

Pengantar: Ayah Edy

The title is framed by decorative elements: two orange birds perched on a green branch at the top, four teal trees on either side, and two red flowers on green stems at the bottom.

THE DANISH WAY OF PARENTING

RAHASIA ORANG DENMARK
MEMBESARKAN ANAK



JESSICA JOELLE ALEXANDER
dan IBEN DISSING SANDAHL

Strategi Orang Denmark Menjadi Negara Paling Bahagia
Tip Menjadi Orang Tua Bahagia untuk Anak yang Bahagia
Cara Membesarkan Anak yang Tangguh dan Bahagia

PENDAPAT PARA PENGULAS

“Sebuah permata yang begitu cerdas. *The Danish Way of Parenting* menawarkan alternatif luar biasa bagi pola pengasuhan masa kini yang rentan stres dan para orang tua di New Delhi maupun New York akan luar biasa bahagia. Buku ini langsung menyentuh akar sesungguhnya dari kebahagiaan keluarga, tak sekadar pencarian kebahagiaan. Rasanya kini saya menjadi orang Denmark.”

—**Heather Shumaker,**

penulis *It's OK Not to Share* dan *It's OK to Go Up the Slide*

“Kebijakan dalam buku ini, yang tak ternilai harganya, bisa dipelajari oleh siapa pun di seluruh dunia. Konsep *reframing* dan *hygge* bermanfaat bagi semua keluarga di belahan bumi mana pun. Menyenangkan mengetahui bahwa pola pengasuhan ala Denmark memiliki banyak kesamaan dengan *Positive Parenting*! Saya sangat merekomendasikan buku ini!”

—**Rebecca Eanes,**

penulis *Positive Parenting: An Essential Guide*

“*The Danish Way of Parenting* mendorong orang tua di seluruh dunia untuk menelaah kembali sikap bawaan mereka dan memandang anak-anak secara menyeluruh lewat pemahaman mendalam buku ini tentang dampak positif empati dan keterikatan pada pola pengasuhan. Pandangan penulis tentang pentingnya bermain secara bebas memberi angin segar di tengah ketatnya jadwal dan tingginya tekanan pada anak-anak. Semua orang tua harus membaca buku ini!”

—**Katie Hurley, LCSW,**

penulis *The Happy Kid Handbook*

“Metode pengasuhan baru yang begitu kuat ... untuk membesarkan anak yang ‘tangguh dan matang secara emosional’, dengan kata lain, cita-cita semua orang tua.”

—**Majalah Mother**

“Setelah bertahun-tahun mempelajari alasan di balik kebahagiaan orang-orang Denmark, bagi saya buku ini merupakan petunjuk cerdas, bermanfaat, dan jernih untuk meningkatkan kebahagiaan Anda sebagai orang tua dan membesarkan anak dengan lebih bahagia ala Denmark. Buku ini sesuai bagi siapa pun yang ingin menghadihi diri sendiri dan atau anak-anak mereka kesempatan untuk mencapai kebahagiaan dalam hidup.”

—**Malene Rydahl,**

pembicara utama dan Duta Besar Muhibah Kopenhagen

“Betapa besar perubahan pada kemanusiaan yang bisa tercipta andai ‘orang-orang dewasa’ dari semua bangsa menerapkan prinsip-prinsip yang disampaikan dalam *The Danish Way* pada separuh kehidupan mereka saja Terkadang sebuah buku memiliki kekuatan untuk mengubah dunia, membawa perubahan bagi generasi mendatang hingga kata perang tak lain sekadar masa lalu yang sudah lama berlalu dan sebuah konsep yang tak lagi dikenal. *The Danish Way of Parenting* adalah Alkitab yang sesungguhnya bagi tiap orang dewasa.”

—**The Glass House Girls**

“Kuliner, desain, *Noir* dari bangsa Nordik—daftar ekspor budaya sukses ini seolah tak ada habisnya satu dekade belakangan, kini Anda bisa menambahkan pola pengasuhan Nordik ke dalamnya. Tampaknya ibu-ibu di Denmark tahu betul apa yang terbaik.”

—**The Post (Kopenhagen)**

“Budaya Denmark suami Alexander yang memengaruhi dan menguatkan riset dan refleksinya yang jujur merupakan sumber pengetahuan tak ternilai harganya bagi setiap orang tua yang tengah berjuang merefleksikan kerentanan pola pengasuhan mereka. Sementara itu, hasil riset dan pengalaman pribadi Sandahl sebagai orang tua Denmark sekaligus seorang psikoterapis memperkuat ide bahwa orang-orang Denmark memang memiliki naluri alamiah dalam membesarkan anak-anak yang tangguh dan seimbang. Kedua penulis menciptakan sebuah panduan pengasuhan yang ditulis dengan sangat baik yang mampu mendorong refleksi ke dalam diri setiap orang tua dan memberikan saran-saran untuk menyelesaikan berbagai tantangan sebagai orang tua. *The Danish Way of Parenting* wajib dibaca oleh orang tua dari budaya mana pun.”

—**Carolyn Rathjen**, MSW, LICSW

PENDAPAT ORANG TUA

“Sebuah buku yang akan membuat Anda berkaca pada diri sendiri. Bukan sekadar untuk menjadi orang tua yang lebih baik, melainkan juga dalam menghadapi dunia, berhubungan dengan orang lain, serta akan menjadi orang seperti apa Anda nantinya. Saya sangat menyukai sudut pandang yang ditawarkan dalam buku ini.”

—**Karin W.**

“Buku ini akan bersama Anda, juga mendorong untuk menemukan kebahagiaan dalam cara kita melihat diri kita dan anak-anak, dengan harapan mereka akan meneruskannya saat mereka menjadi orang tua kelak. Akhirnya, saya mendapatkan sudut pandang yang tak hanya optimistis, tetapi juga praktis.”

—**Jason G.**

“Pandangan bahwa ‘hygge’ tak serta merta terjadi, tetapi harus menginginkannya, benar-benar sesuai dengan saya. Saya sangat menyukainya!”

—**Kate H.**

“Tip-tip di dalamnya sungguh luar biasa! Sudah sejak lama saya menyukai buku anak-anak Denmark. Anak-anak harus mendengar lebih banyak mengenai topik yang tak mudah ini lewat buku. Dengan demikian, orang tua memiliki ruang untuk mengajarkan berbagai pelajaran hidup yang bermakna. Kita sering menghindari membicarakan topik-topik yang tak nyaman dengan anak-anak (atau pasangan) karena kita tak tahu harus bilang apa. Jadi, akan jauh lebih mudah jika buku yang lebih banyak membahasnya!”

—**Jessica S.**



Hak cipta dilindungi undang-undang.
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian
atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.



JESSICA JOELLE ALEXANDER
dan IBEN DISSING SANDAHL



The Danish Way of Parenting

Diterjemahkan dari *The Danish Way of Parenting* terbitan TarcherPerigee, 2016
Karya: Jessica Joelle Alexander & Ibén Dissing Sandahl

Cetakan Pertama, April 2018

Penerjemah: Ade Kumalasari & Yusa Tripeni
Penyunting: Noni Rosliyani & Ranny Affandi
Pemeriksa aksara: Pritameani & Ifah Nurjany
Perancang sampul: Wirastuti & Angger Satya Utama
Ilustrasi isi: Larasita
Penata aksara: Nuruzzaman & Petrus Sonny
Digitalisasi: F.Hekmatyar

Hak terjemahan ada pada Penerbit Bentang.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of Penguin
Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Diterbitkan oleh Penerbit B first
(PT Bentang Pustaka)

Anggota Ikapi

Jln. Plemburan No. 1 Pogung Lor, RT 11 RW 48 SIA XV, Sleman, Yogyakarta 55284

Telp. (0274) 889248 – Faks. (0274) 883753

Surel: info@bentangpustaka.com

Surel redaksi: redaksi@bentangpustaka.com
<http://www.bentangpustaka.com>

Alexander, Jessica Joelle

The Danish Way of Parenting/Jessica Joelle Alexander & Ibén Dissing Sandahl;
penerjemah, Ade Kumalasari & Yusa Tripeni; penyunting, Noni Rosliyani & Ranny
Affandi.—Yogyakarta: B first, 2018.

xxiv + 184 hlm; 20,8 cm

ISBN 978-602-426-095-8

E-book ini didistribusikan oleh:

Mizan Digital Publishing

Jl. Jagakarsa Raya No. 40

Jakarta Selatan - 12620

Telp.: +62-21-7864547 (Hunting)

Faks.: +62-21-7864272

Surel: mizandigitalpublishing@mizan.com

DAFTAR ISI

XI

PRAKATA AYAH EDY

XV

PRAKATA UNTUK EDISI
YANG DIPERBARUI

XIX

PRAKATA

1

BAB 1
MENGENALI APA
YANG MENJADI
PEMBAWAAN ALAMI
KITA

9

BAB 2
P UNTUK *PLAY*
(BERMAIN)

31

BAB 3
A UNTUK
AUTENTISITAS



49

BAB 4
R UNTUK *REFRAMING*
(MEMAKNAI ULANG)

73

BAB 5
E UNTUK EMPATI

97

BAB 6
N UNTUK
NO ULTIMATUM
(TANPA ULTIMATUM)

121

BAB 7
T UNTUK
TOGETHERNES
(KEBERSAMAAN)
DAN *HYGGE*
(KENYAMANAN)





PRAKATA AYAH EDY

Sahabat Ayah Bunda di mana pun berada yang dimuliakan Tuhan,

Sungguh setelah lebih dari 14 tahun menekuni dunia *Parenting* dan Pendidikan di Indonesia, saya selalu penasaran dengan Bagaimana Orang-Orang Denmark mendidik anak-anaknya.

Saya selalu bermimpi untuk bisa belajar langsung ke Denmark atau setidaknya dari sebuah buku yang membahas tentang *Parenting* dan Pendidikan di Denmark.

Mengapa ...?

Sebab, menurut informasi yang saya temukan di Google, Denmark adalah salah satu negara termakmur di dunia dengan pendapatan per kapitanya yang sangat tinggi, negeri yang aman dan damai dengan tingkat kriminalitas terendah, tingkat korupsi nyaris nol dan masuk sebagai salah satu dari 10 negara ternyaman untuk tempat tinggal manusia di dunia.

Wow, tidak terbayang rasanya jika bisa melihat langsung negeri tersebut, dan lebih tidak terbayang lagi jika kita juga suatu saat nanti bisa menjadikan negeri kita seperti ini.

Saya selalu belajar kebaikan dari siapa pun dan dari bangsa mana pun di dunia, termasuk belajar dari kearifan-kearifan lokal yang

sudah kita miliki di Indonesia. Sebab, kebaikan itu bisa datang dari siapa pun.

Banyak buku *Parenting* dan Pendidikan telah saya baca, tetapi tak satu pun buku yang membahas khusus tentang bagaimana Orang-Orang Denmark mendidik masyarakat dan keluarganya untuk bisa menjadi negeri makmur yang nyaman dan aman.

“Ketika saya diminta untuk membaca dan mempelajari buku ini, rasanya seperti sebuah berkah yang tak terhingga, mimpi yang menjadi kenyataan, belajar langsung dari sebuah buku yang mengulas seluruh aspek tentang bagaimana orang-orang Denmark mendidik masyarakat dan keluarganya.”

Beruntungnya, kali ini tidak hanya saya yang bisa langsung mempelajarinya, tetapi semua orang tua Indonesia juga bisa mempelajari dan mempraktikkannya untuk bisa bersama-sama Membangun Indonesia yang kuat dan mulia mulai dari keluarga. Tuhan telah memberikan buku ini sebagai sarananya.

Sebab, Indonesia pada hakikatnya adalah kumpulan keluarga yang tersebar di pelosok negeri. Kumpulan keluarga ini membentuk sebuah desa, kota, provinsi, dan negeri. Jika satu per satu keluarga berhasil mendidik putra-putrinya dengan baik, negeri kita pun kelak akan bisa menjadi negeri yang makmur, aman, nyaman, dan mulia.

Saya sangat merekomendasikan buku ini untuk dimiliki dan dibaca oleh setiap keluarga di Indonesia agar kita bisa menerapkan dan mewujudkannya secara bersama-sama dari rumah kita masing-masing.

Saya kira buku ini akan sangat membantu terwujudnya mimpi kita bersama.

Mari jadi bagian dari Gerakan Membangun Indonesia yang Makmur, Aman, Nyaman, Kuat, dan Mulia mulai dari keluarga.

Selamat membaca,

Ayah Edy

Guru Parenting Indonesia

Pendiri Gerakan Membangun Indonesia yang kuat dari Keluarga

www.ayahkita.blogspot.com



PARENT

Play Bagaimana bermain menciptakan orang dewasa yang lebih bahagia, mudah beradaptasi, dan tangguh.

Authenticity Mengapa kejujuran menciptakan citra diri yang lebih kuat. Bagaimana pujian bisa digunakan untuk membentuk pola pikir yang bertumbuh daripada kaku, yang akan membuat anak Anda lebih tangguh.

Reframing Mengapa *reframing* bisa mengubah hidup Anda dan anak Anda menjadi lebih baik.

Empathy Mengapa memberi pemahaman, menyatukan, dan mengajarkan empati penting dalam menciptakan anak dan orang dewasa yang lebih bahagia.

No Ultimatums Mengapa menghindari penggunaan kekuatan dan menggunakan pendekatan pola pengasuhan yang lebih demokratis mendorong terciptanya kepercayaan, ketangguhan, dan anak-anak yang lebih bahagia.

Togetherness dan Hygge (Kenyamanan) Mengapa hubungan sosial yang kuat menjadi salah satu faktor kebahagiaan secara keseluruhan. Bagaimana menciptakan *hygge* (kenyamanan) bisa membantu kita memberikan hadiah berharga ini bagi anak.



Prakata untuk Edisi yang Diperbarui



Proses penelitian dan penulisan buku ini benar-benar sebuah ungkapan cinta. Semua dimulai dari sebuah pertanyaan: *Apa yang menjadikan anak-anak—dan orang tua—di Denmark, orang paling bahagia di bumi?*

Sebagai seorang wanita Amerika yang menikahi pria Denmark, dan seorang psikoterapis Denmark yang sama-sama membesarkan anak-anak kami sendiri, pertanyaan ini membuat kami kagum baik secara pribadi maupun intelektual. Proses mencari jawaban dari pertanyaan kami ini membawa kami dalam perjalanan menemukan berbagai fakta mengenai Denmark dan bertemu dengan para profesional di berbagai bidang keilmuan. Saat rancangan pertama selesai, kami mengirimkannya kepada sebuah kelompok terarah informal yang terdiri atas orang tua dan para ahli di Amerika Serikat dan Eropa. Kelompok terarah ini meliputi kelompok pendukung Partai Demokrat dan Republik, ibu pengonsumsi granola dan ayah berlatar belakang militer, pemberi ASI dan tukang pukul, orang tua yang memanjakan dan orang tua disiplin, mulai dari California sampai Washington D.C., dan sebagainya; kami mencoba menjangkau semua jenis orang tua dari berbagai latar belakang.

Kami lantas menerbitkan edisi pertama secara mandiri dengan menambahkan tanggapan dari mereka. Kami merasa yakin telah menerbitkan sesuatu yang istimewa. Namun, kami masih

belum siap menghadapi perjalanan luar biasa yang ada di depan. Perkembangannya kemudian selalu mengejutkan kami dengan pembaca baru tiap harinya, mulai dari gerakan akar rumput hingga global.

Saat kami mulai memasarkannya dan pesanan mulai berdatangan, kami terkejut dengan asalnya; misalnya saja Selandia Baru, Afrika Selatan, berbagai negara di Eropa, Vietnam, Indonesia, Australia, juga Amerika Serikat. Para sutradara di Hollywood, Duta Besar Denmark, juga pengajar di berbagai perguruan tinggi membeli buku ini. Kami mengetahui hal ini karena kamilah yang mengemas, memberi alamat, dan mengirimkannya sendiri! Tugas ini terasa menjanjikan, tetapi juga lambat dan menjemukan, dan kecilnya kemungkinan untuk sukses membebani kami.

Akan tetapi, pelan-pelan kami mulai mendapatkan umpan balik dari para pembaca—orang tua yang mencerna ide kami dan mempraktikkannya pada keluarga mereka. Tanggapan dari para orang tua ini lebih dari positif; tak sedikit yang menyatakan rasa syukur, bahkan kelegaan karena pola pengasuhan semacam ini ada dan lebih jauh, menyokong rasa penasaran yang telah lama mereka rasakan. Rasa penasaran bahwa pasti ada cara pengasuhan lain, tetapi harus mereka kesampingkan karena besarnya tekanan dan ekspektasi sosial untuk melakukannya “dengan cara yang benar”.

Para orang tua memberi tahu kami betapa mereka menyukai ide yang menekankan pada bermain, empati, dan keterampilan sosial—tak cuma soal akademis—sebagai elemen penting dalam mendidik anak. Juga fakta bahwa praktik semacam ini sudah diterapkan di sebuah masyarakat yang tangguh dan bahagia membuka mata banyak pembaca yang belum banyak mengenal Denmark sebelumnya.

Buku ini juga digunakan di perguruan tinggi. Seorang profesor mengabari kami tentang salah satu kelas yang diajarinya berdasarkan buku ini, juga menceritakan tanggapan para mahasiswanya yang pandangannya terbuka pada pola pengasuhan yang berbeda.

Kami terus mengabarkan nilai-nilai pola pengasuhan Denmark ini seluas mungkin, menulis artikel, melakukan wawancara, dan semua mulai membawa efek domino.

Seorang pengusaha India yang tengah berkunjung ke Denmark membawa buku ini sebagai oleh-oleh. Ia lantas menulis kepada kami bahwa ia ingin memperkenalkan *The Danish Way of Parenting* ke seluruh penjuru India: ke kelas-kelas, ruang praktik dokter, dan berbagai program pelatihan guru, juga bagi masyarakat umum. “Ini bukan buku,”—tulisnya—“ini sebuah gerakan. Dan, saya melihatnya sebagai sebuah gerakan untuk mengubah suatu negara.” Kami senang bukan kepalang.

Buku ini kini telah sampai ke tangan berbagai penerbit mayor dalam edisi yang sudah diperbarui. Sisanya adalah sejarah yang tengah kita buat.

Sama seperti pengasuhan itu sendiri, buku ini merupakan pengalaman yang rumit, sulit, sekaligus membahagiakan dan memuaskan. Bagaimanapun, aspek yang paling memuaskan dan membahagiakan adalah tanggapan para pembaca yang luar biasa: para orang tua, kakek dan nenek, guru maupun pendidik, yang bukan orang tua dan para psikolog, klub buku, dan kabar burung. Baik mereka menyetujuinya maupun tidak, ini sudah menjadi awalan pembicaraan yang baik. Ide-ide ini telah menjadi asal mula gerakan di akar rumput dan membantunya berkembang menjadi sebesar saat ini. Kami berharap ide-ide ini, selayaknya biji, akan terus tersebar luas sehingga makin banyak kebaikan, empati, dan

kebahagiaan yang akan berkembang di seluruh dunia. Kami juga berharap buku ini mampu membawa lebih banyak kebahagiaan bagi Anda dan keluarga.

Jessica Joelle Alexander

Iben Dissing Sandahl

Kopenhagen

Februari 2016



PRAKATA

APA RAHASIA KEBAHAGIAAN ORANG-ORANG DENMARK?

Denmark adalah negara kecil di bagian utara Eropa yang terkenal dengan dongeng Hans Christian Andersen berjudul “Putri Duyung Kecil”, yang telah terpilih menjadi orang-orang paling bahagia di dunia oleh OECD (Organisation for Economic Cooperation and Development) hampir setiap tahun sejak 1973. 1973! Berarti, lebih dari empat puluh tahun, orang Denmark secara konsisten terpilih menjadi orang-orang paling bahagia di dunia! Jika Anda memikirkannya sebentar, ini adalah pencapaian yang luar biasa. Bahkan, World Happiness Report (Rekor Kebahagiaan Dunia) terbaru, yang belum lama ini diluncurkan oleh PBB juga menempatkan Denmark di urutan atas setiap tahun sejak rekor ini dibuat. Apa rahasia konsistensi kesuksesan mereka?

Tak terhitung banyaknya artikel dan kajian yang telah didedikasikan untuk memecahkan misteri ini. Denmark? Mengapa Denmark? *60 Minutes* membuat laporan mengenai ini dengan judul “The Pursuit of Happiness” (Mengejar Kebahagiaan); Oprah membuat *show* tentang, “Mengapa Orang Denmark Sangat Bahagia?” dan kesimpulannya selalu tidak meyakinkan. Apakah ini karena ukuran sistem sosial, rumah, atau pemerintahan mereka? Tidak mungkin karena pajak yang tinggi atau musim dingin yang dingin dan gelap. Jadi, karena apa?

Sementara itu, Amerika Serikat, negara yang menuliskan semboyan “The Pursuit of Happiness”, dalam proklamasi kemerdekaannya, bahkan tidak ada dalam 10 urutan teratas. Bahkan, hanya berada di urutan bawah di 20 teratas, mendekati urutan ke-17 setelah Meksiko. Meski mempunyai bidang psikologi khusus yang seluruhnya didedikasikan untuk kebahagiaan dan memiliki jutaan buku-buku *self help* yang mengajari kita bagaimana mendapatkan keadaan bahagia, tetap saja kita tidak begitu bahagia. Mengapa seperti itu? Dan, terlebih lagi, mengapa orang-orang Denmark sangat puas?

Setelah melakukan riset bertahun-tahun, akhirnya kami merasa telah menemukan rahasia mengapa orang Denmark sangat bahagia. Dan, jawabannya sangat sederhana, yaitu karena gaya pengasuhan mereka.

Filosofi orang Denmark di balik pengasuhan dan cara mereka membesarkan anak-anak memberikan hasil yang cukup efektif: anak-anak yang tangguh, stabil emosinya, dan dari anak bahagia ini menjadi orang dewasa yang tegas, kukuh emosinya, dan mereka kemudian mengulangi gaya pengasuhan yang efektif ini kepada anak-anak mereka sendiri. Warisan ini terus berulang dan pada akhirnya kita bisa melihat bahwa orang-orang Denmark itu selalu menempati urutan pertama indeks kebahagiaan lebih dari empat puluh tahun secara terus-menerus.

Melalui perjalanan penjelajahan yang luar biasa ini, kami memutuskan untuk membagikan pengetahuan tentang pengasuhan “Cara Orang Denmark” ini dengan Anda. Dalam panduan langkah-demi-langkah, tujuan kami adalah membantu ibu dan ayah yang akan memulai atau malah sudah melangkah dalam pekerjaan yang paling menantang dan paling luar biasa di dunia. Menerapkan metode ini memerlukan latihan, kesabaran, penyelesaian, dan

kesadaran, tetapi hasilnya sepadan dengan kerja yang dilakukan. Ingatlah bahwa ini adalah warisan Anda. Jika tujuan Anda adalah membesarkan orang-orang paling bahagia di dunia, tolong teruskan membaca hingga selesai. Rahasia nyata dari kesuksesan orang Denmark ada di dalam buku ini.

CERITA JESSICA

Ketika teman-teman mendengar bahwa saya ikut menulis buku tentang pengasuhan anak, mereka semua tertawa. “Kamu, perempuan paling tidak keibuan yang aku tahu, menulis buku pengasuhan anak?” Ironisnya, justru karena kekurangan saya tentang keahlian alami ibu itulah membuat saya tertarik pada “Cara Orang Denmark”. Hal ini telah mengubah hidup saya dengan begitu mendalam sehingga saya tahu kalau hal ini bisa membantuku, pasti bisa membantu yang lain.

Anda bisa lihat, saya tidak terlahir dengan keahlian alami seorang ibu pada umumnya. Saya tidak masalah untuk mengakuinya. Saya bukan pencinta anak-anak. Kalau boleh jujur, saya bahkan tidak terlalu suka dengan anak-anak. Saya menjadi ibu karena itulah yang dilakukan orang-orang. Jadi, Anda bisa membayangkan ketakutan terdalam saya ketika hamil dan berpikir, *Bagaimana saya bisa melakukan ini semua? Pasti saya akan menjadi ibu yang buruk?* Kemudian, saya sibuk membaca setiap buku pengasuhan yang bisa saya temukan. Saya membaca banyak referensi. Saya belajar banyak. Namun, masih saja, rasa takut itu tetap ada.

Untungnya, saya menikah dengan orang Denmark. Lebih dari delapan tahun, saya diperkenalkan pada kebudayaan Denmark, dan satu hal yang saya perhatikan, mereka melakukan hal yang benar kepada anak-anak mereka. Singkat cerita, saya melakukan

pengamatan konsisten terhadap anak-anak yang bahagia, tenang, juga berperilaku baik, dan saya penasaran apa rahasianya. Sayangnya, tak ada satu pun buku pengasuhan yang saya temukan untuk menjawab kegundahan akan pertanyaan yang muncul dalam benak.

Ketika memiliki anak, saya menemukan diri saya melakukan hal yang paling alami bagi seorang ibu, yaitu menanyakan jawaban kepada teman-teman Denmark dan keluarga untuk setiap pertanyaan yang tiba-tiba muncul. Mulai dari menyusui, cara mendisiplinkan anak, hingga pendidikan. Saya lebih menyukai jawaban spontan dari mulut mereka daripada semua buku yang berjajar di rak. Melalui perjalanan ini, saya menemukan sebuah filosofi membesarkan anak yang membuka mata dan mengubah kehidupan saya secara menyeluruh.

Saya pun mendiskusikan ide ini dengan teman baik saya, Iben. Iben adalah psikoterapis Denmark dengan pengalaman bertahun-tahun bekerja dengan keluarga dan anak-anak, dan kami berdua memiliki pertanyaan yang sama, “Apakah gaya pengasuhan Denmark benar-benar ada?” Sepengetahuannya, tidak ada. Kami mencari literasi dari berbagai sumber untuk subjek ini, tetapi tidak ada yang kami temukan. Dalam tahun-tahunnya bekerja di sistem sekolah Denmark dan menjadi psikoterapis keluarga, dia tidak pernah mendengar “Cara Denmark”. Dia mengetahui semua teori akademik dan riset dari praktik pengasuhan, yang sebagian besar dia gunakan di keluarganya sehari-hari. Namun, apakah memang ada gaya pengasuhan yang berbeda yang sudah tertanam di budayanya yang belum dia lihat?

POLA YANG MUNCUL

Semakin lama kami membicarakannya, semakin jelas bahwa ada filosofi pengasuhan cara Denmark, tetapi sudah terjalin dengan ketat ke dalam kehidupan sehari-hari dan kebudayaan Denmark sehingga tidak langsung terlihat oleh kami yang berada di tengah-tengahnya. Semakin lama kami melihatnya, semakin terlihat pola yang muncul dari jalinan “kain” tersebut. Hingga pada akhirnya muncullah: Cara Mengasuh Anak ala Orang Denmark.

“Cara orang Denmark” adalah teori kami berdasarkan lebih dari tiga belas tahun pengalaman, riset, kajian yang mendukung, dan fakta tentang kebudayaan Denmark dalam kehidupan sehari-hari. Iben adalah ahli di bidangnya, membawa wawasan profesional sekaligus juga studi yang mendukung dan contoh kebudayaan, bersama dengan pengalaman pribadinya. Kami berdua telah belajar banyak dalam perjalanan ini, telah meriset dan melakukan wawancara intensif dengan orang tua, psikolog, dan guru mengenai sistem sekolah Denmark. Kolaborasi ini semuanya setara, dan semua studi yang mendukung dapat ditemukan di belakang buku ini.

~~~~~  
*Happy kids grow up  
to be happy adults  
who raise happy  
kids, and so on.*  
~~~~~

Kami ingin mengklarifikasi bahwa buku ini bukan pernyataan politik atau buku tentang tinggal di Denmark. Ini adalah teori pengasuhan, yang kami percaya adalah faktor penentu mengapa orang-orang Denmark selalu terpilih sebagai orang-orang yang bahagia. Anak-anak yang bahagia tumbuh menjadi orang dewasa yang bahagia, lalu membesarkan anak-anak yang bahagia juga, dan seterusnya.

Kami juga tahu bahwa gaya pengasuhan bukan satu-satunya alasan mengapa orang Denmark bahagia. Kami tahu ada banyak faktor yang berkontribusi pada kebahagiaan mereka dan tentu banyak juga orang-orang yang tidak bahagia dan tinggal di sana. Denmark bukanlah utopia, dan tentunya mereka mempunyai masalah internal yang harus diurus, seperti setiap negara lainnya. Buku ini juga tidak dimaksudkan untuk meremehkan Amerika Serikat. Amerika adalah negara besar, fakta dan pengamatan yang kami tulis dalam buku ini bukan penyamarataan. Jessica, secara pribadi, sangat bangga menjadi orang Amerika dan sangat mencintai negaranya. Hanya saja dia punya kesempatan untuk melihat dunia dengan kacamata yang berbeda—melalui lensa Denmark, sebut saja begitu—dan ini telah mengubah seluruh perspektif dalam hidupnya.

Kami ingin menawarkan kacamata ini untuk Anda kenakan dan lihatlah apa yang dipikirkan ketika Anda melihat melalui kacamata ini. Jika kemudian buku ini membantu Anda melihat sesuatu secara berbeda, ini sebuah kesuksesan bagi kami. Anda mungkin tidak berubah dari “orang yang paling tidak pintar mengasuh” menjadi orang tua bahagia dan orang yang lebih baik lagi, seperti Jessica, tetapi kami berharap perubahannya positif. Dan, kami berharap Anda akan menikmati perjalanan ini.



BAB 1

MENGENALI APA YANG MENJADI PEMBAWAAN ALAMI KITA



Dari waktu ke waktu, kita semua pernah memikirkan apa artinya menjadi orang tua. Entah hal itu muncul sebelum kelahiran anak pertama Anda, selama mengasuh balita, atau ketika ada pertengkaran di meja makan karena anak Anda tidak mau makan sayuran, kita semua pernah sesekali berpikir, *Apakah saya telah melakukannya dengan benar?* Banyak dari kita mengacu ke buku ataupun internet, atau kita berbicara dengan teman dan keluarga untuk mendapatkan petunjuk serta dukungan. Kebanyakan dari kita hanya ingin ditegaskan bahwa kita, faktanya, telah melakukannya dengan cara yang benar.

Akan tetapi, apakah Anda pernah mempertimbangkan bagaimanakah cara yang benar? Dari mana kita mendapatkan ide tentang cara yang benar dalam pengasuhan? Jika Anda pergi ke Italia, Anda akan melihat anak-anak makan malam pukul 9.00, dan berlarian di restoran hingga menjelang tengah malam; bayi-bayi Norwegia biasanya diletakkan di luar rumah pada suhu -20 °C untuk tidur; dan di Belgia anak-anak diperbolehkan minum bir. Untuk kita, beberapa dari tingkah laku ini mengerikan, tetapi untuk orang-orang tua tersebut, ini adalah cara yang “benar”.

Ide tersirat ini, yang telah kita terima begitu saja tentang bagaimana membesarkan anak-anak adalah apa yang Sara Harkness, profesor perkembangan manusia di Universitas Connecticut katakan sebagai *parental ethnotheories*—teori khas tiap kelompok budaya tentang pengasuhan. Dia telah mempelajari fenomena ini selama puluhan tahun pada kebudayaan yang berbeda, dan dia menemukan bahwa kepercayaan dasar tentang cara yang benar untuk mengasuh sangat mendarah daging dalam masyarakat kita sehingga hampir mustahil melihatnya secara objektif. Bagi kita, cara ini hanya kelihatan sebagai cara biasa saja.

Begitulah, kebanyakan dari kita pernah berpikir tentang apa arti menjadi orang tua? Tentang bagaimana warna kacamata yang kita pakai mewarnai kemampuan kita untuk melihat “cara yang benar”?

Bagaimana jika kita menanggalkan kacamata tersebut sebentar—apa yang akan kita lihat? Jika kita mundur dan melihat diri kita dari kejauhan, bagaimana penampakkannya?

WABAH STRES

Selama bertahun-tahun kita melihat meningkatnya masalah yang berkaitan dengan level kebahagiaan orang-orang di seluruh daratan Amerika Serikat. Penggunaan antidepresan naik sampai 400% antara tahun 2005 dan 2008, menurut National Center for Health Statistic—Pusat Statistik Kesehatan Nasional. Anak-anak didiagnosis dan diberi resep obat untuk gangguan psikologis yang semakin meningkat, beberapa di antaranya tanpa metode diagnosis yang jelas. Selama 2010 saja, ada setidaknya 5,2 juta anak pada usia antara 3 sampai 17 tahun meminum Ritalin untuk *attention deficit disorder*—gangguan pemusatan perhatian.

Kita melawan kegemukan dan pubertas dini, atau yang sekarang dinamakan *precocious puberty*—dewasa sebelum waktunya. Anak-anak laki-laki dan perempuan yang berusia 7 dan 8 tahun diberi suntikan hormon untuk menghentikan pubertas dini. Kebanyakan dari kita bahkan tidak mempertanyakan ini sebagai sesuatu yang aneh; malah ini dianggap sebagai hal biasa saja. “Anak saya mendapatkan suntikan.” Seorang ibu baru saja berbicara tentang anaknya yang berumur 8 tahun, yang menurutnya mengalami pubertas terlalu dini.

Banyak orang tua yang terlalu kompetitif dengan diri sendiri, dengan anak-anaknya, dan dengan orang tua lain tanpa menyadari

hal tersebut. Tentu saja, tidak semua orang seperti itu, atau ingin menjadi seperti itu, tetapi mereka juga bisa merasa tertekan tinggal di dalam budaya kompetitif. Bahasa di sekeliling mereka menjadi tajam dan menantang, membuat orang ingin membela diri: “Kim sangat hebat di sepak bola. Pelatihnya mengatakan bahwa dia salah seorang yang terbaik di tim. Namun, dia masih bisa mendapat nilai A semua, di luar sepak bola, karate, dan renang. Saya tidak tahu bagaimana dia bisa melakukannya! Bagaimana dengan Olivia? Bagaimana kabarnya?”

Kita merasa tertekan untuk berprestasi—agar anak-anak kita berprestasi, melakukan yang terbaik di sekolah, dan mewujudkan ide bagaimana seharusnya anak yang sukses, bagaimana seharusnya orang tua yang sukses. Level stres sering naik dan kita merasa dihakimi—oleh orang lain dan oleh kita sendiri. Sebagian dari ini adalah sifat alami manusia. Apa yang mendorong kita sebagai masyarakat untuk berprestasi, berkompetisi, dan menjadi sukses sesuai dengan standar yang sebenarnya tidak menjadikan kita orang-orang dewasa yang bahagia? Bagaimana jika beberapa dari “jawaban” yang kita miliki untuk membesarkan anak-anak—norma pengasuhan kita—sebenarnya tidak sempurna?

Bagaimana jika kita menemukan bahwa kacamata yang dikenakan ternyata memiliki resep yang tidak sesuai sehingga penglihatan kita tak sejelas seperti yang diharapkan? Kita akan mengganti lensanya untuk memperbaiki penglihatan kita, dan akhirnya bisa melihat dunia dengan jelas. Di sini kita akan menemukan bahwa sesuatu hal ternyata terlihat berbeda! Dengan mencoba melihat sesuatu dari perspektif baru, dengan lensa baru, pertanyaannya muncul secara alami: Apakah ada cara yang lebih baik?

MENILIK PEMBAWAAN ALAMI KITA

Suatu hari, Jessica berada di tengah kota dengan anak laki-laknya yang berusia hampir 3 tahun. Dia naik sepeda tanpa pedal, dan mulai mendorong dirinya ke jalan meski Jessica telah meneriakinya beberapa kali untuk berhenti. Jessica berlari mengejarnya dengan panik, menyambar lengannya dengan kuat dan mengguncang-guncangnya. Jessica marah dan takut, dan ingin berteriak, “Kamu seharusnya berhenti ketika Ibu suruh berhenti!” Jessica bisa merasakan anaknya akan menangis ketakutan, dan pada momen itu, Jessica berusaha keras mengumpulkan segala kekuatan untuk keluar dari dirinya dan mengamati apa yang dia lakukan. Bukan seperti itu reaksi yang diinginkannya. Dia memindai pikirannya untuk mencari cara yang lain, dan ajaibnya, jawabannya ada di sana. Dia berhenti, mengambil napas, dan berjongkok di sisi anaknya. Dia mengambil lengannya dan melihat ke matanya dengan memohon. Dan, dengan intonasi suara yang tenang, tetapi prihatin, dia mengatakan, “Kamu ingin kena *ow-ow*? Mommy tidak ingin kamu kena *ow-ow*! Kamu bisa lihat mobil itu?” Dia menunjuk ke mobil dan anaknya mengangguk. “Mobil *ow-ow* Sebastian!”

