



Catatan Kajian Sesi ke-24: Refleksi Perjalanan Pengasuhan

- **Pemateri:** Dr. Trubus Raharjo S.Psi., M.Si., Psikolog.
 - **Modul:** Menemani Menuju Dewasa (18–25 Tahun)
 - **Tanggal:** Kamis, 6 November 2025
 - **Link YouTube:** <https://youtube.com/live/qFMEdEOS-o?feature=share>
-

Pembukaan dan Refleksi Awal

Bismillāhirrahīmānirrahīm.

Alhamdulillah, waṣṣalātu wassalāmu ‘alā Rasūlillāh, wa ‘alā ālihī wa ṣaḥbihi wa mawwālah, wa lā ḥawla wa lā quwwata illā billāh.

Alhamdulillah, kita berjumpa di sesi ke-24, yang sekaligus menjadi sesi materi terakhir dalam rangkaian Sekolah Parenting ini. Tema kita kali ini adalah **Refleksi Perjalanan Pengasuhan**³.

Ini adalah sebuah tema yang menantang, karena pada dasarnya pemateri diminta untuk merangkum dan merefleksikan kembali seluruh materi yang telah disampaikan oleh para pemateri sebelumnya, yang mencakup perjalanan dari pra-nikah hingga anak memasuki usia dewasa awal.

Refleksi ini ditujukan untuk kita semua:

1. Bagi yang berstatus sebagai **Ayah dan Bunda**, kita akan merenungi kembali perjalanan pengasuhan yang telah kita lakukan.
2. Bagi yang masih **lajang** (mungkin di usia 18-30 tahun dan belum menikah), refleksi ini adalah tentang bagaimana kita *diasuh* oleh orang tua kita, yang membentuk diri kita saat ini.



Konteks: Disleksia dan Pola Asuh

Sebagai pengantar, pemateri (Dr. Trubus) berbagi sedikit mengenai bidang keahlian beliau, yaitu menangani anak-anak dengan **disleksia** (gangguan kesulitan belajar membaca dan menulis).

Mengapa ini relevan? Karena seringkali, orang tua memiliki **idealisme** dan **ekspektasi** tinggi agar anak cepat bisa membaca dan menulis. Ketika anak (yang mungkin mengalami disleksia) tidak memenuhi ekspektasi itu, model pengasuhan kita menjadi "tidak ramah".

Anak yang kesulitan membedakan huruf (seperti B dan D) akhirnya mendapat perlakuan tidak baik di sekolah, diskriminasi, *bully*, dan bahkan kita sebagai orang tua tanpa sadar ikut mem-*bully* anak kita sendiri karena ekspektasi yang tidak tercapai.



Peran Sentral Keluarga: Pendidikan Pertama dan Utama

Refleksi kita dimulai dari pertanyaan mendasar: **Mengapa keluarga?**

Karena peran keluarga adalah sebagai **pendidikan pertama dan utama** (*al-madrasah al-ūlā*). Namun ironisnya, orang tua seringkali menjadi pendidik yang paling tidak tersiapkan. Tidak ada pendidikan formal di perguruan tinggi yang secara khusus menyiapkan kita menjadi orang tua.

Tantangan menjadi orang tua sangat berat dan heterogen (berbeda-beda setiap keluarga). Tujuan utama dari semua ini adalah agar anak-anak kita tumbuh dengan **mental yang sehat**. Jika mentalnya sehat, insyaAllah aspek perkembangan lainnya akan positif. Namun jika mentalnya tidak sehat, seringkali masalah akan muncul saat mereka SMP, SMA, atau di perguruan tinggi.

Kita tidak bisa egois dengan pola asuh kita yang sekadar "memenuhi target" orang tua, namun mengabaikan kesehatan mental anak.

Landasan Syar'i: Menjaga Diri dan Keluarga

Allah *Subhanahu wa Ta'ala* telah memberikan kita pondasi awal yang sangat jelas mengenai tugas utama sebagai orang tua.

Allah *Subhanahu wa Ta'ala* berfirman dalam Al-Qur'an:

 Dalil Al-Qur'an (QS. At-Tahrim: 6)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارُ

"Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu..."

