itu sempurna lo nak....Iyan itu diciptakan oleh Allah lengkap. Abang bisa mendengar, abang bisa melihat dan semua tubuh abang ga ada kan yang cacat? Abang dak boleh bicara begitu.Hanya saja abang perlu latihan...latihan aktifitas seperti kawan-kawan yang lain dan latihan sabar. Coba deh abang cari kelebihan abang dari teman-teman abang yang lain...misalnya azan...abang bagus kok azannya...banyak....banyak yang lain lagi yang abang bisa”. Kataku tersendat-sendat menahan tangis. Tiba-tiba saja tanpa kusadari ternyata percakapan kami

didengar oleh seorang bapak guru yang sedari tadi ada berdiri dibelakangku...kemudian dia berkata “Bu, maafkan kawan saya itu ya bu...dia belum faham. Nanti akan saya bicarakan baik-baik dengan beliau bagaimana kalau si Rayhan ini diberi pelajaran olahraga yang mampu dan bisa dia ikuti”. Dalam hati “Ya...Allah Alhamdulillah masih ada yang peduli...masih ada yang berfikir bagaimana bila anak saya itu adalah anaknya, bagaimana bila anak saya itu darah dagingnya”. Engkau Maha Pemurah dan Pengasih Ya Allah...Dalam hatiku

Dampak Fathersless Generations Pada Perkembangan Remaja

Auliya Yuliyandri Ansari, S.Psi





Fenomena "fatherless generation" atau generasi tanpa figur ayah yaitu istilah yang biasanya merujuk pada kondisi di mana anak-anak tumbuh tanpa kehadiran atau peran aktif dari seorang ayah, baik karena perceraian, perpisahan, atau memang ayahnya tidak terlibat dalam pengasuhan. Meningkatnya fenomena fatherless di Indonesia berdampak terhadap kehidupan individu yang mengalaminya. Hal ini bisa terjadi karena faktor perceraian, kematian, maupun ketidakhadiran emosional.

Berdasarkan data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada tahun 2017 tentang kualitas pengasuhan anak di Indonesia, menyatakan sebelum menikah, hanya sebesar 27,9% calon ayah yang berusaha mencari informasi tentang cara mengasuh dan membesarkan seorang anak, dan setelah menikah,

hanya 38,9% ayah yang mencari informasi tentang bagaimana cara mengasuh anak.

Fenomena fatherless sering kali berakar dari paradigma pengasuhan yang dibentuk oleh budaya patriarki. Dalam sistem ini, tanggung jawab utama dalam merawat dan membesarkan anak dianggap sepenuhnya menjadi tugas ibu, sementara peran ayah cenderung dikesampingkan atau dianggap tidak penting dalam proses pengasuhan. Ketidakhadiran salah satu figur orang tua, terutama ayah, dapat menimbulkan ketidakseimbangan dalam perkembangan psikologis anak. Peran ibu umumnya berkontribusi pada pengembangan sisi emosional, empati, dan kasih sayang anak. Sebaliknya, melalui figur ayah, anak belajar mengenai aspek logika, maskulinitas, kemandirian, ketegasan, serta kemampuan dalam mengambil keputusan. Kehadiran kedua peran ini sangat penting untuk membentuk kepribadian anak secara utuh dan seimbang.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rahayu & Saroinsong (2023), ditemukan bahwa anak-anak yang mengalami kondisi fatherless rentan mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, kesepian, kecemburuan, rendahnya keberanian

mengambil risiko, serta keterlibatan dalam berbagai permasalahan sosial. Dampak tersebut akan bervariasi tergantung pada usia anak saat kehilangan figur ayah, dengan remaja sebagai kelompok yang paling terdampak signifikan.

Masa remaja merupakan fase krusial dalam perkembangan individu yang penuh tantangan dan harapan. Santrock (2007) menyebutkan bahwa remaja adalah masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, serta sosio- emosional. Dalam menghadapi fase ini, kehadiran dan peran aktif orang tua sangatlah penting. Orang tua tidak hanya menjadi pendamping tumbuh kembang anak, tetapi juga menjadi fondasi pertama dalam proses pendidikan dan pembentukan karakter (Putro et al., 2020).

