



Kenali Batasan: Kunci Pengenalan Diri & Hidup Bahagia

Oleh: Novita Lestari, BECS, M.Ed., Cht®

Batas Atas. Batas Bawah. Apa maksudnya?

Kita semua mempunyai keinginan. Memiliki keinginan itu penting, tetapi yang lebih penting adalah mengenal dan memiliki batas atas dari keinginan itu. Batas keinginan ini adalah batasan yang perlu kita sadari dan tetapkan pada diri kita sendiri untuk menjaga keseimbangan hidup, batin yang sehat, dan hati yang penuh syukur.



Apa hubungannya menyadari batasan dengan hidup yang seimbang, sehat dan bahagia?

Coba perhatikan. Tubuh manusia hanya bisa berfungsi optimal saat mendapatkan apa yang ia butuhkan dalam jumlah yang cukup.

Contohnya, mata kita hanya bisa melihat jika ada jumlah cahaya yang cukup. Segala sesuatu yang terlalu terang atau terlalu gelap akan merusak mempengaruhi atau penglihatan kita.

Perut kita juga memiliki batasan jumlah makanan yang bisa kita konsumsi dalam sekali makan. Terlalu banyak makan membuat kita merasa lesu dan berat. Kekurangan makan membuat kita merasa tidak berdaya.

Tubuh kita mempunyai batasan. Cara kita menjalani hidup pun perlu diiringi dengan batasan. Menyadari dan menetapkan batasan-batasan ini akan membantu kita hidup nyaman dalam kecukupan yang pas. Hidup seperti inilah yang mampu membawa kita pada kedamaian. Ibarat memakai sepatu, kita perlu memilih ukuran yang tepat. Ukuran yang jauh lebih besar atau lebih kecil tidak akan terasa benar-benar nyaman.

Dalam mengonsumsi makanan, makanlah secukupnya. Tidak terlalu banyak, tidak terlalu sedikit. Dalam menggunakan air, gunakanlah secukupnya. Tidak terlalu banyak atau terlalu sedikit. Dalam membeli barang, seperti sepatu, tas, buku, dan lain-lain, beli saja sesuai kebutuhan, tidak perlu berlebihan. Hal ini tidak hanya bermanfaat bagi kita, tetapi juga bagi orang-orang di sekitar kita dan bumi kita.

Seringkali kita menjumpai orang yang melakukan sesuatu secara berlebihan. Tanpa mereka sadari, orang-orang seperti ini biasanya bertindak demikian karena adanya keserakahan dan/atau rasa khawatir.

Sayangnya, orang yang selalu berpikir dirinya tidak berkecukupan atau ingin memiliki lebih dari orang lain akan kehilangan kendali terhadap dirinya sendiri. Mereka dikendalikan oleh indera mereka dan materi di sekitar mereka. Dan keserakahan ini meredupkan kemanusiaan di dalam diri mereka dan membuat mereka merasa bahwa menyakiti atau merugikan orang lain adalah hal yang wajar untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan.

Dengan pengetahuan ini, apa yang bisa kita lakukan sebagai orang tua?

Sebagai orang tua, kita harus bisa membantu anak belajar mengenali dan menjalankan batasan yang ada di dalam dirinya maupun di lingkungannya. Hal ini membantu mereka untuk membangun kendali atas diri mereka sendiri, mampu mengambil keputusan yang baik dalam hidupnya dan menjalani kehidupan yang bahagia.

1. Tetapkan rutinitas, kebiasaan, peraturan dan batasan jelas

Saat anak masih dalam pengasuhan kita merupakan waktu yang paling tepat untuk melatih anak agar dapat mengendalikan keinginan, indera, dan tindakan mereka.

Seringkali, apa yang anak-anak inginkan muncul karena indera mereka. Indera-ina ini, jika tidak dilatih, akan memperbudak kita sebagai manusia. Maka dari itu, orang tua tidak bisa terus menerus langsung memberikan apa yang anak inginkan. Orang tua dapat membuat rutinitas, kebiasaan dan batasan yang masuk akal untuk dilakukan bersama.

Contoh peraturan dan batasan:

- Setiap anggota keluarga wajib berkomunikasi dengan sopan dan hanya menggunakan kata-kata yang lembut.
- Anak-anak wajib tidur sebelum pukul 9 malam setiap hari.
- Orang tua hanya akan membelikan mainan baru setiap 3 bulan sekali dengan budget yang ditentukan oleh orang tua.
- Es krim, coklat dan dessert lainnya boleh dinikmati paling banyak 2 kali seminggu.

Kuncinya di sini adalah orang tua, sebagai pembuat aturan, juga harus berintegritas mengikuti setiap aturan yang dibuat. Jika tidak, anak-anak kita tidak akan mendengarkan atau bahkan menghormati kita. Kalau kita susah menuruti aturan sendiri, berarti kita sendiri masih diperbudak oleh keinginan dan indera kita. Biarkan kehadiran anak kita mengawali perkembangan kita untuk mengambil alih kendali hidup kita.