Ayat ini adalah pondasi bahwa tugas kita adalah mendidik anak-anak agar tumbuh menjadi shalih dan shalihah, dengan mental yang sehat, tidak rapuh, dan tidak mudah tergoyahkan. Tujuannya agar kita bisa memelihara diri dan keluarga dari api neraka, dan meraih ridha Allah *Subhanahu wa Ta'ala*.

Pentingnya Kesehatan Mental Anak

Seberapa penting peran keluarga? **Sangat penting.**

Melalui peran keluarga, anak akan belajar memiliki kemampuan mengelola emosi dan memiliki **mental yang sehat.**

Seringkali kita keliru fokus pada kecerdasan akademik. Padahal, kecerdasan itu adalah anugerah dari Allah *Subhanahu wa Ta'ala* yang berbeda-fokus setiap anak. Kita tidak bisa memaksakan anak harus ahli di bidang yang kita inginkan.

Hal yang paling utama (menurut pemateri) adalah mereka **punya mental yang sehat.**

Studi Kasus: Kerapuhan Mental Generasi Muda

Pemateri membagikan beberapa kasus nyata yang menunjukkan betapa rapuhnya kondisi kejiwaan (mental) anak-anak sekarang:

1. **Mahasiswa di Luar Kota:** Seorang anak kuliah, namun mengalami kecemasan tinggi (anxiety) hingga memiliki keinginan untuk bunuh diri.
2. **Mahasiswa Psikologi:** Ironisnya, bahkan di Fakultas Psikologi tempat pemateri mengajar, banyak mahasiswa yang mengalami masalah kejiwaan, seperti bipolar, depresi, dan lainnya.

Ini menunjukkan bahwa harapan orang tua agar anak sukses kuliah dan kerja, seringkali berbenturan dengan kenyataan bahwa mental mereka **rapuh**.



Keluarga: Akar Masalah dan Solusi

Bagi masyarakat, keluarga yang sehat akan menurunkan berbagai permasalahan perilaku (kenakalan remaja, tawuran, dll).

Perlu kita sadari: **Banyak permasalahan, kasus, dan hal-hal negatif itu dimulai BUKAN dari sekolah atau teman, tetapi DARI KELUARGA.**

Memang ada istilah *konformitas teman sebaya* (peer pressure), di mana anak terpengaruh teman. Tapi, anak hanya akan terpengaruh jika dia tidak punya mental yang sehat. Jika dia tahu mana yang benar dan salah tapi tetap ikut, itu biasanya karena **ada masalah dengan konteks di rumah** (keluarga).

Studi Kasus: Dampak Pola Asuh Masa Lalu

Kesehatan mental seseorang sangat dominan dipengaruhi oleh **pola asuh yang sehat** saat ia masih anak-anak hingga dewasa awal.

1. **Mahasiswa Bingung:** Ada kasus mahasiswi semester 3 yang konsultasi karena ia "tidak tahu maksud saya kuliah itu apa". Setelah digali, ternyata ada masalah pada pola asuhnya sejak usia TK.
2. **Ibu Psikosomatis:** Ada ibu-ibu (sudah punya 2 anak) yang mengalami depresi dan psikosomatis (sakit fisik karena psikis). Ini juga akarnya dari pola asuh.

Jika kita melihat seseorang yang reaksi temperamen atau psikologisnya cenderung negatif (sensitif, mudah tersinggung), bisa dipastikan ada kondisi pola asuh yang tidak sehat di masa lalunya.

Refleksi Model Pola Asuh Orang Tua

Pemateri mengingatkan kembali (merefleksikan) empat model pola asuh yang umum, yang mungkin sudah dibahas di pertemuan sebelumnya:

1. Otoriter
2. Overprotektif
3. Permisif
4. Otoritatif

Refleksi 4 Model Pola Asuh

Mari kita refleksikan empat model pola asuh ini, apakah kita menerimanya di masa lalu, atau justru kita menerapkannya pada anak-anak kita saat ini.