Anaknya mengangguk, mendengarkan ibunya. “Mobil. *Ow-ow*.” Dia mengulang.

“Jadi, kalau Mommy bilang berhenti, kamu harus berhenti. Oke? Supaya kamu nggak kena *ow-ow* dari mobil.”

Anak itu mengangguk. Pada akhirnya, dia tidak menangis. Mereka berpelukan dan Jessica bisa merasakan anaknya mengangguk di pundaknya. “Mobil. *Ow-ow*.”

Lima menit kemudian mereka berada di tempat penyeberangan lainnya. Jessica menyuruhnya untuk berhenti dan dia menaatinya. Anaknya menunjuk ke jalanan dan menggelengkan kepalanya.

“Mobil. *Ow-ow.*” Jessica menunjukkan rasa bahagianya kepada Sebastian dengan melompat dan bertepuk tangan. Tentu saja, dia tidak hanya senang karena anaknya mau berhenti. Dia juga senang karena dirinya bisa berhenti—menghentikan dirinya dan mengubah perilaku alaminya, apa yang menjadi pembawaannya, pada momen yang sulit. Ini tidak mudah, tetapi melakukan ini ampuh mengubah situasi yang bisa mendatangkan stres dan berpotensi meledak menjadi situasi yang aman dan menyenangkan, dan hasilnya membuat mereka lebih senang karenanya.

~~~~~  
*Sometimes we forget  
that parenting, like  
love, is a verb.*  
~~~~~

Kadang kita lupa bahwa cara mengasuh anak, layaknya seperti cinta, adalah kata kerja. Perlu usaha dan kerja untuk memberikan hasil yang positif. Ada banyak kesadaran diri yang perlu dilibatkan untuk menjadi orang tua yang baik. Kita perlu melihat apa yang dilakukan ketika lelah, stres, dan ditarik sampai ambang batas. Tindakan kita ini dinamakan *default setting*—pembawaan alami—kita. Pembawaan alami adalah tindakan dan reaksi yang kita lakukan ketika terlalu lelah untuk memilih cara yang lebih baik.

Kebanyakan pembawaan alami kita diturunkan dari orang tua. Setelan itu sudah mendarah daging dan terprogram ke dalam diri kita seperti *motherboard* pada komputer. Pembawaan ini adalah setelan pabrik yang akan kembali ketika kita berada di ambang batas dan tidak bisa berpikir; setelan ini telah dipasang pada diri yang bermula dari cara kita diasuh. Ini adalah ketika kita mendengar diri kita sendiri mengatakan sesuatu yang tidak diinginkan untuk dikatakan. Ini adalah ketika kita melakukan sesuatu dan bereaksi dengan cara yang kita sendiri tidak yakin bahwa itu diinginkan. Ini ketika kita merasa buruk karena sebenarnya kita tahu bahwa ada

cara yang lebih baik untuk mendapatkan hasil dari anak-anak, tetapi tidak yakin itu apa. Siapa pun yang mempunyai anak-anak akan akrab dengan perasaan ini.

Karena itulah, sangat penting untuk melihat kembali setelan bawaan, mempelajarinya, dan memahaminya. Apa yang disukai tentang bagaimana Anda bertindak dan bereaksi kepada anak-anak? Apa yang tidak Anda sukai? Apa yang Anda lakukan hanya mengulang dari cara Anda dibesarkan? Apa yang ingin Anda ubah? Hanya ketika Anda melihat apa yang menjadi kecenderungan alami sebagai orang tua—setelan bawaan—Anda bisa memutuskan bagaimana keinginan untuk mengubahnya menjadi lebih baik.

Dalam bab selanjutnya, kami akan membantu Anda melihat perubahan positif apa yang bisa dilakukan. Menggunakan singkatan yang mudah diingat, PARENT (orang tua)—*play* (bermain), *authenticity* (autentisitas), *reframing* (memaknai ulang), *emphaty* (empati), *no ultimatum* (tanpa ultimatum), dan *togetherness* (kebersamaan)—kita akan membahas beberapa metode yang sudah dicoba oleh para orang tua di Denmark dan berhasil selama lebih dari empat puluh tahun.

Meningkatkan kesadaran diri kita, membuat keputusan pada saat sadar tentang tindakan dan reaksi kita adalah suatu langkah pertama menuju perubahan hidup yang efektif. Ini adalah cara kita menjadi orang tua yang lebih baik—dan orang yang lebih baik. Dan, ini bagaimana cara kita menciptakan warisan kesejahteraan untuk diturunkan kepada generasi selanjutnya. Apakah ada hadiah lebih hebat yang bisa Anda berikan kepada anak-anak dan cucu-cucu daripada membantu mereka tumbuh menjadi orang dewasa yang lebih bahagia, lebih kukuh, dan lebih tangguh? Sepertinya tidak ada. Dan, kami berharap Anda akan setuju.



BAB 2

P untuk


Play

(Bermain)

"Kegiatan bermain sering kali dianggap sebagai pelarian atau jeda dari kegiatan belajar yang sesungguhnya.

Namun, bagi anak-anak, bermain adalah kegiatan belajar yang sesungguhnya."

— Tuan Rogers



Apakah Anda memperhatikan bahwa ada tekanan yang tidak terucap atau bahkan diucapkan, dalam mengatur aktivitas bagi anak-anak? Apakah itu balet, *T-ball*, atau sepak bola, sampai seakan-akan Anda tidak mengerjakan peran seorang ibu apabila tidak mendaftarkan anak-anak ke tempat les setidaknya tiga atau empat kali seminggu? Berapa kali Anda mendengar orang tua mengatakan bahwa Sabtu mereka sudah penuh dengan mengantar anak-anak ke beberapa tempat-tempat aktivitas, olahraga, atau les?

Sebaliknya, kapan terakhir Anda mendengar seseorang mengatakan, “Sabtu ini anak saya akan bermain?”

Istilah bermain maksudnya bukan bermain biola, memainkan olahraga, atau bermain bersama yang aktivitasnya sudah ditentukan oleh orang dewasa. Yang kami maksud “bermain” adalah ketika mereka dibiarkan dengan permainan mereka sendiri, bersama teman atau main sendiri, untuk bermain apa pun yang menurutnya menarik, selama yang mereka inginkan. Bahkan, jika orang tua membolehkan anak-anak bermain seperti ini, sering kali tetap ada perasaan bersalah untuk mengakuinya. Karena, sebenarnya, kita merasa menjadi orang tua yang lebih baik dengan mengajarkan mereka sesuatu, membuat mereka terlibat dalam olahraga, atau memberi input ke dalam otak kecil mereka. Bermain sering kali hanya membuang waktu berharga. Namun, benarkah seperti itu?

Di Amerika Serikat dalam lima puluh tahun terakhir, jumlah jam anak-anak diperbolehkan untuk bermain telah menurun secara dramatis. Di samping televisi dan teknologi, ada ketakutan orang tua bahwa anak-anak akan terluka, ditambah lagi keinginan mereka untuk “mengembangkan” anak-anak—semua faktor ini telah mengambil alih banyak waktu yang tadinya mereka gunakan untuk bermain.

Sebagai orang tua, kita merasa nyaman ketika anak-anak memberikan tanda-tanda kemajuan yang tampak nyata. Kita senang melihat anak-anak bermain sepak bola, sementara yang lain bisa menyoraki mereka, atau pergi ke pertunjukan balet maupun piano mereka. Kita merasa bangga mengatakan bahwa Billy memenangkan sebuah medali atau trofi, belajar lagu, bisa mengeja alfabet dalam bahasa Spanyol. Ini membuat kita merasa menjadi orang tua yang baik. Kita melakukannya dengan tujuan yang paling baik karena dengan memberi mereka lebih banyak instruksi dan aktivitas terstruktur, kita memberi mereka latihan untuk menjadi orang dewasa yang lebih sukses dan berkembang. Atau, benarkah begitu?

Bukan menjadi rahasia lagi bahwa diagnosis gangguan kecemasan, depresi, dan gangguan pemusatan perhatian telah melambung tinggi di Amerika Serikat. Apakah mungkin bahwa kita membuat anak-anak cemas tanpa menyadarinya dengan tidak mengizinkan mereka untuk lebih sering bermain?

APAKAH KITA TERLALU MEMPROGRAM HIDUP ANAK-ANAK?

Banyak orang tua berusaha keras untuk memulai sekolah anak mereka lebih dini atau mengikuti kelas akselerasi. Anak-anak belajar membaca dan mengerjakan matematika lebih dini dan kita bangga karena mereka “cerdas”. Dan, menjadi cerdas atau atletik adalah karakteristik yang sangat dihargai di budaya Amerika. Untuk mencapai hal itu, kita pun menyediakan guru dan mainan edukatif hingga program buat mereka. Sukses adalah sukses dan ini adalah tanda yang nyata, terlihat, dan bisa diukur. Bermain bebas, apa pun maksud dan tujuannya, memang terlihat menyenangkan—tetapi apa yang sesungguhnya diajarkan kepada mereka?

Bagaimana kalau kita diberi tahu bahwa bermain bebas mengajarkan anak-anak untuk menjadi tidak begitu cemas? **Bermain mengajarkan mereka ketangguhan. Dan, ketangguhan sudah terbukti menjadi satu dari faktor paling penting dalam memprediksi kesuksesan pada orang dewasa.** Kemampuan untuk “*bounce back*”, mengelola emosi, dan menghadapi stres adalah kunci untuk hidup sehat pada orang dewasa. Kita mengetahui bahwa ketangguhan sangat baik untuk mencegah kecemasan dan depresi, dan inilah yang ditanamkan oleh orang Denmark kepada anak-anak mereka sejak dini. Dan, salah satu cara mereka melakukannya adalah dengan menempatkan pentingnya bermain.

~~~~~	Di Denmark, sejak 1871, suami
Bermain bebas	istri Niels dan Erna Juel-Hansen
mengajarkan	memunculkan pedagogi pertama
anak-anak untuk	berdasarkan teori pendidikan,
meredakan	yang melibatkan bermain. Mereka
kecemasan.	menemukan bahwa bermain bebas
~~~~~	sangat penting dalam perkembangan

anak. Faktanya, selama beberapa tahun, anak-anak Denmark tidak diperbolehkan untuk memulai sekolah sebelum mereka berusia 7 tahun. Guru dan komite yang mengatur agenda untuk sekolah anak-anak tidak ingin mereka terlibat dalam pendidikan karena mereka merasa bahwa anak-anak yang utama haruslah menjadi anak-anak dan bermain. Bahkan, sekarang, anak-anak berusia 10 tahun dan di bawahnya ketika selesai sekolah pukul 2.00 siang dan kemudian mempunyai pilihan untuk pergi ke tempat yang dinamakan “*free time school*” (*skolefritidsordning*) sepanjang sisa hari, di tempat tersebut mereka didorong untuk bermain. Menakjubkan, tetapi benar-benar terjadi!

Di Denmark tidak ada penekanan untuk pendidikan atau olahraga tertentu, tetapi lebih pada anak secara keseluruhan. Orang tua dan guru fokus pada hal-hal seperti sosialisasi, otonomi, keterpaduan, demokrasi, dan harga diri. Mereka ingin anak-anak belajar tentang ketangguhan dan menumbuhkan arahan yang tepat dalam diri yang kelak akan memandu mereka menghadapi hidup. Mereka tahu anak-anak akan terdidik dengan baik dan belajar banyak keterampilan. Namun, **kebahagiaan sejati tidak datang hanya dari pendidikan yang baik**. Seorang anak yang belajar menghadapi stres, berteman, dan realistis terhadap dunia telah mempunyai keterampilan hidup yang sangat berbeda daripada menjadi seorang ahli matematika, contohnya. Tentang keterampilan hidup, orang-orang Denmark berbicara mengenai seluruh aspek kehidupan, tidak hanya kehidupan karier. Buat apa menjadi ahli matematika tanpa kemampuan untuk menghadapi jatuh bangunnya kehidupan? Semua orang tua Denmark yang berbicara dengan kami mengatakan bahwa fokus berlebihan yang menekan anak-anak muda terlihat sangat aneh bagi mereka.

Mereka melihatnya, jika anak-anak selalu mengerjakan sesuatu untuk mendapatkan sesuatu—nilai yang baik, penghargaan, atau pujian dari guru maupun orang tua—mereka tidak bisa mengembangkan dorongan pribadi mereka. Mereka percaya bahwa anak-anak secara mendasar membutuhkan ruang dan kepercayaan untuk membolehkannya menguasai banyak hal, yang bisa berguna saat membuat dan menyelesaikan masalah mereka sendiri. Ini menumbuhkan harga diri dan ketangguhan sejati karena dukungannya berasal dari diri mereka sendiri, bukan dari orang lain.

PUSAT KENDALI INTERNAL VS EKSTERNAL

Dalam psikologi, dorongan internal ini dikenal sebagai *locus of control*—pusat kendali. Kata *locus* dalam bahasa Latin berarti ‘tempat’ atau ‘lokasi’ sehingga *locus of control* secara sederhana berarti sejauh mana seseorang merasa mempunyai kendali atas hidupnya sendiri dan kejadian yang memengaruhinya. Dengan demikian, **orang yang memiliki pusat kendali diri percaya bahwa mereka mempunyai kekuatan untuk mengendalikan hidupnya dan hal-hal yang terjadi pada mereka.** Pusat kendali diri mereka berasal dari dalam diri. Orang-orang dengan pusat kendali eksternal percaya bahwa hidup mereka dikendalikan oleh faktor eksternal seperti lingkungan atau nasib, diri mereka hanya mempunyai sedikit pengaruh terhadapnya. Apa yang mengendalikan mereka berasal dari luar, maka mereka tidak bisa mengubahnya. Kita semua dipengaruhi oleh lingkungan, budaya, dan status sosial, tetapi sejauh mana kita merasa bisa mengendalikan hidup kita di samping faktor tersebut adalah perbedaan antara pusat kendali internal dan eksternal.

Riset telah berkali-kali menunjukkan bahwa anak-anak, remaja, dan orang dewasa yang mempunyai pusat kendali eksternal yang kuat cenderung memiliki kecemasan dan depresi—mereka menjadi cemas karena percaya bahwa mereka hanya punya sedikit atau malah tidak punya kendali terhadap nasib mereka, dan menjadi depresi ketika perasaan tak berdaya ini menjadi terlalu besar.

Riset juga menunjukkan bahwa ada perubahan dramatis menuju lebih banyaknya pusat kendali eksternal di antara anak-anak muda dalam lima puluh tahun terakhir. Psikolog Jean M. Twenge dan koleganya meneliti hasil dari tes *Children’s Nowicki-Strickland Internal-External Control Scale* selama periode lima puluh tahun.

Tes ini mengukur apakah seseorang mempunyai pusat kendali internal atau eksternal. Para peneliti menemukan bahwa ada perubahan dramatis dari pusat kendali internal ke eksternal pada anak-anak pada setiap usia, dari sekolah dasar hingga kuliah. Untuk memberi Anda pandangan bagaimana perubahan besar ini terjadi, anak muda pada 1960, 80% lebih mungkin menyatakan bahwa mereka mempunyai kendali terhadap hidup mereka dibandingkan anak-anak pada 2002, yang cenderung mengatakan mereka tidak mempunyai kendali personal.

Lebih mengejutkan lagi ialah bahwa kecenderungan ini lebih terlihat pada anak-anak sekolah dasar daripada anak sekolah menengah dan kuliah. Jadi, semakin muda dan semakin lebih muda anak-anak merasakan tidak adanya kendali terhadap hidup mereka. Mereka merasa tidak berdaya lebih dini dan semakin dini. Meningkatnya pusat kendali eksternal dalam beberapa tahun mempunyai hubungan linear dengan naiknya depresi dan kecemasan dalam masyarakat kita. Apa yang menyebabkan perubahan ini?

MEMBERI ANAK RUANG UNTUK BELAJAR DAN TUMBUH

Inti dari filosofi pengasuhan Denmark adalah konsep yang disebut "*proximal development*"—perkembangan optimal, yang kali pertama dikenalkan oleh Lev Vygotsky, seorang psikolog perkembangan dari Rusia. Pada intinya adalah bahwa seorang anak memerlukan ruang dalam jumlah yang tepat untuk belajar dan tumbuh dalam zona dan jumlah bantuan yang tepat pula. Bayangkan membantu seorang anak memanjat kayu yang jatuh di hutan. Saat kali pertama dia membutuhkan uluran tangan, Anda memberikannya, tetapi selanjutnya hanyalah sebuah jari akan membuatnya berdiri dan ketika pada waktunya, Anda akan membiarkannya melakukan

sendiri. Anda tidak mengangkat atau memaksanya. Di Denmark orang tua mencoba untuk tidak mencampuri, kecuali benar-benar diperlukan. Mereka percaya bahwa **anak-anak bisa melakukan dan mencoba hal-hal baru, juga memberi mereka ruang untuk membangun kepercayaan mereka sendiri**. Mereka menyediakan *scaffolding* untuk perkembangan dan membantu mereka membangun harga diri mereka, yang sangat penting untuk menjadi “anak yang utuh”. Jika anak-anak merasa terlalu ditekan, mereka dapat kehilangan kesenangan pada apa yang mereka lakukan, dan ini akan menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Sebagai gantinya, orang tua Denmark mencoba untuk bertemu dengan anak-anak di mana mereka merasa aman dalam mencoba keterampilan baru, kemudian menantang dan mengajak mereka untuk pergi lebih jauh serta mencoba sesuatu yang baru, yang sekiranya masih terasa menarik dan aneh.

Memberikan ruang dan menghormati zona perkembangan optimal bisa membuat anak-anak mengembangkan kompetensi maupun kepercayaan diri dalam pusat kendali internal karena mereka merasa bertanggung jawab

~~~~~  
Di Denmark orang tua tidak terlalu mencampuri, kecuali benar-benar diperlukan.  
~~~~~

pada tantangan dan perkembangan mereka sendiri. Anak-anak yang terlalu banyak didorong atau ditekan mempunyai risiko mengembangkan pusat kendali eksternal karena mereka tidak bisa mengendalikan perkembangan mereka sendiri; faktor eksternallah yang mengontrol, dan fondasi harga diri mereka akan menjadi goyah.

Kita kadang berpikir bahwa kita membantu anak-anak dengan mendorong mereka untuk tampil atau belajar lebih cepat, tetapi

mengarahkan mereka pada momen yang tepat dari perkembangan merekalah yang akan membuahkan hasil lebih baik—tidak hanya karena pembelajaran itu sendiri, yang tentunya akan lebih menyenangkan, melainkan karena anak-anak akan merasa yakin atas kemampuan keterampilan mereka, dan mereka merasa lebih bertanggung jawab dalam mendapatkannya.

David Elkind, seorang psikolog Amerika, setuju. Anak-anak yang didorong untuk membaca lebih dini, contohnya, pada awalnya akan membaca lebih baik daripada teman-temannya, tetapi level itu akan menjadi sama dalam beberapa tahun—dan apa efek sampingnya? Anak-anak yang didorong itu akan menunjukkan level kecemasan yang lebih tinggi dan harga diri yang lebih rendah pada kemudian hari.

Di Amerika Serikat, kami menemukan buku-buku yang tak terhitung banyaknya mengenai cara menurunkan atau menghilangkan kecemasan dan stres. Kami ingin menghilangkan stres apa pun caranya, terutama untuk anak-anak kami. Banyak orang tua terus mengawasi anak-anak mereka dan turut campur untuk melindungi mereka secepat mungkin dalam satu kesempatan. Kebanyakan dari kita membuat pagar pembatas pada tangga di rumah untuk melindungi serta mengunci apa pun yang kita temukan yang mungkin akan berbahaya. Jika tidak dilakukan, kita merasa menjadi orang tua yang buruk, dan nyatanya, kita menghakimi dan dihakimi oleh orang lain karena tidak cukup melakukan hal-hal untuk melindungi mereka. Akhir-akhir ini, semakin marak perlengkapan keselamatan, yang membuat orang heran bagaimana anak-anak bisa bertahan dua puluh tahun yang lalu.

Kita tidak hanya ingin melindungi anak-anak kita dari stres, tetapi kita juga ingin membangun kepercayaan diri mereka dan membuat mereka merasa istimewa. Metode standar untuk

melakukan ini adalah dengan memuji mereka, kadang berlebihan, untuk keberhasilan yang tidak terlalu penting. Namun, dalam usaha kita untuk meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi stres, kita mungkin malah benar-benar membuat mereka lebih stres pada kemudian hari. Membangun rasa percaya diri daripada harga diri adalah seperti membangun rumah dengan fondasi seadanya. Kita semua tahu apa yang akan terjadi ketika serigala jahat besar datang.

AKAN TETAPI, BAGAIMANA KITA MENGETAHUI BAHWA PERMAINAN BISA MEMBANTU?

Ilmuwan telah meneliti kegiatan bermain pada hewan selama bertahun-tahun, mencoba memahami tujuan evolusionernya. Dan, satu hal yang mereka temukan ialah aktivitas bermain sangat krusial untuk belajar bagaimana mengatasi stres. Dalam penelitian yang dilakukan pada tikus rumahan dan monyet *rhesus*, ilmuwan menemukan bahwa ketika mereka merasa dipisahkan dari teman bermainnya selama tahap kritis dari perkembangan mereka, hewan-hewan ini menjadi stres ketika mereka dewasa. Mereka akan bereaksi berlebihan untuk menantang situasi dan tidak mampu mengatasi masalah pergaulan dengan baik. Mereka akan bereaksi, baik dengan ketakutan berlebihan, kadang berlari dengan tubuh gemetar ke pojok, atau dengan agresi yang berlebihan, menyerang dengan kemarahan. Kurangnya bermain jelas menjadi sumber masalah karena ketika hewan diperbolehkan bermain meski hanya satu jam sehari, mereka tumbuh dengan lebih normal dan ketika dewasa bisa menghadapi keadaan dengan lebih baik.

Perilaku *fight-to-flight*, biasanya dialami ketika bermain, mengaktifkan jalur neurokimia yang sama dengan stres di otak. Bayangkan Anda melihat anjing yang berlari berputar, mengejar



satu sama lain demi kesenangan. Banyak hewan melakukan aktivitas seperti ini ketika bermain, mengambil peran sebagai subordinat atau posisi menyerang dalam permainan bertarung, membuat keadaan yang mirip dengan stres. Kita tahu bahwa mengekspos otak bayi hewan saat stres bisa mengubah mereka dari waktu ke waktu dalam hal membuat mereka kurang responsif pada stres, artinya semakin banyak bermain, otak mereka menjadi semakin baik dalam mengatur stres ketika mereka tumbuh. Kemampuan mereka mengatasi keadaan senantiasa membaik melalui bermain, dan mereka akan lebih bersahabat ketika menghadapi situasi yang lebih sulit lagi. Anda bisa melihat bahwa **ketangguhan bukan diperoleh dengan menghindari stres, melainkan dengan belajar bagaimana “menjinakkan” dan menguasainya.**

Apakah kita merampas kemampuan anak-anak untuk mengatur stres dengan tidak memperbolehkan mereka bermain dengan

cukup? Melihat jumlah gangguan kecemasan dan diagnosis depresi di masyarakat, kita tentu curiga apa yang kurang. Karena, salah satu ketakutan terbesar dari seseorang dengan gangguan kecemasan adalah kehilangan kendali terhadap emosinya, membuat kita bertanya-tanya: Jika kita melangkah mundur dan membolehkan anak-anak kita lebih banyak bermain, apakah mereka akan menjadi orang dewasa yang lebih bahagia dan lebih tangguh? Saya kira jawabannya adalah iya.

BERMAIN DAN KETERAMPILAN MENGATASI KEADAAN

Dalam penelitian pendahuluan yang dilakukan pada anak-anak prasekolah di pusat perkembangan anak di Massachusetts, peneliti ingin mengukur apakah ada hubungan positif antara seberapa senang anak-anak prasekolah bermain dengan kemampuan mereka mengatasi keadaan. Menggunakan tes *playfulness* dan *coping inventory*, peneliti membandingkan seberapa senang anak-anak bermain dengan kualitas keterampilan mereka mengatasi keadaan. Mereka menemukan adanya hubungan positif secara langsung antara level kesenangan bermain dan kemampuan mereka dalam mengatasi masalah. Semakin banyak mereka bermain—mereka menjadi lebih baik dalam mempelajari keterampilan sosial dan terlibat dalam konteks sosial/bermain—semakin baik mereka dalam mengatasi keadaan. Ini mengarahkan peneliti untuk percaya bahwa **bermain mempunyai dampak langsung pada semua kemampuan beradaptasi dalam kehidupan.**

Penelitian lain, dilakukan oleh profesor terapis profesional, Louise Hess dan koleganya di institusi kesehatan di Palo Alto, California, mencari tahu untuk menyelidiki hubungan antara seberapa senang bermain dengan keterampilan mengatasi keadaan pada remaja laki-

laki. Mereka meneliti dua grup remaja, yang satu tumbuh normal dan satunya memiliki masalah emosional. Seperti dalam penelitian di prasekolah, untuk kedua grup remaja ini ada hubungan langsung dan penting antara senangnya bermain dan kemampuan mereka dalam mengatasi keadaan. Peneliti menyimpulkan bahwa bermain bisa dilakukan untuk memperbaiki keterampilan mengatasi keadaan, terutama kemampuan untuk beradaptasi, mendekati masalah dan tujuan dengan cara yang lebih fleksibel.

Lihat saja di sekeliling, anak-anak berayun pada palang, memanjat pohon, atau melompat dari tempat tinggi. Mereka menguji situasi berbahaya, dan tidak ada seorang pun, kecuali anak itu sendiri yang tahu dosis tepat atau bagaimana mengelolanya. Yang penting adalah mereka merasa bisa mengendalikan dosis stres akan masalah yang dihadapi. Ini membuat mereka merasa lebih bisa mengendalikan kehidupan mereka. Hewan remaja dan primata pun melakukan hal yang sama. Mereka dengan sengaja menempatkan diri mereka ke dalam situasi berbahaya, melompat dan berayun dari pohon sambil memutar, berputar balik dan membuatnya sulit untuk mendarat. Mereka belajar tentang ketakutan dan bagaimana mengatasinya. Ini sama saja dengan bermain perkelahian, yang telah disebutkan sebelumnya. Hewan-hewan menempatkan diri mereka dalam posisi subordinat dan penyerang, dua-duanya untuk memahami tantangan emosional kedua belah pihak.

Untuk anak-anak, situasi kehidupan sosial juga penuh tekanan. Permainan sosial bisa mendatangkan konflik ataupun kerja sama. Ketakutan dan kemarahan hanyalah sebagian dari emosi yang harus dipelajari dan diatasi oleh seorang anak agar dia bisa terus bermain. Dalam bermain tidak ada pujian yang berlebihan. Aturan harus dinegosiasikan dan bisa untuk dinegosiasi ulang, dan pemain harus sadar akan tingkat emosi pemain lain untuk menghindari seseorang

menjadi terlalu sedih dan berhenti karena jika terlalu banyak yang berhenti, permainan akan selesai. Karena anak-anak pada dasarnya ingin bermain satu sama lain, situasi ini membuat mereka harus mau bergaul dengan sesama tanpa membedakan—kemampuan vital untuk kebahagiaan pada kehidupan berikutnya.

Dalam pandangan orang Denmark, bermain sangat penting bagi kehidupan kanak-kanak sehingga banyak sekolah di Denmark mempunyai program untuk menggiatkan belajar melalui olahraga, permainan, dan latihan untuk semua anak. Contohnya adalah *Play Patrol*, yang difokuskan untuk murid SD paling kecil, dan difasilitasi oleh anak-anak yang lebih besar. Program yang dilakukan oleh siswa ini mendorong kedua pihak, baik anak yang kecil maupun yang besar, untuk memainkan beberapa jenis aktivitas seperti petak umpet, pemadam kebakaran, atau hewan peliharaan keluarga—dan untuk mendorong anak-anak yang pemalu maupun penyendiri untuk bergabung juga. Tipe permainan yang menyenangkan dan imajinatif ini, dengan usia yang beraneka ragam, mendorong anak-anak untuk menguji diri mereka sendiri dengan cara yang berbeda, yang tidak mereka lakukan terhadap orang tua atau guru. Ini benar-benar mengurangi perundungan dan lebih jauh lagi mengasah keterampilan sosial dan pengendalian diri.

FAKTA DI BALIK LEGO DAN TAMAN BERMAIN

Hampir semua orang pernah mendengar tentang Lego dan bermain dengan blok bangunan berwarna-warni ini setidaknya sekali dalam hidup mereka. Lego menjadi salah satu mainan paling populer dalam sejarah, hingga dijuluki “mainan abad ini” oleh majalah *Fortune* pada awal milenium ini. Aslinya dibuat dengan kayu, Lego tidak pernah kehilangan konsep dasar blok bangunan. Seperti

zona perkembangan optimal, Lego bisa dimainkan untuk segala usia. Ketika anak siap untuk mengambil langkah selanjutnya pada konstruksi yang lebih menantang, ada Lego yang diciptakan untuk itu. Ini cara hebat bermain dengan anak Anda untuk membantunya dengan pelan dalam menguasai level baru. Dia bisa bermain sendiri atau dengan teman; tak terhitung waktu yang telah digunakan untuk bermain dengan Lego di seluruh dunia.



Fakta menarik yang mungkin orang tidak tahu adalah bahwa mainan ini berasal dari Denmark. Diciptakan oleh tukang kayu Denmark dalam bengkelnya pada 1932, mainan ini disebut Lego, singkatan dari kata *leg godt*, yang artinya 'bermainlah dengan baik'. Bahkan, waktu itu, ide menggunakan imajinasi untuk bermain bebas sedang tren.

Salah satu produsen terbesar di dunia untuk tempat bermain adalah perusahaan Denmark, yaitu Kompan. Perusahaan ini

membuat taman bermain di luar ruangan yang telah memenangkan berbagai macam penghargaan desain atas kesederhanaan, kualitas, dan fungsionalitas dalam mendukung anak-anak bermain. Misi perusahaan ini adalah mempromosikan permainan sehat yang penting untuk pembelajaran anak. Taman bermain pertamanya dibangun secara tidak sengaja lebih dari empat puluh tahun yang lalu ketika seniman muda Denmark mendapati bahwa instalasi warna-warninya, yang dibuat untuk mencerahkan fasilitas perumahan yang buruk, lebih digunakan oleh anak-anak untuk bermain daripada dikagumi oleh orang dewasa.

Sekarang Kompan adalah produsen taman bermain nomor satu di dunia. Patut diperhatikan dan cukup mengesankan bahwa sebuah negara dengan penduduk hanya lima juta orang adalah pemimpin dunia dalam hal penyedia permainan, baik dalam ruang maupun luar ruang.

~~~~~  
Semakin banyak bermain, mereka akan semakin tangguh dan mahir dalam pergaulan.  
~~~~~

Ketika lain kali Anda melihat anak-anak berayun dari dahan, melompat dari karang, atau bermain perang-perangan dengan teman-teman mereka dan Anda ingin turut campur untuk menyelamatkan mereka, ingatlah bahwa ini adalah cara mereka untuk mempelajari seberapa banyak stres yang bisa mereka tanggung. Ketika mereka bermain dalam kelompok dengan beberapa anak yang sulit dan Anda ingin melindungi mereka, ingatlah bahwa mereka sedang belajar mengendalikan diri dan keterampilan negosiasi dengan segala jenis kepribadian yang berbeda untuk membuat permainan tetap berlangsung. Ini adalah cara mereka untuk menguji kemampuan mereka sendiri dan mengembangkan keterampilan adaptasi dalam prosesnya. Semakin

banyak mereka bermain, mereka akan semakin tangguh dan mahir dalam pergaulan. Ini adalah proses yang alami. Bisa bermain dengan baik (*leg godt*) ibaratnya bagai sebuah blok bangunan untuk membuat kerajaan kebahagiaan pada masa depan.

Tip untuk Bermain

1. Matikan

Matikan TV dan alat elektronik! Imajinasi adalah bahan yang penting dalam bermain untuk mendapatkan dampak yang positif.

2. Ciptakan lingkungan yang bisa memperkaya

Penelitian menunjukkan bahwa lingkungan yang kaya akan sensori digabungkan dengan bermain akan memfasilitasi perkembangan kortikal di otak. Menyiapkan beberapa jenis material di sekitar yang bisa menstimulasi semua indra—penglihatan, pendengaran, peraba, dan lainnya—meningkatkan perkembangan otak selama bermain.

3. Gunakan seni

Otak anak-anak berkembang ketika mereka menggunakan seni. Oleh karena itu, jangan tunjukkan bagaimana melakukannya—sediakan saja bahan-bahan untuk karya seni dan biarkan mereka berkreasi secara spontan.

4. Biarkan mereka menjelajah di luar

Ajaklah mereka keluar sebanyak mungkin untuk bermain di alam—hutan, taman, pantai, di mana

pun. Cobalah untuk menemukan area aman yang Anda tidak takut untuk membiarkan mereka bebas dan menjelajah lingkungan. Ini adalah tempat mereka bisa benar-benar menggunakan imajinasi mereka dan bersenang-senang.

5. Bermain dengan anak-anak yang berbeda usianya

Cobalah untuk mencampur anak-anak Anda dengan anak-anak dari usia yang berbeda. Ini meningkatkan zona perkembangan optimal, membiarkan seseorang untuk memfasilitasi pembelajaran yang lain, membantu setiap anak untuk mendapatkan level baru secara alami. Dengan cara ini, anak-anak belajar baik untuk menjadi bintang maupun untuk bekerja sama dengan anak yang lebih tua. Mereka belajar untuk berpartisipasi, semenantang apa pun permainannya. Ini mengajarkan keterampilan mengendalikan diri dan negosiasi yang sangat diperlukan dalam kehidupan.

6. Biarkan mereka bebas dan lupakan rasa bersalah

Mereka tidak memerlukan aktivitas yang dipimpin oleh orang dewasa atau mainan yang spesifik. Semakin banyak Anda biarkan mereka mengendalikan permainan mereka sendiri, menggunakan imajinasi dan melakukannya sendiri, maka hasilnya akan lebih baik. Keterampilan yang mereka pelajari sangat berharga. Kita terlalu cemas tentang seberapa sering

anak-anak kita terlibat dalam aktivitas terorganisasi atau apa yang mereka pelajari sampai kita lupa pentingnya membiarkan mereka bermain dengan bebas. Berhentilah merasa bersalah, membiarkan mereka bermain bukan berarti Anda tidak mengasuh anak dengan baik. Merekalah yang merindukan bermain bebas!

7. Bersungguh-sungguh

Jika Anda ingin bermain dengan anak, Anda harus 100% tidak berpura-pura dalam apa yang Anda lakukan. Jangan takut untuk terlihat lucu. Biarkan mereka memandu. Berhentilah cemas tentang apa yang orang lain pikirkan tentang Anda atau apa yang Anda pikirkan tentang diri Anda sendiri. Berjongkok atau merunduklah sejajar dengan mereka dan cobalah untuk bermain bebas, bahkan walau hanya dua puluh menit sehari kalau ini memang sulit untuk Anda. Sedikit waktu bermain di level mereka lebih berharga daripada mainan apa pun yang bisa Anda beli.

8. Biarkan mereka bermain sendiri juga

Bermain sendiri sangat penting untuk anak-anak. Bermain dengan mainan mereka adalah cara untuk memproses pengalaman baru, konflik, dan kejadian sehari-hari dalam hidup mereka. Dengan melibatkan diri dalam permainan fantasi dan menggunakan suara yang berbeda, mereka bisa mengulang aksi apa yang terjadi di dunia mereka, yang sangat terapeutik.

Ini juga bagus untuk mengembangkan fantasi dan imajinasi mereka.

9. Buatlah rintangan

Cobalah membangun rintangan dengan bangku kecil dan matras atau dengan alat lain menciptakan ruangan di rumah sehingga anak-anak bisa bergerak dan menggunakan imajinasi mereka. Biarkan mereka bebas bermain dan memanjat, menjelajah ataupun berkreasi—dan jangan stres karenanya.

