



Orang Tua yang Sering Marah–Marah

Oleh: Jesslyn Soetjipto, S.E., BBA, CHt®, CT

Dear parents,

Marah adalah emosi yang wajar. Kita boleh merasa marah. Namun, emosi marah menjadi tidak wajar ketika marah ini terjadi terus-menerus dan mengganggu hubungan kita dengan diri sendiri dan orang lain.

Coba bertanya pada orang dewasa yang sudah berperan sebagai orang tua, "Paling sering marah sama siapa?" Rata-rata pasti menjawab bahwa mereka paling sering marah sama anak.

Kita semua tahu bahwa kebiasaan marah-marah dan membentak anak memberikan efek yang negatif, terutama pada perkembangan IQ, EQ, dan harga diri anak. Namun, kebanyakan orang tua merasa sangat sulit untuk tidak marah-marah ke anak. Benar ya?

Sebenarnya, kenapa kita marah?

1. Kita marah ke anak karena kita bisa.

Ya, kepada siapa lagi kita bisa bentak-bentak?

Kita selalu melihat anak kita sebagai manusia yang lebih kecil dan kitalah yang lebih punya kuasa. Marah membuat kita merasa *powerful* karena kita menggunakan otoritas kita untuk mengubah atau memperbaiki situasi. Hal ini memberikan kita kepuasan yang instan.

2. Kita marah ke anak karena kita kelelahan.

Jika Anda baru saja mendapatkan bonus, merasa sangat bahagia, dan pulang ke rumah melihat kamar anak remaja Anda berantakan, sangat mungkin Anda hanya akan merespon, "Yah, anakku ini..." tanpa ada perasaan terancam.

Namun, jika Anda pulang ke rumah dalam keadaan stres, lelah, lapar, dan melihat kamar anak yang berantakan, perasaan negatif yang sudah ada tadi berubah menjadi kemarahan yang besar dan semuanya diluapkan kepada si anak. Kemudian, si anak merasa bingung, jengkel, kecewa, dan orang tua juga merasa semakin marah dengan respon anak, dan seterusnya.



3. Kita marah ke anak karena kita atau anak kita tidak memenuhi ekspektasi kita dan kita merasa gagal.

Contoh. Anda melihat si sulung menendang si kecil. Yang sering terjadi adalah pikiran Anda otomatis mengambil kesimpulan: "Jika seperti ini, anak ini bakal menjadi orang yang kasar dan brutal." Pikiran ini akan berlanjut dengan kesimpulan berikutnya: "Duh, saya ini orang tua yang gagal."

Kemudian, muncul perasaan frustrasi, geram, marah, dan Anda langsung merasa Anda harus bertindak saat itu juga. Proses pemikiran ini berlangsung dengan spontan hanya dalam beberapa detik. Padahal, sebenarnya Anda tidak gagal. Sebenarnya, si anak masih bisa baik-baik saja dan belum tentu jadi orang yang brutal.

Lingkungan kita membentuk ekspektasi kita tentang peran orang tua dan anak - termasuk bagaimana kita dan anak kita seharusnya merasa, berpikir, bertindak, bersikap, dan berucap. Ketika realita tak seindah ekspektasi, kita merasa kekurangan, lemah, bahkan lagi-lagi gagal. Emosi marah sering kita jadikan sebagai perisai dalam menghadapi kekurangan kita karena menyadari bahwa kita salah itu pahit.



4. Kita marah ke anak karena apa yang anak lakukan mengingatkan kita pada luka lama yang belum tuntas.

Anak yang menangis membuat kita merasa panik karena dulu kita tidak diizinkan mengekspresikan emosi marah, kesal, dan sedih.

Anak yang lancang mengungkapkan pendapatnya membuat kita kaget karena dulu kita tidak punya kesempatan untuk memilih, berdiskusi, dan mengambil keputusan.

Anak yang lupa dan tidak menjalankan nasihat membuat kita merasa sakit hati dan berujung marah karena kita mengalami *reenactment*. Artinya, kita seolah-olah mengalami kembali kejadian serupa di masa kecil kita dan tubuh kita mengingat rasa yang sama ketika kita tidak didengarkan orang lain, terutama orang tua kita.