1. Pola Asuh Otoriter

- **Ciri Utama:** Menuntut anak harus patuh mutlak kepada orang tua.
- **Dampak Positif (Semu):** Anak terlihat patuh di rumah, tidak membangkang.
- **Dampak Negatif (Realitas):**
 - Anak merasa **tidak percaya diri** karena tidak pernah diberi kesempatan bereksplorasi.
 - **Kesulitan menyelesaikan masalah** saat berada di luar rumah.
 - **Kurang mandiri**, karena segala sesuatunya diatur oleh orang tua.
-  **Waspada:** Sering terjadi orang tua kaget saat mendapat laporan dari sekolah bahwa anaknya "tidak bisa diatur", padahal di rumah "anaknya penurut". Ini adalah ciri khas anak yang diasuh otoriter; di luar rumah, mereka seperti "burung yang lepas dari sangkarnya".

2. Pola Asuh Overprotektif

- **Ciri Utama:** Mirip dengan otoriter, namun didasari kecemasan orang tua yang tinggi. Segalanya dilayani.
- **Dampak Negatif:**
 - Anak **tidak percaya diri**.
 - **Kesulitan menyelesaikan masalah** (karena selalu dilayani).
 - **Kurang mandiri**.
- **Contoh:** Orang tua yang terus-menerus menelepon anak saat di luar rumah karena cemas berlebihan.

3. Pola Asuh Permisif

- **Ciri Utama:** Cenderung ada pembiaran. Orang tua (mungkin karena sibuk) menuntut anak untuk mandiri tanpa arahan.
- **Dampak Positif:** Anak memang menjadi mandiri dan percaya diri dalam menyelesaikan masalahnya sendiri.
- **Dampak Negatif:**
 - Anak tumbuh menjadi pribadi yang **egois** dan **tidak punya empati** yang baik.
 - Logika mereka: "Saya saja kalau punya masalah selesaikan sendiri, tidak dibantu orang tua. Kenapa kamu (orang lain) punya masalah minta bantuan saya?"
 - **Kurang mampu memilah mana yang benar dan mana yang salah**, karena standarnya hanya berdasarkan persepsi dirinya sendiri.

4. Pola Asuh Otoritatif (Yang Terbaik)

- **Ciri Utama:** Ini adalah pola asuh yang paling bagus.
- **Proses:**
 - Anak diberi kesempatan belajar mandiri dan menyelesaikan masalahnya.
 - **Bedanya:** Orang tua **tetap memberikan bantuan** saat anak mengalami kesulitan.
 - Orang tua berperan sebagai *coach*: "Kak, kalau ada masalah seperti ini, kamu menyelesaikannya bagaimana?"
 - Anak belajar empati dan simpati.
 - Anak diberi kesempatan eksplorasi, namun **tetap ada kontrol dan koridor** dari orang tua.
 - Orang tua tidak menyalahkan langsung, tapi mengarahkan ("Ini bagus," "Ini kurang tepat," "Ini salah karena...").

Tiga Kemampuan Kunci untuk Mental Kuat

Pola asuh otoritatif akan membantu anak memiliki mental yang kuat dengan melatih 3 kemampuan kunci:

1. **Kemampuan Eksplorasi:** Mengembangkan diri dan mencoba hal baru (dalam koridor positif).
2. **Kemampuan Survival:** Mampu mengatasi masalah dan bertahan saat berada di luar rumah.
3. **Kemampuan Resiliensi:** Mampu bertahan (bangkit kembali) saat berada di bawah tekanan.

Banyak anak sekarang yang mentalnya rapuh karena ketiga kemampuan ini rendah.

 **Catatan Refleksi:** Hati-hati, kecenderungan kita sebagai orang tua adalah menerapkan **pola asuh model turunan**. Kita meniru bagaimana dulu ayah dan ibu

kita mengasuh kita, lalu kita terapkan pada anak-anak kita.

Definisi Dewasa dan Dampak Pengasuhan

Ujung dari pengasuhan adalah menghantarkan anak pada kedewasaan dengan mental yang sehat.