Penelitian oleh Oberle, Schonert-Reichl, & Zumbo (2011) menunjukkan bahwa kepuasan hidup remaja sangat dipengaruhi oleh kualitas interaksi sosial yang mereka miliki, termasuk interaksi dengan keluarga, teman sebaya, lingkungan sekolah, dan komunitas. Lebih lanjut, Junaidi et al. (2023) menyatakan bahwa hubungan positif dengan orang tua berkontribusi besar terhadap kesehatan mental remaja,

sedangkan anak-anak dari keluarga fatherless cenderung mengalami penurunan kepuasan hidup.

Baumrind (1966) mengidentifikasi dan membandingkan tiga gaya utama pola asuh orang tua yaitu otoritatif, otoriter, dan permisif. Penelitiannya berfokus pada bagaimana masing-masing gaya ini mempengaruhi perilaku dan perkembangan sosial anak-anak usia prasekolah. Paparannya adalah sebagai berikut:

1. Orang tua otoritatif yaitu orang tua dengan high control dan high warmth. Orang tua dengan sikap otoritatif bersifat menetapkan batasan yang jelas namun juga mendukung dan responsif terhadap anaknya. Anak-anak dari pola asuh ini cenderung lebih mandiri, percaya diri, bertanggung jawab, dan mampu bersosialisasi dengan baik.
2. Orang tua otoriter yaitu orang tua dengan high control dan low warmth. Sikap orang otoriter adalah kaku, disiplin ketat, dan minim komunikasi terbuka. Anak-anak sering kali patuh, tetapi cenderung kurang bahagia, tidak mandiri, dan mengalami masalah dalam keterampilan sosial.

3. Orang tua permisif berupa low control dan high warmth. Sikap orang tua permisif cenderung membiarkan anak bebas tanpa batasan yang jelas. Hal ini berdampak anak-anak bisa jadi kurang disiplin, cenderung impulsif, dan kurang bertanggung jawab.

Dari paparan diatas disimpulkan perlu adanya keseimbangan antara peran ayah dan ibu dalam perkembangan anak terutama remaja. Gaya pengasuhan otoritatif terbukti paling efektif dalam mendukung perkembangan perilaku sosial yang sehat dan seimbang pada anak. Oleh karena itu, keterlibatan ayah dalam pengasuhan sangat penting untuk menciptakan keluarga yang fungsional dan mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Selalu dalam DOA

Nanda Dara





Sebelumnya, Mimi pikir menjadi seorang ibu itu berarti kita harus memberikan waktu dan tenaga kita sepenuhnya hanya untuk anak. Sebelumnya juga Mimi berpikir, tidak akan ada lagi waktu untuk Mimi memikirkan yang lain selain hanya urusan anak. Semua harus diupayakan dan harus diberikan yang terbaik. Tak peduli bagaimana keadaan Mimi, kalian selalu menjadi prioritas utama yang harus diperhatikan. Selama menjadi peran, ternyata menjadi Ibu itu sangat melelahkan, semua tentang kalian harus Mimi pastikan berjalan dengan baik, ku perhatikan segalanya, ku jaga, ku curahkan semuanya untuk kalian... hingga waktu berjalan begitu sangat cepat, sampai ku lupa, tak ada jeda untuk menyapa diri sendiri.

Hai Nak, Mimi tuliskan ini bukan berarti Mimi ingin mengeluh. Justru, Mimi ingin sampaikan bahwa

persepsi Mimi sebelumnya itu salah, salah besar... Mimi lupa bahwa ada yang Maha Besar yang mampu memberikan yang terbaik untuk kalian, bahkan yang tidak mampu Mimi berikan, menjaga dan melindungi kalian dimanapun dan kapanpun... Maafkan Mimi ya Nak, sebelumnya Mimi terbelenggu dalam persepsi yang salah sehingga mempengaruhi pikiran dan tindakan Mimi dalam pengasuhan kalian. Kalian harus tahu, kalian bukan penghambat kehidupan Mimi untuk terus berjalan. Mimi masih bisa berdaya, sangat bisa, bahkan lebih dari apa yang Mimi bayangkan. Kalian adalah Energi bagi Mimi, yang selalu menguatkan Mimi disaat hidup tidak berpihak pada Mimi, selalu menghibur Mimi dikala hati ini sedang tidak baik-baik saja...

