



Orang Tua yang Belajar Sadar

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

Setiap orang tua pasti ingin anaknya untuk sukses, bahagia, sejahtera, sehat secara fisik dan mental. Namun, pernahkah kita mengevaluasi diri? Sebagai orang tua, apakah hal-hal yang kita lakukan sudah tepat dan bisa membantu anak kita menjadi orang dewasa yang sukses?

Berikut ini adalah dua kekeliruan utama yang seringkali tidak kita sadari dalam menjalankan peran kita sebagai orang tua.

1. Double-Standards Orang Tua & Anak

Sebagai orang dewasa, kita sering, secara tidak sadar, menganggap diri lebih 'tinggi' dan lebih berkuasa dari anak-anak. Ada banyak hal yang tidak boleh anak kita lakukan tetapi kita benarkan jika kita yang melakukannya.

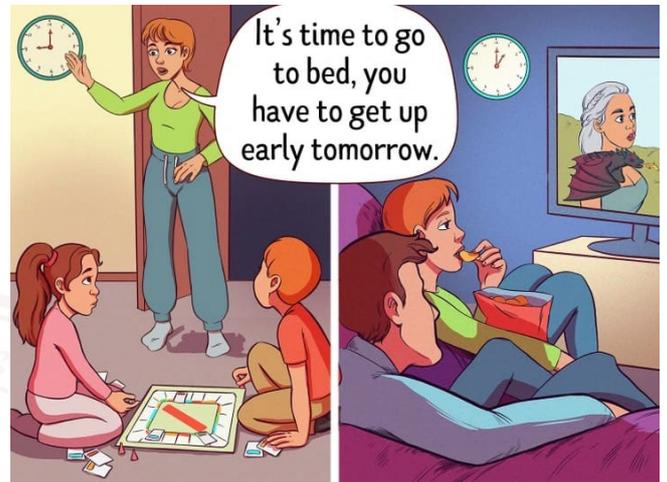
Anak yang memukul disebut bertindak kasar. Namun, ketika orang tua yang memukul, ini disebut mendisiplinkan.

Ketika anak tidak tidur tepat waktu dan tidak bisa bangun pagi, mereka disebut tidak bertanggung jawab. Namun, ketika orang tua menghabiskan sisa energinya menonton film hingga larut malam walau ada rutinitas yang menanti di pagi hari, ini disebut *me-time*.

Ketika anak tidak menyahut saat dipanggil, ini disebut tidak sopan. Namun, ketika orang tua tidak merespon anak, disebut wajar... lagi sibuk.

Ketika anak dipaksa makan sayur, ini disebut kewajiban. Namun, ketika orang tua bebas mau makan atau tidak mau makan apapun, disebut menikmati hidup.

Dampaknya, anak akan merasa bingung, tidak adil, diabaikan perasaannya, bahkan bisa memberontak. Anak pun belajar menjadi orang yang memiliki *double-standards*.



2. Ekspektasi Masa Depan & Realita Masa Kini

Kekeliruan kedua adalah harapan yang tidak sesuai dengan realita dan upaya kita dalam mendidik dan membesarkan anak. **Apakah kita salah satunya yang bertindak seperti di bawah ini?**

Saat dewasa nanti, anak harus menjadi orang yang mandiri. Tetapi saat ini, anak dilarang mencoba itu dan ini.

Saat dewasa nanti, anak harus bisa membuat keputusan yang tepat. Tetapi ketika anak menghadapi tantangan, selalu orang tua yang menyelesaikan masalahnya, biar cepat dan biar anak tidak perlu kesusahan.

Saat dewasa nanti, anak harus bisa menjadi orang yang peka dan tahu jati dirinya. Tetapi saat ini, anak tidak diizinkan merasakan perasaannya, memahami proses berpikirnya, apalagi meregulasi diri dan pikirannya.

Kita berharap anak kita bisa menjadi orang yang mampu berpikir kritis, kreatif, dan inovatif. Tetapi saat ini, anak selalu harus nurut, hanya boleh bertindak berdasarkan instruksi yang diberikan, dituntut mengejar nilai tanpa harus paham betul tentang apa yang ia pelajari.

Kita berharap anak kita bisa menjadi orang yang besar hati, pemaaf dan penuh syukur. Tetapi saat ada kesalahan, anak sering disalahkan, tidak didengarkan, bahkan dihukum. Saat terjadi perselisihan, anak dipaksa mengalah.



Banyak dari kita pasti pernah melakukan kekeliruan tersebut. **Bukan karena kita sengaja, tetapi karena kita tidak menyadarinya.** Lingkungan dan pola asuh yang kita terima dari generasi sebelumnya sangat mempengaruhi pola pikir dan tindakan kita sebagai orang tua. Dan saat ini, kita punya pilihan untuk mengevaluasi diri dan belajar menjadi orang tua yang lebih baik lagi agar anak kita bisa bertumbuh menjadi pribadi yang bahagia.

Lantas, bagaimana kita memulai perjalanan menjadi orang tua yang belajar sadar?

- **Pertama**, pahami bahwa orang tua dan anak adalah dua manusia yang berbeda, yang memiliki fitrah yang berbeda. Artinya, anak punya hak untuk menjalani hidupnya sendiri sesuai dengan keinginan dan rencananya. Tugas utama orang tua adalah membimbing dan membersamai proses tumbuh kembangnya. Orang tua boleh berekspektasi dan memiliki harapan, tetapi ingat, anak bukanlah pewujud mimpi-mimpi orang tuanya.
- **Kedua**, memang idealnya, sebelum menjadi orang tua, kita sudah mempersiapkan diri, mengevaluasi diri, memperbaiki kebiasaan buruk, dan siap menjadi contoh yang baik. Namun, kenyataannya, kita tidak pernah benar-benar siap sampai kita menjalaninya.

Dengan niat tulus untuk menjadi orang tua ideal, pelan-pelan kita pasti akan disadarkan akan kesalahan dan kekurangan kita. Untuk segala kekeliruan kita, maafkanlah diri sendiri dan fokus untuk menjadi lebih baik lagi.

- **Ketiga**, ingatlah bahwa orang tua adalah *role model* utama bagi anak-anak. Jika kita sendiri memiliki *double-standards*, maka demikian pula anak-anak kita. Mereka akan belajar bahwa mereka bisa menjadi baik hanya di depan orang tua dan orang tertentu saja. Apakah ini yang kita inginkan?

Sadari bahwa apapun yang kita lakukan dan ucapkan kepada anak kita sekarang adalah fondasi *belief system* dan bekal masa depan mereka. Dan apapun yang kita lakukan sebagai orang tua sangat dipengaruhi dengan perasaan dan program pikiran kita.

Untuk itu, belajarlah mengenal diri sendiri. Jika kita sudah kenal, barulah kita bisa mengambil pesan dari emosi yang muncul. Setelah itu, barulah kita bisa merelaksasinya dan anak pun akan belajar dari kita. Jika kita kesulitan, sudah sewajarnya kita meminta bantuan profesional.



- **Terakhir**, bersyukurlah dengan peran yang kita miliki sebagai orang tua karena peran inilah yang akan membawa kita menuju transformasi diri menjadi manusia yang jauh lebih bermakna, asalkan kita mau senantiasa belajar sadar.

Pertanyaannya, apakah kita siap bertransformasi?