- **Definisi Mental Sehat:** Kemampuan untuk berperilaku yang tepat saat mendapatkan dan merespon masalah.
- **Definisi "Dewasa":**
 - **Biologis:** Sudah baligh, organ reproduksi siap.
 - **Hukum:** Usia legal (dapat KTP, boleh menikah).
 - **Psikologis (Terkait Pola Asuh):** Ini yang paling kompleks. Dewasa psikologis adalah tentang **tanggung jawab individu** dan **kompetensi menangani kehidupan**.
 - Sering kita temui fenomena: "Usianya sudah 25 tahun, tapi perilakunya masih seperti anak-anak". Ini artinya dia dewasa biologis dan hukum, tapi belum dewasa secara psikologis.

Refleksi: Dampak Pengasuhan pada Diri Kita

Coba kita lihat diri kita, bagaimana dampak pengasuhan masa lalu memengaruhi kita sekarang:

- Bagaimana **hubungan kita dengan keluarga** (orang tua dan saudara)? Apakah harmonis, atau ada *sibling rivalry* (iri/persaingan antar saudara)?
- Bagaimana kita memandang **masa lalu**? (Misal: karena dulu diasuh otoriter, sekarang jadi tidak percaya diri atau tidak siap menikah).
- Bagaimana kita memandang **masa depan**? (Optimis atau pasrah "Sudahlah, tidak tahu"?).
- Bagaimana **interaksi kita dengan orang lain**?

Permasalahan Spesifik Akibat Pola Asuh Bermasalah

Pola asuh yang tidak sehat dapat menimbulkan masalah-masalah spesifik berikut:

1. **Basic Unhappiness:** Rasa ketidakbahagiaan yang mendasar dalam hidup.

2. **Communication Problem:** Kesulitan berkomunikasi dengan orang lain.
3. **Emotional/Physical Abuse:** Pernah mengalami kekerasan emosional atau fisik.
4. **Sexual Problem:** Masalah seksual. Ini sering tidak disadari, namun banyak terjadi dan berdampak saat seseorang memasuki dunia pernikahan.

Dampak Jangka Panjang: Psikologis dan Fisik

Jika masalah-masalah tadi tidak teratasi, akan muncul gangguan psikologis yang lebih berat, seperti:

- Stres
- Depresi
- **Withdrawal** (Menarik diri dari lingkungan sosial)
- **Bipolar**
- **Psikosomatis:** Gangguan fisik yang disebabkan oleh faktor psikologis (stres). Contoh: Tiba-tiba sesak napas, pusing, migrain, atau asam lambung naik.
- **Persepsi Negatif:** Merasa sendiri, tidak dihargai, atau merasa "orang selalu menyalahkan saya" (padahal itu hanya persepsinya saja).

Investasi Kesehatan di Usia Paruh Baya

Ini adalah poin refleksi yang sangat penting:

Kemampuan penyesuaian kepribadian (kesehatan mental) kita di **masa dewasa muda** (usia 20-30an) akan **SANGAT MEMPENGARUHI** kesehatan fisik dan psikologis kita di **usia setengah baya** (40 tahun ke atas).

- Penyesuaian (mental) yang baik di usia muda akan **memperlambat penurunan fisik** saat kita berusia 40 tahun.
- Penyesuaian (mental) yang buruk akan **mempercepat penurunan fisik**.
- Banyak orang di usia 40 tahun sudah "penyakitan" atau harus menghindari banyak makanan. Seringkali ini terjadi karena di masa mudanya, ia tidak punya penyesuaian kepribadian (mental) yang baik, atau masih membawa beban/luka dari masa remaja (SMP/SMA) yang menjadi *overthinking*.
- Padahal, dalam Islam, usia 40 tahun adalah usia puncak kekuatan fisik dan agama.

Penutup Materi: Tawakal dan Ikhtiar

Mental yang sehat dalam pengasuhan adalah hal yang mutlak.

Kunci untuk meraihnya ada dua:

1. **Doa dan Tawakal:** Terus berdoa memohon kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala* agar diberi kemampuan mengelola keluarga dan diri sendiri sesuai syariat.
2. **Ikhtiar (Usaha):** Kita tetap harus berusaha, terutama dalam mengelola hubungan dengan pasangan dan mengelola pola asuh terbaik untuk anak-anak.

InsyaAllah, dengan doa dan ikhtiar, Allah akan memberikan kemudahan agar kita menjadi manusia yang sehat secara mental dan mampu menjalankan ibadah dengan baik.