Anak-anakku, ingatlah selalu bahwa hidup tidak selamanya seperti yang kita inginkan. Kala nanti ombak kehidupan menghampirimu, mungkin kalian akan goyah, maafkan ya Nak, Tuhan hanya ingin kalian lebih kuat dari ujian yang menghampirimu. Sedikit demi sedikit, kalian akan berteman dengan rasa pahit, jangan menyerah ya nak, luapkanlah jika memang harus menangis... Jika kalian merasa sangat lelah, berilah jeda untuk beristirahat, dan jika kalian merasa tidak sanggup, ingatlah Sang Maha Besar, dekati dan

mintalah pertolonganNya... Sayang, tidak ada lelah yang sia-sia, jangan takut pada dunia ini ya Nak, Mimi memang tidak selalu mendampingi, tapi Allah SWT selalu Bersama kalian...

Kuserahkan alur cerita kehidupan kalian kepada sang Maha Pencipta. Ku uraikan permintaanku dengan kerendahan hati dan ketidakmampuanku sebagai seorang manusia yang ditakdirkan menjadi Ibu untuk kalian. Ku yakini sekarang, DOA yang bisa menuntunmu ke arah jalan terbaik, melindungimu, tanpa harus kurasa ragu kuasaNya. Doa Mimi, agar kau arungi kehidupan ini dengan balutan senyuman kebahagiaan dan rasa syukur di hati. Selalu Nak, selalu dalam DOA...

Mendidik Anak dengan Hati dan Empati

Nurhayati





Menjadi orang tua di zaman sekarang tentu berbeda dengan masa lalu. Tantangan yang dihadapi orang tua masa kini jauh lebih kompleks. Anak-anak tumbuh dalam lingkungan digital, di mana informasi sangat mudah diakses, tapi juga rentan terhadap berbagai pengaruh negatif. Di tengah semua itu, satu hal yang tetap penting dan tak tergantikan: peran orang tua dalam mendidik dengan hati dan empati.

Empati bukan sekadar merasa kasihan atau memahami perasaan anak secara sepintas. Empati adalah kemampuan untuk sungguh-sungguh memahami apa yang dirasakan anak, melihat dunia dari sudut pandangnya, dan merespons dengan penuh kasih. Dalam parenting zaman now, empati menjadi jembatan untuk membangun kedekatan emosional yang kuat antara orang tua dan anak.

Bayangkan seorang anak yang pulang sekolah dengan wajah murung. Ia melempar tasnya dan masuk kamar tanpa sepatah kata pun. Reaksi spontan sebagian orang tua mungkin langsung memarahinya, menyuruhnya untuk bersikap sopan. Namun, orang tua yang mengedepankan empati akan mengambil jeda, menghampiri dengan lembut, dan bertanya, “Kamu terlihat sedih, ada yang ingin kamu ceritakan?”

Pertanyaan sederhana ini bisa membuka ruang dialog yang bermakna. Bisa jadi anak sedang kecewa karena bertengkar dengan teman, mendapat nilai jelek, atau merasa tidak percaya diri. Saat anak merasa dipahami, ia akan lebih terbuka dan merasa bahwa rumah adalah tempat aman untuk mengekspresikan diri.

Parenting zaman now juga berarti menyesuaikan cara mendidik dengan karakter dan kebutuhan anak. Tidak semua anak bisa ditegur dengan nada keras. Ada anak yang justru akan menutup diri jika dibentak. Di sinilah peran empati: mengenali cara terbaik untuk mendampingi dan mendidik setiap anak sesuai keunikannya.

Selain itu, mendidik dengan hati berarti menjadi pendengar yang baik. Banyak anak merasa orang tuanya

lebih suka memberi nasihat daripada mendengar. Padahal, anak-anak juga ingin dimengerti. Mendengarkan dengan sepenuh hati, tanpa menyela, tanpa menghakimi, adalah bentuk kasih sayang yang sering terlupakan.