10. Ajak orang tua lain bergabung

Ajak orang tua lain terlibat dalam gerakan permainan sehat. Semakin banyak orang tua yang mempraktikkannya, semakin banyak anak-anak yang bisa bebas bermain bersama dari aktivitas yang bebas dari campur tangan orang dewasa. Dokter anak di Amerika Serikat telah mengembangkan panduan untuk membujuk orang tua bahwa bermain itu sehat. Ini berguna untuk anak-anak dan seharusnya didorong dan didiskusikan dengan yang lain.

11. Hindari campur tangan terlalu cepat

Cobalah untuk tidak menghakimi anak lain dengan terlalu kejam dan campur tangan terlalu cepat karena Anda hanya ingin melindungi anak-anak dari yang lain. Kadang hal ini tentang mempelajari bagaimana mengatasi anak-anak yang agak sulit, ketika bisa memberikan mereka sebuah pelajaran dalam mengendalikan diri dan lebih tangguh.

12. Bebaskan

Biarkan anak Anda melakukan sesuatu dengan cara mereka sendiri. Ketika Anda merasa perlu untuk “menyelamatkan” mereka, ambil langkah mundur dan tarik napas. Ingat bahwa mereka belajar beberapa keterampilan penting yang akan mereka bawa sepanjang hidup.



BAB 3

A untuk

Autentisitas

Tidak ada warisan
yang lebih berharga
daripada kejujuran.
—William Shakespeare



Apakah Anda pernah menonton sebuah film yang bisa dibilang bagus dengan akhir bahagia, tetapi sebenarnya tidak membuat Anda merasa lebih baik? Meskipun filmnya berakhir bahagia, hidup yang tengah Anda jalani tidak begitu hebat? Pekerjaan Anda tidak begitu bagus? Hubungan dengan orang lain, rumah, mobil, atau pakaian Anda tidak sebagus yang ada di film? Segalanya tampaknya tidak begitu realistis? Namun, Anda menyingkirkan semua hal tersebut karena film itu sangat baik sehingga tidak perlu untuk terlalu memikirkannya. Kebanyakan film Hollywood dibuat untuk membuat Anda merasa lebih baik. Namun, seni meniru kehidupan dalam sebuah film, membuat kita bertanya-tanya serealistis apa akhir bahagia ini sebenarnya.

Di sisi lain, film-film Denmark sangat sering menampilkan akhir yang suram, sedih, atau tragis. Agak jarang film yang mempunyai akhir bahagia seperti yang biasa kita tonton. Sering kali Jessica menonton film Denmark dan menunggu mendengar musik latar yang menenangkan, lalu menandakan penderitaannya akan segera berakhir dan semua akan kembali baik-baik saja pada akhirnya. Anak laki-laki akan mendapatkan gadis idamannya, pahlawan akan menyelamatkan dunia, dan semua akan baik-baik saja. Sebagai orang Amerika, dia selalu saja merasa bahwa dia memiliki hak untuk mendapatkan akhir yang bahagia di tiap film. Namun, dari waktu ke waktu, film Denmark akan mengusung isu yang sensitif, nyata, dan menyakitkan yang tidak dibungkus dengan pita manis. Malahan, mereka membiarkan Jessica dan penonton lain sendirian dengan emosi alami mereka yang muncul tanpa sebuah penyelesaian. Bagaimana orang-orang Denmark bisa begitu bahagia menonton film seperti ini?

Profesor komunikasi, Silvia Knobloch-Westerwick dan koleganya di Universitas Ohio State melakukan penelitian yang

mendemonstrasikan bahwa berbeda dari kepercayaan populer, menonton film sedih atau tragis sebenarnya membuat orang merasa lebih bahagia dengan mengusung perhatian pada aspek yang lebih positif dari kehidupan mereka sendiri. Ini cenderung membuat orang merefleksikannya pada hubungan mereka sendiri dengan rasa syukur dan pandangan yang membuat kita merasa lebih kaya dan tersentuh dengan sisi kemanusiaan kita sendiri.

AKHIR DARI SEBUAH DONGENG

Hans Christian Andersen barangkali merupakan salah seorang dari penulis Denmark yang paling terkenal dalam sejarah. Dia adalah penulis dan moyang dari sekian banyak dongeng seperti *The Little Mermaid* (*Putri Duyung Kecil*), *The Ugly Duckling* (*Anak Itik Buruk Rupa*), dan *The Emperor's New Clothes* (*Pakaian Baru Sang Raja*). Ini adalah kisah yang telah diceritakan berulang-ulang di dunia. Namun, banyak orang yang tidak sadar bahwa dongeng asli Andersen tidak memiliki akhir seperti kisah dongeng yang kita harapkan. Dongeng-dongengnya merupakan tragedi. *Putri Duyung Kecil* misalnya, tidak mendapatkan pangeran, tetapi malah berubah menjadi buih lautan karena kesedihan. Banyak dongeng Andersen yang diubah agar sesuai dengan idealnya satu budaya dari bagaimana sesuatu seharusnya terjadi.

Pada terjemahan bahasa Inggris dari dongeng Andersen, orang dewasa memperhatikan dengan detail apa yang menurut mereka tidak boleh didengar oleh anak-anak. Di Denmark dan pada versi yang lebih tua, pembaca lebih bebas untuk mengambil kesimpulan dan mengkritik. Orang Denmark percaya bahwa tragedi dan kejadian menyedihkan adalah hal-hal yang seharusnya kita bicarakan juga. Kita akan belajar lebih banyak tentang sebuah karakter dari

penderitaan daripada kesuksesan kita. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui semua aspek kehidupan. Ini lebih nyata, dan juga menumbuhkan empati serta hormat yang lebih dalam untuk kemanusiaan. Ini juga membantu kita untuk selalu bersyukur atas hal-hal sederhana dalam hidup kita yang kadang kala diterima begitu saja karena fokus pada kehidupan dongeng yang berlebihan.

Bagi orang Denmark, kenyataan dimulai dengan sebuah pemahaman dari emosi kita sendiri. Jika kita mengajarkan anak-anak untuk mengenali dan menerima perasaan sesungguhnya yang mereka miliki, baik maupun buruk, dan bertindak dengan cara yang konsisten sesuai nilai-nilai, tantangan ataupun jalan berbatu dalam kehidupan tidak akan menjatuhkan mereka. Dan, mereka pun akan tahu bahwa sebaiknya bertindak sesuai dengan apa yang menurut mereka benar. Mereka akan tahu bagaimana mengenali batas mereka sendiri dan menghormatinya. Kompas yang berasal dari dalam ini merupakan harga diri yang autentik berdasarkan pada nilai-nilai, menjadi kekuatan petunjuk yang besar dalam hidup seseorang, dan sangat tahan terhadap tekanan dari luar.

MENGASUH ANAK SECARA NATURAL

Mengasuh anak secara natural adalah langkah pertama untuk memandu anak-anak menjadi berani, jujur kepada dirinya dan orang lain. Memiliki emosi yang sehat adalah model pengasuhan yang kuat. Kejujuran emosional, bukannya kesempurnaan, adalah hal yang dibutuhkan oleh anak-anak dari orang tua mereka. Anak-anak selalu mengamati bagaimana Anda marah, senang, frustrasi, puas, serta sukses, dan bagaimana Anda mengekspresikannya pada dunia. Kita harus mencontohkan kejujuran kepada anak-anak kita dan membiarkan mereka tahu bahwa tidak masalah merasakan

semua emosi yang mereka miliki. Banyak orang tua yang merasa lebih mudah untuk mengelola perasaan senang anak-anak mereka, tetapi ketika datang hal yang lebih menantang, seperti kemarahan, agresi, dan kecemasan, pengelolaan pun menjadi lebih sulit. Oleh karena itu, anak-anak belajar lebih sedikit tentang emosi-emosi ini, yang mungkin akan memengaruhi kemampuan mereka untuk mengelolanya pada kemudian hari. **Mengenali dan menerima semua emosi sejak dini, bahkan yang paling sulit sekali pun, membuat anak menjadi lebih mudah untuk mengatur strategi bagi semua masalahnya.**

Ketika mengalami saat yang sulit, contohnya, tersenyum dan mengatakan bahwa semuanya baik-baik saja tidak selalu menjadi tindakan yang tepat. Menipu diri sendiri adalah penipuan yang paling buruk dan ini adalah pesan berbahaya yang terkirim ke anak-anak kita. Mereka akan belajar untuk melakukan hal yang sama. Menipu diri sendiri membingungkan karena ini membuat kita mengabaikan perasaan sebenarnya dan bisa menyebabkan kita membuat pilihan yang buruk berdasarkan pengaruh dari luar daripada keinginan kita sendiri. Ini akan menggiring kita ke jalan menuju tempat yang sebenarnya tidak kita inginkan dalam hidup. Inilah yang membuat akhir kita menjadi tidak bahagia. Ini adalah momen ketika banyak orang melihat ke hidup mereka dan mengatakan, “Tunggu, apakah ini yang benar-benar saya inginkan? Atau, ini yang saya kira seharusnya saya inginkan?”

Sebaliknya, autentisitas (keaslian) akan mencari ke dalam hati dan insting Anda untuk menemukan apa yang benar bagi Anda dan keluarga serta tidak takut untuk mengikutinya. Ini membuat Anda lebih menyatu dengan emosi dan melakukan tindakan yang sesuai, bukannya mengubur atau mematikan rasanya. Hal-hal ini memerlukan keberanian dan kekuatan, tetapi hasilnya sepadan.

Belajar bertindak untuk tujuan intrinsik, seperti memperbaiki hubungan atau melakukan hobi yang Anda cintai, daripada untuk tujuan ekstrinsik seperti membeli mobil baru, yang sudah terbukti bahwa melakukannya akan menciptakan kesejahteraan yang nyata.

Dengan demikian, mempunyai rumah yang lebih besar, membeli lebih banyak barang, atau mendaftarkan anak-anak pada semua aktivitas yang menurut Anda benar bisa jadi adalah jebakan penipuan kepada diri sendiri. Mendorong impian Anda atau impian orang lain kepada anak Anda daripada mendengarkan keinginan mereka dengan hati-hati dan menghormati kecepatan pertumbuhan serta perkembangan mereka adalah jebakan yang lain. Jika terlalu ditekan atau dipuji, anak-anak mungkin belajar melakukan hal-hal untuk penghargaan dari luar daripada untuk kepuasan dari dalam, yang akan menjadi pembawaan mereka sepanjang hidup. Ini mendorong tujuan ekstrinsik: memerlukan sesuatu di luar diri mereka untuk menjadi bahagia. Ini mungkin akan membawa kesuksesan bagi standar orang lain, tetapi ini tidak selalu memberi mereka kebahagiaan internal dan kesejahteraan seperti yang selama ini kita usahakan. Seperti yang kita lihat sebelumnya, ini sebenarnya menimbulkan kecemasan dan depresi.

CARA ORANG DENMARK DALAM MEMBERIKAN PUJIAN YANG SEBENARNYA

Menjadi rendah hati adalah nilai yang sangat penting di Denmark. Nilai ini sudah ada jauh sejak lama dalam sejarah dan telah menjadi bagian dari warisan budaya masyarakat Denmark. Nilai kerendahan hati ini adalah tentang mengetahui siapa sebenarnya Anda dengan sangat baik sehingga tidak memerlukan orang lain untuk membuat Anda merasa penting. Karena itu, mereka mencoba untuk tidak membanjiri anak mereka dengan puji-pujian.

Iben sering mengatakan kepada anak-anaknya bahwa mereka bisa melakukan apa pun dengan usaha yang keras. Anak-anak tahu bahwa mereka harus mengembangkan diri dan tumbuh, maka dia mendorong hal tersebut. Namun, dia mencoba untuk tidak terlalu memuji mereka, percaya bahwa anak-anak akan merasa pujian yang berlebihan itu tidak masuk akal karena akan terdengar kosong dan hampa.



Sebagai contoh, jika seorang anak Denmark menggambar sesuatu dengan cepat dan memberikannya kepada orang tuanya, reaksi dari orang tua barangkali tidak akan melontarkan kalimat, “Wow! Kerja yang bagus! Kamu seniman yang hebat!” Dia akan lebih menanyakan tentang gambar itu sendiri. “Apa ini?” “Apa yang kamu pikirkan ketika menggambar ini?” “Mengapa kamu memilih warna-warna itu?” Atau, mungkin dia hanya akan mengatakan terima kasih kalau gambar itu adalah hadiah.

Fokus pada tugas daripada terlalu banyak memuji anak adalah pendekatan yang dilakukan oleh orang-orang Denmark. Selain membantu untuk fokus pada kerja yang dilakukan, ini juga mengajarkan untuk bisa rendah hati. Membantu anak-anak membangun perasaan bisa menjadi ahli dengan menguasai suatu keterampilan daripada merasa telah menjadi ahli memberikan dasar yang kuat untuk berdiri dan tumbuh. Ini mendorong kekuatan batin dan ketangguhan.

Faktanya, riset baru yang sangat menarik mendukung ide ini. **Cara kita memuji anak-anak mempunyai pengaruh mendalam pada ketangguhan!**

POLA PIKIR PERMANEN (*FIXED MINDSET*) VS POLA PIKIR YANG BERKEMBANG (*GROWTH MINDSET*)

Banyak orang tua percaya bahwa memuji anak-anak tentang betapa cerdasnya mereka bisa membangun kepercayaan diri dan motivasi untuk belajar. Orang tua cenderung untuk melontarkan pujian kepada anak-anak mereka dan anak lainnya, dan percaya bahwa ini akan membantu kepercayaan diri ataupun perkembangan mereka. Namun, riset tiga dekade yang dilakukan oleh psikolog Stanford Carol S. Dweck telah membuktikan sebaliknya.

Pujian terhubung erat dengan bagaimana anak-anak melihat kecerdasan mereka. Jika mereka terus-menerus dipuji sebagai anak yang cerdas secara alami, berbakat, atau genius (terdengar lazim?), mereka mengembangkan apa yang disebut sebagai pola pikir permanen (kecerdasan mereka demikian adanya dan seperti yang dimilikinya).

Sebaliknya, anak-anak yang diberi tahu bahwa kecerdasan mereka bisa dibangun dengan kerja dan pendidikan akan menumbuhkan

suatu pola pikir bahwa mereka bisa mengembangkan keterampilan karena bekerja keras.

Temuan Dweck menunjukkan bahwa anak-anak yang mempunyai pola pikir permanen (*fixed mindset*), yang secara terus-menerus diberi tahu bahwa mereka cerdas, cenderung hanya peduli terutama pada bagaimana mereka akan dinilai: cerdas atau tidak cerdas. Mereka menjadi takut untuk menggunakan banyak usaha karena hal tersebut membuat mereka merasa bodoh. Mereka percaya bahwa jika Anda mempunyai kemampuan, Anda tidak perlu melakukan banyak usaha. Dan, karena merasa selalu diberi tahu bahwa mereka mempunyai kemampuan, mereka takut untuk mencoba terlalu keras dalam melakukan sesuatu yang akan membuat mereka kehilangan status sebagai “anak cerdas”.

Anak-anak dengan pola pikir yang berkembang (*growth mindset*), akan berlaku sebaliknya, cenderung peduli pada pembelajaran. Mereka yang didorong untuk fokus pada usaha daripada kecerdasan akan melihat usaha sebagai hal yang positif. Ini melambungkan kecerdasan mereka dan membuat mereka lebih berkembang. Siswa-siswa ini meningkatkan usaha mereka ketika menghadapi kegagalan dan mencari strategi belajar yang baru daripada menyerah. Ini adalah inti sari dari ketangguhan.

KUNCI KESUKSESAN DAN PEMBELAJARAN SEPANJANG HIDUP

Riset yang berkembang dalam psikologi dan ilmu saraf juga mendukung ide bahwa sebuah pola pikir berkembang adalah katalis nyata untuk pencapaian yang luar biasa. Penelitian terhadap otak menunjukkan bahwa semakin lama, pikiran kita lebih mudah dibentuk daripada yang pernah kita duga sebelumnya. Aspek dasar

dari kecerdasan kita bisa ditingkatkan melalui pembelajaran, bahkan pada usia tua. Kegigihan dan dedikasi otak ketika dihadapkan pada rintangan merupakan bahan utama untuk sukses secara keseluruhan di banyak bidang.

Berapa banyak orang pandai dan berbakat yang Anda tahu yang tidak pernah hidup sesuai dengan potensi mereka karena mereka mempunyai pola pikir permanen tentang menjadi cerdas secara alami—sehingga mereka berhenti mencoba ketika sukses yang tidak datang dengan mudah?

Beberapa studi yang menarik dilakukan pada siswa kelas lima oleh Dweck dan koleganya, ditujukan untuk membuktikan bahwa pujian memengaruhi prestasi siswa. Kelompok siswa diberi tugas khusus untuk dikerjakan dan kemudian menerima pujian yang berbeda untuk kerja mereka. Beberapa siswa mendengar pujian seperti, “Kamu pasti cerdas, bisa menyelesaikan masalah-masalah ini,” (mendorong pola pikir permanen) dan yang lain mendengar, “Kamu pasti telah bekerja keras menyelesaikan masalah-masalah ini,” (mendorong pola pikir berkembang). Setelah itu, para siswa ditanya apakah setuju atau tidak dengan pernyataan tertentu, seperti, “Kecerdasanmu adalah sesuatu mendasar yang ada di dalam diri dan kamu tidak bisa mengubahnya.” Hasilnya, lebih banyak siswa (yang dipuji sebagai anak cerdas) setuju akan pernyataan ini daripada siswa yang dipuji karena usahanya.

Dalam studi lanjutan, para siswa diminta memberikan definisi kecerdasan. Mereka yang telah dipuji akan kecerdasannya mengatakan bahwa mereka berpikir ini adalah sifat bawaan yang demikian adanya, sedangkan yang dipuji karena usahanya berpikir bahwa ini adalah sesuatu yang bisa dikembangkan dengan kerja.

Siswa kemudian diberi pilihan untuk mengerjakan soal yang mudah atau sulit. Para siswa yang dipuji karena kecerdasannya

memilih mengerjakan soal yang mudah daripada yang sulit, kemungkinan untuk memastikan kinerja yang sempurna. Sementara itu, yang dipuji karena usahanya memilih soal yang lebih menantang untuk kesempatan belajar. Setelah itu, semua siswa diberi tugas rumit untuk dikerjakan. Anak-anak dengan pola pikir permanen kehilangan kepercayaan diri dan kesenangan begitu mereka mendapatkan kesulitan menyelesaikan masalah. Bagi mereka, sukses adalah dengan menjadi cerdas secara alami sehingga kalau harus berjuang, artinya bukan sukses. Sebaliknya, anak-anak dengan pola pikir berkembang tidak kehilangan kepercayaan diri dan tetap semangat menyelesaikan masalah.

Ketika soal dibuat kembali mudah, para siswa yang dipuji karena kecerdasannya sudah telanjur kehilangan kepercayaan diri dan motivasi sejak soal yang lebih sulit sebelumnya dan secara umum hasilnya jelek. Sebagai kelompok, hasil kerja mereka lebih jelek pada tugas yang sama, padahal telah diberikan di awal, sedangkan kelompok yang dipuji karena usaha, kemampuannya meningkat terus-menerus dan melakukan tugasnya dengan baik secara keseluruhan.

Barangkali yang paling menarik adalah ketika ditanya secara anonim untuk melaporkan nilai mereka, pola pikir permanen melebihi nilai mereka lebih dari 40%. Citra diri mereka sangat tergantung pada nilai sehingga mereka enggan mengakui kegagalan, sedangkan pola pikir berkembang hanya 10% yang melebihi nilai mereka. Studi yang dilakukan pada kecurangan di sekolah membuktikan bahwa para siswa sekarang lebih sering curang untuk mendapatkan nilai yang tinggi daripada generasi sebelumnya. Ini bisa dijadikan refleksi dari meningkatnya tekanan untuk berprestasi, dan hal ini terjadi di banyak kasus bagi mereka yang memiliki pola pikir permanen.

Kita berpikir dengan mengatakan kepada anak-anak betapa cerdasnya mereka akan meningkatkan kepercayaan diri, tetapi ketika menghadapi kesulitan, justru inilah yang membuat mereka kehilangan kepercayaan diri! Memuji siswa karena kecerdasan tidak memberi mereka motivasi atau ketangguhan yang penting dalam meraih sukses, tetapi malah memberi mereka pola pikir permanen yang penuh dengan kerapuhan. Sebaliknya, pujian terhadap usaha atau “proses”—pujian untuk keterlibatan, ketekunan, strategi, perbaikan, dan lainnya—mengembangkan motivasi dan ketangguhan. Ini memberi penekanan kepada anak-anak apa yang telah mereka lakukan untuk menjadi sukses dan apa yang perlu mereka lakukan untuk berhasil pada masa yang akan datang.

Menariknya, artikel baru di *New York Times* melaporkan bahwa bisnis sekarang ini lebih mencari orang-orang dengan pola pikir berkembang daripada pola pikir permanen. **Orang dengan pola pikir berkembang (*growth mindset*) lebih baik dalam beradaptasi untuk kerja sama dalam tim dan menyelesaikan tantangan tanpa stres.** Mereka jauh lebih menarik bagi kebanyakan organisasi. Yang berbakat, atau mempunyai pola pikir permanen, lebih egosentris dan cenderung hanya peduli tentang menjadi bintang besar dalam organisasi. Orang yang bisa mengerjakan tugas dengan ketekunan dan ketangguhan, mengakomodasi koleganya dengan rasa syukur, yang akan benar-benar dicari posisinya—dan bahkan akan bisa sampai menjadi CEO.

BEBERAPA CONTOH PUJIAN UNTUK PROSES

“Aku suka cara kamu mencoba menyusun kepingan *puzzle* lagi dan lagi. Kamu tidak menyerah dan kamu menemukan cara untuk menyusunnya lagi!”

“Kamu berlatih menari berkali-kali dan usaha yang kamu lakukan terlihat hari ini! Kamu menari dengan sangat baik!”

“Aku sangat bangga padamu, bagaimana kamu berbagi camilan dengan adikmu. Ini membuatku sangat senang melihatmu berbagi.”

“Ini adalah tugas yang panjang dan sulit, tetapi kamu mengerjakannya dan menyelesaikannya. Aku sangat bangga padamu, bagaimana kamu tetap fokus dan tetap bekerja. Selamat!”

Tip untuk Autentisitas

1. Hindari menipu diri sendiri

Pertama dan terutama, jujurilah dengan diri sendiri. Belajarlah untuk melihat kehidupan Anda secara nyata. Bisa mendeteksi dan mendefinisikan emosi Anda sendiri dan apa yang benar-benar dirasakan adalah tonggak sejarah yang besar. Mengajarkan kejujuran emosional kepada anak-anak dan mencegah mereka menipu diri sendiri adalah hadiah yang hebat. Mendengarkan dan mengekspresikan pikiran dan perasaan membuat kita tetap di jalan yang benar menuju kebahagiaan hidup. Menjadi jujur kepada diri sendiri adalah cara kita mengukur kompas internal untuk membuat kita menuju arah yang benar.

2. Jawablah dengan jujur

Jika anak-anak Anda menanyakan sesuatu, berilah mereka jawaban yang jujur. Tentu saja, jawaban Anda harus sesuai dengan usia anak dan sesuai dengan level pemahaman mereka. Respons Anda yang sungguh-sungguh sangat penting dalam semua aspek kehidupan, bahkan aspek yang sulit sekalipun. Dengan tidak menjadi autentik, Anda meremehkan kemampuan anak-anak untuk merasakan apa yang benar dan salah. Anak-anak adalah detektor kebohongan yang luar biasa, dan mereka bisa merasa tidak stabil jika Anda memberikan kepalsuan.

3. Gunakan contoh dari masa kecil Anda

Apakah tentang kantor, dokter, situasi sulit, atau sekadar waktu yang menyenangkan, anak-anak senang mendengar pengalaman Anda dan apa yang dirasakan ketika Anda kecil, terutama ketika ini benar dan tulus. Ini memberikan mereka pemahaman yang lebih baik terhadap siapa Anda dan membiarkan mereka tahu bahwa situasi mereka normal, bahkan jika mereka takut, senang, atau sedih.

4. Ajarkan kejujuran

Bicarakan kepada anak tentang pentingnya kejujuran dalam keluarga Anda. Buatlah hal ini menjadi sesuatu yang berharga. Biarkan mereka tahu bahwa Anda menekankan pentingnya kejujuran daripada hukuman untuk perilaku yang tidak baik. Jika Anda

mengkonfrontasi anak-anak dengan kemarahan atau ancaman dan menghukum mereka ketika mereka berperilaku buruk, mereka mungkin akan takut untuk menceritakan kebenaran kepada Anda. Jika Anda membuat sebuah situasi aman, mereka akan jujur. Ingat, pada usia berapa pun, susah untuk mengakui atau mengatakan hal yang jujur kepada seseorang. Ini tidak datang secara alami. Terserah kita untuk mengajari mereka untuk cukup berani menjadi jujur dan rapuh atau mengaku ketika diperlukan. Jangan mudah menghakimi. Hubungan yang jujur seperti ini jika dikembangkan dengan baik akan menjadi sangat penting di sepanjang tahun-tahun ketika mereka menginjak usia remaja.

5. Bacakan cerita yang mencakup semua emosi

Bacakan semua jenis cerita kepada anak-anak Anda. Jangan takut jika tidak semuanya mempunyai akhir bahagia. Lebih efektif dengan memilih cerita yang mempunyai topik sedikit sulit, dan cerita yang tidak disimpulkan seperti “buku cerita”. Anak-anak belajar banyak dari kesedihan dan tragedi (tentunya sesuai dengan usia), dan mereka akan lebih terbuka dalam berkomunikasi dengan Anda tentang berbagai aspek kehidupan yang sama pentingnya dengan pangeran mendapatkan putri. Terbiasa melihat puncak dan jurang kehidupan akan menumbuhkan empati, ketangguhan, dan perasaan berarti, serta rasa syukur terhadap kehidupan kita sendiri.

6. Gunakan pujian untuk proses

Ingatlah bahwa pujian yang paling berarti dan berguna adalah yang berdasar pada kualitas, bukan kuantitas. Pastikan pujian itu fokus pada proses atau usaha yang dilakukan anak-anak dan bukannya pada kemampuan bawaan. “Kamu sudah belajar keras untuk tesmu, dan peningkatanmu menunjukkan hasilnya. Kamu mempelajari materi berulang-ulang, membuat kartu petunjuk, dan berlatih soal. Itu semua berhasil!”

Cobalah untuk menggunakan lebih banyak contoh dari pujian proses. Latihan membuat sempurna—semakin sering Anda mencoba menggunakan pujian proses, semakin bagus Anda melakukannya. Lihat apakah Anda bisa menghindari mengatakan, “Kamu sangat pintar.” Dengan fokus pada usaha yang dilakukan, Anda akan memberi anak-anak alat untuk memahami bahwa bukan kemampuan bawaan yang utama, melainkan sebuah ketekunan yang akan lebih berguna. Dalam jangka panjang, mereka akan mempunyai harga diri yang lebih kuat karenanya.

7. Jangan gunakan pujian sebagai respons standar

Jangan berlebihan memuji untuk hal yang terlalu mudah. Ini akan mengajari anak Anda bahwa dia hanya pantas dipuji ketika menyelesaikan suatu tugas dengan cepat, mudah, dan sempurna. Sayangnya ini tidak membantunya menerima tantangan. Jika,

contohnya seorang anak mendapatkan nilai A dengan mudah tanpa usaha, cobalah katakan, “Wah, itu terlalu mudah bagimu! Mengapa kita tidak mencoba melakukan sesuatu yang lebih menantang sehingga kamu bisa belajar darinya?” Tujuannya adalah tidak menjadikan tugas yang mudah untuk dikerjakan sebagai dasar atas kekaguman kita.

8. Fokus pada usaha—dan berusahalah sungguh-sungguh

Berhati-hatilah memuji untuk kegagalan atau kesalahan. Mengatakan sesuatu seperti, “Selamat!”, “Kamu melakukan yang terbaik!”, “Semoga beruntung lain kali!”, bisa terdengar seperti belas kasihan. Fokus pada apa yang mereka selesaikan dan bagaimana ini bisa diperbaiki—“Aku tahu kamu tidak mencapai tujuanmu, tetapi ini sudah hampir! Ayo keluar dan latihan minggu depan supaya kamu bisa berhasil lain kali! Ingat, latihan adalah kunci!” Dengan fokus pada usaha yang dilibatkan dalam belajar, kita membuat pola pikir berkembang. Pola pikir ini membantu dalam segala aspek kehidupan, dari kerja sampai hubungan.

9. Ajari anak-anak untuk tidak membandingkan dirinya dengan yang lain

Mereka perlu menyadari dengan sendirinya bahwa mereka telah melakukan yang terbaik untuk sebuah proyek atau jika mereka merasa bisa melakukan lebih.

Tidak semua orang bisa menjadi yang terbaik untuk semua hal, tetapi kamu bisa menjadi yang terbaik untuk dirimu sendiri. Fokuslah pada hal ini, daripada berusaha berkompetisi dengan yang lain.

10. Tekankan pandangan unik dan asli dari Anda dan anak Anda dengan mengatakan “bagiku”

Cobalah untuk menambahkan “bagiku” setelah sebuah kalimat untuk menekankan pemahaman bahwa pengalaman yang Anda miliki dari suatu situasi tertentu tidak harus sama dengan pengalaman anak Anda. Contohnya, jika Anda mempunyai argumen dengan anak tentang makanan yang terlalu panas, penting untuk diingat bahwa meski ini tidak terlalu panas untuk Anda, ini mungkin masih terlalu panas bagi dia. Mengatakan “Makanan ini tidak terlalu panas bagiku,” memberi tahunya bahwa Anda memahami ini. Atau, daripada mengatakan, “Cuacanya tidak dingin,” Anda bisa mengatakan, “Cuacanya tidak dingin bagiku.” Respek pada individu ini menumbuhkan rasa percaya serta rasa hormat—dan membantu anak-anak mengenali dan menghargai pengalaman mereka sendiri.



BAB 4



R untuk

Reframing

(Memaknai ulang)

“Ini masih bersalju,” kata Eeyore dengan sedih.

“Ya, memang.”

“Dan, dingin banget.”

“Oh, ya?”

“Ya,” kata Eeyore. “Tetapi,” sambungnya dengan lebih semangat, “kita tidak kena gempa akhir-akhir ini.”

—A.A. Milne, *Winnie The Pooh*

Sebagai orang Amerika yang menikah dengan orang Denmark, Jessica masih ingat kali pertama dia menyadari bahwa suaminya melakukan sesuatu secara berbeda dengan anak-anaknya daripada dia. Setiap kali ada situasi negatif, Jessica cenderung merespons terlalu cepat. Dengan frustrasi, dia akan mengangkat tangannya. “Dia tidak mau melakukannya! Dia tidak pernah mendengarkan!” Sementara itu, suaminya, selalu mempunyai stok kesabaran yang lebih, tenang, dan memiliki kalimat ajaib yang tersedia untuk setiap situasi yang selalu sukses membuat Jessica takjub. Ini seperti jendela yang terbuka di kamar gelap, memberikan cahaya baru pada bahasan yang tadinya dia pikir tidak ada penyelesaiannya. Suaminya bisa menempatkan sesuatu yang tidak menyenangkan dalam cahaya yang lebih positif. Dia bisa membuat situasi hitam putih menjadi sedikit lebih abu-abu. Kesakitan menjadi terasa tidak begitu sakit dan kemarahan bisa diredakan. Jessica mendapati keluarganya dan temannya melakukan hal yang sama dengan anak-anak mereka. Di mana buku frasa ajaib yang digunakan orang-orang Denmark ini?

Suatu pagi, saat mendengarkan suaminya dengan hati-hati mengubah bahasa anak perempuannya tentang ketakutannya pada laba-laba, Jessica sadar bahwa pengaruh ini sangat kuat untuk masa depan anak perempuannya. Ketika dia mengamati anaknya dengan tekun mempelajari dan mengagumi laba-laba bersama suaminya, dan bukan berteriak ketakutan dan mengatakan, “Eew!” Jessica sadar bahwa “Cara Orang Denmark” dalam menggunakan bahasa sangat penting. Karena ini bukan hanya tentang bahasa, melainkan tentang memilih kalimat yang tepat untuk membuat perubahan persepsi.

MELEPASKAN KACAMATA LAMA ANDA (LAGI)

Anda tahu, cara kita melihat kehidupan dan menyaring pengalaman dari hari ke hari memengaruhi cara kita merasakan sesuatu secara umum. Banyak dari kita yang tidak sadar tentang bagaimana cara kita melihat sesuatu adalah sebuah pilihan secara tak sadar. Kita merasa bahwa persepsi kita terhadap hidup adalah kebenaran. Ini adalah kebenaran kita. Kita tidak berpikir persepsi kita sebagai cara yang dipelajari dalam melihat sesuatu (sering kita ambil dari orang tua dan budaya kita). Kita melihatnya sebagai hal yang sudah semestinya begitu. Cara yang sudah menetap dari “hal yang sudah semestinya” ini disebut sebagai “bingkai”, dan dari bingkai di mana kita melihat dunia adalah persepsi kita. Dan, apa yang kita persepsikan sebagai kebenaran terasa seperti kebenaran.

~~~~~  
Bagaimana jika kita bisa melihat sebuah kebenaran dengan cara yang baru?  
~~~~~

Akan tetapi, bagaimana jika kita bisa melihat sebuah kebenaran dengan cara yang baru? Bagaimana jika kita bisa mengambil kebenaran seperti yang kita lihat dan meletakkannya ke dalam bingkai

mental yang baru—bingkai yang lebih luas dan lebih berpikiran terbuka—dan menggantungnya kembali ke dinding? Jika kita melihat kembali pada gambar yang dikatakan “kebenaran”, bagaimana cara kita memandangnya?

Bayangkan Anda berdiri di sebuah galeri seni. Lukisan itu tergantung di dinding dan ada pemandu yang menunjukkan detail halusnyanya kepada Anda. Anda mulai melihat hal-hal yang tadinya tidak dilihat. Detail baru ini sebenarnya ada di sana sebelumnya, tetapi Anda tidak memperhatikannya karena terlalu fokus pada apa yang Anda pikir adalah tema yang paling terlihat. Ini adalah lukisan

yang jelek, Anda menyimpulkan. Laki-lakinya jahat, perempuannya tak berdaya, dan suasana hatinya sedih. Anda baru akan pindah, tetapi sekarang Anda menyadari, dengan bantuan dari pemandu, bahwa ada fokus cerita yang benar-benar berbeda pada lukisan tersebut. Sekarang Anda melihat bahwa ada orang-orang riang datang membawa hadiah di jendela di belakang pasangan itu. Laki-laki itu digigit anjing, menerangkan mengapa dia terlihat kejam, dan perempuannya terlihat membantu, bukan tak berdaya. Anda belum memperhatikan bahwa ada seorang anak yang tertawa di belakang, dan cahaya yang menembus melalui jendela itu luar biasa. Di lukisan yang sama, ada banyak hal untuk difokuskan yang tidak Anda lihat sebelumnya. Rasanya menyenangkan mengalami perubahan mental dan menemukan hal baru. Ingatan Anda terhadap lukisan tersebut sekarang akan benar-benar berbeda, dan cara Anda berbagi pengamatan tentangnya dengan orang lain pun akan berbeda. Dengan latihan, menemukan pilihan-pilihan cerita ini menjadi sebuah keterampilan, bukan perjuangan. Pada masa yang akan datang, pemandu yang akan menunjukkan cerita berbeda ini adalah Anda sendiri.

OPTIMISME REALISTIS

Apakah Anda berpikir kemampuan untuk memaknai ulang situasi penuh tekanan—isu keluarga, masalah dengan rekan kerja, anak yang tidak patuh—seperti yang dilakukan dengan lukisan bisa benar-benar mengubah kesejahteraan Anda? Jawabannya, ya! Dan, inilah yang dilakukan orang-orang Denmark selama berabad-abad lamanya. Mereka mengajarkan kepada anak-anaknya keterampilan yang sangat berharga, dan belajar cara memaknai ulang sangat membantu mereka untuk tumbuh alami menjadi orang dewasa yang

lebih baik. Dan, menjadi ahli dalam hal memaknai ulang adalah landasan dari ketangguhan.

Tanyakan kepada seseorang dari Denmark bagaimana pendapatnya tentang cuaca yang dingin sekali, abu-abu, dan hujan deras, lalu dia akan menjawab dengan lucu:

“Wah, untungya saya sedang bekerja!”

“Untung saya tidak sedang liburan!”

“Saya menunggu-nunggu untuk bisa masuk ke rumah dan berkumpul dengan keluarga.”