? Pertanyaan 1 (Pak Tanjung)

1. Bagaimana cara mengatasi "benturan" antara karakter Islam yang kita ajarkan di rumah (dengan pola asuh otoritatif) dengan dunia luar yang tidak bisa kita awasi, di mana anak sering merasa kurang percaya diri (PD)?.
2. Bagaimana menangani siswa (di sekolah) yang didiagnosis ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*), memiliki temperamen tinggi, dan sifatnya *destruktif* (merusak)?.

Jawaban (Dr. Trubus)

Untuk Poin 1 (Benturan Nilai & PD):

- **Prinsip Keseimbangan:** Sebagaimana agama kita yang *wasath* (tengah-tengah), pengasuhan pun harus seimbang. Tidak ekstrem kanan (otoriter/overprotektif) atau ekstrem kiri (permisif).
- **Fokus pada 3 Skill:** Pola asuh otoritatif (yang di tengah) tidak hanya memberi aturan, tapi **melatih 3 kemampuan kunci:** Eksplorasi, Survival, dan Resiliensi.
- **Melatih Survival:** Ini adalah kuncinya. Saat anak ada masalah di luar (misal di pondok), jangan langsung kita ambil alih atau panik. Latih dia untuk *survive*.
 - **Studi Kasus:** Pemateri berbagi kasus orang tua yang anaknya di pondok. Setiap ada masalah, anak menelepon orang tua. Kesalahan orang tua adalah: **mereka tidak pernah bertanya, "Kak, apa yang kamu lakukan untuk menyelesaikan masalah itu?"**.

- Kita harus mengenalkan mana yang baik dan buruk, sekaligus melatih mereka **bagaimana cara mengatasi masalah** saat mereka sendirian di luar rumah.
- **Melatih Resiliensi:** Ajarkan anak cara bertahan di bawah tekanan (tugas sekolah, teman, dll). Ajarkan cara merespon, misalnya: "Oke, diam dulu, tidak usah reaktif atau emosi."
- **Islam sebagai Penjelasan:** Mengaitkan dengan Islam itu wajib (ini boleh, ini tidak boleh). Tapi yang terpenting bukan hanya aturannya, tapi **penjelasan di baliknya** dan **skill** (survival/resiliensi) untuk menerapkan aturan itu.

Untuk Poin 2 (Menangani ADHD Destruktif):

1. **Kerja Sama:** Sekolah tidak mungkin bisa mengatasi sendiri. Wajib ada kerja sama penuh dengan orang tua.
2. **Shadow Teacher:** Jika hiperaktifnya destruktif (memukul, melempar, menendang), sangat disarankan untuk ada **Guru Pendamping (Shadow Teacher)**. Ini untuk menghindari protes dari orang tua murid satu kelas.
3. **Diet (Wajib):** Ini sifatnya wajib. Orang tua harus melakukan diet makanan, terutama **menghindari makanan yang mengandung MSG**. Secara medis, MSG adalah salah satu pemicu kondisi hiperaktif.
4. **Medis/Terapi:** Jika belum teratasi, langkah selanjutnya adalah ke psikiater untuk bantuan obat penenang, atau terapi khusus untuk ADHD.

? Pertanyaan 2 (Ummu Uwais)

Sebagai orang tua yang juga memiliki **luka pengasuhan di masa kecil**, saya mengalami kesulitan menerapkan ilmu parenting. Saya sulit tenang, mudah stres, dan *burn out*. Apakah ada tips agar saya bisa membangun rumah yang sehat mental?.

Jawaban (Dr. Trubus)

Ini adalah inti masalahnya. Kunci utamanya ada pada **penerimaan**.

1. **Masalahnya Bukan Resiliensi:** Fakta bahwa Anda sadar dan bertahan sampai sekarang, itu menunjukkan **resiliensi** (daya tahan) Anda sudah bagus. Yang bermasalah adalah **kemampuan survival** (cara mengatasi) yang rendah, sehingga Anda merasa tertekan dan tidak percaya diri.
2. **Akar Masalah: Penolakan (Denial):** Masalah itu terus menghantui karena kita tidak menerimanya. Kita terus bertanya, "Kenapa harus saya?", "Kenapa saya dulu diperlakukan begini?". Ini membuat otak kita "ruwet" (kusut).
3. **Solusi: Terima Takdir (Qadr):** Justru kita harus **menerima** kondisi itu. Katakan pada diri

sendiri, "Ya, itulah bagian dari takdir (qadr) saya. Itu bagian dari hidup saya."