Orang tua juga perlu menjadi teladan dalam menunjukkan empati. Anak belajar dari apa yang mereka lihat. Saat orang tua menunjukkan kesabaran, kepedulian, dan perhatian terhadap orang lain, anak pun akan tumbuh menjadi pribadi yang penuh kasih.

Di tengah kesibukan dan tekanan hidup, tidak mudah untuk selalu hadir dengan hati. Tapi setiap usaha kecil berarti besar bagi anak. Menyapa mereka dengan senyum, memeluk saat mereka sedih, memberi waktu untuk bermain bersama, semua itu akan menjadi kenangan dan kekuatan emosional yang akan mereka bawa hingga dewasa.

Parenting dengan hati dan empati bukan tentang menjadi orang tua yang sempurna. Tapi tentang menjadi orang tua yang mau terus belajar, mendengarkan, dan tumbuh bersama anak. Mendidik anak bukan hanya soal menyiapkan masa depan mereka, tapi juga membentuk ikatan batin yang kuat sejak dini.

Di momen Hari Anak Nasional ini, mari kita renungkan kembali: sudahkah kita hadir sepenuhnya untuk anak-anak kita? Sudahkah kita mendengarkan mereka, memahami perasaannya, dan mendidik dengan cinta?

Karena pada akhirnya, anak yang tumbuh dalam cinta dan pengertian akan menjadi pribadi yang kuat, mandiri, dan peduli terhadap sesama. Dan itulah warisan terbaik yang bisa diberikan oleh orang tua di zaman sekarang.

Profil Penulis

1. Nama Penulis : Risma Hindayanti, S.Psi
Judul Naskah : Seorang Ayah yang Menolak Mewariskan Luka Karena cinta tak harus diwarisi—ia bisa dipilih, dibentuk, dan disembuhkan.
Email : rismaackhyar@gmail.com
Media Sosial : @rismaackhyar
Moto Hidup : “Menjadi rumah yang hangat, meski dulu aku tumbuh dalam badai.” (karena kamu adalah tempat pulang yang penuh cahaya, meski kamu sendiri pernah tersesat dalam gelap)”
2. Nama Penulis : Dr. Fathullah Wajdi, M.Pd.
Judul Naskah : Mewariskan Kebaikan Melalui Kata: Peran Bahasa Daerah Stratifikasi Tinggi dalam Parenting dan Pembentukan Karakter
Email : fathullahwajdi@gmail.com
Media Sosial : fathullahwajdi
Moto Hidup : “Berkembang tanpa henti, belajar setiap waktu, dan memberi manfaat yang tak terhingga bagi dunia.”

3. Nama Penulis : Hadi Winarno
 Judul Naskah : Saat Anakku Menentukan Pilihan
 Email : hwmaswi1@gmail.com
 Media Sosial : Instagram: Hadi Winarno (hwmaswin1), Facebook: Hadi Winarno
 Moto Hidup : Sampaikan kebenaran dengan baik

4. Nama Penulis : Grace Selvia Surwuy, M.Pd.K
 Judul Naskah : Menjadi Rumah bagi Anak
 Email : greselvian1@gmail.com
 Media Sosial : Instagram: @greselvia_, Facebook: GraceSelvia
 Moto Hidup : LIFE is GRACE

5. Nama Penulis : Bayu Vita Indah Yanti
 Judul Naskah : Pelukanmu Menenangkanku
 Email : bviy1979@gmail.com
 Media Sosial : Instagram: Bayu V I Yanti, Facebook: Bayu V I Yanti
 Moto Hidup : Be yourself, be kind, menjadi baik untuk sekitarnya bukan untuk orang lain tapi untuk membantu diri sendiri menjadi lebih baik

6. Nama Penulis : Kartika Putri, S.T.
Judul Naskah : Suara Yang Tertahan
Email : alizakartika18@gmail.com
Media Sosial : Kartika_Aleeza
Moto Hidup : Hidup terlalu singkat untuk tidak memberi manfaat

7. Nama Penulis : Hilmi Siti Raudhoh, MH
Judul Naskah : Mendidik Anak dengan Ilmu & Cinta Tanpa Meninggalkan Luka Pengasuhan
Email : hilmiraudhoh@gmail.co.id
Media Sosial : CR_SNACK
Moto Hidup : Nikmati segala proses & progresnya.