“Tidak ada cuaca buruk, yang ada hanya pilihan pakaian yang buruk!”

Cobalah untuk membuat orang Denmark fokus pada sesuatu yang sangat negatif dalam topik apa pun dan Anda akan takjub bagaimana dia bisa menemukan cara pandang yang lebih positif dalam sebuah perbincangan.

“Sayang sekali ini adalah akhir pekan terakhir liburan.” Anda mungkin berkata.

“Ya, tetapi ini adalah akhir pekan pertama dari sisa hidup kita!”

Kami tidak bermaksud mengatakan bahwa orang-orang Denmark mempunyai cara pandang positif yang berlebihan, menggunakan bingkai untuk membumbui hidup. Mereka tidak terbang di awan optimisme yang sering diasosiasikan dengan orang-orang yang superbahagia. Tipe “semuanya hebat dan menyenangkan!”. Tipe yang sepertinya senyum mereka permanen dan selalu gembira setiap saat. Bukan, orang Denmark tidak berpura-pura tidak ada hal negatif. Mereka hanya menunjukkan dengan cara yang jelas sekali bahwa ada sisi lain yang juga ada dan mungkin tidak pernah Anda

pertimbangkan dalam pikiran. Mereka memilih untuk fokus pada hal baik dari orang-orang daripada hal yang buruk. Mereka mengubah harapan untuk fokus pada gambaran yang lebih besar daripada terjebak pada satu aspek dari setiap argumen, dan mereka biasanya cenderung lebih berkarakter dalam pandangan mereka sendiri. Psikolog menyebut orang Denmark sebagai “optimis realistis”.



Optimis realistis berbeda dari mereka yang terlalu optimis dengan senyum yang permanen—orang-orang yang kadang terlihat palsu karena hidupnya terlihat terlalu sempurna. Masalah dengan terlalu positif dan optimis adalah sama dengan yang berada di sisi lain dari spektrum, dengan orang yang terlalu negatif dan pesimistis. Orang yang sangat negatif cenderung mengabaikan informasi positif, yang bisa membuat mereka frustrasi dan mencegah mereka dari melihat realitas positif. Orang yang terlalu optimis, sebaliknya, cenderung

mengabaikan informasi negatif, yang bisa membuat mereka lupa pada realitas negatif yang penting. Memaksa diri Anda sendiri untuk percaya bahwa semuanya menyenangkan, dengan mengatakan, “Tidak, tidak ada masalah sama sekali,” ketika sebenarnya ada masalah sangat berisiko. Meremehkan situasi negatif mempunyai potensi untuk mengantarkan tekanan yang lebih besar ketika Anda dihadapkan pada situasi yang sama. Ini berhubungan dengan penipuan diri yang kita bicarakan pada Bab 3 sebelumnya. Akrab dengan realitas, tetapi fokus pada sudut pandang yang lebih positif setara dengan menjadi optimis realistis.

Optimis realistis menyaring informasi negatif yang tidak perlu. Mereka belajar untuk menghilangkan kata-kata dan kejadian negatif serta mengembangkan kebiasaan menerjemahkan situasi ambigu ke dalam sikap yang lebih positif. Mereka tidak melihat sesuatu sebagai hal yang buruk atau baik atau hitam atau putih, tetapi sebaliknya, menyadari bahwa ada beberapa tingkat warna di antaranya. Fokus pada aspek situasi yang lebih tidak negatif dan menemukan jalan tengah menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan.

KETERAMPILAN MEMAKNAI ULANG

Banyak organisasi di Amerika Serikat melatih pekerjaannya dalam keterampilan menginterpretasikan informasi atau memaknai ulang karena ini dilihat sebagai sifat utama dari ketangguhan. Dalam artikel Harvard Business Review, Dean M. Becker, pendiri Adaptive Learning System (Sistem Belajar Adaptif), mengamati, “Lebih dari pendidikan, lebih dari pengalaman, lebih dari latihan, tingkat ketangguhan seseorang akan menentukan siapa yang sukses dan siapa yang gagal. Ini terjadi di bangsal kanker, ini terjadi di Olimpiade,

dan ini terjadi di ruang rapat.” Kemampuan untuk memaknai ulang situasi negatif adalah ciri utama dari menjadi tangguh.

Banyak studi menunjukkan bahwa ketika kita dengan sengaja menginterpretasi ulang suatu kejadian untuk merasa lebih baik terhadapnya, ini menurunkan aktivitas dalam area di otak kita yang melibatkan proses emosi negatif dan meningkatkan aktivitas di area otak yang melibatkan kendali kognitif maupun integrasi adaptif. Dalam satu studi pemaknaan ulang, dua kelompok peserta diberi gambar wajah-wajah yang marah. Kelompok pertama disuruh untuk memikirkan bahwa orang-orang dalam gambar baru saja mengalami hari yang buruk dan wajah mereka tidak ada kaitannya dengan diri mereka. Kelompok yang lain diminta untuk merasakan emosi apa pun yang didapatkan dari wajah itu. Yang mereka temukan adalah bahwa kelompok yang telah dilatih untuk menyesuaikan sikapnya tentang wajah yang marah tidak merasa terganggu sama sekali—malahan, mencatat aktivitas elektrik otak yang menunjukkan bahwa pemaknaan ulang telah menghapus sinyal negatif dalam otak mereka—sedangkan kelompok yang diinstruksikan untuk merasakan apa yang ada dalam pikiran mereka merasa terganggu oleh wajah-wajah tersebut. Kita merasakan apa yang kita pikirkan.

Dalam sebuah kajian yang dilakukan oleh peneliti di Universitas Stanford, peserta dengan fobia diperlihatkan pada laba-laba dan ular. Satu kelompok dilatih untuk memaknai ulang pengalaman mereka, dan yang satunya tidak. Kelompok yang dilatih menunjukkan penurunan rasa takut dan kepanikan yang besar daripada kelompok kontrol, dan mereka mengalami perubahan respons emosional yang menetap ketika mereka kemudian ditunjukkan lagi pada laba-laba dan ular. Ini menunjukkan dampak yang tahan lama pada pemaknaan ulang kognitif.

Kita merasakan apa yang kita pikirkan.

Jadi, pemaknaan ulang tidak hanya mengubah otak kita secara kimiawi, tetapi juga membantu cara kita menginterpretasikan kesakitan, ketakutan, kecemasan, dan sebagainya. Dan, pemaknaan ulang ini secara langsung berhubungan dengan bahasa yang kita gunakan—dua-duanya lantang dan ada di dalam kepala kita.

KETERBATASAN BAHASA YANG MENGUNGKUNG

Di sisi lain, bahasa yang mengungkung mempunyai pengaruh yang terbalik. Mengatakan sesuatu seperti “Saya benci terbang,” atau “Saya tidak bisa memasak,” atau “Saya tidak punya tekad, makanya saya sangat gemuk” adalah bahasa yang mengungkung. “Saya menikmati perjalanan ketika saya sudah turun dari pesawat,” atau “Saya lebih suka menggunakan resep ketika memasak,” dan “Saya mencoba untuk makan makanan sehat dan lebih banyak berjalan sekarang,” menunjukkan cara yang sama sekali berbeda dari hal yang sama. Ini tidak sekadar hitam dan putih dan lebih tidak terbatas, tetapi ini terasa berbeda. Anda bisa melihat bahwa bahasa adalah pilihan kita, dan ini penting karena akan membentuk bingkai tempat kita melihat dunia. **Dengan memaknai ulang apa yang kita katakan menjadi sesuatu yang lebih suportif dan lebih tidak definitif, kita sesungguhnya mengubah cara dalam merasakan sesuatu.**

Tidak cukup jelas dari mana orang Denmark cenderung untuk memaknai ulang. Optimis realistis terlihat sebagai pembawaan alami di Denmark; pilihan bahasa yang dihubungkan dengan pemaknaan ulang ini diturunkan dari generasi ke generasi. Kebanyakan orang Denmark tidak sadar bahwa mereka memiliki warisan ini—hal tersebut sudah menjadi bagian dari hidup mereka. Dan, kita diyakinkan bahwa ini adalah salah satu alasan mengapa orang Denmark terus-menerus terpilih menjadi sangat bahagia.

BAGAIMANA PEMAKNAAN ULANG BEKERJA PADA ANAK-ANAK

Pemaknaan ulang pada anak-anak adalah tentang orang dewasa yang membantu anak untuk mengubah fokus dari apa yang dia pikir tidak bisa untuk dilakukan menjadi apa yang bisa dia lakukan. Orang dewasa membantu anak melihat situasi dari sudut yang berbeda dan membuat dia untuk fokus pada hasil atau kesimpulan yang lebih tidak negatif. Dengan latihan, ini bisa menjadi pembawaan alami—baik untuk orang tua maupun anak.

Ketika Anda atau anak menggunakan bahasa yang mengekang seperti, “Saya benci ini,” atau “Saya tidak bisa melakukannya,” atau “Saya tidak bagus dalam hal itu,” dan seterusnya, Anda membuat alur cerita negatif. Plotnya mungkin sudah meyakinkan kita bahwa kita tidak bagus pada apa pun atau kita melakukannya secara salah. Seorang anak yang diberi tahu cerita mengungkung tentang “bagaimana dia” atau apa yang seharusnya dia lakukan atau rasakan dalam berbagai macam situasi, akan mulai membangun strategi melawan berdasarkan sebuah ketidakpercayaan akan kemampuannya sendiri untuk menghadapi tantangan baru. “Dia tidak begitu bagus dalam olahraga,” atau “Dia sangat berantakan,” atau “Dia terlalu sensitif.” Ini semua sangat mengungkung. Semakin banyak anak-anak mendengar pernyataan seperti ini, semakin negatif kesimpulan yang mereka buat tentang diri mereka.

Masalah ini bisa dikurangi dengan membantu menemukan dan membuat kalimat berbeda untuk anak-anak Anda. Untuk memaknai ulang, tuntunlah mereka melihat gambar yang lebih luas, atau lebih ambigu, tentang diri dan dunia di sekeliling mereka. Keterampilan ini akan diteruskan menjadi cara mereka belajar untuk melihat dan menginterpretasikan kehidupan sekaligus orang lain.

Pada praktik Iben sebagai psikoterapis naratif, dia banyak fokus pada pemaknaan ulang, bahkan lebih dalam lagi, pada “*reauthoring*”. Dia membantu orang-orang untuk melihat keyakinan yang ada di dalam diri mereka dan keyakinan yang mereka tanamkan pada anak-anak tanpa disadari. Anak-anak Anda akan mencoba memikirkan kebenaran pernyataan seperti, “Dia antisosial,” atau “Dia tidak begitu akademis,” atau “Dia buruk di pelajaran Matematika,” dan “Dia sangat egois,” lalu mengidentifikasi mereka dengan perilaku ini. Anak-anak bisa lebih sering mendengar apa yang dikatakan oleh orang tua daripada yang Anda duga. Sebentar lagi, mereka akan percaya bahwa seperti inilah mereka. Ketika perilaku baru tidak sesuai dengan label ini, mereka bahkan tidak mencoba untuk memikirkan kebenarannya karena mereka sudah telanjur mengidentifikasi diri mereka sebagai ceroboh, pemalu, atau buruk di pelajaran Matematika.

Bahasa yang kita gunakan sangat kuat. Ini adalah bingkai di mana kita menerima juga mendeskripsikan tentang diri dan gambaran kita pada dunia. **Allan Holmgren, psikolog Denmark yang terkenal, percaya bahwa realitas kita diciptakan dalam bahasa yang kita gunakan.** Semua perubahan melibatkan perubahan pada bahasa. Sebuah masalah hanyalah menjadi masalah kalau dia dianggap sebagai masalah.

KEKUATAN LABEL

Anda bisa melihat bahwa banyak dari label dan alur cerita yang mengikuti kita ke kehidupan dewasa. Sungguh banyak apa yang kita pikirkan tentang diri kita sebagai orang dewasa datang dari pelabelan yang didapatkan ketika masih anak-anak—pemalas, sensitif, egois, bodoh, cerdas. Pikirkan tentang ini: Apa yang Anda

percaya tentang siapa diri Anda, dan seberapa banyak pikiran tersebut berasal dari apa yang dikatakan kepada Anda ketika masih anak-anak? Banyak dari kita terus hidup dan membandingkannya dengan label ini secara tidak sadar selama sisa hidup kita. Dengan memisahkan diri kita dari label ini, akan membuka jalan perubahan baru bagi kita dan anak-anak.

Bayangkan bagaimana biasanya mendengar orang-orang berbicara tentang anak-anak yang mempunyai gangguan akhir-akhir ini, bahkan jika mereka tidak pernah menemui psikolog. Semakin terlihat sangat alami untuk mendeskripsikan anak-anak, anak Anda sendiri atau anak orang lain, mempunyai masalah psikologis. Pemalu dikatakan Asperger, anak-anak yang mempunyai terlalu banyak energi dilabeli ADHD, anak-anak yang tidak langsung tersenyum pasti menunjukkan gejala depresi, dan yang paling baru yang kita dengar adalah anak pendiam yang dideskripsikan mempunyai gangguan proses sensori. Orang tua cemas, anak perempuan cemas, dan ini sangat mencemaskan disebabkan oleh pelabelan seperti itu, tanpa diagnosis atau bahkan tanpa janji ketemu dengan dokter, bisa memengaruhi anak sepanjang hidupnya.

Mengatakan dengan santai bahwa anak-anak mempunyai gangguan psikologis atau neurologis seolah-olah mereka lapar atau demam adalah sangat serius. Tidak hanya ini mengecilkan mereka yang benar-benar menderita gangguan semacam itu, tetapi ini juga melabeli anak-anak dengan tidak adil. Ketika mereka mendengar alur cerita yang diulang-ulang tentang kehidupannya, mereka mulai mengasosiasikan dirinya dengan label tersebut dan mengambil kesimpulan identitas darinya. Narasi ini menjadi cerita hidupnya, dan ini sangat susah untuk keluar darinya. Jadi, kami mendorong apa saja yang tidak kita sukai dalam diri kita dan dalam diri anak-anak dengan mengatakannya, kemudian mengulangnya. Dengan

pemaknaan ulang, penulisan ulang, kita bisa membantu mereka menulis kembali masa depan kita dan anak-anak.

REAUTHORING (MENULIS ULANG)

Iben membagikan sebuah contoh bagaimana dia membantu orang dewasa dan anak-anak dengan menulis ulang di tempat praktiknya. Ketika seseorang yang tidak bahagia dengan cara kehidupannya datang kepadanya, dia mencoba untuk bicara tentang hal-hal yang dia ucapkan tentang dirinya. Dia akan bicara dengannya tentang identitas akhirnya yang negatif dan mencoba untuk memisahkannya dari label ini. Sebagai contoh, salah seorang dari pasiennya mengatakan bahwa dia pemalas juga lalai dan ini menghancurkan hidupnya. Jadi, Iben menanyakan hal ini dan perasaan apa yang dibangkitkan dari label ini. Perempuan ini menyatakan bahwa hal tersebut membuatnya merasa buruk, terutama ketika dia lupa sesuatu, tersesat, atau susah tidur. Perilaku ini hanya mengarah pada perasaan yang buruk. Menjadi pemalas membuat dia merasa seperti orang gagal dan tidak punya tekad. Oleh karena itu, setiap kali dia mengatakan, “Saya pemalas dan lalai,” dia secara tidak sadar mengulangi alur cerita ini dalam kepalanya kepada orang lain dan membuatnya lebih lazim dalam hidupnya.

Iben kemudian menggunakan bahasa eksternalisasi, atau bahasa yang memisahkan seseorang dari masalah. Kemalasan bukan sesuatu yang ada dalam gen kita, melainkan sesuatu yang bisa memengaruhi kita pada waktu yang berbeda. Memisahkan orang dari masalah membuat kita merasa bisa seperti agen aktif dalam hidup untuk melawan masalah.

Iben mencoba untuk menolong klien ini dengan memvisualisasikan dan mendeskripsikan kemalasan. Apakah ini

seperti mendung hitam? Apakah ini mencekik Anda? Apa yang Anda rasakan ketika ini terjadi? Perempuan itu mengatakan seperti ada seseorang yang menahannya. Ini terasa seperti udara berat di atasnya. Dan, dia merasa lumpuh; dia merasa tidak bisa mematikan alarm. Rasanya berkabut ketika dia mencoba untuk membaca peta. Ini menahannya ketika dia ingin olahraga. Ini membuat dia merasa bergantung, tidak berdaya, dan menyedihkan.

Kemudian, mereka beralih membicarakan perasaan yang berseberangan dengan kemalasan. Mereka berbicara tentang apa yang dia nilai lebih kepada dirinya. Mereka berbicara tentang apa yang akan dia sukai dari hidupnya jika dia bisa menyingkirkan udara berat yang membebaninya ini.

Kemudian, mereka beralih pada pengalaman zaman dahulu untuk mencari cerita yang berbeda tentang hidupnya. Ternyata dia mempunyai keterampilan komunikasi dan kreativitas yang fenomenal. Dia lucu dan merupakan teman yang setia. Dia sangat terampil dalam memasak dan bermain musik, juga memiliki banyak pengalaman yang bisa dia ambil ketika dalam keadaan tidak malas. Dia dan Iben berbicara lebih jauh tentang pengalaman-pengalaman itu. Jadi, bukannya fokus pada kesimpulan identitas negatif dari menjadi malas dan lalai, melainkan fokus pada nilai dan keterampilan yang mereka ingin tekankan dalam narasinya. Semakin mereka fokus membicarakan nilai dan keterampilan yang dia sukai tentang dirinya, semakin positif dan menyenangkan alur cerita tentang dirinya. Pelan-pelan, dia mulai mendefinisikan dirinya dengan cara baru.

Sekarang dia kreatif, kuat, bisa diandalkan, dan dia merasa mempunyai alat untuk memaknai ulang sudut pandang hidupnya juga identitas akhirnya lagi. Dengan latihan, suara dari luar

menjadi suara dari dalam. Masalahnya sekarang menjadi sekadar masalah—dan sepertinya dia tidak akan mendefinisikan dirinya sebagai pemalas dan lalai lagi. Kekuatan bahasa yang membatasi ternyata lebih besar daripada yang pernah dia bayangkan.

Dengan demikian, memaknai ulang atau **menulis ulang bukan tentang membuang kejadian negatif dalam hidup kita, melainkan tentang menempatkan sesuatu yang kurang penting di sana dan lebih banyak fokus pada aspek yang kita sukai.** Persis seperti ketika memandang lukisan pada awal bab ini. Dengan terbuka pada perubahan bingkainya, kita dapat melihat gambaran yang lebih besar dan berlatih berkonsentrasi pada detail yang menceritakan kisah yang berbeda. Kita bisa mengubah seluruh pengalaman kehidupan pada sesuatu yang lebih baik. Ini persis sama dengan anak-anak. Kita sebagai orang dewasa adalah pemandu yang menunjukkan alur cerita yang lebih positif dan penuh kasih untuk mereka juga.

BAGAIMANA MEMBATASI BAHASA YANG MENGUNGKUNG

Mengatakan sesuatu seperti, “Dia itu susah makan,” atau “Dia tidak suka membaca,” atau “Dia tidak pernah mendengarkan,” menyebabkan perilaku itu mendeskripsikan siapa anak-anak tersebut. Realitasnya, setiap perilaku mempunyai perasaan atau suasana hati di baliknya. Ini bukan sesuatu yang tetap. Mungkin mereka sedang lelah, lapar, atau marah terhadap sesuatu. Semakin kita bisa memisahkan perilaku dari anaknya, semakin kita bisa mengubah bagaimana kita melihatnya, dan akhirnya bagaimana dia melihat dirinya sendiri. Ini memastikan bahwa dia baik-baik saja dan bahwa perilaku tersebut bukan takdirnya. Label, seperti yang sudah kita lihat, bisa menjadi ramalan yang kita jadikan nyata.

Kadang-kadang, anak yang keras kepala memang akan sangat sulit dihadapi, tetapi cobalah untuk melihat gambaran yang lebih besar dan ke mana tujuan perilaku tersebut. Bukannya mengatakan anak ini sangat nakal dan membuat dia sebagai masalah, cobalah memperhatikan sisi lain dari kisahnya. Mungkin anak yang menolak makan sudah menikmati camilan sebelum makan malam dan benar-benar sedang tidak lapar. Mungkin anak yang tidak mau mengenakan baju sedang dalam fase usia penolakan dan tidak mengerti mengapa kaus kaki itu penting. Lagi pula, ada apa di balik perilaku bandel? Mungkin anak itu sangat gigih, tegas, dan menunjukkan bakat sebagai pemimpin. Kegigihan adalah karakter kuat yang bisa membawa kita melaju jauh dalam kehidupan. Mungkin anak yang terdistraksi sangat kreatif dan sangat menyukai seni.

Dengan membicarakan dan memelihara aspek positif dari perilaku yang tidak menyenangkan, kita juga membantu anak-anak kita fokus pada alur cerita yang lebih baik. Ini juga mencegah perebutan kuasa dan membuat mereka menjadi orang tua dan anak-anak yang lebih bahagia.

CARA ORANG DENMARK MEMAKNAI ULANG

Orang Denmark, secara keseluruhan, lebih sedikit menggunakan bahasa yang menghakimi dan tidak mengatakan kepada anak-anak bagaimana mereka seharusnya dan apa yang mereka seharusnya pikirkan atau lakukan pada situasi yang berbeda. Anda tidak mendengar banyak opini orang dewasa yang dikatakan kepada anak-anak. “Kamu seharusnya tidak begitu.” “Jangan menangis.” “Kamu seharusnya senang!” “Dia memang jahat.” “Dia seharusnya tidak begitu.” “Kamu harus bilang kepadanya lain kali!”

Mereka cenderung lebih fokus pada bahasa yang mendukung, yang mengarahkan anak-anak untuk memahami alasan dari emosi atau tindakan mereka. Contohnya, jika mereka sedih atau marah, mereka mencoba untuk membantu seorang anak untuk menjadi sadar mengapa mereka merasa seperti itu daripada mengatakan bagaimana seharusnya mereka merasa atau tidak merasa.

“Apa yang terjadi?”

“Tidak ada apa-apa.”

“Sepertinya ada masalah—benarkah?”

“Yah.”

“Ada apa?”

“Aku enggak tahu.”

“Apa kamu sedih? Marah? Senang?”

“Aku sedih.”

“Mengapa kamu sedih?”

“Aku sedih karena Gary mengambil bonekaku waktu main.”

“Dia ambil bonekamu. Menurutmu, kenapa dia ambil bonekamu?”

“Karena dia nakal.”

“Kamu pikir dia nakal? Apa Gary selalu nakal?”

“Iya.”

“Tetapi, minggu kemarin kamu bilang kamu main terus dengan Gary, kan?”

“Iya.”

“Apa dia nakal waktu itu?”

“Enggak.”

“Oke, jadi kadang-kadang Gary baik?”

“Iya. Kadang dia baik.”

Orang tua Denmark pandai membantu anak-anak dalam mengartikan emosi mereka dan kemudian memandu untuk menemukan sesuatu yang lebih konstruktif, bukannya kepercayaan yang meremehkan dan membatasi. Ini adalah inti dari pemaknaan ulang.

“Jadi, apa yang terjadi pas dia ambil bonekamu?”

“Aku nangis.”

“Jadi, kamu sedih pas dia ambil bonekamu. Aku bisa mengerti itu. Apa yang kira-kira bisa kamu lakukan, sesuatu yang berbeda, kalau dia begitu lagi lain kali supaya kamu tidak sedih?”

“Aku akan bilang ke dia untuk mengembalikan. Atau, aku akan bilang ke guru.”

“Kurasa meminta dia untuk mengembalikan adalah solusi yang bagus. Apa Gary suka bermain dengan boneka?”

“Kadang-kadang.”

“Apa ada yang bisa kamu lakukan selain minta dia kembalikan bonekanya?”

“Mungkin kami bisa bermain bersama dengan bonekanya.”

“Sepertinya itu solusi yang bagus. Kita tahu Gary sebenarnya anak yang baik. Jadi, lain kali kamu bisa tanya dia apa dia mau main boneka juga.”

“Ya!”

Menemukan sisi yang lebih terang bisa dilakukan pada setiap situasi, tidak hanya pada orang-orang. Dengan latihan akan menjadi semakin mudah untuk memindai sebuah kejadian dan menemukan detail tersembunyi yang bisa memaknai ulang situasi ke dalam

sesuatu yang lebih konstruktif. Bahkan, ini menyenangkan untuk dilakukan.

Ketika seorang anak telah menemukan alur cerita yang lebih baik, cobalah untuk mengulanginya sampai cerita ini melekat. Namun, solusinya seharusnya datang dari anak itu sendiri. Ini akan membangun harga diri sejati karena berarti dia menguasai respons emosionalnya sendiri. Dia tidak diberi tahu bagaimana seharusnya merasakan sesuatu dan bertindak.

Jika kita berpegang pada hal baik dari orang-orang, memisahkan tindakan dari orangnya, kita mengajarkan kepada anak-anak bahwa kita memaafkan mereka ketika mereka berperilaku tidak baik. Bayangkan jika kita mengatakan bahwa Gary memang payah dan nakal. Anak-anak akan mengingat itu. Ketika lain kali anak kita sendiri yang melakukan sesuatu yang mirip seperti ini, mereka tahu bahwa kita akan menghakimi. Jika kita percaya orang lain dan tahu cara memaafkan, secara langsung kita telah mengajari anak-anak bahwa kita juga memaafkan kalau mereka bertindak salah. Jika kita mengatakan bahwa salah itu manusiawi, dan bahwa kita bisa melihat sisi positif lain dari kebenaran itu, anak-anak kita juga akan menjadi lebih lemah lembut ketika mereka gagal.

Cara lain untuk memaknai ulang adalah dengan menggunakan humor. Jika Anda menemukan diri Anda di sisi lapangan sepak bola dan anak bermain dengan buruk serta mengatakan, “Aku main payah”—cara yang biasa untuk merespons adalah, “Enggak, Enggak, kok! Kamu bermain bagus! Lapangannya saja yang licin! Kamu akan menang lain kali! Kadang menang, kadang kalah!”

“Cara Orang Denmark” memaknai ulang dengan humor mungkin akan terdengar seperti ini.

“Aku main payah.”

“Apa kakimu patah?”

“Enggak. Tetapi, aku pemain yang payah.”

“Tapi, kakimu enggak patah, kan? Kamu yakin? (mengecek kaki).”

“Yah, setidaknya kakimu enggak patah!”

“Hahaha, aku pemain yang payah. Aku seharusnya berhenti. Aku benci ini.”

“Kamu benci sepak bola? Ya, kamu memang bermain enggak bagus hari ini, tetapi ingat minggu kemarin kamu *ngegolin* dua?”

“Oh, iya, tetapi”

“Ingat perasaanmu waktu kamu *ngegolin*?”

“Cukup bagus.”

“Kurasa aku ingat kamu menari berkeliling lapangan dan bernyanyi. Apa kamu benci sepak bola waktu itu?”

“Enggak.”

“Tentu saja. Jadi, ingat saja yang kamu rasakan minggu lalu, dan coba kita pikirkan apa yang bisa kita bantu untuk membuatmu jadi pemain yang lebih bagus lagi lain kali.”

“Latihan lebih banyak kurasa.”

“Ya, dan ayo makan piza untuk merayakan bahwa kakimu enggak patah!”

“Kadang ada hari jelek, kadang ada hari baik.”

Perhatikan bahwa dalam contoh ini, orang tua tidak mengabaikan fakta bahwa anaknya bermain buruk. Orang tua mengakui ini, tetapi menggunakan humor untuk menunjukkan situasinya bisa saja lebih buruk dan juga mengarahkan anak pada perasaan yang

lebih positif yang dia punyai tentang bermain sepak bola minggu sebelumnya. Ini adalah optimis realistis. Anda mengakui kenyataan, tetapi Anda masih bisa menghilangkan kata-kata negatif yang tidak perlu dan fokus pada perasaan bagus daripada yang jelek dengan menggunakan humor atau fokus pada waktu lain yang perasaannya bagus. Jika Anda memilih untuk melihat aspek positif dari perilaku anak, Anda memberinya alat untuk berurusan dengan keunikannya. Ini semua adalah cara Anda memaknainya. Dan, latihan membuatnya sempurna!

Tip untuk Memaknai Ulang

1. Perhatikan sisi negatif Anda

Latihan untuk memperhatikan ketika Anda mempunyai pola pikir negatif. Cobalah untuk memerhatikannya dan lihat seberapa sering Anda menggunakan kenegatifan untuk melihat situasi. Cobalah mengusahakan cara yang berbeda dalam melihat sesuatu yang membuat Anda sedih, seperti ketakutan atau kecemasan, sebagai latihan. Cobalah mundur dari perspektif Anda dan lihat apakah Anda bisa menemukan pemahaman dan cara lain untuk melihat sesuatu atau cara untuk fokus pada aspek yang lebih positif.

2. Latihan memaknai ulang

Pikirkan seberapa realistis pikiran Anda dan cobalah

mengubah frasanya. Pertimbangkan mengikuti kalimat-kalimat berikut ini. “Saya tidak pernah punya waktu untuk olahraga. Saya sangat gemuk.” “Saya penulis yang buruk.” “Ibu mertua saya sangat menyebalkan.” Sekarang coba ubah menjadi kalimat yang berbeda. “Aku bisa olahraga setidaknya sekali seminggu, dan aku mencoba makan salad untuk makan siang, lumayanlah.” “Aku penulis yang cukup bagus kalau aku sudah dapat *mood*-nya.” “Aku suka ibu mertuaku meski kami mempunyai perbedaan. Dia nenek yang baik untuk anak-anak.” Ini bisa jadi menantang untuk dilakukan, tetapi kita tahu ini membuat perbedaan pada kimia otak kita, dan ini akan memengaruhi kesejahteraan kita. Kali pertama hal ini akan terasa aneh untuk dilakukan, tetapi semakin baik Anda melakukan pemaknaan ulang, semakin baik pula yang dirasakan. Semua hal negatif yang kita lihat dan katakan tentang diri kita sendiri dan keluarga kita, serta kecemasan dan ketakutan kita diwariskan langsung kepada anak-anak. Jadi, wariskanlah pemaknaan ulang kepada diri Anda dan anak-anak, juga bantulah mereka menjadi lebih baik saat menghadapi jatuh bangunnya kehidupan.

3. Gunakan lebih sedikit bahasa yang mengungkung

Cobalah menghilangkan hitam dan putih dan membatasi bahasa. Saya benci ini, saya cinta itu,

saya selalu, saya tidak pernah, saya seharusnya, saya tidak seharusnya, saya seperti ini, dia seperti itu, dan seterusnya. Bahasa yang mengungkung hanya menyediakan ruang kecil untuk berkembang dan hanya melihat sesuatu dari satu sudut pandang. Cobalah untuk lebih banyak menerima. Dengan begini, Anda akan lebih jarang berebut kuasa dengan anak-anak dan pasangan Anda.

4. Cobalah mengeksternalkan bahasa. Pisahkan tindakan dari orangnya

Daripada mengatakan, “Dia pemalas,” atau “Dia agresif,” cobalah melihatnya sebagai isu eksternal dan bukan bawaan. Mengatakan “Dia terpengaruh oleh rasa malas,” dan “Dia terjebak oleh momen agresif,” sangat berbeda dari melabeli mereka sebagai “mereka memang seperti itu”.

5. Tulis kembali deskripsi anak Anda menjadi lebih penuh kasih

Buatlah daftar kualitas dan perilaku paling negatif dari anak Anda, dan tulislah kembali dalam sebuah kalimat. “Dia tidak begitu akademis.” “Saya rasa dia punya ADHD.” “Dia sangat keras kepala.” Kemudian, cobalah untuk menulis kembali kalimat-kalimat tersebut, mengidentifikasi sumber dari perilaku tersebut. Sebagai contoh, anak yang tidak begitu akademis mungkin suka membaca dan sangat sosial. Anak yang mempunyai ADHD mungkin energetik

dan seorang pemain drum yang fantastis. Yang keras kepala mungkin pekerja keras yang sabar dan pantang menyerah. Cobalah fokus pada sisi positif dari perilaku anak-anak Anda sehingga mereka merasa ada apresiasi dari keunikan mereka daripada label negatif. Tulis ulang kesimpulan identitas negatif untuk Anda sendiri dan anak-anak, juga pisahkan perilaku dari anaknya. Ini memberi orang tua maupun anak-anak kemampuan untuk tumbuh dan menulis ulang deskripsi yang lebih penuh kasih tentang diri mereka.

6. Gunakan bahasa yang suportif

Bantu anak Anda dengan menggunakan bahasa yang mendukung daripada bahasa yang menghakimi. Ajukan pertanyaan untuk membantu mereka mengidentifikasi emosi di balik aksi mereka. Bantu mereka untuk mengidentifikasi tujuan mereka dan tujuan orang lain sehingga mereka bisa memahami bagaimana membawa diri keluar dari situasi yang sulit.

7. Gunakan humor

Jalin kebersamaan dengan anak Anda dan cerahkan situasi dengan humor, untuk membantu meletakkan sesuatu pada perspektif yang baru. Namun, hati-hati untuk tidak menyangkal perasaan atau pengalaman anak.




BAB 5

E untuk

Empati

“Hal terbaik dan tercantik
di dunia tidak bisa dilihat
ataupun disentuh,
tetapi harus dirasakan
dengan hati.”

—Helen Keller



Selama beberapa tahun, Jessica dan adik perempuannya mempunyai hubungan yang sangat tegang. Waktu bersama biasanya mereka saling berwajah masam dan perasaan jengkel. Terus terang, mereka tidak terlalu menyukai satu sama lain. Jessica merasa adiknya membesar-besarkan pengalamannya tentang orang tua mereka sebagai anak-anak, sedangkan adiknya merasa Jessica manja dan tidak sensitif. Kedua perilaku ini membuat mereka menjadi defensif dan saling tidak percaya, yang menyebabkan ketegangan, saling berargumentasi, dan jarak yang melebar. Hanya sedikit harapan hubungan mereka bisa membaik kembali.

Sampai kemudian Jessica melihat hubungan suaminya dengan adik laki-lakinya, dia takjub apakah ada cara yang lebih baik. Kedua kakak beradik Denmark ini mempunyai perbedaan dan isu sama banyaknya dengan dua kakak beradik Amerika, tetapi suami Jessica selalu mengatasinya dengan pemahaman dan pemaafan daripada wajah yang masam dan rasa frustrasi. Meski mempunyai perbedaan, hubungan mereka sangat bagus. Jadi, suatu hari Jessica mencoba untuk benar-benar mendengarkan, tanpa filter yang telah terbentuk sebelumnya. Dia mencoba untuk benar-benar memahami perasaan adiknya dan apa yang membuat dia marah. Lalu, dia menemukan bahwa perubahan nyata mulai terlihat begitu dia mendengarkan adiknya seperti seorang teman dan bukan seperti saingan yang membuat sakit hati, peran yang selama ini dia lakukan.

Tiba-tiba Jessica benar-benar bisa melihat sisi adiknya. Dan, dia mulai merasakan perasaan sayang yang tulus kepadanya—dan begitu juga sebaliknya. Mereka bicara satu sama lain seperti teman yang peduli, kali pertama dalam hidup mereka. Dalam satu tahun hubungan tersebut membaik secara dramatis, dan sekarang mereka sangat dekat. Dahulu dia sempat berpikir bahwa mereka ditakdirkan untuk saling menjauh, tetapi sekarang Jessica bergantung kepadanya

seperti seorang saudara, dan merasa bersyukur mempunyai dia dalam hidupnya. Ini adalah perubahan positif, terjadi karena mempraktikkan empati bersama-sama.

Menariknya, banyak orang tidak mengenal arti kata empati. “Apakah itu seperti simpati? Apati? Homeopati? Apa sebenarnya empati?” Yang benar-benar mencengangkan tentang kebingungan ini adalah jika hanya sedikit orang tahu apa arti empati, berapa banyak yang benar-benar menerapkannya dalam kehidupan mereka sehari-hari? Empati adalah kemampuan untuk mengenali dan memahami perasaan orang lain. Ini adalah kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain—tidak hanya merasakan untuknya, tetapi merasakan bersamanya. Sederhananya, ini adalah berjalan sepanjang satu mil mengenakan sepatu orang lain. Dan, ini lebih mudah dikatakan daripada dilakukan. Mengapa ini sangat sulit? Apakah ini ada hubungannya dengan budaya kita?