4. **Metafora "Album Foto":** Jangan ditolak. Jadikan pengalaman pahit itu seperti "album foto" atau "video". Itu adalah bagian dari masa lalu kita. Kita terima, lalu kita simpan di dalam album.
5. **Ambil Ibrah (Pelajaran):** Setelah kita terima, kita cari sisi positifnya. "Saya pernah mengalami ini, maka saya mendapat pelajaran berharga bahwa saya harus...".
6. **Sehatkan Diri Dulu:** Dengan menerima, insyaAllah mental kita akan lebih sehat. **Kita harus menyetakan mental kita dulu sebagai orang tua.** Kita tidak bisa memberikan pengasuhan yang sehat jika mental kita bermasalah.
7. **Cari Bantuan Ahli:** Jika sulit melakukannya sendiri, jangan ragu untuk konseling ke ahlinya (psikolog).

? Pertanyaan 3 (Siti Era Rohaya)

Apa makna "sukses" dalam pengasuhan jika tolak ukurnya **bukan prestasi akademik** anak, tapi proses tumbuh kembang keluarga itu sendiri?.

Jawaban (Dr. Trubus)

- Prestasi akademik itu **salah satu**, tapi **bukan yang utama**.
- Tolak ukur sukses yang sebenarnya (secara psikologis) adalah **tumbuh kembang anak dengan mental yang sehat**.
- Apa indikator mental sehat? Yaitu **3 kemampuan kunci** yang dibahas tadi:
 1. **Eksplorasi:** Anak punya ide dan inisiatif.
 2. **Survival:** Kemampuan mengatasi permasalahan. Orang yang sukses di luar sana adalah yang mampu *survive* saat menghadapi masalah. Banyak orang pintar (S2/S3) tapi saat berhadapan dengan masalah atau perbedaan pendapat, mentalnya langsung *down*. Ini survivalnya rendah.
 3. **Resiliensi:** Kemampuan bertahan di bawah tekanan (misalnya di tempat kerja).
- **Kesimpulan:** Orang sukses adalah yang punya 3 kemampuan ini. Prestasi akademik (IPK 4,0) itu hanya sesaat di lingkungan belajar, tapi 3 kemampuan ini adalah bekal untuk kehidupan nyata.

? Pertanyaan 4 (Bu Risma)

Ada teman yang mengadopsi anak. Ibu angkatnya sangat lembut, tapi si anak cenderung emosional dan mudah marah. Apakah **genetik** juga berpengaruh pada mental anak, meskipun pola asuhnya lembut?.



Jawaban (Dr. Trubus)

- **Ya, genetik berpengaruh.** Kepribadian adalah salah satu faktor genetik (turunan).
 - Pemateri memiliki teori bahwa ada dua hal yang kuat diturunkan secara genetik: **wajah dan kepribadian**. Seringkali terjadi silang: jika wajah mirip ayah, kepribadian mirip ibu, atau sebaliknya.
 - Jadi, sangat mungkin anak adopsi tersebut membawa genetik (temperamen) dari orang tua kandungnya.
 - **Solusinya:**
 1. Terus berikan pengasuhan yang terbaik dan lembut.
 2. Terus doakan. Mungkin efeknya tidak terlihat sekarang, tapi insyaAllah akan membaik saat ia remaja (SMP/SMA).
 3. Jika memungkinkan, dan jika orang tua kandungnya diketahui, mintalah mereka (orang tua kandung) untuk turut mendoakan anaknya agar menjadi lebih baik.
-



Pertanyaan 5 (Bu Aisah - via YouTube)

Bagaimana cara mengatasi **masalah komunikasi** terhadap orang lain, dan apa penyebabnya?.