Bukan hanya kejadian 'negatif' saja yang bisa menyulut api emosi kita. Kejadian sederhana seperti melihat anak bersantai ria, tertawa lepas setelah menyelesaikan tugasnya pun, tanpa kita sadari, bisa membuat kita marah karena dulu kita dibesarkan dengan segala kesibukan, tanpa kebebasan, dan dengan keyakinan-keyakinan bahwa tangan harus selalu bekerja dan tidak boleh malas-malasan.

5. Kita marah ke anak karena kita tidak berusaha memahami sudut pandang anak.

Seringkali kita berpikir kita marah karena alasan-alasan seperti anak bertengkar, anak tidak mau makan, anak telat, anak main *game*, anak tidak rapi, dan lain-lain. Dan kita juga sering berpikir:

"Kalau saja dia bisa nurut, saya akan tenang."

"Kalau saja dia berhenti lempar mainan, saya akan senang."

"Apa bedanya saus tomat yang saya tuang ke mangkuk dan bukan ke piring?"

"Kenapa anak ini harus mempermasalahkan hal yang sangat sepele?"

Orang tua merasa anaklah yang bertanggung jawab atas kemarahan orang tua. Namun, kita sering lupa bahwa anak kita adalah manusia kecil yang butuh bimbingan dan kita sudah lebih dulu hadir di dunia ini. Kita lupa bahwa anak juga bisa *moody* ketika mereka lelah, lapar, bosan.

Dengan memahami beberapa alasan utama orang tua sering marah, kita pasti akan lebih mampu menelusuri diri kita sendiri saat marah itu datang.

Selanjutnya, apa yang perlu dilakukan? Biasanya kita diminta untuk mengontrol emosi marah kita, tapi bagaimana caranya?

Kita perlu secara sadar mengatur strategi agar bisa keluar dari kebiasaan marah.

1. Pahami bahwa anak adalah individu yang utuh.

Anak kita bukanlah kita. Anak kita juga bukan label-label yang orang-orang berikan padanya. Anak kita adalah individu yang sedang berproses menjadi manusia yang bahagia dan bermakna sesuai dengan fitrah dan talentanya.

Ketika kita sungguh-sungguh memahami ini, kita menumbuhkan dua hal di dalam diri kita. Pertama, cinta kasih yang lebih besar lagi pada anak kita. Kedua, kemampuan kita untuk mengemban tugas mulia sebagai pendamping hidup anak kita sampai ia beranjak dewasa.



2. Rawat diri dan atur rutinitas.

Sebagai orang tua, kita kerja demi anak. Kita lembur demi anak. Kita enggan memanjakan diri karena mau hemat demi anak.

Namun, kita juga butuh kesehatan fisik dan mental untuk membersamai tumbuh kembang anak, yang hanya benar-benar kita dampingi sekitar 20 tahun dan setelah itu, mereka akan melanjutkan perjalanan mereka secara mandiri.

Tidak dapat dipungkiri bahwa ketika kita stres, tangki cinta dan tangki sabar kita seakan kosong. Kita perlu merawat diri, menetapkan batasan yang jelas, dan meluangkan waktu untuk melakukan hal yang membuat kita bahagia.

Hal ini berdampak positif bukan hanya pada diri kita dan anak, tetapi juga pada produktivitas dan hubungan kita dengan orang sekitar.

Orang tua juga harus mahir mengatur rutinitas. Contoh, jika biasanya kita marah-marah karena anak lambat di pagi hari dan kita merasa terburu-buru, maka kita perlu mengupayakan untuk bangun lebih awal.

3. Sadari tanda-tanda ketika si marah mau muncul.

Banyak orang tua mengaku tidak bisa mengontrol emosinya karena ia muncul dengan begitu spontan. Sebenarnya tidak demikian. Reaksi kita seakan-akan spontan karena kita tidak sedang mengambil kendali atas tubuh, pikiran, dan perasaan kita.

Coba ingat-ingat apa yang biasanya dirasakan ketika mau marah.

- ▶ Apakah detak jantung yang meningkat?
- ▶ Atau hembusan nafas yang kencang?
- ▶ Rahang dan gigi yang terasa tegang?
- ▶ Pundak yang berat?
- ▶ Tangan yang penuh energi?