Penelitian terbaru, yang cukup memprihatinkan, menunjukkan bahwa empati telah turun sekitar 50% pada anak-anak muda di Amerika Serikat sejak 1980-an dan 1990-an. Sementara itu, tingkat narsistik meningkat dua kali lipat. Narsistik adalah pandangan yang melambung tentang diri sendiri, yang cenderung memisahkan diri sendiri dari yang lain dan untuk menghambat terbentuknya hubungan yang berarti. Karakteristik dari narsistik adalah bahwa orang-orang fokus kepada dirinya sendiri terlalu banyak sehingga mereka kehilangan fokus pada kepedulian akan kebutuhan orang lain. Ada banyak teori yang mencari tahu bagaimana ini bisa terjadi, tetapi tidak ada yang terlihat yakin akan alasannya.

Narcissistic Personality Indicator (NPI)—Indeks Kepribadian Narsistik—dikembangkan pada 1970 untuk mengukur kadar narsistik, dan banyak penelitian yang telah menunjukkan validitasnya. Jean Twenge dan koleganya menganalisis skor NPI

untuk mahasiswa antara 1982 dan 2007 dan menemukan bahwa selama periode 25 tahun, tingkat narsistik meningkat sangat pesat. Levelnya meningkat secara dramatis sehingga pada 2007 hampir 70% dari mahasiswa mempunyai skor narsistik lebih tinggi daripada rata-rata mahasiswa pada 1982. Mengapa ini terjadi?

JANTUNG AMERIKA: *SURVIVAL OF THE FITTEST* (HANYA YANG TERKUAT YANG BISA BERTAHAN)

Selama beberapa tahun di Amerika Serikat, telah diyakini bahwa manusia, seperti juga alam, pada dasarnya egois, agresif, dan kompetitif. Ini dimulai pada revolusi industri. Paling tidak sebagian struktur pasar ekonomi, begitu juga finansial, hukum, dan sistem politik berdasarkan pada gagasan ini, yang intinya menempatkan orang melawan satu sama lain. The “*gospel of greed*”—ajaran keserakahan—di Wall Street adalah satu contoh yang menggarisbawahi kurangnya empati. Dalam waktu lama, ahli teori evolusi, politikus, dan masyarakat umum telah fokus pada kompetisi dan kejamnya seleksi alamiah sebagai cara manusia terhubung; hal ini membangun fondasi individualisme yang mendefinisikan seorang Amerika itu seperti apa. Ayn Rand, penulis terkenal yang kerjanya dikagumi oleh banyak politikus, menjagokan gagasan bahwa sifat manusia pada dasarnya egois dan manusia ada di sini untuk dirinya sendiri. Apakah Anda percaya pada gagasan ini atau tidak, kenyataannya keyakinan ini sangat mendarah daging di budaya Amerika sampai kebanyakan orang tidak sadar akan keberadaannya. Ini sudah terserap dalam kehidupan sehari-hari. Kompetisi dan perjuangan menjadi nomor satu adalah bagian dari apa yang membuat seseorang menjadi orang Amerika.

Mari kita pikirkan sejenak tentang ibu-ibu yang pernah Anda temui. Berapa banyak yang benar-benar terbuka dan membagikan apa yang terjadi dengan anak-anak mereka? Berapa orang yang benar-benar berani menjadi rapuh dan mengakui mereka tidak yakin apakah mereka melakukan sesuatu dengan benar? Akhir-akhir ini, kelihatannya lebih sedikit dan semakin sedikit ibu-ibu yang bisa menunjukkan kerapuhan mereka karena semakin banyak standar yang ditambahkan pada daftar definisi ibu yang “baik”—standar yang harus dipenuhi, dan terus terang saja, ditandingkan dengan ibu yang lain. Apakah ini tentang apa yang Anda berikan untuk anak (ASI, MPASI, dan sebagainya), aktivitas ekstrakurikuler (seberapa banyak mereka terlibat dan seberapa sukses), atau pendidikan. Sering ada keinginan untuk menjadi yang paling unggul dalam apa yang seharusnya menjadi percakapan sederhana sehari-hari. Tentu saja, perasaan kompetitif yang meningkat ini tidak hanya terjadi pada ibu-ibu. Ini merambah ke semua jenis bahasan. Ini bisa menjadi sangat tidak kentara, tetapi jika diperhatikan, Anda mungkin akan terkejut seberapa sering Anda mendapati ini hanya di bawah permukaan.

Banyak orang merasa takut untuk terlalu terbuka dan menjadi rapuh karena mereka tidak ingin dihakimi atau ditolak. Dan, dalam ketakutan ini, banyak hubungan menjadi semakin dangkal.

KETAKUTAN KITA PADA KERAPUHAN DAN PENEMUAN OTAK SOSIAL

Brene Brown, peneliti terkemuka tentang kerapuhan, mengatakan bahwa orang-orang takut menjadi rapuh karena mereka sebenarnya takut pada terputusnya hubungan. Kita sangat menginginkan hubungan sosial sehingga kita menjadi takut untuk mengatakan

sesuatu yang mungkin akan membuat orang lain menolak kita. Dan, memang, menjadi rapuh dan mempunyai empati bisa membawa kita lebih dekat satu sama lain. Jadi, kita bergerak dari kerapuhan menuju sisi lain dari spektrum, yaitu rasa malu. Bukannya mencoba menggunakan empati dan memahami mengapa seseorang membuat pilihan yang dia lakukan (untuk memberi ASI atau tidak, untuk bekerja atau tidak—hanya sedikit dari sekian banyak contoh), kita malah mempermalukannya. “Kok, bisa dia bekerja dan meninggalkan anaknya dengan orang asing? Saya tidak mungkin melakukan itu!” “Kok, dia mau menjadi ibu rumah tangga? Saya tidak mungkin mau!” “Kok, dia bisa memberi ASI begitu lama? Menjijikkan!” “Kok, dia tidak menyusui? Egois!” Dan seterusnya. Sapu besar penghakiman disapukan kepada orang-orang lain, dan—*poof!*—semua pilihan Anda untuk menjadi superior dan tentu saja Anda menjadi orang tua yang lebih baik, dan itu terasa menyenangkan. Karena menjadi yang terbaik adalah nilai yang kita hargai dengan tinggi. Sungguh ironi yang kejam karena sebenarnya kita merasa jauh lebih baik jika terhubung dalam satu jaringan sosial di mana kita merasa didukung, bukan dihakimi.

Mempermalukan dan berlomba-lomba untuk menjadi lebih baik setiap saat bisa menjadi masalah ketika perasaan rapuh kita sendiri muncul, kita menjadi sangat tidak nyaman dan cemas. Selain itu, apa yang dilakukan orang ketika mereka merasa cemas atau merasakan sesuatu yang tidak nyaman? Reaksi yang paling umum adalah mematikan rasa. Makanan, TV, belanja, obat, narkoba, dan alkohol adalah penolong untuk mematikan rasa supaya sepertinya semuanya baik-baik saja pada momen seperti itu. Namun, ini hanyalah plester luka. Meski begitu, tampaknya setiap orang mempunyai satu kotak dari plester ini dalam jangkauan mereka. Dalam *TED talk* tentang kerapuhan, Brown mengatakan, “Kita

masyarakat yang paling punya banyak utang, kegemukan, kecanduan, dan yang paling banyak diobati di dunia.” Ini membuat kita bertanya-tanya, “Bagaimana kalau kita mencoba lebih banyak kerapuhan dan empati daripada mempermalukan orang lain? Bagaimana kalau kita berhenti menginginkan kesempurnaan yang tidak mungkin ada? Bagaimana jika kita mencoba untuk lebih terhubung?”

~~~~~  
Bagaimana jika  
kita mencoba  
untuk lebih  
terhubung?  
~~~~~

Riset inovatif dalam ilmu saraf telah mengungkap apa yang disebut ilmuwan sebagai “otak sosial”. Ini adalah bagian otak yang menyala ketika kita terlibat dalam interaksi sosial. Matthew Lieberman, ilmuwan

saraf kognitif sosial menulis: “Jaringan ini muncul seperti refleksi dan menuntun kita untuk memikirkan apa yang dipikirkan orang lain, pikiran, perasaan, dan tujuan mereka. Ini meningkatkan pemahaman dan empati, kerja sama dan pertimbangan.” Lieberman percaya bahwa kita terhubung tidak hanya untuk kepentingan diri sendiri, tetapi juga demi kesejahteraan orang lain.

KEJUTAN DARI SEBUAH DILEMA SEORANG NARAPIDANA

Untuk menguji teori bahwa manusia terhubung, baik untuk kepentingan pribadi maupun perhatian untuk orang lain, Lieberman membuat kajian *neuroimaging* menggunakan fMRI (*functional magnetic resonance imaging*—citra resonansi magnetik fungsional), yang melacak aliran darah pada bagian berbeda dari otak ketika orang mengikuti tes psikologi yang dinamakan Dilema Narapidana.

Dalam Dilema Narapidana, ada dua orang dan imbalan sepuluh dolar yang dibagi di antara mereka. Seberapa banyak seseorang

mendapatkannya tergantung pada apakah orang lain memutuskan untuk membagi secara adil atau tidak. Jika kedua pemain memilih untuk bekerja sama, setiap orang mendapatkan lima dolar. Jika satu orang bekerja sama, tetapi yang lain memilih untuk berkhianat, atau tidak membagi secara adil, pemain yang bekerja sama tidak mendapatkan apa-apa dan pengkhianat mendapatkan sepuluh dolar. Jika dua-duanya berkhianat, setiap orang mendapatkan satu dolar. Tantangan ini untuk menentukan apa yang akan dilakukan tanpa tahu yang diputuskan oleh pasanganmu. Akan lebih aman untuk berkhianat: Anda bisa mendapatkan setidaknya satu dolar dan berpotensi mendapat sepuluh. Jika Anda bekerja sama, Anda berisiko tidak mendapatkan apa-apa jika pasangan berkhianat.

Hasilnya menunjukkan bahwa, bertentangan dengan apa yang diharapkan peneliti, para pemain lebih memilih bekerja sama sesering mungkin daripada membuat pilihan egois untuk berkhianat. Tambahan lagi, hasil fMRI menunjukkan aktivitas dalam *ventral striatum* (pusat imbalan utama otak) meningkat ketika dua subjek bekerja sama. Dan, pusat imbalan ini lebih sensitif pada jumlah total yang didapatkan oleh kedua pemain daripada yang didapatkan oleh satu orang pribadi. Ini berarti bahwa orang-orang mendapatkan kesenangan lebih banyak dari kebahagiaan orang lain daripada kebahagiaan mereka sendiri. Apa yang bisa menjelaskan fenomena ini? Orang Denmark telah mempunyai kepercayaan fundamental bahwa **peduli pada kebahagiaan orang lain selalu penting untuk menciptakan kebahagiaan mereka sendiri**, dan menilik hasil ilmiah ini, mereka memang benar!

FAKTA TENTANG EMPATI

Menurut sejarah, empati dipandang sebagai sesuatu yang membedakan manusia dari hewan. Kebanyakan orang percaya

bahwa hewan dan primata tidak menampakkan empati. Namun, ahli primata terkenal Frans de Waal menuliskan dalam bukunya *The Age of Empathy* bahwa sebenarnya empati terlihat pada setiap jenis hewan. Ada temuan riset yang mengungkapkan empati pada tikus, monyet, kera, lumba-lumba, gajah, dan hewan lain, tetapi secara umum, masyarakat hanya tahu sedikit tentangnya. Ini karena sangat banyak kebijakan pemerintah kita yang berdasarkan pada keyakinan bahwa alam adalah “perjuangan hidup” dan bahwa kita harus membangun masyarakat berdasarkan kompetisi dan egoisme daripada berdasarkan spektrum penuh dari apa artinya menjadi manusia.

Dari sudut pandang evolusi, **empati adalah dorongan berharga yang membantu kita untuk bertahan di kelompok**. Manusia tidak bisa bertahan tanpa empati dan solidaritas. Berkebalikan dengan kepercayaan populer, kebanyakan dari kita peduli dengan kesejahteraan orang lain. Karena kurangnya fokus, dorongan ini menjadi tidak aktif.

Dahulu orang-orang berpikir bahwa bayi dilahirkan tanpa empati. Namun, ini tidak benar. Kita semua mempunyai empati; kita hanya harus belajar bagaimana menyambungkannya untuk membuatnya bekerja.

Empati terletak di sistem limbik otak. Ini yang mengontrol ingatan, emosi, dan insting. Ini adalah sistem saraf biologi yang kompleks yang melibatkan saraf cermin dan insula. Banyak yang tidak menyadari bahwa kita secara biologis cenderung untuk berhubungan dengan yang lain. Ini bisa dimungkinkan melalui banyak sistem saraf yang terpasang di belahan otak yang benar, saraf cermin menjadi aspek penting dari ini. Anda bisa melihat

~~~~~  
Kita semua  
terhubung untuk  
empati.  
~~~~~

bahwa diri kita bukanlah entitas pribadi, melainkan konsep hubungan.

Daniel Siegel, profesor psikologi klinis di UCLA mengatakan, “Empati bukanlah kemewahan untuk umat manusia, melainkan keharusan. Kita bertahan bukan karena kita mempunyai cakar dan bukan karena kita mempunyai taring yang besar. Kita bertahan karena kita bisa berkomunikasi dan berkolaborasi.”

Empati memfasilitasi koneksi kita kepada yang lain. Ini mengembangkan masa pertumbuhan melalui hubungan dengan sosok yang dekat. Seorang anak kali pertama belajar untuk mencocokkan emosi dan suasana hati ibunya, selanjutnya kepada orang lain. Apa yang dirasakan oleh ibu, dirasakan juga oleh anak dan akan dia tiru. Inilah mengapa sesuatu, seperti kontak mata, ekspresi wajah, dan nada suara sangat penting dalam permulaan kehidupan. Ini cara pertama kita merasakan kepercayaan, kelekatan, dan mulai belajar empati.

Lebih jauh lagi, terkadang bayi akan menenangkan bayi lain dengan dot atau boneka ketika mereka mendengarnya menangis. Mereka merespons tangisan bayi lain dengan menjadi takut atau cemas, dan bahkan mulai menangis ketika mendengarnya. Mereka mungkin belum mengerti alasan tangisan itu atau emosi di belakangnya, tetapi seiring waktu dan pengalaman, mereka akan belajar.

Kajian menunjukkan bahwa anak-anak berusia 18 bulan akan selalu mencoba untuk membantu orang dewasa yang terlihat kesusahan melakukan sesuatu. Jika seseorang meraih sesuatu, anak balita ini akan mencoba untuk memberikan kepadanya, atau jika anak melihat seseorang menjatuhkan sesuatu secara tidak sengaja, dia akan membantu memungutnya. Sebaliknya, jika orang dewasa yang sama membuang sesuatu di tanah dengan sengaja, anak

balita tidak akan mengambil untuknya. Dia mengerti bahwa aksi itu disengaja dan orang dewasa tidak menginginkannya. Bahkan, sebelum anak-anak diajari untuk membantu atau memperhatikan—mungkin sebelum mereka memahami ini adalah kewajiban—anak-anak lebih tidak egois daripada yang disangka.

TANGGUNG JAWAB ORANG TUA

Orang tua mempunyai tanggung jawab besar karena mereka adalah contoh utama dari empati dan harus mempraktikkan menjadi empatik juga. Ini bisa dilakukan dengan menggunakan bahasa dan perilaku mereka. Anak-anak akan terus fokus kepada orang tua mereka dan menirunya. Oleh karena itu, apa yang mereka alami di rumah akan penting untuk pengembangan empati mereka.



Jenis keluarga yang bisa merusak kemampuan anak untuk berempati adalah keluarga yang anak-anaknya mengalami kekerasan fisik, psikologis, atau seksual. Batas sehat mereka sudah dilanggar, bersamaan dengan kemampuan mereka untuk merasakan buat orang lain. Anak apa pun yang mengalami trauma pada kasih sayang akan merusak kapasitas empatinya.

Jenis keluarga lain yang bisa berdampak pada perkembangan empati anak adalah yang terlalu melindungi. Ini adalah orang tua yang takut membiarkan anak-anaknya gagal atau merasakan emosi yang besar dan yang melakukan semua hal untuk menghindari konflik serta memenuhi setiap keinginan anak. Orang tua seperti ini kadang menyembunyikan reaksi logis, irasional, dan emosional mereka untuk “melindungi” anak-anak. Ini menghalangi kemampuan anak untuk membaca emosi orang lain (karena yang mereka lihat dan rasakan bukan yang dikonfirmasi oleh orang tuanya), yang bisa menurunkan kapasitas empati mereka. Anak-anak dari keluarga overprotektif seringkali tumbuh menjadi keluarga yang condong pada narsistik, kecemasan, dan depresi. Mereka tidak diperbolehkan untuk mengatur diri sendiri karena ketidakcocokan antara perasaan dan perbuatan.

Anak-anak yang terus-menerus diberi tahu bagaimana seharusnya merasakan dan bertindak tidak akan berkembang secara sama dengan mereka yang bisa mengenali dan diperbolehkan menunjukkan emosi mereka secara penuh. Mereka akan terputus dari perasaan asli mereka sendiri, yang akan membuatnya susah untuk mengarahkan banyak keputusan dalam hidup dengan cara yang sehat. Mungkin akan ada perasaan kosong dan ketidakpuasan yang melekat. Bagaimana kita bisa tahu apa yang kita inginkan ketika kita tidak tahu apa yang dirasakan?

Membantu mengembangkan empati pada anak-anak secara dini bisa membantu mereka menciptakan hubungan yang lebih baik dan lebih peduli pada masa depan. Kita tahu hubungan penuh kepedulian seperti ini merupakan fondasi untuk kesejahteraan dan kebahagiaan sejati.

BAGAIMANA CARA ORANG DENMARK BELAJAR MENJADI SANGAT EMPATIK?

Di sistem sekolah Denmark, ada program nasional wajib yang diterapkan sejak prasekolah yang dinamakan *Step-by-Step*. Anak-anak akan diperlihatkan gambar anak-anak yang menunjukkan emosi yang berbeda: kesedihan, ketakutan, kemarahan, frustrasi, kebahagiaan, dan seterusnya. Anak-anak berbicara tentang kartu-kartu ini dan mengatakan apa yang mereka rasakan, belajar untuk mengungkapkan perasaan dirinya sendiri dan perasaan orang lain. Mereka belajar berempati, memecahkan masalah, mengendalikan diri, dan bagaimana membaca ekspresi wajah. Bagian yang paling penting dari program ini, fasilitator dan anak-anak tidak menghakimi emosi yang mereka lihat. Malahan, mereka hanya mengenali dan menghormatinya.

Program yang lain, yang juga menjadi populer, dinamakan CAT-kit. Program ini digunakan untuk memperbaiki kesadaran emosional dan empati serta fokus pada bagaimana mengartikulasi pengalaman, pikiran, perasaan, dan indra. Alat yang ada di CAT-kit termasuk kartu bergambar wajah, stik pengukur intensitas emosi, gambar dari tubuh di mana para peserta bisa menggambar aspek fisik dan lokasi dari emosi. Ada juga alat yang dinamakan My Circle, di mana anak-anak menggambar teman mereka, anggota keluarga, profesional, dan orang asing di bagian yang berbeda dari lingkaran untuk membantu mereka memahami orang lain.

Yayasan Mary juga mempunyai pengaruh besar dari pelatihan empati di sekolah. Mary, putri mahkota dan yang akan segera menjadi Ratu Denmark, menciptakan program anti-perundungan, yang telah diterapkan di seluruh negeri. *Free of Bullying* adalah program bagi anak usia 3 sampai 8 tahun untuk berbicara mengenai perundungan dan olok-olokan sehingga mereka bisa belajar menjadi lebih peduli satu sama lain. Hasilnya positif, dan lebih dari 98% guru mengatakan bahwa mereka akan merekomendasikan ini kepada institusi lain.

Contoh lain yang lebih tidak kentara dari pelatihan empati di sekolah Denmark adalah bagaimana mereka mencampur anak-anak dari kelebihan dan kekurangan yang berbeda. Anak-anak yang kuat secara akademis diajar bersama dengan mereka yang kurang kuat; anak penyendiri dengan anak yang lebih suka berteman; dan seterusnya. Ini dilakukan tanpa kentara. Guru-guru mengenali para siswanya pelan-pelan dan kemudian menempatkan mereka di tempat duduk yang sesuai. Tujuannya adalah agar siswa bisa melihat bahwa setiap orang mempunyai kualitas positif dan mencoba untuk membantu satu sama lain dalam mencapai level selanjutnya. Anak yang pandai matematika mungkin buruk di sepak bola, dan sebaliknya. Sistem ini memupuk kolaborasi, kerja sama, dan respek.

Penelitian menunjukkan bahwa ada kurva belajar besar dalam mengajari orang lain. Siswa yang mengajari anak lain belajar lebih keras untuk memahami materi, menyampaikannya kembali dengan tepat, dan menggunakannya dengan lebih efektif. Namun, mereka juga harus mencoba untuk memahami perspektif siswa lain untuk membantu mereka ketika menghadapi sebuah masalah. Kemampuan untuk menjelaskan subjek yang rumit dimengerti kepada siswa lain bukanlah tugas yang mudah, tetapi ini adalah keterampilan hidup yang tak ternilai.

Ketika Iben menjadi guru selama bertahun-tahun, dia menyaksikan langsung bahwa jenis kolaborasi dan empati ini juga mengantarkan kepuasan serta kebahagiaan yang besar kepada anak-anak. Ini kembali ke otak sosial dan apa yang kita lihat dari hasil fMRI pada Dilema Narapidana. Berkebalikan dari apa yang mungkin kita pikirkan, otak orang-orang sebenarnya mencatat lebih banyak kepuasan dari bekerja sama daripada menang sendirian.

Barangkali, tidak mengejutkan bahwa **empati adalah salah satu faktor paling penting untuk menjadi pemimpin, pengusaha, manajer yang sukses, dan juga membuat bisnis yang sukses.** Empati menurunkan perundungan, meningkatkan kapasitas kita untuk memaafkan juga memperbaiki kedekatan hubungan dan sosial. Empati membuat kualitas hubungan yang sangat berarti, yang kita tahu hal itu menjadi salah satu faktor penting terhadap kesejahteraan. Remaja yang empatik tampak menjadi lebih sukses daripada teman mereka yang narsistik karena mereka lebih didorong oleh tujuan. Jika Anda memikirkannya, ini semua masuk akal. Orang yang sukses tidak bekerja sendirian; setiap dari kita membutuhkan dukungan dari orang lain untuk meraih hasil yang positif dalam hidup kita.

Mungkin dengan fokus pada mengajarkan empati dengan aktif kepada anak-anak Anda sebagaimana yang mereka lakukan di Denmark, kita akan menjadi orang dewasa yang lebih bahagia pada masa depan.

KEKUATAN KATA-KATA

Knud Ejler Løgstrup, filsuf terkenal dan teologis Denmark yang mempunyai pengaruh besar pada pemikiran Denmark, percaya bahwa orang tua mempunyai tanggung jawab untuk merawat

pikiran anak-anak dengan lebih daripada sekadar hiburan dan transfer pengetahuan. Mereka juga harus merawat kemampuan mereka untuk berempati. Dia mengatakan bahwa kata-kata yang kita gunakan, atau kisah yang kita ceritakan tentang orang lain, sangat penting untuk mengajari anak-anak kita bagaimana mereka bisa menempatkan diri di posisi orang lain.

Contohnya, sangat luar biasa mendengarkan kata-kata yang digunakan oleh orang Denmark ketika berbicara tentang anak lain di depan anak-anak mereka sendiri. Mereka tidak memikirkannya secara aktif. Mereka mempunyai stok ungkapan yang biasa digunakan semua orang tua untuk mengisi ruang kosong ketika berbicara dengan orang lain. Namun, bagian yang kuat adalah kecenderungan mereka untuk menunjukkan kualitas karakter baik kepada anak lain. Sangat biasa kita mendengar, “Dia memang anak manis, kan?” atau “Dia sangat baik. Benar, kan?” atau “Dia sangat senang membantu. Menurutmu, juga begitu, kan?” atau “Dia baik. Benar, kan?”

Luar biasa, betapa pilihan kata-kata ini telah menempatkan fondasi untuk melihat kebaikan orang lain sebagai pembawaan alami pada masa yang akan datang. Dengan menunjuk pada kebaikan diri orang lain, ini menjadi alami untuk *melihat* kebaikan diri orang lain. Menjadi lebih alami untuk percaya. Sangat jarang mendengar seorang Denmark berbicara secara negatif tentang anak lain di depan anak-anak mereka.

Hal yang mereka lakukan biasanya adalah mencoba untuk menjelaskan perilaku dari orang lain dan mengapa mereka mungkin bertingkah dengan cara yang tidak menyenangkan. “Dia mungkin sangat lelah dan tidak sempat tidur siang.” “Menurutmu, apakah dia lapar?” Mereka mencoba mengarahkan anak-anak mereka untuk melihat perilaku seorang anak yang cuma dipengaruhi oleh

lingkungan dan bukan melabeli anak sebagai nakal, egois, dan menjengkelkan. Ini adalah bahasa suportif yang kita bicarakan pada Bab 4.

Kenyataannya, ini adalah bagaimana kemampuan memaknai ulang dimulai. Bisa dengan mudah membayangkan bahwa seseorang mungkin sedang mempunyai masa yang sulit membuat kita bisa melihat perilakunya dengan lebih memahami. Daripada memberikan label negatif, kita bisa menerangkan perspektif kita dengan empati. Ini juga akan membuat kita merasa lebih baik karena menghemat banyak waktu yang tadinya dihabiskan untuk energi yang negatif.

Løgstrup bukannya naif untuk berpikir bahwa memercayai orang lain akan selalu mendapat balasan. Dia hanya yakin bahwa kepercayaan, seperti halnya ekspresi kehidupan yang merdeka dalam bentuk keterbukaan berbicara, cinta, dan kasih sayang, adalah bagian penting dari menjadi manusia. “Untuk menunjukkan kepercayaan diri dan kepercayaan kepada orang lain adalah untuk membebaskan diri sendiri.” Dan, ini memang benar. Memercayai sangat membebaskan.

CARA ORANG DENMARK MENGAJARKAN EMPATI

Hal pertama untuk dipertimbangkan dalam upaya mengajarkan empati adalah membedakan antara kapasitas untuk empati dan konsekuensinya—yaitu, bagaimana seseorang seharusnya menempatkan empati pada tindakan dalam hubungannya dengan yang lain. Ini harus dipelajari, dan ini perlu waktu lama, juga perlu banyak contoh bagus dari orang tua dan orang lainnya yang berada dekat dengan anak-anak sehari-hari.

Mari kita beri contoh. Lisa sedang bermain di pantai dengan sekop, dan Mark, anak yang lebih kecil, ingin bermain dengannya,

tetapi Lisa menolak. Mark mulai menangis. Apa yang harus dilakukan oleh Lisa? Banyak orang tua yang akan memberikan sekop kepada Mark karena dia menangis. Namun, apa yang diajarkan dari ini? Apakah benar bahwa kita harus selalu memberikan seseorang apa yang mereka inginkan hanya karena mereka menginginkannya? Ini, lagi, mengajarkan bagaimana melakukan sesuatu karena ada konsekuensi ekstrinsik daripada rasionalisasi internal. Lisa bermain dengan sekop dan bisa melihat Mark menjadi sedih. Dia memerlukan orang dewasa untuk membantunya menyeimbangkan kebutuhannya dan batasannya, kemudian membuat sebuah keputusan yang bisa dia jamin dan mengambil tanggung jawab untuk dirinya sendiri. Yang sering terjadi di konflik seperti ini adalah orang tua akan merasa kasihan kepada Mark dan meminta Lisa menjalankan rasa kasihan orang dewasa, memaksanya untuk memberikan sekop kepada Mark. Ini tidak adil dan tidak empatik. Bukan berarti bahwa Lisa tidak harus belajar untuk peduli pada perasaan orang lain—bukan seperti itu—tetapi yang penting adalah mengajari anak-anak bahwa orang tua mempunyai empati dan belas kasihan kepada mereka semua, memahami apa yang mereka rasakan dan apa yang mereka butuhkan, akan memberi mereka alat untuk mereka gunakan sendiri. Ini juga mengajari Mark bahwa dia tidak harus selalu mendapatkan semuanya dengan menangis.

Jadi, apa yang bisa dilakukan oleh orang tua Lisa? Setelah membiarkan anak-anak mencoba untuk mencari solusi bagi mereka sendiri, ibu atau ayah Lisa mungkin akan membaca bahasa tubuhnya dan memintanya jika dia mau berbagi. Mungkin orang tuanya akan menyarankan suatu kesepakatan—Lisa bermain dengan mainannya lima menit lagi, dan kemudian Mark bisa pinjam, sedangkan Lisa memulai aktivitas baru. Berbagi dan bermain bersama menyenangkan—jika Anda sedang dalam suasana hati yang baik.

Boleh saja untuk kadang-kadang mengatakan tidak meski penting juga belajar untuk berbagi dan menikmatinya.

Dalam jangka panjang, jenis pelajaran empati seperti ini bisa berdampak besar. Ketika Anda mengajarkan seorang anak bahwa dia tidak bisa dipaksa untuk melakukan sesuatu hanya untuk menenangkan orang lain atau hanya untuk membuat sesuatu lebih mudah, ini menjadi pelajaran yang berguna pada kemudian hari. Remaja yang mengalami tekanan teman sebaya yang salah akan lebih cepat membela diri untuk apa yang dirasa benar jika mereka telah diberi tahu bahwa perasaan mereka valid sejak kecil. Jika kita membesarkan anak kita dengan empati, mereka akan punya waktu yang lebih mudah untuk memahami dan mempraktikkannya sendiri. Ketika kompas internal mereka kuat, ini akan memandu mereka ke arah yang benar.

Cara lain orang tua Denmark memupuk empati adalah dengan menunjukkan emosi orang lain kepada anak-anak. Tidak jarang kita mendengar seperti ini:

“Aw, kamu lihat Victor menangis? Menurutmu, mengapa dia menangis?”

“Dia kelihatannya marah. Menurutmu, mengapa dia marah?”

“Aku lihat kamu sedih. Apa kamu bisa coba jelaskan mengapa?”

Sangat jarang mendengar seseorang merespons seperti ini:

“Jangan seperti itu. Tidak ada alasan untuk menjadi marah.”

“Mengapa dia marah? Itu konyol!”

“Kamu tidak punya alasan untuk menangis—berhenti menangis!”

“Mengapa kamu sangat sedih?”

“Kamu seharusnya gembira!”

Orang tua Denmark cenderung mengenali emosi sebelum mendiskusikannya dengan anak—“Oh? Mengapa kamu menangis?”—dan mereka menyejajarkan diri dengan anak untuk menunjukkan bahwa mereka melihatnya.

“Aku paham kamu sedih. Kamu sedih karena apa? Karena dia mengambil mainanmu? Dia hanya bayi kecil. Kukira dia tidak sengaja, ya, kan?”

Tidak selalu ada alasan yang baik untuk emosi anak, atau solusi mudah untuk mereka, tetapi dengan setidaknya mengenali mereka dan mencoba untuk tidak menghakimi, kita mengajarkan rasa hormat. Bayangkan jika keadaan emosi orang dewasa selalu dikatakan sebagai konyol, tidak perlu, atau salah, dan kita diberi tahu bagaimana seharusnya merasakan sesuatu sebagai gantinya.

Salah satu pilar dalam cara Denmark untuk mengajarkan empati adalah dengan tidak menghakimi. Orang Denmark mencoba untuk tidak menghakimi anak-anak, teman-teman, teman dari teman mereka, atau keluarga mereka. Tidak hanya untuk orang yang berbicara dengan suara keras, tetapi semua anggota keluarga mempunyai hak untuk didengarkan dengan serius, tidak hanya seorang pun yang berteriak paling keras. Penting untuk menjadi toleran dari diri sendiri dan orang lain.

Ingat, dengan memupuk lebih banyak empati, lebih sedikit memperlakukan, dan lebih banyak gaya autentik serta kerapuhan dalam rumah, Anda akan membantu anak-anak Anda untuk tumbuh menjadi orang yang kurang menghakimi orang lain—termasuk Anda—dalam jangka panjang.

Tip untuk Empati

1. Memahami gaya empatik Anda sendiri

Beberapa pertanyaan untuk ditanyakan dan didiskusikan adalah sebagai berikut.

- ⊗ Apa arti empati bagi saya?
- ⊗ Apa arti empati bagi pasangan saya?
- ⊗ Di mana kami setuju dan tidak setuju?
- ⊗ Apakah nilai kami yang paling inti?
- ⊗ Seberapa menghakimi saya kepada saya sendiri dan orang lain? Seberapa menghakimi pasangan saya terhadap orang lain?
- ⊗ Bagaimana gaya bahasa kami merefleksikan ini?
- ⊗ Bagaimana saya bisa mengubah gaya bahasa saya untuk merefleksikan lebih banyak gaya empati dan lebih sedikit penghakiman? Ingat, ini tidak mudah, tetapi dengan latihan Anda bisa menjadi lebih baik. Cobalah untuk mendengarkan diri Anda sendiri untuk melihat seberapa banyak mulutnya berbicara tentang orang lain, dan kemudian pikirkan cara alternatif untuk mengekspresikan diri Anda sendiri yang melibatkan lebih banyak empati. Ingat, anak-anak akan meniru Anda. Bantu pasangan Anda untuk melakukan hal serupa.

2. Memahami orang lain

Praktikkan memahami orang lain daripada memperlakukan dia. Anda akan terkejut seberapa sering Anda menghakimi orang lain dan perbedaan apa yang terjadi ketika Anda menemukan alasan untuk membela mereka dengan meletakkan Anda di posisi mereka. Ini benar-benar mempraktikkan empati.

3. Melihat dan mencoba mengenali emosi

Bantu anak Anda melihat emosi orang lain seperti mengalaminya sendiri tanpa menghakimi. “Sally marah? Mengapa dia marah? Apa yang terjadi? Menurutmu, apa yang terjadi?” Bukannya, “Dia seharusnya tidak marah dan melakukan itu.”

4. Baca, baca, baca

Penelitian menunjukkan bahwa membacakan cerita untuk anak meningkatkan level empati mereka. Dan, tidak hanya membacakan buku bagus, tetapi juga membacakan buku yang menggunakan semua emosi, termasuk yang negatif dan tidak nyaman. Menghadapi realitas, bahkan pada level yang bisa ditangani anak-anak, adalah jujur, autentik, dan terbukti secara signifikan memperbaiki empati.

5. Meningkatkan hubungan yang penuh arti

Cobalah gunakan empati untuk memperbaiki beberapa hubungan Anda. Mempunyai hubungan yang retak telah terbukti menyebabkan kerusakan fisik

dan psikologis. Empati dan pemaafan mengaktifkan area yang sama dari otak Anda, yang berarti semakin Anda meningkatkan keterampilan empati, semakin mudah untuk memaafkan dan dimaafkan. Hubungan keluarga dan teman yang berharga adalah faktor paling penting yang menentukan kebahagiaan sejati, jauh di atas banyaknya uang.

6. Jadilah rapuh

Cobalah untuk menjadi pendengar yang lebih baik dan jangan takut menjadi rapuh. Ini adalah hal yang menghubungkan dan bisa kita lakukan. Dengarkan, jadilah ingin tahu, tiru, dan gunakan metafor untuk menyediakan respons yang peduli.

7. Carilah empati dari orang lain

Kelilingi diri Anda dengan teman-teman dan keluarga yang ingin mempraktikkan empati juga kebaikan. Ibu baru dan orang tua adalah orang-orang yang bisa mendapatkan manfaat besar dari dukungan ini.



BAB 6

N untuk *No* *Ultimatum* (Tanpa Ultimatum)

“Lebih baik menaklukkan diri
sendiri daripada memenangi
seribu pertarungan.”

—Buddha



Kita semua pernah mengalaminya. Kita lelah, anak-anak membangkang atau tidak mendengarkan, walaupun kita telah berusaha keras, mereka terus-menerus membangkang, menjengkelkan, dan pada akhirnya kita meledak. Beberapa orang tua berteriak dan membentak, beberapa orang mengeluarkan ancaman atau hukuman, dan beberapa menggunakan kekerasan fisik.