8. Nama Penulis : Dyah Paramita Candravardani, S.S.
Judul Naskah : Membidik Sasaran
Email : dyahp66217@gmail.com
Media Sosial : Instagram: CandravardaniArt,
Facebook: Dyah vardani
Moto Hidup : Ora et Labora

9. Nama Penulis : Esa Kartika Dewantari Samudra.,
Judul Naskah : S.Psi., M.Pd. Psikolog., CHt
Magic Afirmasi Untuk Buah Hati
Email : esa.19004@mhs.unesa.ac.id
Media Sosial : Instagram: esakartikads
Moto Hidup : Nikmati hidup untuk 3B: belajar, bersyukur, berdoa. Karena keberuntungan pasti selalu hadir searah dengan kebahagiaan yang sejahtera.

10. Nama Penulis : Ari Bawani, S.Pd
Judul Naskah : Orangtua yang (belajar) bertumbuh
Email : dwijabawani@gmail.com
Media Sosial : dwijabawani
Moto Hidup : Berbenah untuk lebih baik

11. Nama Penulis : Endhang Khodarsih, S.SiT., M.Kes
Judul Naskah : Produktivitas dan keharmonisan
Email : ekhodarsiho2@gmail.com
Media Sosial : ekhodarsih
Moto Hidup : "Lakukan yang terbaik dalam segala hal. Selanjutnya ada yg telah mengaturnya...percaya dan yakin lah pada NYA"

12. Nama Penulis : Ninuk Wiliani, Ph.D.
Judul Naskah : Apa itu Kesopanan dan Empati
Email : ninukwiliani15@gmail.com
Media Sosial : Instagram: @ninukwiliani, Facebook: Ninuk Wiliani
Moto Hidup : Think first and Go
13. Nama Penulis : Linda Lindiawati, S.Sos., S.Sn.
Judul Naskah : 42
Email : lindalindiawatio2@guru.smk.belajar.id
Media Sosial : @lindiawati_linda, Linda Lindiawati
Moto Hidup : Jalani hidup dengan ikhlas dan happy
14. Nama Penulis : Novatria
Judul Naskah : Nala
Email : nova.tr29@gmail.com
Media Sosial : Instagram: @n_tiararayya
Moto Hidup : Gagal bagiku bukan luka hanya jeda bagi jiwa untuk mengeja makna sebab badaipun punya ujung cahaya
15. Nama Penulis : Helmi Ihwatun Ahti, M.Pd.
Judul Naskah : Setiap Anak Terlahir Istimewa
Email : ihwatun.ut@gmail.com
Media Sosial : Instagram: helminatika, Instagram: helm.i700, Facebook: Helmi Ihwatunahti
Moto Hidup : Belilah kesulitan hidupmu dengan sedekah

16. Nama Penulis : Rizki Rudiani, S.Psi.
Judul Naskah : Bahagiakan Dirimu, Ibu
Email : rizkirudiani27@gmail.com
Media Sosial : kikirudiani
Moto Hidup : Sebaik-baik manusia adalah yang memberikan manfaat
17. Nama Penulis : Neri Suryani, A.Md, S.Sos
Judul Naskah : Mengelola Lisan dalam Mendidik Anak
Email : quenneri@gmail.com
Media Sosial : Instagram: tehneri_, Facebook: Teh Neri
Moto Hidup : Terangi hidup kita dengan Cahaya Ilmu
18. Nama Penulis : Yayah Zakiah, S. Pd, M.M
Judul Naskah : Ketidaksempurnaan Hidup
Email : yayahzakiah02@guru.sma.id.belajar
Media Sosial : Facebook: Yayah Zakiah
Moto Hidup : Mulai dengan Bismillah
19. Nama Penulis : Heru Dwi Herbowo, S.Sos., M.A.
Judul Naskah : Anak Bukan Produk: Menghargai
Email : Keunikan Anak
Media Sosial : heru_fisip@uwks.ac.id
Moto Hidup : @dwie_heru
Perjuangkan apa yang kau inginkan,
hingga kelak kau bisa menikmatinya