2. Menunda kepuasan (*Delayed gratification*)

Menunda kepuasan berarti menunda hal yang kita inginkan dan bisa kita dapatkan saat ini, namun tidak terlalu kita butuhkan, dengan tujuan mencapai kepuasan yang lebih besar dan awet di waktu yang akan datang. Bisa ditunda dalam beberapa jam, hari, minggu, bulan atau bahkan tahun.

Di dunia yang serba instan ini, banyak dari kita yang terbiasa membiarkan diri dengan kepuasan yang instan juga (*instant gratification*). Contohnya, ketika ingin makan es krim, kita langsung membelinya dan menikmatinya. Ketika alarm berbunyi di pagi hari, kita memilih kenyamanan untuk tidur-tiduran beberapa saat daripada memanfaatkan waktu untuk hal yang lebih bermanfaat. Ketika pergi ke mall dan melihat baju yang bagus, kita langsung membelinya, padahal belum tentu kita pakai, atau bisa jadi ketika baju ini sudah kita bawa pulang ke rumah, kita tidak lagi merasa baju ini sebagus seperti yang kita rasa tadi. Riset membuktikan bahwa *instant gratification* seperti ini memang hanya bisa memberikan kepuasan sesaat.

Apakah ini pernah terjadi pada Anda? Kita sering terjebak oleh emosi dan keinginan sementara kita, yang ternyata merupakan keputusan yang kurang bijaksana. Padahal sebenarnya, kita bisa membatasi diri makan es krim seminggu sekali agar badan tetap sehat. Kita bisa bangun saat alarm berbunyi dan memanfaatkan waktu yang ada untuk duduk hening atau olahraga ringan sebelum memulai hari. Kita bisa menunda membeli baju yang keren itu dan menabung uang untuk hal lain yang lebih berguna dan lebih bagus. Inilah yang dimaksud dengan menunda kepuasan (*delayed gratification*).

Menunda kepuasan tidak hanya melatih kesabaran, tetapi juga pengendalian diri, ketekunan, kebijaksanaan. Maka untuk membantu anak kita menyadari hal ini, saat anak kita menginginkan sesuatu, jika hal ini bukan kebutuhan yang mendesak, jangan langsung membelikan/memberikan apa yang anak inginkan. Cobalah menundanya. Berikan alasan yang tepat dan waktu yang jelas kapan anak bisa mendapatkan hal yang ia inginkan. Namun, ingat, hindari berbohong dan ingkar janji.



3. Konsisten dan tegas namun tidak kasar

Tujuan orang tua menetapkan batasan yang jelas adalah untuk melatih anak-anak mengembangkan kapasitas mereka agar bisa lebih sabar, lebih bisa mengendalikan diri, lebih bijak dan tangguh dalam melalui masa-masa yang menantang.

Ketika kita menetapkan batasan atau peraturan, bisa jadi ada perlawanan dari anak. **Ketika perlawanan ini terjadi, ingatlah bahwa ini bukanlah sebuah pertarungan antara orang tua dan anak.** Ini hanyalah sebuah kondisi di mana orang tua sedang menetapkan batasan yang kelihatan bertentangan dengan keinginan anak yang ingin diwujudkan sesegera mungkin.

Tetaplah konsisten dalam proses ini. Anggap saja seperti melatih otot kita. Ketika kita melatih otot yang sama dari waktu ke waktu, otot itu akan menjadi semakin kuat. Begitu pula dengan kemampuan anak mengendalikan diri.

Orang tua boleh tegas dengan batasan yang ditetapkan, namun jangan pernah bersikap kasar terhadapnya. Kasar di sini maksudnya adalah bersikap menghakimi atau menggunakan kata-kata kasar terhadap anak kita. Bersikaplah tegas, namun lembut dan simpatik. Tunjukkan bahwa kita paham bagaimana rasanya tidak mendapatkan apa yang kita inginkan. Kita tidak bisa memberikan apa yang mereka inginkan sekarang, namun kita hadir untuk membantu mereka memproses emosi mereka.



Demikianlah beberapa cara yang bisa kita lakukan untuk membantu anak kita untuk mengenali pikiran, keinginan, perasaan, kewajiban mereka, dan nilai-nilai kehidupan. Kita senantiasa berproses, termasuk dalam hal memahami diri kita sepenuhnya. Dalam hal ini, kita (dan anak-anak kita) butuh waktu dan kebijaksanaan. Hanya ketika kita mampu menyadari apa yang ada di dalam diri kita, kita dapat menentukan dan mengarahkan bagaimana kita akan menjalani hidup kita.

Values: *self-control, discipline, integrity, self-awareness, self-realization.*

Nilai-nilai penting: pengendalian diri, kedisiplinan, integritas, kesadaran diri, realisasi diri.