Kita telah melihat banyak teman dan orang tua lain berteriak atau memukul anak-anak mereka. Ini sering datang dari rasa frustrasi karena anak mereka tidak mendengarkan ultimatum. Kejadiannya biasanya seperti ini, “Kamu sebaiknya melakukannya sekarang atau ...!” atau “Kalau kamu tidak berhenti sekarang, kamu akan dapat hukuman Aku serius!” atau “Kalau aku memintamu sekali lagi, cukup sudah!” Dan, sekali ultimatum keluar dan semua usaha sudah kelelahan, orang tua merasa mereka harus melanjutkannya untuk mendapatkan kendali kembali, dan hasilnya adalah tabokan, teriakan, atau kekerasan fisik lainnya.

Beberapa studi menunjukkan bahwa sampai 90% orang Amerika masih menggunakan tabokan sebagai bentuk mendisiplinkan anak-anak mereka. Jessica ditabok ketika masih anak-anak, begitu juga adiknya. Orang tua yang menabok biasanya hanya melanjutkan dari pembawaan alami mereka berdasarkan cara mereka dibesarkan, yang biasanya cukup melibatkan fisik.

Selama beberapa tahun, Jessica tidak pernah mempermasalahkan tabokan sebagai cara untuk mendisiplinkan. Ketika dia ada di sekolah dasar, hukuman fisik oleh guru baru saja dihapus. Dia berpikir ini normal dan tidak pernah mempunyai masalah dengan itu.

Ketika hamil anak pertama, dia menyadari bahwa pandangan suaminya tentang disiplin berbeda dari dirinya. Diskusi mereka pada subjek ini, dan pemahamannya yang berkembang atas pengasuhan ala Denmark suaminya, membuat Jessica mempertimbangkan

cara lain. Perjalanan pada penemuan ini, seperti banyak aspek memahami Cara Denmark, sangat membukakan mata.

Ketika meriset buku ini, kami mengetahui bahwa sekarang ada 19 negara bagian di Amerika Serikat yang hukuman fisik masih diperbolehkan di sekolah. Benar, memukul siswa dengan gayung atau tongkat kalau mereka nakal. Meski hukuman fisik sudah dilarang di 31 negara bagian, ini masih diperbolehkan di sekolah swasta di semua 50 negara bagian. Bisa jadi ini mengejutkan Anda. Poinnya adalah menabok masih lazim.

Faktanya, penelitian skala besar yang dilakukan oleh Centers for Disease Control and Prevention (CDG)—Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit—melihat praktik pengasuhan di seluruh Amerika Serikat mengonfirmasi bahwa kita menggunakan lebih banyak kekerasan fisik daripada yang kita pikirkan. Studi ini, yang mengukur lima kelompok budaya berbeda (Asia, Hispanik, keturunan Afrika, kulit putih non-Hispanik, dan orang Indian) terdiri atas 240 kelompok fokus di enam kota berbeda, menemukan bahwa semua kelompok mengklaim menggunakan hukuman fisik dalam waktu tertentu.

Bahkan, yang lebih mencolok adalah perbedaan kapan dan di mana mereka menabok di antara budaya yang berbeda. Ibu keturunan Afrika misalnya, mengatakan mereka akan langsung menabok. Sementara itu, orang tua kulit putih dan Indian, tidak nyaman menabok di tempat umum. Di sebuah restoran (situasi yang sering ada dalam pembicaraan mengenai ini), orang tua kulit putih sering mengakui membawa anak-anak ke kamar mandi untuk ditabok, sedangkan orang tua Indian lebih suka menundanya sampai mereka pulang ke rumah. Ini hanya menggambarkan bahwa tabakan mungkin terjadi lebih banyak di tempat tertutup.

EMPAT GAYA PENGASUHAN

Di balik pertanyaan apakah orang tua menggunakan hukuman fisik atau tidak, psikolog perkembangan mengategorikan gaya pengasuhan menjadi empat jenis berbeda.

Otoriter: Orang tua ini banyak menuntut dan tidak responsif. Mereka menuntut kepatuhan dan mempunyai standar tinggi—tipe *tiger mom* yang klasik. Anak-anak dari orang tua otoriter biasanya berhasil di sekolah, tetapi kadang mempunyai harga diri rendah, depresi, dan keterampilan sosial yang payah.

Berwibawa: (jangan dicampuradukkan dengan otoriter): Orang tua jenis ini juga menuntut, tetapi responsif. Mereka mengeset standar tinggi, tetapi juga suportif pada disiplin mereka. Anak-anak dari orang tua berwibawa dinilai lebih kompeten secara sosial dan intelektual daripada anak-anak dari jenis orang tua lainnya.

Permisif: Orang tua ini sangat responsif, tetapi kadang menuntut perilaku matang dari anak mereka, lebih tergantung pada kemampuan anak dalam mengatur diri sendiri. Anak-anak dari orang tua jenis ini cenderung mempunyai masalah di sekolah dan dengan perilaku mereka secara umum.

Tidak terlibat: Orang tua jenis ini tidak responsif atau menuntut, tetapi tidak sampai menyia-nyaiakan. Anak-anak dari orang tua yang tidak terlibat biasanya payah di semua area.

Orang tua yang otoriter digambarkan sebagai orang tua yang punya kendali tinggi dan respons yang rendah. Respons orang

tua otoriter untuk seorang anak yang menanyakan mengapa adalah “Karena kubilang begitu.” Anak-anak tidak didorong untuk menanyakan mengapa: mereka didorong untuk melakukan apa yang diperintahkan.

Ada beberapa tantangan yang dikaitkan dengan pengasuhan otoriter. *Pertama*, menjadi orang tua yang sangat mengendalikan bisa membuat anak-anak menjadi pemberontak. *Kedua*, tidak menawarkan cukup dukungan selain, “Karena kubilang begitu,” “Tarik kaus kakimu,” “Luruskan,” dan “Pilih jalanku atau jalan tol,” membuat anak-anak sendirian dalam menata emosi mereka, yang ketika ditambah dengan ketakutan dan rasa malu, bisa membingungkan dan membuat sedih.

Orang tua otoriter biasanya mengasuh seperti ini karena dengan cara seperti itulah mereka dibesarkan dan mereka merasa baik-baik saja. Dan, mungkin mereka memang baik-baik saja. Namun, jika seseorang mengatakan mereka merokok dan ternyata sepanjang hidup mereka baik-baik saja, apa berarti merokok bagus untuk kita?

FAKTA PAHIT TENTANG HUKUMAN FISIK

Analisis terbaru yang setara dengan riset dua dekade pada efek jangka panjang tentang hukuman fisik pada anak-anak menyimpulkan bahwa tabakan tidak hanya tidak berhasil, tetapi ini benar-benar bisa mendatangkan malapetaka bagi anak-anak pada perkembangan jangka panjang.

Studi ini menemukan, tanpa memperhatikan usia atau ukuran sampel dari anak-anak, tidak ada satu pun dari lebih dari delapan puluh penelitian yang berhasil menemukan kaitan positif pada hukuman fisik. Tidak satu pun. Kaitan yang ditemukan adalah anak-anak yang ditabok mungkin merasa depresi dan tidak

dihargai. Rasa harga diri mereka bisa terluka. Hukuman keras bisa berbalik arah karena bisa menumbuhkan kebohongan pada anak-anak yang frustrasi menghindari tabokan. Hukuman fisik dikaitkan dengan masalah kesehatan mental pada kemudian hari, termasuk depresi, kecemasan, penggunaan narkoba dan alkohol. Ada bukti *neuroimaging* (imaji saraf) bahwa hukuman fisik mungkin mengubah bagian dari otak yang terlibat dalam kinerja pada tes IQ dan meningkatkan kemungkinan penyalahgunaan substansi. Dan, ada data yang mengindikasikan bahwa tabokan bisa berdampak sepanjang area otak yang terlibat dalam mengatur emosi dan stres.

Orang tua menabok karena mereka pikir ini efektif. Dan, bisa jadi benar, dalam jangka pendek. Namun, di luar itu, menjadi lumayan tidak efektif. Anak-anak belajar untuk mendengarkan karena mereka takut. Perebutan kuasa menimbulkan jarak dan kebencian, bukan kedekatan dan kepercayaan. Jarak dan kebencian menyebabkan sakit hati dan perlawanan (atau kerelaan, tetapi bersamaan dengan turunnya harga diri). Dan, apa yang Anda lakukan jika mereka tetap berperilaku buruk setelah Anda memukul mereka? Memukulnya lebih keras? Berteriak lebih keras? Memukulnya lagi? Tidak mengejutkan, satu dari konsekuensi jangka panjang yang paling sering muncul adalah agresi.

Contoh kasus, seorang ibu dalam penelitian tentang hukuman fisik yang dilakukan oleh ahli pengasuhan, George Holden, memukul balitanya setelah anaknya memukul atau menendangnya, dan mengatakan, “Ini untuk membantumu mengingat agar tidak memukul ibumu.” “Ironinya sungguh luar biasa,” kata Holden. Dan, tidak perlu disebutkan seberapa banyak dari kita meneruskan dan mengulangi perilaku itu secara tidak sadar sebagai orang tua. Namun, apakah kita pernah bertanya, “Apakah berteriak dan menabok terus-menerus benar-benar diperlukan?” Kenyataannya,

banyak dari kita tidak menanyakan pertanyaan tersebut sampai akhirnya sudah terlambat.

Apa yang dikatakan oleh orang paling bahagia di dunia tentang tabokan, teriakan, dan perebutan kuasa?

Di Denmark, hukuman fisik menjadi ilegal pada 1997. Kebanyakan orang Denmark mengira menggunakan tabokan sebagai bentuk kedisiplinan seorang anak sangat aneh, hampir tidak bisa dinalar. Di Swedia, ini dihapuskan lebih dahulu, pada 1979. Dan, sekarang lebih dari 32 negara, termasuk banyak negara di Eropa, Kosta Rika, Israel, Tunisia, dan Kenya, mempunyai aturan yang serupa.

Gaya pengasuhan yang digunakan di Denmark sangat demokratis. Gaya ini paling dekat dengan gaya berwibawa, yaitu mereka menetapkan aturan dan panduan yang mereka harapkan akan diikuti oleh anak-anak. Namun, mereka sangat responsif pada pertanyaan anak-anak mereka tentang aturan tersebut. Orang Denmark melihat anak-anak pada hakikatnya itu baik dan bertindak sesuai dugaan tersebut. Sebagai contoh, ada perbedaan yang menarik dalam bahasa Denmark dan Inggris tentang cara mereka menyebut tahun-tahun anak balita. Dalam bahasa Inggris disebut *Terrible Twos* (umur 2 tahun yang mengerikan), sedangkan dalam bahasa Denmark disebut *Trodsalder* (usia pada ambang batas); anak-anak yang mendorong batas adalah normal dan disambut dengan baik, tidak menjengkelkan atau nakal. Ketika Anda melihatnya seperti itu, akan lebih mudah untuk menyambut kenakalan daripada melihatnya sebagai sesuatu yang buruk dan layak mendapat hukuman.

Untuk teriakan dan bentakan kepada anak-anak mereka, Anda akan jarang mendengarnya di

Orang Denmark melihat anak-anak pada hakikatnya itu baik.

Denmark. Rumah tangga penuh teriakan sangat tidak biasa terjadi. Bagaimana mereka melakukannya? Satu dari orang tua yang kami wawancarai merangkumnya dengan cukup baik. “Pertama dan paling penting, saya kira kita harus tetap tenang sebagai orang tua dan jangan sampai kehilangan kendali. Karena, bagaimana kita bisa berharap anak-anak kita bisa mengendalikan diri mereka kalau kita sendiri tidak bisa melakukannya? Itu sepertinya tidak adil.”

Ini bukan berarti orang Denmark lembut dan lemah—tidak sama sekali—tetapi ketegasan dan kebaikan bisa menggantikan kemarahan yang berlanjut ke perebutan kuasa dan ultimatum. Menghindari ini bisa menciptakan atmosfer yang lebih damai dan terasa aman.

MENGASUH DENGAN PENUH HORMAT

Orang Denmark ingin anak-anak memiliki respek, tetapi respek mestinya dua arah. Anda harus memberikannya terlebih dahulu untuk bisa menerimanya. Mengasuh dengan ketakutan bermasalah karena ini tidak menumbuhkan respek; ini hanya menumbuhkan ketakutan. Ada perbedaan antara ketegasan dan ketakutan. Dengan rasa takut, anak tidak selalu tahu alasan riil mengapa dia tidak boleh melakukan sesuatu; dia hanya ingin menghindari disakiti atau dibentak. Ini tidak memfasilitasi kesadaran yang kuat akan diri sendiri. Ini muncul dengan mempertanyakan dan memahami aturan dan mengapa mereka ada, dan kemudian benar-benar menerapkan dan menghargainya. Namun, menjadi takut pada suatu aturan sungguh sangatlah berbeda. Tinggal di lingkungan yang mengancam dan penuh teriakan juga tidak membantu. Dan, sepertinya, Anda tidak akan tahu jika anak Anda akan jujur kepada orang tuanya pada kemudian hari jika dia takut kepada Anda. Dia mungkin mengatakan

kepada Anda apa yang dia pikir Anda ingin dengar karena ketakutan. Rasa takut sangat kuat, tetapi tidak kondusif dalam atmosfer kedekatan dan kepercayaan. Anda akan mendapatkan pengaruh yang lebih positif dan hubungan sejati yang lebih dekat jika Anda menumbuhkan atmosfer respek dan ketenangan ketika tidak ada ketakutan akan disalahkan, dipermalukan, dan disakiti.

Faktanya, studi menunjukkan bahwa anak-anak dari orang tua yang berwibawa akan menjadi lebih mandiri, diterima secara sosial, sukses dalam akademis, dan berperilaku baik. Mereka tidak akan terkena depresi dan kecemasan, dan lebih tidak terlibat pada perilaku antisosial seperti kenakalan dan penggunaan narkoba. Riset menunjukkan bahwa mempunyai satu orang tua berwibawa pun bisa membuat perubahan yang besar. Anak-anak ini juga lebih dekat kepada orang tua mereka dan tidak akan terpengaruh oleh teman-teman mereka. Dalam sebuah studi, mahasiswa S-1 di Amerika ditunjukkan suatu seri masalah moral dan ditanya bagaimana mereka akan mengatasinya. Mahasiswa dari keluarga berwibawa lebih mungkin mengatakan bahwa orang tua mereka, bukan teman mereka, yang akan memengaruhi keputusan mereka.

BAGAIMANA ORANG DENMARK MEMPRAKTIKKAN TANPA-ULTIMATUM DI SEKOLAH

Salah satu cara sekolah di Denmark memopulerkan demokrasi adalah dengan membolehkan siswanya untuk membuat aturan bersama dengan guru mereka setiap tahun. Pada awal sekolah, guru berbicara dengan siswa mereka cukup lama tentang seperti apa kelas yang bagus serta nilai dan perilaku apa yang mereka pikir seharusnya diterapkan untuk membuat kelas yang bagus. Aturan bisa jadi apa pun dari tepat waktu, tidak mengganggu, sampai

respek kepada orang lain. Yang penting adalah bahwa setiap orang memutuskan kode etik bersama-sama. Setiap kelas mempunyai satu set aturan yang berbeda. Dan, mereka melakukannya setiap awal tahun karena para siswa akan semakin besar dan semakin dewasa serta mempunyai rasa dan tanggung jawab berbeda daripada mereka pada tahun sebelumnya.

Hasilnya mengagumkan. Iben ingat bahwa di kelas Julie, anak perempuannya, sebagai contoh, dalam setahun ada aturan jika seseorang terlalu berisik atau mengganggu, seluruh kelas harus berdiri dan berjalan keliling kelas serta bertepuk tangan sepuluh kali. Ini sesuatu yang telah mereka semua putuskan pada awal tahun. Jadi, anak-anak yang terlalu berisik merasa bertanggung jawab dan berpengaruh secara langsung kepada teman-temannya, tidak hanya kepada guru. Ini bisa menjadi motivator kuat untuk berhenti menjadi berisik.

Di Denmark, mereka menghabiskan lebih banyak waktu dan energi untuk memikirkan cara menghindari masalah daripada cara menghukum mereka. Kebanyakan sekolah di Denmark dilengkapi dengan perlengkapan yang berbeda untuk mengurus isu-isu tertentu yang dimiliki siswa. Contohnya, anak-anak yang mengidap ADHD atau hiperaktivitas bisa duduk di kursi dari bola yang ditiup, yang membantu mereka untuk berkonsentrasi di kelas. Kursi bola ini mempunyai tombol menonjol yang bisa memijat pada satu sisinya. Ini menstimulasi otot postural sehingga anak-anak duduk tegak dan tetap seimbang, yang secara tidak sadar meningkatkan perhatian.

Sekolah juga dilengkapi dengan “*fidget sets*”—perangkat mengatasi gelisah—dan “*cuddle things*”—sesuatu untuk dipeluk—untuk anak-anak yang sulit duduk diam, yang bisa mengganggu temannya. Termasuk dalam seperangkat ini adalah benda-benda seperti bola stres dan tali mirip spageti yang bisa menyibukkan tangannya, juga membantu mereka memberikan perhatian dan

fokus. Anak-anak yang terlalu penuh energi atau agresif akan diminta untuk berlari sendirian yang efeknya bisa membantu mereka membakar energi yang berlebihan.

Guru Denmark juga dilatih untuk mengikuti prinsip memandu yang disebut *differentiere*—membedakan. Intinya bahwa guru-guru belajar untuk melihat setiap siswa sebagai individu dengan kebutuhan spesifik. Mereka membuat rencana dan tujuan bersama dengan setiap siswa dan mengikuti perkembangan dua kali setahun. Tujuan bisa saja akademis, personal, dan sosial. Gagasan utama membedakan siswa, guru juga bisa lebih baik dalam memahami kebutuhan individual sehingga dia bisa menyesuaikan tindakan dan reaksinya.

Itu penting karena seperti yang pernah kita lihat pada bab sebelumnya, cara Anda memilih melihat anak-anak membuat perbedaan besar dalam reaksi Anda kepada mereka. Jika Anda melihat mereka sebagai anak-anak nakal dan manipulatif, reaksi Anda akan menyesuaikan persepsi tersebut. Jika Anda melihat mereka sebagai anak-anak yang tidak bersalah dan melakukan persis seperti yang diprogramkan, Anda akan lebih mungkin untuk bereaksi dengan mengasuh dan memaafkan mereka, bahkan bisa membantu dan bukannya menghukum. Kesabaran akan jauh lebih mudah muncul ketika seseorang melihat anak dengan tujuan yang baik dan tidak menyakiti dibandingkan dengan anak yang menjengkelkan. Ini adalah siklus yang kembali kepada Anda. Kebaikan melahirkan kebaikan. Ketenangan melahirkan ketenangan. **Ingat, bukan anaknya yang buruk, melainkan tindakannya yang buruk.** Penting untuk selalu mengingat perbedaan ini.

~~~~~  
Ketenangan  
melahirkan  
ketenangan.  
~~~~~

MENGHINDARI PEREBUTAN KUASA

Iben mengingat sebuah contoh bagaimana dia menghindari perebutan kuasa dengan seorang siswa ketika dia mengajar. Ada seorang anak laki-laki di kelasnya yang sangat provokatif dan membangkang. Dia diberi label *troublemaker*. Banyak siswa mungkin berpikir bahwa Iben terlalu lembek kepadanya, tetapi dia merasa sangat penting untuk tidak menghakimi dia sebagai anak nakal dan mempunyai banyak konflik. Dia tahu anak tersebut mempunyai kesulitan di rumah, dan dia selalu melihatnya sebagai anak yang manis juga penuh kasih. Dia lucu dan pintar, serta dia fokus pada kekuatannya, memilih untuk mengabaikan sisanya sehingga tidak menguatkan alur cerita buruk yang dia punyai tentang dirinya. Dia berbicara kepadanya dengan respek dan percaya pada kemampuan dirinya untuk menjadi orang baik.

Beberapa tahun kemudian, siswa ini datang ke reuni sekolah meski mempunyai ingatan yang buruk pada tempat ini. Dia telah mengubah hidupnya dan datang untuk mengatakan terima kasih. Dia ingat Iben berkata kepadanya bahwa gurunya itu tidak khawatir tentang dia dan juga tahu kelak dia akan berhasil dalam hidupnya. Dia mengatakan bahwa keyakinan yang didapatkan dari Iben memberinya kekuatan untuk percaya kepada dirinya sendiri dan menjadi orang yang lebih baik. Iben sangat tersentuh. Ini adalah momen ketika dia menyadari pentingnya memisahkan perilaku dari orangnya. Percaya dan membantu orang untuk memaknai ulang diri mereka, dan memperlakukan perilaku sebagai perilaku dan bukan sebagai anak itu sendiri, membantu membangun alur cerita yang lebih penuh kasih pada kehidupan seseorang.

Jadi, sekarang kita telah melihat mengapa pendekatan yang lebih demokratis jelas bermanfaat untuk kesejahteraan, kebahagiaan, dan

ketanggungan anak-anak kita. Bagaimana kita bisa mempraktikkan cara Denmark *no ultimatum*?

SIAPKAN CERMIN UNTUK DIRI ANDA SENDIRI

Pikirkan sesuatu yang paling tidak disukai dikatakan kepada Anda, kemudian siapkan cermin. Itulah yang akan Anda dapatkan dari diri anak Anda. Jika Anda tidak suka teriakan dan tangan terangkat karena frustrasi, jangan melakukannya. Jika Anda tidak suka kekerasan fisik, jangan lakukan.

BERHENTI KHAWATIR PADA APA YANG DIPIKIRKAN ORANG LAIN

Berhentilah khawatir tentang apa yang dipikirkan orang lain tentang perilaku Anda dan anak Anda. Teriakan dan kekerasan fisik sering kali terangkat oleh tekanan tambahan dari seseorang yang mengawasi Anda. Apakah Anda ada di rumah teman atau dengan keluarga atau di restoran atau toko, jaga perilaku Anda sesuai dengan nilai-nilai. Ini cara menjadi autentik dan berperilaku sesuai dengan apa yang Anda percayai. Jangan khawatir dengan cara orang lain mengasuh anak mereka atau cara yang dipikirkan keluarga untuk bagaimana seharusnya mengasuh anak Anda. Fokus melakukan yang benar untuk anak Anda, dan percaya pada kesuksesannya. Kebanyakan orang tua hanya mengulang polanya sendiri. Dengan membuat perubahan, Anda melakukan sesuatu yang lebih besar dan lebih susah. Cobalah membuat kelompok orang tua yang membagikan nilai yang sama seperti Anda dengan Cara Denmark dan mendukung satu sama lain. Percaya pada nilai Anda dan tetapkan pada apa yang telah diperjuangkan. Hasilnya

akan terlihat nanti ketika kita berhasil membesarkan anak menjadi orang dewasa yang lebih bahagia, lebih tangguh, dan lebih mudah beradaptasi.



Cara Denmark benar-benar berhasil. Jika Anda merasa terbelah tentang perebutan kekuasaan saat makan atau menjadi sopan atau garang di depan teman maupun keluarga, jangan lakukan. Tarik napas, tetap tenang, dan berpikirlah. Gunakan humor. Tawarkan jalan keluar. Jangan khawatir bagaimana seorang teman kemungkinan menghakimi Anda atau anak Anda. Anak Anda, dalam jangka panjang, akan lebih bahagia juga lebih sehat, dan ini yang paling penting.

SANTAI DAN INGATLAH GARIS BESARNYA

Tahukah perbedaan antara pertengkaran, perang, dan jangan melayani setiap pertengkaran? Sangat pentingkah bahwa pakaian atau rambut mereka terlihat sempurna setiap saat? Sangat pentingkah bahwa mereka tidak memakai kaus Batman satu hari

lagi? Sangat pentingkah bahwa mereka membersihkan piringnya sekarang karena Anda menyuruhnya? Atau, mereka mencoba bayam karena mereka harus melakukannya sekarang? Apakah ini memang setimpal? Inilah yang harus Anda dan suami pecahkan serta putuskan, kapan garis besar (hal-hal penting) itu harus diterapkan. Mungkin di rumah teman atau di restoran bukanlah saat yang tepat. Apa garis besar Anda, lalu kapan benar-benar ingin mencoba untuk mendidik dan menerapkannya? Tanyakan kepada diri sendiri apakah ribut-ribut di tempat umum tidak memalukan Anda dan anak-anak. Anda harus konsisten, tetapi tidak perlu membesarkan seorang tentara. Ingat, anak-anak melewati fase ketika mereka tidak ingin melakukan/memakan/mengenakan/mengatakan sesuatu pada waktu tertentu. Mereka akan melewati itu semua. Jika Anda konsisten dengan garis besarnya, mereka akan memahaminya. Kuncinya adalah mempunyai kesabaran dan bekal untuk melalui fase-fase tersebut tanpa kehilangan kesabaran serta tetap fokus pada apa yang penting.

Anak perempuan Jessica menolak mengenakan jaket atau kaus kaki selama beberapa waktu. Ini sangat membuat frustrasi dan tidak ada yang bisa dilakukan, kecuali membawa dia keluar tanpa jaket atau kaus kaki, yang pada suatu titik, anaknya menyadari, "Hei, aku kedinginan; aku harusnya memakainya!" Ini perlu waktu, tetapi dia akan melewatinya. Dia juga tidak mengatakan halo kepada orang-orang untuk beberapa saat. Orang berhenti dan mengatakan halo, dan dia melengos. Jessica tetap mengingatkannya, tetapi dia tidak pernah memaksa. Suatu hari, enam bulan kemudian, dia mulai mengatakan halo tanpa diminta dan meneruskan melakukannya sejak saat itu. Anak-anak juga menguji hal-hal untuk dirinya sendiri. Jika ini berubah menjadi permainan kekuasaan, setiap orang akan kalah dan kehidupan menjadi lebih tidak menyenangkan seperti seharusnya. Jadi, jika Anda tetap santai, mereka juga akan begitu.

CONTOH TANPA ULTIMATUM: MENAWARKAN JALAN KELUAR

Anak melempar sesuatu yang tidak Anda inginkan.

Respons biasanya, “Jangan melemparnya! Jika kamu melemparnya sekali lagi, awas!”

Ambil kembali. Jauhkan. Angkat si anak. Gunakan humor. Ketika Anda mengatakan jangan, tetap tenang. Tunjukkan kepada anak dampak pelemparan. Peragakan “ow ow” seperti ketika dilempar oleh objek dan berikan kepadanya kembali. Jika dia melemparnya lagi, tunjukkan kepadanya lagi, gelengkan kepala dan tampilkan wajah tidak setuju. “Ow ow!” Kali pertama, dia mungkin tidak mengerti, tetapi seiring waktu dia akan memahami lebih banyak lagi dan lagi.

Memukul atau menggigit orang lain tidak bisa diterima, dan dalam kasus ini Anda harus tegas, memegang si anak dan katakan “Jangan!” dengan memaksa. Buat dia melihat kepada Anda dan meminta maaf, lalu membelai Anda sehingga dia belajar arti dari kata maaf dan ketidakgunaan kekerasan fisik sejak dini. Ingat, ini harus dilakukan dengan cepat karena anak-anak melupakan apa yang baru saja mereka lakukan. Anda harus langsung menghadapi perilaku ini, seketika. Mereka mungkin tidak mengerti arti maaf pada awalnya, tetapi seiring waktu dan belajar berempati, mereka akan mengerti.

WAKTU MAKAN SERING KALI BERARTI PEREBUTAN KUASA

Reaksi seorang anak pada makanan sering tentang seberapa lapar dia. Jika dia sudah makan lebih pada sore hari, contohnya, dia mungkin tidak begitu lapar. Atau, dia mungkin menjadi sangat lapar

sehingga dia perlu mengatur gula darahnya untuk membuatnya lebih baik. Makan untuk mengatur gula darah tentu berdampak pada bagaimana seorang anak bertindak. Menggunakan empati akan membantu Anda untuk memahami dari mana dia berasal dan menyesuaikan reaksi Anda. Mulailah dengan memahami dan bukan memarahi. Bayangkan bagaimana perasaan Anda dalam situasi tersebut—jika Anda terlalu lapar atau terlalu kenyang—dan mulailah dari situ.

Sesuatu yang perlu diingat: mengajari anak untuk menikmati dan respek pada makanan adalah warisan yang hebat. Makanan adalah apa yang membuat kita bertahan dan mempunyai hubungan yang sehat juga menyenangkan terhadap makanan bisa menciptakan kebahagiaan seumur hidup. Periksa hubungan Anda sendiri pada makanan dan pastikan ini sesehat mungkin. Waktu makan seharusnya benar-benar dinikmati keluarga untuk bersama.

Taruh semuanya sedikit-sedikit di piring anak Anda, dan biarkan dia makan seperti yang dia inginkan. Yang paling penting, situasi makan seharusnya nyaman dan menyenangkan, tidak ditandai dengan ketegangan juga fokus pada fakta bahwa anak-anak harus makan. Kebanyakan orang akan kehilangan nafsu makan dalam kondisi seperti itu!

Jika Anda menjadikannya masalah besar, ini akan menjadi masalah besar. Makanannya sudah terhidang. Jika mereka menginginkannya, mereka akan mengambilnya. Kita tidak selalu suka makanan yang dihidangkan, menghabiskan semua yang ada di piring atau memaksa diri kita untuk mencoba hal yang tidak kita suka. Kadang kita melakukannya, tetapi tidak selalu. **Berikan jalan keluar untuk anak-anak jika Anda bisa. Mereka akan mempunyai respek yang lebih untuk Anda ketika mereka menemukan aturan untuk mereka sendiri.** Selalu ingat bahwa Anda adalah contoh.

Rendahnya stres akan membuat semua beban terlepas, terutama saat makan. Ingat, ada juga fase anak-anak Anda dengan makanan. Memberikan pilihan makanan sehat di meja, mengurangi camilan yang tidak sehat, dan membuat waktu makan menyenangkan, bukannya seperti di penjara, akan mengajarkan anak Anda bahwa makanan itu menyenangkan, sesuatu yang bisa dinikmati.

Untuk mendorong anak-anak mau makan, orang tua di Denmark sering mengatakan, “Kamu harus makan makanan ini supaya kamu bisa jadi besar dan kuat! Apa kamu ingin jadi besar dan kuat?” Orang tua meminta anak untuk menampakkan ototnya untuk menunjukkan seberapa kuat dia dan meyakinkannya bahwa ini karena sayuran dan makanan sehat yang dia makan. Ini lebih sering berhasil daripada yang mungkin Anda kira!

JELASKAN ATURAN DAN MINTALAH PEMAHAMAN

“Pakai sabuk pengamanmu.”

“Enggak, aku enggak mau.”

“Kamu ingat kenapa aku suruh kamu pakai sabuk pengaman?”

“Enggak.”

“Karena kalau kita kecelakaan, kamu bisa jadi sangat sakit dan harus pergi ke rumah sakit. Kamu ingin pergi ke rumah sakit?”

“Enggak.”

(Memasang sabuk pengaman.)

Akan semakin baik jika Anda menjelaskan sesuatu dengan cara yang bisa dipahami oleh anak-anak. Pendekatan ini membawa respek dan membantu Anda dan anak Anda pada sisi yang sama, berbagi tujuan yang sama (dalam kasus ini, pergi naik mobil.)

MULAI

1. Membuat rencana aksi

Apa nilai dari diri Anda yang berkaitan dengan anak-anak? Masukkan nilai Anda dan suami.

2. Apakah Anda menabok atau memukul?

Buatlah sumpah untuk berhenti. Ini tidak perlu dilakukan dan ini tidak menumbuhkan kepercayaan dan respek.

3. Apa Anda membentak terlalu sering?

Bersumpahlah untuk berhenti. Gunakan hanya ketika perlu. Bentaklah tidak menyenangkan untuk semua orang. Anak-anak akan bercermin dari perilaku Anda karena Anda adalah panutan mereka. Jika Anda ingin mereka mengendalikan diri dan berperilaku baik, Anda harus memberi contoh dengan mengendalikan diri Anda sendiri.

Bagaimana Anda bisa mencegah tabokan dan bentakan? Cari cara untuk menurunkan stres Anda sendiri. Tidurlah lebih lama. Tarik napas. Olahraga lebih sering. Istirahatlah. Membentak dan memukul sering muncul karena kurangnya waktu untuk diri Anda sendiri dalam memproses dan menciptakan ruang di antara reaksi Anda ketika memilih respons yang lebih baik.

Jika Anda merasa akan meledak atau membentak, tarik napas dalam-dalam. Pergi ke kamar lain dan berikan istirahat pada pikiran. Jika Anda bisa menyerahkannya kepada suami, lakukan saja. **Cobalah untuk tetap selaras pada nilai Anda tanpa memukul atau membentak, dan selalu membentuk garis depan yang kuat pada apa yang dilakukan atau tidak ingin Anda lakukan untuk anak.** Persekutuan ini penting. Ini juga sangat membantu karena

bisa menjaga satu sama lain pada saat Anda akan “meledak”. Jadi, jika salah seorang dari Anda ada di garis batas dan siap untuk meledak, minta yang lain untuk menggantikan dengan tenang. Dalam waktu singkat, sebagai hasilnya Anda akan mulai melihat anak-anak berperilaku lebih tenang.

Tip untuk No Ultimatum

1. Ingatlah untuk membedakan perilaku dari anaknya

Tidak ada anak yang buruk, hanya perilakunya yang buruk, juga pengasuhan yang buruk.

2. Hindari perebutan kuasa

Jika Anda tidak mencari kekuasaan, Anda tidak akan menemukannya. Selalu pikirkan sebuah solusi, bukannya, “Bagaimana aku bisa menang?”

3. Jangan salahkan anak

Ambil tanggung jawab untuk Anda sendiri, dan cobalah untuk melakukannya lebih baik lain kali.

4. Cobalah untuk melihat bahwa anak-anak pada dasarnya baik

Anak seharusnya memang mendorong batas dan menguji aturan. Mereka tidak nakal dan manipulatif. Ini adalah cara mereka tumbuh.

5. Ajari anak Anda

Pandu mereka, rawat mereka, dan didik mereka. Jangan hanya menghukum dan melihat mereka

butuh disiplin lebih banyak. Cobalah menemukan cara untuk mengendalikan perilaku yang sulit. Jangan melabeli mereka sebagai “licik” atau “manipulatif” atau “menjengkelkan”. Kata-kata bermakna. Perilaku adalah perilaku, bukan anaknya.

6. Memaknai ulang

Carilah alur cerita yang lebih baik tentang anak-anak Anda dan orang lain. Belajar bagaimana memaknai ulang dan mengajari anak Anda untuk melakukannya membuat semua orang lebih peduli—dan lebih bahagia.

7. Ingat, semuanya bisa berbalik kepada Anda!

Kebaikan melahirkan kebaikan. Keburukan melahirkan keburukan. Kehilangan kendali melahirkan kehilangan kendali—dan ketenangan melahirkan ketenangan.

8. Libatkan suami

Penelitian menunjukkan bahwa satu saja orang tua yang mengikuti gaya berwibawa (bukan otoriter) dan tetap santai, dia akan membuat perbedaan berarti. Namun, dua lebih baik!

9. Periksa ultimatum Anda

Tuliskan semua ultimatum yang Anda gunakan sehari-hari. Bagaimana mereka dibandingkan dengan yang digunakan oleh orang tua Anda? Bagaimana Anda bisa membuatnya menjadi sesuatu yang lebih positif?

10. Selalu pikirkan usia anak Anda

Apa yang bisa Anda harapkan dari anak dalam kaitannya dengan usianya (zona perkembangan optimal)? Setiap usia anak mempunyai “tema” tentang apa yang bisa Anda harapkan dari perkembangannya. Anak-anak bukanlah orang dewasa dalam versi mini.

11. Terima semua jenis perasaan

Terima perasaan anak Anda, apakah dia dalam suasana hati yang Anda inginkan atau tidak. Tidak masalah apa yang orang lain pikirkan terhadap suasana hati anak Anda. Kadang-kadang, setiap orang mempunyai hari yang buruk, bahkan anak-anak. Dengan tidak terlalu stres tentangnya, berikan sedikit perhatian kepadanya dan Anda tetap lebih respek pada kemampuannya mengatur diri.

12. Ingat, protes adalah respons terhadap sesuatu!

Ingatlah bahwa protes adalah satu cara untuk berkomunikasi. Ini bisa juga berarti tanda tumbuh mandiri. Apresiasi apa yang terjadi, bukannya berpikir ini adalah sesuatu yang menjengkelkan.

13. Tempatkan perilaku pada konteks

Apakah ada perubahan pada anak Anda yang mungkin mengarah ke perubahan perilaku?