20. Nama Penulis : Annisa Kurniallah
 Judul Naskah : Ketika Anak Sulung Menjadi Kakak
 Email : annisakurniallah@gmail.com
 Media Sosial : Instagram: Bunda_nizsa2, Facebook: Annisa k Gunawan
 Moto Hidup : Hidup adalah perjalanan, nikmati setiap langkahnya, berikan yang terbaik, libatkan doa dan serahkan hasil akhirnya pada Allah, Sang Maha Segalanya
21. Nama Penulis : Muthia Maharani., M. Psi., Psikolog
 Judul Naskah : Kasih sayang lewat pelukan
 Email : muthiasaajaa@gmail.com
 Media Sosial : [mut_hia@ig.com](https://www.instagram.com/muthia_ig)
 Moto Hidup : Everytime and everywhere always do the best
22. Nama Penulis : Hasri Ardilla, S.Psi., M.Psi., Psikolog
 Judul Naskah : Pentingnya Mengoptimalkan Perkembangan anak dengan pengasuhan yang Positif
 Email : hasriardilla91@gmail.com
 Media Sosial : hasri_ardilla_psikolog
 Moto Hidup : Temukan potongan puzzle hidupmu, yg akan membuka dan memahami siapa sebenarnya kita.

23. Nama Penulis : Nisa Ulya
 Judul Naskah : Menjadi Orang Tua sekaligus Teman untuk Anak Remaja Laki-laki
 Email : chaoelnisa@gmail.com,
nisa_ulya@yahoo.com
 Media Sosial : Instagram: @ulya.nisa, Facebook: Nisa Ulya
 Moto Hidup : Perjalanan menuju sukses selalu di mulai dari satu langkah, jadi jangan pernah ragu untuk melangkah.
24. Nama Penulis : Auliya Yuliyandri Ansari, S.Psi
 Judul Naskah : Dampak Fatherless Generation pada perkembangan remaja
 Email : auliyaansario9@gmail.com
 Media Sosial : Instagram: auliyandri, Facebook: Auliya Yuliyandri
 Moto Hidup : Hidup adalah perjuangan, sayangilah dirimu, sehatkan jiwamu, kesuksesan menghampirimu
25. Nama Penulis : Nanda Darajulia
 Judul Naskah : Selalu dalam DOA
 Email : nanda.darajulia@gmail.com
 Media Sosial : Instagram: nandarajulia
 Moto Hidup : Jangan pernah berhenti belajar, rendah hati, bertumbuh dan berdampak

26. Nama Penulis : Dhian Ningrum Sulistiawati
 Judul Naskah : Mendekap Lelah, Mereda Suara
 Email : ningrumdhian@gmail.com
 Media Sosial : Dhian Ningrum Sulistiawati
 Moto Hidup : -
27. Nama Penulis : Ir. Eva Rufaah, S. Pd
 Judul Naskah : Langit di Negeri Jauh
 Email : eva.kaifai@gmail.com
 Media Sosial : Instagram: eva.kaifa12, Facebook: Eva Rufaah
 Moto Hidup : Khairunnas anfa ukum linmas, Sebaik-baik manusia adalah yang bermanfaat bagi orang lain
28. Nama Penulis : Nurhayati, S.Pd
 Judul Naskah : Mendidik Anak dengan Hati dan Empati
 Email : nurha.sukimin@gmail.com
 Media Sosial : Nurhayati.Nur
 Moto Hidup : Hari ini harus lebih baik dari hari kemarin
29. Nama Penulis : Yusniar, Skm., M.K.M
 Judul Naskah : Bila Itu Saya
 Email : 1409yusniar@gmail.com
 Media Sosial : Instagram: yus.niar.395, Facebook: Yus Niar
 Moto Hidup : Hidup Adalah Pilihan Dan Perjuangan

30. Nama Penulis : Elvier Christanty S.Si Theol, MA
Judul Naskah : Lupa
Email : Dahienk@yahoo.com
Media Sosial : Elvier Christanty
Moto Hidup : Do the best let God do the rest