Dengan menyadari tanda di tubuh fisik ini, kita mengirimkan sinyal pada pikiran kita bahwa kita lebih besar dari emosi kita. Kita punya kendali. Dan kita belajar mengenali tanda-tanda ini sebelum mereka berubah menjadi reaksi yang tidak diinginkan.

4. Rajin latihan mengambil jeda.

Seperti kita melatih otot badan, kita juga perlu melatih otot pikiran. Jeda sangat dibutuhkan ketika badai emosi datang.

Bagaimana cara latihan mengambil jeda? Bisa dengan latihan relaksasi, latihan nafas, latihan *mindfulness*, duduk hening, dan lain-lain. Pastikan kita belajar dari sumber yang terpercaya dan teruji. Upayakan kita berlatih paling tidak 15 menit sehari.

Semakin sering kita berlatih, semakin kuat jalur saraf yang terbangun, semakin tubuh kita mengingat bagaimana rasanya tenang, dan semakin mudah kita menenangkan diri kita. Ini merupakan keterampilan penting yang memungkinkan kita untuk meregulasi emosi.

5. Rencanakan apa yang bisa dilakukan ketika terlanjur marah.

Berikut ini adalah beberapa hal yang kita bisa lakukan ketika kita merasa marah:

- Sadari bahwa Anda berkuasa atas diri dan pikiran Anda.
- Segera ambil jeda. Pelankan nafas. Berhitung pelan.
- Katakan pada diri sendiri bahwa ini bukan keadaan darurat. Anak juga sedang merasakan emosi yang sulit. Kita tidak perlu bertindak sekarang. Jika perlu mendisiplinkan anak, kita bisa melakukannya nanti.
- Katakan pada anak bahwa Anda butuh waktu untuk menenangkan diri. Jika anak tidak bisa ditinggal sendirian, minta pasangan atau orang terdekat untuk menemaninya sementara. Jika tidak bisa ke mana-mana, tutup mata dan bernafaslah dengan pelan.
- Hindari berteriak, mengancam anak, apa lagi memukul.
- Sadari bahwa tidak melakukan apa pun bukan berarti orang tua kalah. Justru, inilah momen penting di mana mata anak melihat bagaimana orang tuanya menghadapi emosi besar dan mereka akan mencontoh orang tuanya.

Dengan merencanakan strategi dalam menghadapi kemarahan, pikiran bawah sadar kita turut mencatat dan percayalah, informasi ini akan jauh lebih mudah muncul saat dibutuhkan nanti.

6. Telusuri perasaan marah yang muncul.

Pada dasarnya, setiap emosi adalah pembawa pesan. Jika pesan ini tidak didengarkan, tidak diproses, maka emosi yang sama akan muncul berulang-ulang sampai kita menerima pesan dan pelajaran tersebut.

Ketika sudah memungkinkan, pelajari perasaan marah yang sudah sempat muncul. Apa pesan yang ia bawa? Seringkali ternyata akar masalahnya ada pada diri kita sendiri.

Mungkin kita perlu menetapkan peraturan yang jelas di rumah. Mungkin kita tidak perlu membelikan *game* jika tidak mau anak ketagihan. Mungkin kita perlu tidur lebih awal supaya bisa bangun lebih awal. Mungkin kita sedang marah dengan pasangan, bukan pada anak. Mungkin kita butuh mempererat koneksi kita dengan anak.

7. Cari bantuan profesional.



Jika kita sulit memahami perasaan marah yang terus-menerus muncul, kita perlu mencari bantuan profesional yang kita rasa cocok dan kredibel untuk membantu kita keluar dari emosi marah.

Jika parents masih membaca sampai di titik ini, kita semua berada di posisi yang sama, yakni kita ingin menghentikan kebiasaan marah-marah, demi kewarasan kita sendiri dan kebahagiaan anak-anak kita.

Untuk menjadi manusia yang lebih baik, kita butuh kesediaan diri untuk melihat ke dalam, mengakui rasa, menyembuhkan luka dan program pikiran yang sudah tidak tepat, serta menyusun strategi untuk hidup yang lebih baik.

Saya percaya, semua itu dapat terwujud dan anak-anak akan mengenang Anda bukan sebagai orang tua yang sering marah-marah, melainkan sebagai orang tua yang selalu hadir, mau belajar, dan penuh cinta.