14. Ketahui yang membuat Anda meledak

Penting untuk mengetahui apa yang mendorong Anda. Di titik mana Anda akan menyerah, dan apa yang bisa dilakukan untuk menghentikan diri Anda

sendiri ketika sampai di sana? Apakah Anda perlu tidur lebih lama, memerlukan waktu istirahat, atau olahraga? Dengarkan kebutuhan Anda dan minta tolonglah.

15. Tunjukkan bahwa Anda mendengarkan

Pastikan anak-anak tahu bahwa Anda mendengarkannya. Sebagai contoh, ketika dia meminta sesuatu, penting untuk menunjukkan kepadanya bahwa dia didengar atau dimengerti—bahkan jika permintaannya tidak bisa dipenuhi. Ulangi sehingga dia tahu bahwa Anda mendengarkannya. “Aku mendengar kamu ingin lolipop, tetapi” Jelaskan kepada anak-anak mengapa sesuatu tidak bisa dilakukan. Ajari respek, jadilah penuh respek, dan Anda juga akan lebih dihormati.



BAB 7

T untuk

Togetherness

(Kebersamaan)

dan

Hygge

(Kenyamanan)

“Tim yang bagus
akan menjadi yang terhebat
ketika anggotanya cukup
percaya satu sama lain untuk
mengubah saya menjadi kami.”

—Phil Jackson



Ketika Jessica kali pertama bertemu dengan keluarga suaminya dan menghabiskan waktu dengan mereka di Denmark tiga puluh tahun yang lalu, pengalamannya sangat luar biasa, setidaknya begitu. Berada di *hygge sig* atau *hygge* (dibaca huga), yang artinya 'bersantai bersama', adalah gaya hidup mereka. Bersantai bersama dengan menyalakan lilin, bermain *games*, makan makanan enak, makan kue, minum teh, dan sekadar bersama-sama menikmati kebersamaan dalam atmosfer yang nyaman. Keluarga yang sangat besar akan berkumpul bersama selama berhari-hari hanya untuk berkumpul tanpa istirahat. Pada awalnya, Jessica mendapati pertemuan seperti ini lumayan aneh, tetapi setelah tiga belas tahun meneliti fenomena ini, kami akhirnya mendapatkan rahasia *hygge*.

Sebagai orang Amerika, keluarga Jessica sangat berbeda. Mereka mempunyai aturan hanya boleh berada bersama dalam jangka waktu yang sebentar, setelahnya mereka perlu istirahat dari satu sama lain. Mereka melakukan ini dengan respek, tetapi juga tahu bahwa istirahat dan melakukan sesuatu sendiri adalah bagian dari gaya hidup mereka. Merasa perlu untuk bersantai bersama selama waktu yang tidak diganggu hampir terlihat seperti pelanggaran dari hak individu mereka sebagai orang Amerika. Ini juga terdengar seperti resep untuk membuat bencana dan argumen. Kenyataannya, dia tidak bisa mengerti bagaimana keluarga Denmark terlihat nyaman bersama-sama dalam jangka waktu yang lama tanpa lebih banyak drama keluarga. Pastinya, dengan saudara dan keluarga yang mengelilingi, seseorang pasti mempunyai masalah, isu, atau setidaknya kecenderungan neurotik untuk bergosip. Sepertinya hanya ada sedikit hal negatif dan sama sekali tidak ada keluhan. Meskipun jumlah yang berkumpul besar, mereka menjalankannya dengan baik secara bersama-sama seperti mesin lama yang terawat. Apa yang sebenarnya terjadi?

Apakah memang waktu bersantai bersama ini merupakan salah satu alasan orang Denmark secara konsisten terpilih menjadi orang paling bahagia di dunia? Jawabannya tentu saja ya!

Riset menunjukkan bahwa salah satu prediktor teratas dari **kesejahteraan dan kualitas kebahagiaan adalah waktu berkualitas dengan teman dan keluarga**. Dunia modern kita tidak selalu menyediakan waktu untuk ini, tetapi Cara Denmark menjaminnya dengan menerapkan *hygge* dalam kehidupan sehari-hari.

HYGGE SEBAGAI GAYA HIDUP

Kata *hygge* sudah ada sejak abad ke-19 dan berasal dari kata *hyggja* dalam bahasa Jerman, yang artinya ‘berpikir’ atau ‘merasa puas’. Ini adalah sebuah sifat baik, titik kebanggaan, dan suasana hati, atau keadaan dalam pikiran. *Hygge* adalah sesuatu yang orang Denmark identifikasi sebagai tindakan dan keadaan—ini adalah bagian dari fondasi kebudayaan mereka.

Karena orang Denmark melihat *hygge* sebagai gaya hidup, mereka semua mencoba untuk membuat waktu santai bersama dengan keluarga dan teman-teman benar-benar terwujud. Contohnya, saat Natal mereka bekerja sama untuk memastikan ada kenyamanan maksimal. Ini adalah usaha kelompok. Termasuk di dalamnya hal-hal seperti membuat atmosfer hangat dengan lilin dan makanan yang lezat, tetapi ini juga usaha yang terjadi dalam cara mereka. Mereka mencoba untuk membantu sehingga satu orang atau beberapa orang tidak merasa melakukan semua pekerjaan. Anak-anak yang lebih besar didorong untuk bermain dan membantu anak-anak yang lebih kecil. Mereka mencoba untuk terlibat dalam *games* sehingga semua orang berpartisipasi, dan mereka semua

berusaha untuk bermain—bahkan jika mereka sebenarnya tidak ingin. Menolak bermain akan menjadi *hyggeligt*, yang artinya ‘tidak santai’. Selama acara ini, mereka mencoba meninggalkan masalah pribadi mereka di belakang dan menjadi positif serta menjauhkan diri dari terlalu banyak perselisihan karena mereka menghargai waktu bersama ini dan ingin menjadi seperti itu. Ada banyak waktu lain untuk khawatir tentang hidup dan stres kita, dan kebahagiaan datang dari menyingkirkan waktu itu dan menikmati saat ini bersama orang-orang yang kita cintai. Bagi orang Denmark, mempunyai pengalaman yang menyenangkan dan hangat adalah tujuan akhir, dan ini adalah contoh hebat yang bisa kita wariskan kepada anak-anak kita.

~~~~~  
Merasa terhubung  
dengan yang lain  
memberikan sebuah  
arti dan tujuan  
bagi kita.  
~~~~~

Merasa terhubung dengan yang lain memberikan sebuah arti dan tujuan bagi hidup kita, dan inilah mengapa orang Denmark menghargai *hygge* dengan sangat tinggi. Individualitas juga dihargai, tetapi tanpa interaksi dan dukungan dari yang lain, tidak ada seorang pun bisa benar-benar bahagia sebagai manusia seutuhnya.

PRINSIP DASAR ORANG AMERIKA

Ide kebersamaan ini, jika Anda pikir, cukup berbeda dari budaya individualistik yang membentuk potongan besar dari identitas Amerika. Amerika Serikat dibangun dari filosofi kemandirian. Kita tidak terlalu memerlukan orang lain jika kita cukup kuat untuk sukses sendiri. Mengapa kita harus tergantung pada dukungan jika kita bisa melakukannya sendiri? Kita membesarkan pencapaian

individual dan pemenuhan diri dengan istilah semacam “*self-made man*”—orang yang berhasil semata karena usahanya sendiri—dan mengidolakan pahlawan individual di semua bidang kehidupan dari politikus sampai sosial dan olahraga. Jika Anda mengikuti olahraga, Anda bakal jarang mendengar tentang usaha tim; ini lebih pada individu yang menonjol: *quarterback* atau *pitcher* yang terkenal. Ini adalah tentang bintang yang lebih bersinar daripada lainnya. Orang yang membantu mendukung bintang tersebut sering hanya menjadi suara kabur di latar belakang. Ini adalah kerja keras dan *survival of the fittest*—hanya yang paling kuat yang bisa bertahan—yang banyak kita kagumi. Kemudian, kita dibesarkan untuk berusaha menjadi bintang tersebut, menjadi pemenang. Geert Hofstede, psikolog budaya yang ternama, menyimpulkan dalam studi yang sangat terkenal tentang perbedaan budaya bahwa Amerika Serikat mempunyai level individualisme tertinggi di dunia. Ini sangat mencengangkan. Kita sangat diprogram untuk berpikir tentang “saya” yang mungkin tidak kita sadari.

Ini bukan berarti saya mengatakan bahwa Amerika Serikat tidak mempunyai semangat komunitas yang kuat. Ini hanya menunjukkan bahwa, secara budaya, kita lebih diprogram untuk berpikir secara individu. Contohnya, selama pertemuan keluarga, lebih normal berpikir tentang yang saya rasakan daripada yang kami rasakan. Kami berbicara tentang hal-hal seperti *me time* atau memenuhi kebutuhan *saya* atau mencari tahu apa yang *saya* rasakan daripada apa yang *kami* rasakan.

Lebih lanjut, wajar untuk mengatakan bahwa kebanyakan dari kita menikmati menjadi “pemenang”. Kita akan senang kalau anak-anak kita menjadi pemenang atau setidaknya menjadi yang terbaik dalam suatu hal dan tampil menonjol. Ini cukup normal. Siapa yang tidak menginginkan itu? Coba lihat berapa banyak penghargaan

yang diberikan di sekolah akhir-akhir ini untuk segala alasan kreatif. Apakah ini untuk guyonan terbaik, senyuman termanis, atau menjadi yang terbaik dalam lompat tali di kelas, kita semua berusaha untuk memenangkan penghargaan untuk sesuatu. Ini sudah terjalin dalam tenun kebudayaan kita.

Kemungkinan lain, seberapa banyak dari kita yang secara alami mempertimbangkan memberikan trofi pemenang untuk “harmoni kelompok”? Berapa banyak dari kita yang akan mengukur kesuksesan anak kita, tidak pada seberapa baik dia bermain, tetapi seberapa bagus dia membantu yang lain bermain atau seberapa baik anak-anak bermain bersama?

KETIKA ANDA MENGGANTI “WE” (KAMI) DENGAN “I” (SAYA), BAHKAN “ILLNES” (PENYAKIT) AKAN MENJADI “WELLNESS” (KESEHATAN)

Konsep kebersamaan dan *hygge* mempunyai banyak implikasi, tetapi yang terpenting adalah mengesampingkan diri Anda demi manfaat keseluruhan. Ini meninggalkan drama di pintu depan, mengorbankan kebutuhan dan keinginan individual Anda untuk membuat pertemuan kelompok lebih menyenangkan. Ini pengalaman yang lebih menyenangkan untuk diwariskan kepada anak-anak Anda. Mereka tidak menikmati drama orang dewasa, negativitas, dan perpecahan. Anak-anak sangat senang untuk bersama dan bersantai! Jika mereka belajar untuk ber-*hygge*, mereka akan bisa menurunkannya kepada anak-anak mereka suatu saat nanti.

Ada fabel terkenal tentang surga dan neraka yang membuat kita merasa mengilustrasikan konsep ini dengan baik. Di neraka

ada meja panjang dengan sajian hebat termasuk anggur, makanan, dan lilin, tetapi suasananya dingin. Orang-orang di sekeliling meja makan terlihat pucat dan kurus kering, serta terdengar ratapan dan tangisan memenuhi ruangan. Sebagai ganti tangan, mereka mempunyai tongkat yang sangat panjang, yang membuat mereka tidak bisa membawa makanan ke mulut mereka. Meski mencoba dengan segala usaha, ini sia-sia. Mereka semua kelaparan meski ada sajian makanan yang berlimpah di depannya.

Di surga situasinya lebih kurang sama. Ada meja panjang, sajian, dan lilin, tetapi meja ini dikelilingi oleh orang-orang yang gembira dan tertawa. Mereka bernyanyi dan makan-makan. Atmosfernya hangat dan menyenangkan, dan setiap orang menikmati makanan, anggur, dan kebersamaan. Ironinya adalah mereka juga hanya mempunyai tongkat yang sangat panjang, tidak mempunyai tangan. Namun, bukannya mencoba untuk memberi makan kepada diri sendiri, mereka saling menyuapi satu sama lain. Dalam metafora sederhana ini, perubahan perspektif—mengganti *me* atau *I* (saya) menjadi *we* (kita)—telah mengubah neraka menjadi surga.

KERJA SAMA DI DENMARK

Di Denmark sejak awal anak-anak bekerja dalam proyek kelompok untuk mendorong mereka belajar dengan membantu yang lain dan terlibat dalam kerja sama juga pembangunan tim. **Anak-anak diajari untuk mencari kekuatan dan kelemahan orang lain juga melihat bagaimana mereka bisa membantu orang**, lebih lanjut daripada apa yang ada di permukaan. Orang Denmark juga mendorong kerendahan hati pada siswa yang berprestasi sehingga mereka akan mempunyai empati dan peduli kepada yang lain. Hanya peduli kepada diri sendiri tidaklah *hyggeligt*. Faktanya, orang

Denmark terkenal di penjuru dunia sebagai orang yang mudah diajak bekerja sama dan menyenangkan. Ini karena mereka adalah anggota tim yang hebat. Mereka membantu orang lain untuk membantu diri sendiri dan mereka rendah hati, bahkan ketika mereka menjadi bintang. Siapa yang tidak mengapresiasi bintang yang rendah hati?

Kelompok sosial juga merupakan bagian besar dari kehidupan orang Denmark. Disebut *foreningsliv* (kehidupan asosiasi), kelompok ini berdasarkan pada hobi atau minat

yang sama. Tujuannya bisa jadi ekonomis, politis, akademis, atau budaya. Fungsi mereka bisa mengubah sesuatu di masyarakat, seperti asosiasi politik, atau untuk mengekspresikan mereka sendiri

Hanya peduli
kepada diri sendiri
tidaklah *hyggeligt*.



dengan cara memenuhi kebutuhan anggota sosial, seperti dalam kelompok paduan suara atau *bridge*. Statistik memperlihatkan bahwa 79% pemimpin bisnis Denmark telah aktif dalam asosiasi sebelum mereka berusia 30 tahun. Secara berurutan, 94%, 92%, dan 88% manajer dengan pengalaman di asosiasi percaya bahwa keterlibatan selama bertahun-tahun bermanfaat bagi keterampilan sosial dan interpersonal juga memberi mereka jaringan yang kuat. Sebanyak 99% Pemerintah Denmark percaya bahwa partisipasi pada asosiasi sukarelawan meningkatkan keterampilan profesional anak muda.

Semangat kerja sama dan kerja kelompok ini terlihat dalam segala aspek kehidupan orang Denmark—from kelas ke tempat kerja sampai ke kehidupan keluarga. Melihat keluarga sebagai tim menumbuhkan rasa memiliki yang dalam. Memasak bersama, bersih-bersih bersama, dan menyediakan waktu untuk menikmati kebersamaan—ini adalah cara keluarga Denmark menumbuhkan rasa sejahtera sehari-hari.

HYGGE DAN MENYANYI

Satu fakta menarik mengapa orang Denmark suka menciptakan *hygge* adalah kegemaran mereka menyanyi. Dari makan siang pada hari Natal sampai ulang tahun sampai pembaptisan dan pernikahan, jika ada acara yang bisa dijadikan ajang menyanyi, mereka akan menyanyi.

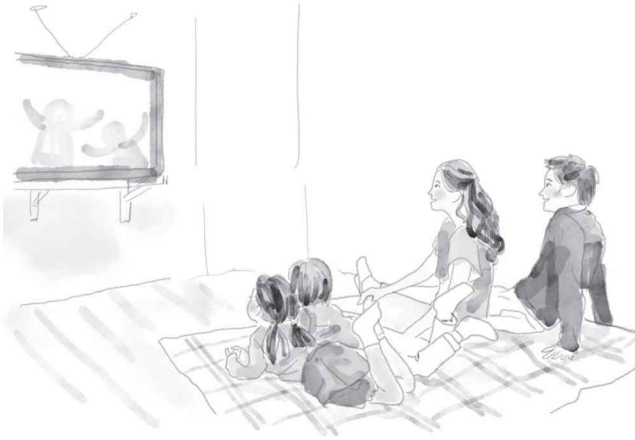
Lagu yang mereka nyanyikan sering secara khusus ditulis untuk acara tersebut, lalu diserahkan dan dinyanyikan dengan nada yang populer. Lirik rumahan sering kali sangat lucu, dan semua orang bergabung untuk menemukan kata-kata ketika menyanyi bersama.

Jika tidak, lagu yang mereka nyanyikan diambil dari buku lagu nasional yang disebut *Hojskolesangbogen*. Tradisi menyanyi orang Denmark dimulai dari jamuan para bangsawan dan aristokrat pada akhir abad pertengahan. Namun, dari waktu ke waktu sudah dibudidayakan dan sekarang menjadi kebiasaan.

Nick Stewart, dari Universitas Oxford Brookes, telah melakukan riset pada penyanyi koor dan menemukan bahwa menyanyi bersama tidak hanya membuat orang menjadi lebih bahagia, tetapi juga membuat mereka merasa menjadi bagian dari kelompok yang berarti. Keselarasan antara bergerak dan bernapas ketika bernyanyi bersama menciptakan perasaan terhubung yang kuat. Lebih lanjut, studi menemukan bahwa kelompok penyanyi telah benar-benar bisa menyelaraskan detak jantung mereka ketika menyanyi. Tampil bersama melepaskan hormon “senang” oksitosin, yang menurunkan stres juga meningkatkan perasaan percaya dan bersatu. Seseorang hanya perlu mencoba menyanyi bersama (begitu Anda tidak lagi merasa konyol) untuk merasakan efek kuat ini.

IKATAN SOSIAL DAN LEVEL STRES

Level kebahagiaan orang Denmark bukan satu-satunya bukti dari efektivitas kebersamaan dan ikatan *hyggelige*. Banyak riset yang mendukung ini. Peneliti di Universitas Brigham Young dan Universitas North Carolina di Chapel Hill mengumpulkan data dari 148 studi pada hasil kesehatan dan korelasinya pada hubungan sosial. Ketika dilakukan bersama, studi ini melibatkan lebih dari 300.000 laki-laki dan perempuan di seluruh dunia yang berkembang, menunjukkan bahwa orang dengan koneksi sosial yang buruk mempunyai 50% kemungkinan lebih tinggi untuk meninggal lebih awal (sekitar 7,5 tahun) daripada orang dengan ikatan sosial



yang kuat. Perbedaan dalam umur panjang ini sebesar perbedaan mortalitas di antara perokok dan non-perokok. Dan, ini lebih besar daripada risiko kesehatan lain yang dikaitkan dengan banyak faktor gaya hidup terkenal seperti kekurangan olahraga dan kegemukan.

Dalam eksperimen terkenal lainnya tentang kesehatan dan ikatan sosial, Sheldon Cohen dari Universitas Carnegie Mellon, mengekspos ratusan sukarelawan sehat, yang menyelesaikan kuisioner dengan detail kehidupan sosial mereka, pada virus demam biasa dan kemudian mengkarantina mereka selama beberapa hari. Hasilnya menunjukkan bahwa peserta karantina dengan lebih banyak koneksi sosial mempunyai lebih sedikit kemungkinan untuk bertambah demam daripada peserta yang lebih terisolasi dalam hidup mereka.

Sistem imun orang dengan banyak teman bekerja lebih baik. Mereka lebih baik dalam melawan virus demam, yang sering tanpa

gejala apa pun. Karena hormon stres kelihatannya mempunyai dampak pada respons imun, masuk akal bahwa kehidupan sosial kita membantu sistem imun tetap kuat—ini menjaga kita dari stres psikologis.

Kelompok penelitian di Chicago mempelajari efek ini dan mengkonfirmasi. Faktanya, dukungan sosial memang membantu mengelola stres. **Jika kita tahu bahwa kita mempunyai orang yang bisa diajak bicara atau dimintai pertolongan pada waktu sulit, kita lebih siap untuk menghadapi tantangan hidup tanpa tumbang.** Kita lebih tangguh. Menjadi rapuh dengan bantuan seseorang meringankan beban stres yang kita tanggung. Banyak orang berusaha untuk tabah dan menyimpan sesuatu sendirian, tetapi riset menunjukkan bahwa orang yang mencoba untuk kuat dalam tragedi akan menderita dalam jangka waktu yang lebih lama daripada mereka yang membagikan emosi mereka dan rapuh bersama orang lain.

IBU BARU DAN KEBERSAMAAN ALA ORANG DENMARK

Efek menenangkan dari kebersamaan dapat terlihat terutama pada ibu-ibu baru, yang stres luar biasa menyesuaikan peran baru mereka. Kekurangan tidur dikombinasikan dengan semua tugas orang tua baru bisa membuat kewalahan. Namun, riset menunjukkan bahwa reaksi yang dimiliki oleh ibu-ibu baru pada periode sulit ini adalah mengurangi jumlah dukungan sosial daripada meningkatkannya. Ini paradoks karena sebenarnya akan membuat situasinya menjadi lebih buruk. Dukungan dari teman, anggota keluarga, dan kelompok orang tua telah terbukti dengan jelas bisa membantu ibu baru menghadapi stres dengan lebih baik karena itu membantu mereka melihat anak-anak dalam pandangan yang lebih positif. Ini

meningkatkan kualitas hidup semua orang, terutama anak-anak yang sedang tumbuh. Semakin banyak orang tua yang mengelilingi diri mereka dengan dukungan sosial, semakin sehat dan semakin senang bayinya tumbuh.

Di Denmark, ketika seorang perempuan melahirkan, bidan lokal mencatat detailnya dan mengontaknya selama minggu pertama untuk memeriksa apakah dia dan bayinya baik-baik saja. Bahkan, yang lebih penting lagi, bidan juga memberikan nama dan detail kontak dari semua perempuan di lingkungannya yang juga baru saja melahirkan, dengan informasi apakah ini bayi yang pertama, kedua, atau ketiga, sehingga para perempuan tersebut bisa mencari teman yang cocok. Perempuan-perempuan ini membentuk kelompok dan bertemu seminggu sekali untuk berbagi pengalaman dan dukungan. Ibu yang lain dalam kelompok juga bertindak sebagai sponsor dan akan memeriksa jika seorang ibu tidak muncul. Mereka akan meneleponnya atau pergi ke rumahnya untuk memastikan bahwa dia baik-baik saja dan mempunyai kontak dengan yang lain di mana dia bisa berbagi. Kelompok ini adalah pendukung penting selama waktu yang sangat menantang dan bagian penting dari menjadi ibu baru di Denmark, membantu baik ibu maupun bayi merasa bahagia dan aman.

BER-HYGGE CARA DENMARK

Kita telah berbicara banyak tentang dukungan sosial, kebersamaan, dan pentingnya *hygge*. Namun, berikut ini adalah contoh dari Jessica pribadi, tentang momen dia memahami apa *hygge* ini sesungguhnya.

Ini adalah hari yang cerah dan segar. Jessica berbaring di tempat tidur gantung di halaman belakang rumah adik iparnya di bawah pohon plum besar bersama suaminya; anak laki-laki mereka yang

masih kecil dan anak perempuannya ada di antara mereka. Mereka terbangunkus seperti *burrito* ayunan, kadang dengan mata terbuka, kadang terpejam. Jessica mendorong dengan satu kakinya yang menjulur malas dari tempat tidur gantung untuk membuat mereka tetap terayun ke depan dan belakang. Anginnya bergesekan dengan pohon dengan keras; sinar matahari menyinari melalui dedaunan dalam pola kaleidoskop pada wajah-wajah mereka. Ini adalah kombinasi sentuhan, suara dari alam yang hangat, dan bau harum rambut halus bayi laki-lakinya. Dia bisa merasakan detak jantungnya, kehangatan kaki suaminya di sisinya. Dia memegang kaki anak perempuannya, yang berpelukan dalam diam dengan ayahnya. Mereka semua di sana bersama.

“Ah, kulihat kalian menikmati *hygge* keluarga di sana.” Adik iparnya berkata ketika datang untuk mengundang mereka makan siang. Jessica merasa, setelah 13 tahun bersama suaminya, seperti itulah gambaran singkat *hygge*.

Ini adalah perasaan sekaligus jalan hidup. Ini menghilangkan kebingungan dan kepanikan dari segala hal lainnya. **Ini adalah tentang memilih untuk menikmati momen yang paling penting dan berharga dari hidup kita—momen bersama anak-anak, keluarga, dan teman-teman, serta menghormatinya sebagai sesuatu yang penting.** Ini adalah tentang menjaganya tetap sederhana, membuat atmosfer positif, dan meninggalkan masalah di belakang. Ini adalah tentang keinginan dan pilihan untuk berada di sana dalam momen tersebut, dan berkontribusi untuk mendapatkan waktu yang nyaman. Dengan keluarga besar, ini perlu usaha karena seperti semua proyek bersama, ini adalah bekerja sama menuju tujuan bersama. Ini adalah kebalikan dari menjadi individu dan menonjol di kerumunan. Semua orang harus menginginkannya dan respek terhadapnya. Semua orang mengambil bagian. Jika kita

semua mau berkontribusi untuk membuat waktu santai bersama, ini akan memperbaiki kebersamaan keluarga secara dramatis, yang akan berdampak dramatis pula pada kesejahteraan dan kebahagiaan.

Tip untuk Kebersamaan dan Hygge

1. Ambil sumpah Hygge

Buatlah grup dengan seluruh keluarga pada pertemuan selanjutnya untuk berpikir bukan tentang “saya”, melainkan tentang berada pada momen tersebut dan mencoba membantu membuat acara berjalan tanpa konflik dan kontroversi. Anda akan menemukan *Hygge Oath* pada akhir bab ini atau Anda bisa mencetaknya dari *thedanishway.com*.

2. Nikmati momen bersama

Semua orang harus setuju untuk meninggalkan stres harian mereka di pintu depan. Jangan fokus pada hal buruk dalam kehidupan Anda atau orang lain. Cobalah untuk tidak terlalu banyak membahas atau berbicara hal negatif tentang orang lain. Semua harus berusaha untuk berada pada momen bersama. Buatlah situasinya menyenangkan dan riang dan tanpa tuduhan. Anak-anak meniru perilaku ini—dan mereka merasa aman dan dihargai ketika melakukannya.

3. Latihan *reframing* (antisipasi makna)

Siapkan diri Anda dan keluarga untuk acara pertemuan keluarga sehingga Anda akan mendapatkan banyak manfaat dari sana tanpa memakai kaca mata minus untuk dunia atau keluarga. Cobalah membayangkan pengalaman seperti apa yang akan Anda dapatkan, dan kemudian pikirkan atau bicarakan strategi untuk mengatasi keadaan yang akan membantu Anda tetap tenang ketika berada di sana. Ingat bahwa pertemuan keluarga yang bebas stres bisa meningkatkan kesejahteraan. Kita sering terjebak dalam cara pandang kita sendiri dengan anggota keluarga yang berbeda. Ubahlah. Gunakan empati, pemaknaan ulang, dan antisipasi makna untuk membantu.

4. Bersenang-senang bersama

Ketika seluruh keluarga menghabiskan waktu bersama, bermain *games*, di dalam dan di luar ruangan, yang bisa diikuti oleh setiap orang, kesampingkan pilihan pribadi Anda dahulu dan keluarlah serta bersenang-senanglah.

5. Buatlah nyaman

Buatlah atmosfernya nyaman dengan lampu yang hangat, proyek kerajinan rumahan, dan dekorasi, serta makanan dan minuman yang Anda siapkan bersama.

6. Berhentilah mengeluh

Setiap kali Anda merasa ingin mengeluh, lihatlah bagaimana Anda bisa membantu. Ini saja, jika setiap orang setuju atau melakukannya, membuat perbedaan besar pada level kebahagiaan yang Anda bagikan sebagai keluarga.

7. Praktikkan memaknai ulang jika Anda stres

Memaknai ulang adalah alat yang kuat. Semua hal bisa dimaknai ulang. Pai apelnya lembek? Sekarang semuanya bisa menggunakan sendok! Pertandingan sepak bolanya batal karena hujan? Waktunya turnamen Monopoly keluarga! Ingat, dengan melakukan ini Anda menurunkannya kepada anak-anak, membuat mereka bisa menghadapi reaksi stres mereka sendiri dengan lebih baik.

8. Buat segalanya sederhana

Kita sering mempunyai begitu banyak mainan (baik untuk orang dewasa atau anak-anak) yang menenggelamkan hal-hal sederhana, seperti suara angin di pohon dan hal-hal lucu serta manis yang dilakukan oleh anak-anak kita sehari-hari. Gangguan mengalihkan kita dari *hygge*, yang memang tentang mengapresiasi hal-hal dasar dan riil. Buatlah sederhana.

9. Tetaplah hadir—dan doronglah anak-anak Anda untuk tetap hadir juga

Gunakan lebih sedikit mainan, TV, *smartphone*, dan *tablet*. Ini seharusnya dihindari dalam pertemuan sehingga anak-anak juga bisa lebih hadir bersama. Mainkan permainan tradisional sebagai gantinya.

10. Tetap terhubung

Cobalah untuk belajar dan mempraktikkan agar mempunyai waktu santai bersama. Belajar untuk *hygge* bersama, anak-anak Anda akan menurulkannya, yang akan membuat hubungan keluarga semakin baik secara umum.

11. Doronglah bermain

Ajaklah anak-anak yang besar untuk bermain bersama dengan anak-anak yang lebih kecil di “kehidupan yang sebenarnya”, bukan di alat elektronik. Berikan mereka cat untuk melukis atau biarkan mereka bermain di luar—pastikan saja waktu bermain keluarga bebas dari teknologi (atau dibatasi oleh waktu khusus).

12. Dukung pengembangan tim

Atur lebih banyak aktivitas pengembangan tim untuk anak-anak dalam mendorong mereka bekerja sama. Buatlah permainan berburu harta, membangun benteng, dan membuat turnamen. Jadilah kreatif.

13. Ungkapkan dan bagikan

Ketika Anda jatuh atau dalam momen sulit, ungkapkan dan bagikan kepada teman-teman

baik yang Anda sayangi dan percayai. Ingat, ini mengurangi stres dan membantu Anda melaluinya dengan cepat. Ketika kesulitan telah lewat, bagikan dengan anak-anak, dengan istilah yang sederhana, ceritakan bagaimana orang lain membantu Anda melewatinya.

14. Buatlah grup ibu-ibu

Carilah ibu lain dalam lingkungan Anda dan bentuklah jaringan dukungan. Tipe dukungan ini telah terbukti sangat bermanfaat, membantu ibu-ibu menghadapi tantangan sehari-hari, dan bahkan melihat anak-anak mereka dalam pandangan yang lebih baik.

15. Ajari anak-anak Anda bahwa keluarga adalah tim

Daripada “*every man for himself*”—selamatkan diri sendiri—doronglah setiap orang untuk mendukung tim keluarga, dan tunjukkan kepada anak-anak peran apa yang bisa mereka mainkan—bagaimana mereka bisa membantu dan berkontribusi dalam macam-macam proyek dan aktivitas. Semangat bekerja sama dan kebersamaan ini membuat setiap orang merasa lebih aman dan senang.

16. Rayakan kebersamaan setiap hari

Ingat bahwa *hygge* tidak terbatas pada pertemuan keluarga besar. Ini bisa didapatkan hanya dengan satu atau dua orang. Anda bisa katakan “malam *hygge*” misalnya, pada hari kerja, menerapkan ide yang telah didiskusikan dalam bab ini.

17. Bernyanyilah!

Sepertinya konyol? Ini benar-benar berhasil! Ini menyenangkan dan sangat *hyggeligt*. Mengapa membatasi nyanyian khusus ketika liburan? Anak-anak pasti menyukainya, dan orang dewasa juga.

SUMPAH HYGGE

Hygge adalah kata unik dalam bahasa Denmark untuk kebersamaan yang spesial. Bayangkan bahwa *hygge* adalah ruang yang bisa dimasuki oleh keluarga Anda. Ruang spesial ini akan menjadi *hyggeligere* (nyaman) jika semua orang memahami dan berusaha untuk mengikuti aturan *hygge*. Sumpah *hygge* adalah sesuatu untuk didiskusikan dan dipikirkan sebelumnya sehingga semua peserta yang memasuki ruang *hygge* untuk makan malam keluarga, barbekyu pada akhir pekan, atau hanya pertemuan keluarga sehari-hari akan memahami “aturan dasar”. Ketika setiap orang tahu bahwa ini waktu *hygge*, mereka bisa berusaha untuk merawat kedekatan demi seluruh keluarga. Yang selanjutnya adalah contoh dari sumpah *hygge* keluarga. Ubahlah untuk rumah tangga Anda sendiri—dan biarkan kebersamaan dimulai.

Kami setuju untuk menghabiskan “makan malam Minggu” di hygge. Kami semua berjanji akan membantu satu sama lain sebagai tim dalam membuat atmosfer yang nyaman; semua orang merasa aman dan tidak ada yang perlu merasa khawatir.

Kami setuju untuk mencoba untuk

Mematikan smartphone dan tablet.

Meninggalkan drama kami di pintu depan. Ada waktu

lain untuk fokus pada masalah kami. *Hygge* adalah tentang membuat tempat yang aman untuk rileks dengan yang lain dan meninggalkan stres sehari-hari di luar.

Tidak mengeluh yang tak perlu.

Mencari cara untuk membantu sehingga tidak ada orang yang terjebak mengerjakan semua pekerjaan.

Menyalakan lilin jika kami ada di dalam.

Membuat usaha secara sadar untuk menikmati makanan dan minuman.

Tidak membawa topik kontroversial seperti politik. Semua yang menyebabkan pertengkaran atau argumen bukanlah *hyggeligt*. Kita bisa mendiskusikan itu lain kali.

Menceritakan dan menceritakan ulang kisah lucu, menyenangkan, dan menginspirasi tentang satu sama lain pada masa lampau.

Tidak membual terlalu banyak, membual bisa menimbulkan perpecahan yang halus.

Tidak bersaing (pikirkan “kami” bukan “saya”).

Tidak berbicara hal buruk tentang orang lain atau fokus pada hal negatif.

Memainkan *game* yang semua orang bisa berpartisipasi.

Membuat usaha sadar untuk merasa bersyukur kepada orang-orang di sekeliling kita yang mencintai kita.



BAGAIMANA SELANJUTNYA?



Akhirnya, pertanyaan itu muncul lagi. Setelah empat puluh tahun dipilih menjadi orang-orang paling bahagia di dunia, apa yang membuat orang Denmark tetap di urutan atas tabel kebahagiaan untuk waktu yang lama? Seperti yang sudah kita lihat di Cara Mengasuh Anak ala Orang Denmark, cara mereka membesarkan anak-anak sesungguhnya sederhana. Ini adalah warisan yang terus-menerus, mengulangi dirinya sendiri melalui generasi ke generasi, menghasilkan orang dewasa yang mandiri, percaya diri, seimbang, bahagia, dan tangguh—dan ini bisa berhasil untuk setiap orang.

Sebagai orang tua, yang paling penting kali pertama adalah memeriksa pembawaan alami, kecenderungan alami kita sebagai orang tua sehingga kita bisa lebih baik dalam melihat perubahan yang diperlukan. Ambillah waktu untuk melihat diri kita di cermin, dan lihatlah apa yang kita ulangi dari siklus keluarga kita, adalah langkah pertama menuju perubahan dan pengasuhan yang kuat.

Setelah kita mengidentifikasi pembawaan alami kita, prinsip PARENT menyediakan alat yang sederhana dan efektif untuk menambah kebahagiaan anak-anak kita dan kita sendiri.

Play (bermain) membantu anak-anak mengembangkan banyak keterampilan hidup yang penting. Ketangguhan, mengatasi keadaan, keterampilan negosiasi, dan pengendalian diri adalah beberapa pelajaran berharga yang dipelajari dalam

bermain tanpa struktur—begitu juga manajemen stres, yang menurunkan peluang anak-anak mendapatkan masalah dengan kecemasan ketika mereka dewasa. Bermain membantu membangun pusat kendali internal, memberikan kepercayaan diri kepada anak dengan kemampuan mereka sendiri, yang secara kuat meletakkan fondasi kebahagiaan.

Autentisitas (keaslian) membantu anak-anak mengembangkan kompas internal yang kuat karena mereka belajar untuk memercayai emosi mereka. Mengajari kejujuran kepada diri kita dan kepada anak-anak untuk menumbuhkan nilai karakter yang kuat. Dan, ingat bahwa semua emosi adalah baik-baik saja. Lebih lanjut, jenis pujian yang berbeda memengaruhi anak-anak secara berbeda dalam hal cara mereka melihat dirinya di dunia. Memberikan pujian kosong atau fokus terlalu banyak pada menjadi cerdas bisa membuat anak merasa tidak aman dan menghindari risiko. Dengan menerapkan pujian pada proses, kita mengembangkan pola pikir berkembang (*growth mindset*) dan bukan pola pikir permanen (*fixed mindset*), yang berkontribusi pada individu yang lebih tekun, sangat percaya diri, dan tangguh.