Jawaban (Dr. Trubus)

- **Penyebab:** Kemungkinan besar sama seperti kasus Ummu Uwais, yaitu ada **masalah atau luka di masa lalu**.
- **Solusi:**
 1. **Selesaikan Dulu "Di Dalam":** Masalah itu harus diselesaikan dulu pada diri sendiri. Caranya dengan **penerimaan diri (acceptance)** terhadap takdir masa lalu.
 2. **Move On:** Setelah bisa menerima, kita baru bisa *move on*.
 3. **Mulai Berlatih:** Kita harus **memulai** dan **melatih** diri untuk berkomunikasi. Mulai dari hal kecil. Jika sudah punya pasangan, latih dengan pasangan. Jika belum, latih dengan teman.

4. **Bersabar:** Ini adalah proses yang butuh waktu, bisa berbulan-bulan atau bahkan 1-2 tahun. Tapi ini harus dimulai dan terus dilatih.
-

Rangkuman Kajian (Keseluruhan)

1. **Pondasi Pengasuhan:** Peran keluarga adalah pendidikan pertama dan utama, dengan landasan syar'i untuk menjaga diri dan keluarga dari api neraka (QS. At-Tahrim: 6).
2. **Fokus Utama:** Tujuan utama pengasuhan bukanlah prestasi akademik, melainkan membentuk anak yang memiliki **mental yang sehat**.
3. **Investasi Kesehatan:** Kesehatan mental kita di usia dewasa muda (20-30an) sangat menentukan kesehatan **fisik** kita di usia paruh baya (40 tahun ke atas). Mental yang buruk mempercepat penurunan fisik.
4. **Refleksi Pola Asuh:** Kita perlu merefleksikan 4 pola asuh (Otoriter, Overprotektif, Permisif, Otoritatif). Hati-hati, jangan sampai kita hanya meniru pola asuh "turunan" dari orang tua kita.
5. **Pola Asuh Terbaik (Otoritatif):** Pola asuh yang ideal adalah yang seimbang (otoritatif), yang fokus melatih 3 kemampuan kunci: **Eksplorasi** (inisiatif), **Survival** (menyelesaikan masalah), dan **Resiliensi** (bertahan di bawah tekanan).
6. **Akar Masalah:** Banyak masalah psikologis (stres, depresi, *burn out*) berakar dari luka pengasuhan di masa lalu yang belum diterima.
7. **Kunci Penyembuhan:** Kunci utama menyembuhkan luka pengasuhan adalah **penerimaan takdir (qadr)**. Menerima masa lalu sebagai bagian dari hidup, menyimpannya di "album", dan mengambil pelajaran (*ibrah*) darinya.
8. **Genetik:** Faktor genetik (kepribadian) dari orang tua kandung tetap berpengaruh pada anak, bahkan dalam kasus adopsi.

Catatan Penting (Pelajaran Praktis)

- **Untuk Orang Tua (Umum):** Tolak ukur sukses pengasuhan kita bukanlah nilai rapor, tapi: "Apakah anak saya mampu **menyelesaikan masalahnya sendiri?**" dan "Apakah dia mampu **bertahan (bangkit)** saat tertekan?".
- **Untuk Orang Tua (Praktik):** Saat anak menghadapi masalah, jangan langsung diambil alih. Tahan diri Anda, dan tanyakan dulu: "Kak, apa rencanamu untuk menyelesaikan ini?" Latih kemampuan *survival*-nya.
- **Untuk yang Punya Luka Pengasuhan:** Anda tidak bisa memberi pengasuhan yang sehat jika Anda sendiri *burn out*. "Sehatkan" diri Anda dulu. Terima masa lalu Anda sebagai takdir, ambil pelajarannya, dan jadikan itu kekuatan (bukan kelemahan) dalam

mengasuh anak.

- **Menghadapi Anak ADHD:** Jika anak (atau siswa) terdiagnosis ADHD dan sifatnya *destruktif*, segera lakukan 3 hal: (1) Kerja sama penuh dengan orang tua/sekolah, (2) Sarankan *shadow teacher*, dan (3) Wajib **diet ketat MSG**.
- **Keseimbangan:** Pengasuhan Islami bukan hanya soal "boleh" dan "tidak boleh", tapi memberi **penjelasan** dan melatih **skill (survival/resiliensi)** agar anak bisa menerapkan aturan itu di dunia nyata.