Reframing (memaknai ulang) adalah cara yang kuat untuk mengubah persepsi anak-anak terhadap kehidupan—dan persepsi kita sendiri. Bagaimana kita memilih dalam melihat sesuatu memengaruhi cara kita merasakan sesuatu. Optimis realistis bukan mengabaikan informasi negatif, melainkan hanya fokus pada informasi lain yang tersedia untuk menulis kisah yang lebih kaya dan menyenangkan tentang diri mereka,

anak-anak mereka, dan kehidupan secara umum. Memaknai ulang bisa mengubah pengalaman kita dari dunia, dan ini membuat hidup kita dan anak-anak kita lebih bahagia dalam prosesnya. Mewariskan keterampilan memaknai ulang kepada anak-anak kita akan menjadi hadiah hebat yang bisa kita berikan, menumbuhkan kebahagiaan pada masa datang untuk mereka dan untuk generasi selanjutnya.

Empati adalah kecenderungan yang penting dan sangat manusiawi. Sementara itu, level empati pada masyarakat kita telah menurun dan level narsistik meningkat, penelitian menunjukkan bahwa kita lebih terhubung untuk empati daripada untuk egoisme. Dengan menjadi lebih sedikit menghakimi dan mempermalukan, kita bisa lebih baik memahami kerapuhan dalam diri kita dan dalam orang lain, yang membawa kita lebih dekat bersama, menempa lebih dalam, hubungan yang lebih memaafkan dan membuat kita lebih bahagia secara umum. mempraktikkan empati, bisa mengajari anak-anak untuk respek kepada orang lain dan dirinya sendiri, yang menciptakan perasaan yang lebih mendalam akan kesejahteraan.

No Ultimatum adalah pengingat bahwa perebutan kuasa bisa membawa kita kehilangan kesabaran. Banyak orang tua berteriak atau menggunakan hukuman fisik sebagai bentuk dari pendisiplinan. Kita kehilangan kendali, sementara kita berharap anak kita tidak melakukannya. Dalam gaya pengasuhan yang otoriter, kepercayaan dan kedekatan dengan anak-anak digantikan dengan ketakutan. Ini berhasil dalam jangka pendek, tetapi bisa mempunyai konsekuensi dalam

jangka panjang. Orang-orang Denmark, gaya pengasuhan yang lebih demokratis menumbuhkan kepercayaan dan ketangguhan pada anak-anak. Anak-anak yang merasa dihargai dan dipahami, pada akhirnya akan dibantu untuk memahami serta menghormati aturan, mengembangkan indra pengendalian diri yang lebih kuat dan tentu saja tumbuh menjadi orang dewasa yang lebih bahagia, juga stabil secara emosional.

Togetherness (kebersamaan) **dan *Hygge*** adalah cara untuk menumbuhkan hubungan yang paling dekat, yang adalah salah satu prediktor terbesar dalam kebahagiaan personal. Dengan belajar bagaimana ber-*hygge*, atau bersantai bersama, kita bisa meningkatkan pertemuan keluarga untuk membuatnya menjadi pengalaman yang lebih menyenangkan dan berkesan untuk anak-anak kita. Dengan meninggalkan kata “saya” di pintu depan dan fokus pada “kami”, kita bisa menghilangkan banyak sekali drama yang tidak perlu dan negativitas yang kadang dikaitkan dengan pertemuan keluarga. Keluarga bahagia dan dukungan sosial yang kuat menciptakan anak-anak yang bahagia.

Seperti yang telah kami katakan lebih dahulu, Anda mungkin telah akrab dengan beberapa konsep dalam buku ini atau Anda mungkin belum pernah mendengarkannya. Anda mungkin telah mempraktikkan beberapa dari metode Denmark atau mungkin belum pernah mempraktikkannya sama sekali. Kami diyakinkan bahwa jika Anda mengambil, bahkan hanya beberapa metode dari buku ini dan menerapkannya dalam hidup Anda, di situlah Anda akan berada di jalan yang benar dalam mengasuh anak-anak yang lebih bahagia. Untuk menemukan lebih banyak tentang Cara Denmark, sila mengunjungi *thedanishway.com*. Di sana Anda akan

menemukan tip, rekomendasi buku, dan lebih banyak informasi tentang **PARENT**.

Kami percaya bahwa orang tua dan guru secara bersama bisa mendukung satu sama lain dalam mempromosikan Cara Denmark untuk membesarkan anak-anak yang lebih bahagia dan tangguh. Kita semua membutuhkan dukungan. Dengan membangun komunitas bersama dengan tujuan mempraktikkan prinsip ini, kita bisa membesarkan beberapa orang yang bahagia di dunia dari halaman belakang kita. Kami berharap Anda akan bergabung dan membantu kami membuatnya menjadi nyata!



UCAPAN TERIMA KASIH

Jessica Joelle Alexander

Saya ingin berterima kasih kepada Mom dan Dad untuk cinta mereka yang tak bersyarat, untuk selalu percaya kepada saya. Untuk adik perempuan saya, untuk cinta dan persahabatan yang tak ternilai. Untuk suami saya dan keluarganya yang kali pertama menginspirasi saya untuk menulis *Cara Mengasuh Anak ala Denmark*. Dan, untuk dua anak hebat, cahaya yang memandu kehidupan kami.

Untuk Iben, tanpa kontribusi dan keahliannya, buku ini tidak akan pernah ada.

Iben Dissing Sandahl

Pertama-tama, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada suami saya yang selalu mencintai dan mendukung saya.

Terima kasih yang istimewa untuk dua anak perempuan saya yang cantik—tanpa mereka saya tidak akan menjadi saya yang sekarang. Saya juga ingin mengucapkan terima kasih kepada ibu dan ayah saya, yang telah memberi saya kehidupan dan selalu mendukung saya.

Saya beruntung dikelilingi oleh teman dan kolega yang cerdas dan menarik yang mendengarkan, mengajukan pertanyaan bagus, dan menginspirasi saya.

Terima kasih yang istimewa untuk Jessica yang sangat berani mengambil inisiatif untuk menulis buku ini.



CATATAN



Bagi pembaca yang ingin mendapatkan lebih banyak informasi dan fakta mengenai sumber dan referensi kami, silakan baca halaman ini.

Pendahuluan: Apa Rahasia Kebahagiaan Orang Denmark?

Laporan studi OECD (Organisation for Economic Co-operation and Development [Organisasi untuk Kerja Sama dan Pembangunan Ekonomi]). Indeks Kehidupan yang Lebih Baik mengukur kesejahteraan berbagai negara. www.OECD.org

Laporan Kebahagiaan Dunia yang pertama (<http://www.earth.columbia.edu/articles/view/2960>) yang diterbitkan oleh Konferensi PBB tentang Kebahagiaan yang diadakan pada April 2012. Laporan ini menarik perhatian internasional sebagai survei statistik kebahagiaan global pertama. Laporan Kebahagiaan Dunia tahun 2013 (<http://unsdsn.org/resources/publications/world-happiness-report-2013/>) yang menempatkan Denmark sebagai peringkat pertama negara dengan orang-orang paling bahagia. Ini bukan kali pertama Denmark mendapatkan penghargaan tersebut. Pada 1973, Komisi Eropa menetapkan “Eurobarometer” untuk meneliti para penduduk Uni Eropa. Kesejahteraan dan kebahagiaan negara-negara anggota lantas disurvei sejak saat itu. Dan, Denmark selalu menduduki peringkat pertama sejak 1973!

“And the Happiest Place on Earth Is” Program *60 Minutes*, 14 Februari 2008. <http://www.cbsnews.com/news/and-the-happiest-place-on-earth-is/>.

“Women Around the World,” Oprah.com, 21 Oktober 2009, <http://www.oprah.com/world/Inside-the-Lives-of-Women-Around-the-World>.

Bab 1: Mengenali Apa yang Menjadi Pembawaan Alami Kita

Sara Harkness dan Charles M. Super, “Themes and Variations: Parental Ethnotheories in Western Cultures,” dalam *Parental Beliefs, Parenting, and Child Development in Cross-Cultural Perspective*, K. Rubin dan O. B. Chung (ed.) (London: Psychology Press, 2013).

Penggunaan antidepresan meningkat sampai 400% dalam kurun waktu 2005 sampai 2008. Pusat Statistik Kesehatan Nasional. <http://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db76.html>.

Penurunan atensi menjadi diagnosis umum yang meningkat rata-rata 5,5% tiap tahunnya antara tahun 2003 dan 2007. <http://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/data.html/>.

Sekitar 5,9 juta anak usia 3 hingga 17 tahun didiagnosis mengalami gangguan hiperaktivitas penurunan atensi. <http://www.cdc.gov/nchs/fastats/adhd.htm>.

Sebagai orang tua, sadar akan diri sendiri dan menyeleksi setiap tindakan Anda merupakan langkah awal menuju perubahan besar dalam hidup.

<http://www.boernogunge.dk/internet/boernogunge.nsf/0/7F933F515B65A7B3C1256C64002D2029?opendocument>.

Bab 2: P untuk Play

“Secara mengejutkan, selama 50 tahun terakhir kesempatan anak di Amerika Serikat dan negara maju lain untuk bermain dengan bebas terus-menerus berkurang dan kemunduran ini diikuti oleh konsekuensi negatif serius pada perkembangan fisik, mental, dan sosial anak,” ujar editor tamu, Peter Gray, seorang profesor dan peneliti di bidang psikologi Boston College. http://www.bc.edu/offices/pubaf/news/2011_jun-aug/petergray_freeplay08252011.html.

Ketangguhan dan sukses: Gary Stix, “The Neuroscience of True Grit,” *Scientific American Mind*, 1 Maret 2011.

Pedagogi aktual pertama berdasarkan pada teori pendidikan diciptakan oleh sepasang suami istri Niels and Erna Juel-Hansen, yang terinspirasi oleh Friedrich Fröbel (1782—1852), sosok yang menciptakan taman kanak-kanak Fröbel pertama. Untuk kali pertama, bermain dianggap penting di Denmark. Fröbel memahami bahwa dorongan bermain lahir dari dalam diri anak sendiri. Hal ini merupakan ekspresi kebutuhan alamiah. Oleh karena itu, ia menekankan bermain sebagai metode pendidikan untuk mendorong perkembangan anak. Sejak saat itu lahirlah dorongan yang kuat agar anak bisa bermain dengan bebas di Denmark. [http://www.bupl.dk/iwfile/BALG-8RQDV8/\\$file/EnPaedagogiskHistorie.pdf](http://www.bupl.dk/iwfile/BALG-8RQDV8/$file/EnPaedagogiskHistorie.pdf).

Kendali lokus internal vs eksternal: Wikipedia, pada pembahasan “Locus of Control”, diubah kali terakhir pada 11 Februari 2016, http://en.wikipedia.org/wiki/Locus_of_control.

Anak-anak, orang dewasa, dan remaja yang menunjukkan perasaan tak berdaya yang berhubungan erat dengan kendali lokus eksternal cenderung mengalami gangguan kecemasan dan depresi. Ho Cheung William Li dan Oi Kwan Joyce Chung, “The

Relationship Between Children's Locus of Control and Their Anticipatory Anxiety," *Public Health Nursing* 26, no. 2 (2009): 153—160.

Dalam studi selama periode lima puluh tahun menunjukkan peningkatan kontrol lokus eksternal pada anak mulai dari 1960 sampai 2002. Jean M. Twenge, Liqing Zhang, and Charles Im, "It's Beyond My Control: A Cross-Temporal Metaanalysis of Increasing Externality in Locus of Control, 1960—2002," *Personality and Social Psychology Review* 8, no. 3 (2004): 308—319.

Psikolog Rusia Lev Vygotsky (1896—1934) tertarik dengan perkembangan anak usia dini dan bagaimana manusia mengembangkan pengetahuan mereka. Dalam hidupnya yang singkat, beliau menciptakan sebuah teori pembelajaran yang visioner pada zamannya. Pandangannya sampai saat ini berpengaruh besar pada ruang lingkup pengajaran di sekolah-sekolah di Denmark. Oleh karena itu, penting sekali bagi Anda untuk mengetahui pandangan Vygotsky dan bagaimana penerapannya dalam konteks masyarakat Denmark. Konsepnya, "zona perkembangan proksimal", sangat terkenal. Zona ini meliputi area kemerdekaan anak-anak; menurut Vygotsky, anak-anak sudah mampu memahami dan bekerja sama dalam zona tersebut. Leif Strandberg, *Vygotskij i praksis* (Kopenhagen: Akademisk Forlag, 2009).

Michael White (1948—2008), pendiri bidang terapi naratif terinspirasi oleh konsep zona perkembangan proksimal Lev Vygotsky. Ia mengembangkan peta "perancah" wicara, yang terdiri atas lima pertanyaan, atau kategori pertanyaan, dan menyokong pergerakan bertahap progresif melalui zona perkembangan proksimal. Tulisan White tentang Vygotsky: "Dengan mempelajari kerja sama sosial, ia mengamati bahwa

orang dewasa yang bertindak sebagai pengasuh membangun pola pembelajaran anak sehingga mereka bergerak dari kegiatan umum dan rutin yang mungkin mereka ketahui dan capai. Ia menggambarkan fenomena ini sebagai sebuah gerakan melintasi zona pembelajaran yang kemudian disebut 'zona perkembangan proksimal'. Zona ini menandai wilayah anak-anak mampu belajar dan meraih sesuatu sendiri, juga bahwa mungkin bagi anak-anak untuk belajar dan meraih sesuatu dengan bekerja sama dengan yang lainnya."

Michael White, *Kort over Narrative Landskaber (Maps of Narrative Practice)* (Kopenhagen: Hans Reitzels Forlag, 2008).

Memaksa anak untuk belajar membaca lebih awal tak lebih baik.

Psikolog perkembangan sekaligus profesor terkenal, Dr. David Elkind, penulis buku laris *The Hurried Child*, mengingatkan bahwa "tak ada korelasi antara memaksa anak membaca sejak dini dan prestasi akademisnya pada masa depan." Hal yang lebih mengkhawatirkan lainnya adalah anak-anak yang menempuh pendidikan prasekolah yang menekankan akademis, alih-alih perkembangan, cenderung menunjukkan tingkatan gangguan kecemasan dan penghargaan diri yang lebih tinggi, seiring dengan nilai membaca yang, dalam jangka panjang, tak kunjung membaik. Tekanan dan kecemasan bukanlah komponen penting dalam pendidikan bagi anak-anak Anda, bahkan dalam jangka panjang justru berdampak buruk. <http://www.heyquitpushing.com/why-sooner-inst-better.html>.

Penelitian pada rhesus monyet dan tikus rumah yang kekurangan teman bermain menunjukkan adanya ketakutan yang berlebihan atau agresi yang buruk. Tinjauan pada riset kekurangan bermain semacam ini, lihat karya Peter LaFreniere, "Evolutionary Functions of Social Play: Life Histories, Sex Differences, and Emotion Regulation," *American Journal of Play*

3, no. 4 (2011): 464—488; S. M. Pellis, V.C. Pellis, dan H.C. Bell, “The Function of Play in the Development of the Social Brain,” *American Journal of Play* 2, no. 3 (2010): 278—296.

Binatang yang bermain setidaknya satu jam sehari berkembang lebih normal. S.M. Pellis and V.C. Pellis, “Rough-and-Tumble Play: Training and Using the Social Brain,” dalam *The Oxford Handbook of the Development of Play*, (ed). Peter Nathan dan Anthony D. Pellegrini (Oxford, UK: Oxford University Press, 2011), 245—259; H.C. Broccard-Bell, S.M. Pellis, dan B. Kolb, “Juvenile Peer Play Experience and the Development of the Orbitofrontal and Medial Prefrontal Cortex,” *Behavioural Brain Research* 207, no. 1 (2010): 7—13.

Otak anak binatang yang terpapar stres berubah hingga mereka kurang responsif terhadap stres. Sebaliknya, terlibat dalam permainan yang memantik insting hadapi atau kabur membantu anak-anak belajar mengendalikan stres. Pellis dan Pellis, “Rough-and-Tumble Play”; Pellis, Pellis, dan Bell, “The Function of Play.”

Individu yang menderita gangguan kecemasan bercerita bahwa salah satu ketakutan terbesar mereka adalah kehilangan kendali emosional. David H. Barlow, *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*, Edisi kedua. (New York: Guilford Press, 2002).

Tingkat kesenangan bermain di prasekolah berhubungan langsung dengan kemampuan bertahan. I. Saunders, M. Sayer, dan A. Goodale, “The Relationship Between Playfulness and Coping Skills in Preschool Children: A Pilot Study,” *American Journal of Occupational Therapy* 53, no. 2 (1999): 221—226.

Remaja pria dengan tingkat kesenangan bermain yang lebih tinggi memiliki kemampuan bertahan lebih baik. L.M. Hess dan A.C.

Bundy, "The Association Between Playfulness and Coping in Adolescents," *Physical and Occupational Therapy in Pediatrics* 23, no. 2 (2003): 5—17.

Penelitian menunjukkan bahwa binatang usia muda bermain untuk menghadapi hal-hal tak terduga. Marek Spinka, Ruth C. Newberry, dan Marc Bekoff, "Mammalian Play: Training for the Unexpected," *Quarterly Review of Biology* 76, no. 2 (2001): 141—168.

Anak-anak belajar menghadapi konflik, kendali, dan kerja sama untuk bisa terus bermain. LaFreniere, "Evolutionary Functions of Social Play".

Interaksi anak-anak saat bermain—mereka menegosiasikan peran dan aturan.

Stig Broström, "Børns Lærerige Leg," *Psyke & Logos* 23 (2002): 451—469.

Stig Broström adalah pendidik terlatih juga seorang doktor di bidang pendidikan usia dini. Dia merupakan profesor di Jurusan Pendidikan Universitas Aarhus.

Play Patrol merupakan kerja sama antara Dansk Skoleidræt (Organisasi Olahraga Nasional Denmark) dan sekolah-sekolah di Denmark. Organisasi Olahraga Nasional Denmark merupakan sebuah organisasi olahraga dengan tujuan utama mempromosikan pembelajaran, kesehatan, dan kesejahteraan melalui olahraga, bermain, dan latihan fisik bagi para siswa di sekolah. "Dengan menawarkan beragam kegiatan di arena sekolah, misalnya tepat sebelum dan setelah sekolah, di kelas dan selama istirahat—kami akan memberi para siswa kesempatan untuk menikmati betapa menyenangkan olah raga dan kegiatan fisik, tentu dengan bekerja sama dengan sekolah itu sendiri. Kami melakukan ini berdasarkan keyakinan

bahwa pengalaman positif yang berhubungan dengan kegiatan fisik akan menjadi fondasi bagi berbagai kebiasaan baik. Inilah yang membuat para siswa lebih mampu mengambil keputusan yang baik dalam hidup, saat ini dan nanti.” www.legepatruljen.dk.

Praktik pengendalian diri. Lev Vygotsky, “The Role of Play in Development”, dalam *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*, editor Michael Cole, Vera John-Steiner, Sylvia Scribner, dan Ellen Souberman (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978): 92—104.

Lego dinobatkan menjadi “mainan abad ini” oleh majalah *Fortune*.

Lego awalnya dibuat dari kayu sebelum akhirnya diubah menjadi plastik. www.visitdenmark.dk/da/danmark/design/lego-et-dansk-verdensbrand.

Belajar lewat bermain merupakan cara terbaik untuk membekali anak-anak dengan pengetahuan, ungkap dua orang peneliti asal Denmark. Cara belajar terbaik anak-anak adalah lewat bermain dan ada bukti ilmiah untuk menyokong temuan ini. Pernille Hviid, seorang profesor psikologi dan Bo Stjerne Thomsen, Ph.D. seorang doktor di bidang arsitektur dan teknologi media, sekaligus Direktur Riset dan Pembelajaran Yayasan Lego. Andreas Abildlund, “Children Can Play Their Way to More Learning in School,” *ScienceNordic*, June 23, 2014, <http://sciencenordic.com/children-can-play-their-way-more-learning-school>.

Arena bermain Kompas. www.kompan.dk.

Lingkungan yang kaya akan stimulus indrawi ditambah dengan bermain akan mendorong pertumbuhan korteks. Silvia Helena Cardoso and Renato M.E. Sabbatini, “Learning and Changes in the Brain,” 1997, http://lecerveau.mcgill.ca/flash/capsules/articles_pdf/changes_brain.pdf.

Para dokter spesialis anak di Amerika Serikat merilis panduan yang mengatakan bahwa bermain itu sehat. “Waktu bermain bebas lebih penting bagi perkembangan otak daripada media elektronik. Anak-anak bisa belajar untuk berpikir kreatif, memecahkan masalah, dan mengembangkan penalaran sekaligus keterampilan motorik pada usia dini melalui permainan bebas tanpa gawai. Bermain bebas juga mengajarkan mereka cara untuk menghibur diri sendiri. <http://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/Pages/Babies-and-Toddlers-Should-Learn-from-Play-Not-Screens.aspx>.

Sumber dan Inspirasi Lain

Hans Henrik Knoop, seorang profesor Jurusan Pendidikan Denmark Universitas Aarhus dan kepala penelitian psikologi positif.

Riset psikologi dan otak banyak menunjukkan kepada kita betapa pendidikan bisa menjadi pengalaman kreatif yang menyenangkan dan efisien secara profesional. Knoop menyampaikan cara menggabungkan rasa hormat pada kesejahteraan, pembelajaran, harapan, dan persyaratan lewat pembelajaran dan kreativitas. Hans Henrik Knoop, *Play, Learning, and Creativity: Why Happy Children Are Better Learners* (Kopenhagen: Aschehoug, 2002).

Para pendidik juga bisa menggabungkan permainan dan pembelajaran—cara agar bermain bisa bersifat edukatif dan bagaimana aktivitas pembelajaran bertarget bisa menjadi bagian dalam bermain. Eva Johansson dan Ingrid Samuelsson, *Lærerig leg—børns læring gennem samspil* (Frederikshavn: Dafolo, 2011).

Bermain dan belajar dalam kehidupan sehari-hari. M.S. Larsen, B. Jensen, I. Johansson, T. Moser, N. Ploug, dan D. Kousholt,

Forskningskortlægning og forskervurdering af skandinavisk forskning i året 2009 i institutioner for de 0-6 årige (førskolen) (Pemetaan dan penilaian riset dari penelitian yang dilakukan di institusi Skandinavia pada 2009 untuk anak usia 0—6 tahun [prasekolah]) (Kopenhagen: Clearinghouse for Uddannelsesforskning, 2011), nomor 07, <http://www.eva.dk/dagtilbud/bakspejlet/forskningskortlaegning-2009>.

Bo Stjerne Thomsen, Direktur Riset dan Pembelajaran di Yayasan Lego sepakat bahwa sekolah harus lebih banyak menggunakan permainan dalam proses pendidikannya: “Anak-anak belajar lewat bermain. Mereka penasaran dan suka mengeksplorasi banyak hal. Jadi, mereka menciptakan sesuatu dan membaginya dengan yang lain. Cara belajar terbaik anak-anak adalah lewat bermain, dan ada bukti ilmiah yang menyokongnya.”

Pernille Hviid, seorang profesor di bidang psikologi menegaskan bahwa “belajar dengan bermain merupakan prioritas keterampilan dasar yang kini diajarkan oleh para guru matematika dan yang berada Denmark. Ini bukanlah penolakan terhadap pandangan umum, melainkan kesempatan untuk membiarkan pembelajaran berinteraksi dengan imajinasi. Jika hal ini menjadi nyata, generasi masa depan tak hanya mampu mengambil alih masyarakat kita, tetapi juga siap mengembangkannya bagi masa depan mereka.”

Belajar dengan bermain merupakan cara terbaik untuk mengajari anak-anak di sekolah, ujar dua peneliti asal Denmark dalam sebuah konferensi ilmu pengetahuan di Eropa, ESOF: <http://videnskab.dk/miljo-naturvidenskab/born-skol-lege-sig-klogere-i-skolen>.

Jennifer Freeman, David Epstein, dan Dean Lobovits, *Playful Approaches to Serious Problems* (New York: W.W. Norton & Company, 1997).

Bab 3: A untuk Authenticity

Film sedih membuat Anda bahagia. S. Knobloch-Westerwick, Y. Gong, H. Hagner, dan L. Kerbeykian, “Tragedy Viewers Count Their Blessings: Feeling Low on Fiction Leads to Feeling High on Life,” *Communication Research* 40, no. 6 (2013): 747—766.

M.B. Oliver dan A.A. Raney, “Entertainment as Pleasurable and Meaningful: Differentiating Hedonic and Eudaimonic Motivations for Entertainment Consumption,” *Journal of Communication* 61, no. 5 (2011): 984—1004; Elizabeth L. Cohen, “TV So Good It Hurts: The Psychology of Watching Breaking Bad,” *Scientific American*, September 29, 2013, <http://blogs.scientificamerican.com/guest-blog/2013/09/29/tv-so-good-it-hurts-the-psychology-of-watching-breaking-bad/>.

Debat mengenai akhir kisah dongeng *Putri Duyung*. Beberapa ahli menganggap akhir yang bahagia merupakan tambahan yang tak wajar. http://en.wikipedia.org/wiki/The_Little_Mermaid.

Untuk memahami perasaan, pandangan, dan keinginan yang mendasari tindakan anak.

Janne Østergaard Hagelquist and Marianne Køhler Skov, *Mentalisering i pædagogik og terapi* (Latvia: Hans Reitzels Forlag, 2014).

Kerendahan hati bukanlah pengabaian pada jati diri Anda sesungguhnya, melainkan penerimaan dan kesadaran akan apa yang tak ada dalam hubungan Anda dengan yang lain.

Artikel mengenai kerendahan hati dan etika di Denmark oleh Jacob Birkler, “Ydmyghed er en sand dyd,” *etik.dk*, 15 Agustus 2011, www.etik.dk/klummen-etisk-set/ydmyghed-er-en-sand-dyd.

- C.S. Dweck, *Mindset: The New Psychology of Success* (New York, Random House, 2006).
- C.S. Dweck, *Self-Theories: Their Role in Motivation, Personality, and Development* (Philadelphia: Taylor and Francis/Psychology Press, 1999).
- L.S. Blackwell, K.H. Trzesniewski, dan C.S. Dweck, "Implicit Theories of Intelligence Predict Achievement Across an Adolescent Transition: A Longitudinal Study and an Intervention," *Child Development* 78, no. 1 (2007): 246—263.
- Penelitian pada pandangan anak-anak kelas 5 terhadap pujian atas kecerdasan mereka dan bagaimana hal ini menciptakan pola pikir yang kaku. C.M. Mueller dan C.S. Dweck, "Intelligence Praise Can Undermine Motivation and Performance," *Journal of Personality and Social Psychology* 75, no. 1 (1998): 33—52.
- Kelenturan otak. N. Doidge, *The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science* (New York: Viking, 2007).
- Sikap pantang menyerah dan dedikasi saat dihadapkan pada halangan: K.A. Ericsson, N. Charness, P.J. Feltovich, dan R.R. Hoffman (ed.), *The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance* (New York: Cambridge University Press, 2006).
- Janet Rae-Dupree, "If You're Open to Growth, You Tend to Grow", *New York Times*, July 6, 2008, http://www.nytimes.com/2008/07/06/business/06unbox.html?_r=0.

Sumber dan Inspirasi Lain

- Arthur C. Brooks, "Love People, Not Pleasure," *New York Times*, July 18, 2014, http://www.nytimes.com/2014/07/20/opinion/sunday/arthur-c-brooks-love-people-not-pleasure.html?_r=1.
- Resistensi bisa diperkuat. www.psykiatrifonden.dk.

Bab 4: R untuk Reframing

Optimisme realistis. Ketangguhan dan sukses. Ketabahan yang sesungguhnya. *Scientific American Mind*, August 2013.

“Melampaui pendidikan, pengalaman, juga pelatihan, ketangguhan seseorang akan menentukan siapa yang sukses dan gagal. Inilah yang sesungguhnya terjadi di bangsal kanker, dalam Olimpiade, juga rapat.”

Diane Coutu, “How Resilience Works,” *Harvard Business Review*, Mei 2002.

Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa ketika kita secara sengaja membayangkan kembali sebuah peristiwa untuk membesarkan hati kita, aktivitas di amigdala dan insula, area otak yang memproses emosi negatif, berkurang, dan aktivitas pada area otak yang terlibat dalam kendali kognitif juga integrasi adaptif, meningkat. A.T. Beck dan G. Emery, *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective* (New York: Basic Books, 1985).

T.D. Borkovec dan M.A. Whisman, “Psychosocial Treatment for Generalized Anxiety Disorder,” dalam M. Mavissakalian dan R. Prien, (ed), *Anxiety Disorders: Psychological and Pharmacological Treatments* (dalam terbitan) (Washington, D.C.: American Psychiatric Press).

Wajah-wajah marah. G. Sheppes, S. Scheibe, G. Suri, P. Radu, J. Blechert, dan J.J. Gross, “Emotion Regulation Choice: A Conceptual Framework and Supporting Evidence,” *Journal of Experimental Psychology* 143, no. 1 (2014): 163—181.

Laba-laba dan ular. A.A. Shurick, J.R. Hamilton, L.T. Harris, A.K. Roy, J.J. Gross, dan E.A. Phelps, “Durable Effects of Cognitive Restructuring on Conditioned Fear,” *Emotion* 12, no. 6 (2012): 1393—1397.

Dalam percakapan dengan diri sendiri, keluarga, juga kolega, kita kerap menyebut diri dengan cara yang negatif: “Saya depresi,” “Dia itu sulit,” “Dia tak pernah mendengar.” Svend Aage Rasmussen, *Det fjendtlige sprog—Refleksjoner over udviklinger i psykiatrien* (Kopenhagen: Universitetsforlaget, Fokus, 2003), 229—245.

Reframing harus dibiasakan. Anette Prehn, “The Neuroscience of Reframing & How to Do It,” video pada situs Udemy, 10:48, <https://www.udemy.com/the-neuroscience-of-reframing-and-how-to-do-it/>.

“Kita mengambil pelajaran dari peristiwa yang terjadi dalam kehidupan kita lewat narasi personal, lalu memberinya makna. Kita menyusun peristiwa dalam hidup secara berurutan lewat narasi personal yang terungkap seiring berjalannya waktu dan sesuai tema tertentu.”

Michael White, *Narrativ teori* (Perspektif naratif dalam terapi, 1995). (Kopenhagen: Hans Reitzels Forlag, 2006), 143.

Sifat alami manusia adalah interpretif, dan kita selalu mencoba memberi makna pada seperti peristiwa. Sebuah narasi ibarat benang yang menjalin berbagai peristiwa dan membentuk cerita. Cerita semacam ini ditujukan untuk membentuk hidup kita. Dengan menjalin berbagai peristiwa menjadi kisah sejarah yang lain, kita membuka jalan baru untuk memahami diri dan dunia. Alice Morgan, *Narrative samtaler* (Apakah terapi naratif itu?) (Kopenhagen: Hans Reitzels Forlag, 2005).

Untuk memfasilitasi sebuah proses yang White sebut “penulisan kembali”, orang dewasa bisa menanyakan pertanyaan penasaran anak-anak, yang ia sebut, “lanskap aksi” dan “kesadaran akan lanskap”. Dalam sesi terapi, konsep ini memungkinkannya terapis untuk menciptakan sebuah konteks di mana orang mampu menarik makna dari begitu banyak

peristiwa penting yang diabaikan dalam hidup mereka. White, *Kort over narrative landskaber*.

Masalah jadi masalah jika dianggap sebagai masalah. Allan Holmgren, dalam perbincangan langsung dengan penulis, 2014; Annette Holmgren, *Fra terapi til pædagogik: En brugsbog i narrativ praksis* (Kopenhagen: Hans Reitzels Forlag, 2010).

Kita ingin memahami makna tindakan.

Jerome Bruner, *Meaning in handling (Acts of Meaning)* (Århus: Forlaget Klim, 1999).

Hasil unik, yang juga disebut “pengecualian”, dan diklasifikasikan sebagai inisiatif. Hasil unik selalu ada dalam kehidupan seseorang, tetapi lebih sering diabaikan dan hilang. White, *Kort over narrative landskaber*.

“Eksternalisasi” adalah usaha memisahkan aksi dari pelakunya. Proses eksternalisasi membantu seseorang mencerna atau mendekonstruksi masalah kemudian membungkusnya dengan cerita. White, *Narrativ teori*.

Membahas masalah agar terpisah dari pelakunya merupakan praktik linguistik yang memberi ruang bagi deskripsi alternatif anak-anak agar mereka bisa mengekspresikan diri hingga membuat kisah favorit mereka lebih mudah dijangkau (*Narrativ teori*, hlm. 76).

Michael White dan Alice Morgan, *Narrativ terapi med børn og deres familier* (Terapi naratif dengan anak dan keluarga mereka) (Kopenhagen: Akademisk Forlag, 2007).

“Saya telah menekankan dan menggambarkan potensi eksternalisasi percakapan untuk (a) membantu orang keluar dari kesimpulan identitas yang negatif, dan (b) menemukan jalan pada eksplorasi dan generasi kesimpulan identitas yang lebih positif. Kesimpulan identitas yang positif ini bukan fenomena yang berdiri sendiri. Kesimpulan identitas yang

positif berkaitan erat dengan pengetahuan hidup tertentu dan praktik hidup.”

“Anda mampu dan harus selalu menceritakan kisah yang berbeda dari kisah dominan. Tiap kisah tidak memiliki kedalaman maupun sudut pandang dalam pemaparan dan deskripsinya. Kami mendapati akan lebih relevan untuk memperkuat kisah ini daripada memanjakan anak dengan pujian buatan.” White, *Narrativ teori* (Perspektif naratif dalam terapi). (Kopenhagen: Hans Reitzels Forlag, 2006).

Bab 5: E untuk *Emphaty*

Tingkat empati merosot 50%. S. Konrath, E. O'Brien, dan C. Hsing, “Changes in Dispositional Empathy in American College Students over Time: A Meta-analysis,” *Personality and Social Psychology Review* 15, no. 2 (2011): 180—198.

Narsisme meningkat secara signifikan dan linear. Jean M. Twenge dan Joshua D. Foster, “Birth Cohort Increases in Narcissistic Personality Traits Among American College Students, 1982—2009,” *Social Psychological and Personality Science* 1, no. 1 (2010): 99—106; Jean M. Twenge, S. Konrath, J.D. Foster, W.K. Campbell, dan B.J. Bushman, “Egos Inflating over Time: A Cross-Temporal Meta-analysis of the Narcissistic Personality Inventory,” *Journal of Personality* 76, no. 4 (2008): 875—902.

Peter Gray, “Why Is Narcissism Increasing Among Young Americans?” *Psychology Today*, 16 Januari 2014, <http://www.psychologytoday.com/blog/freedom-learn/201401/why-is-narcissism-increasing-among-young-americans>.

Tingkat narsisme mencapai rekor baru. J.M. Twenge dan W.K. Campbell, *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement* (New York: Free Press, 2009).

Selama beberapa tahun di Amerika Serikat, kami percaya bahwa manusia pada dasarnya egois, agresif, dan kompetitif. Maia Szalavitz, "Is Human Nature Fundamentally Selfish or Altruistic?" *Time*, Oktober 2012, <http://healthland.time.com/2012/10/08/is-human-nature-fundamentally-selfish-or-altruistic/>.

Brené Brown: "Orang takut menjadi lemah tanpa gawai Kita adalah masyarakat paling banyak berutang, kelebihan berat badan, kecanduan, dan sakit di seluruh dunia." Brené Brown, "The Power of Vulnerability," direkam pada Juni 2010, video program *TED*, 20:19, https://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability.

Otak sosial. Matthew D. Lieberman, *Social: Why Our Brains Are Wired to Connect* (New York: Crown, 2013).

Lieberman percaya bahwa kita saling terhubung tak hanya untuk kepentingan pribadi, tetapi juga demi kesejahteraan yang lain. "The Social Brain and Its Superpowers: Matthew Lieberman, Ph.D. pada TEDxSt Louis," video yang diunggah di YouTube, 17:58, diunggah oleh "TEDx Talks," 7 Oktober, 2013, <https://www.youtube.com/watch?v=NNhk3owF7RQ&feature=kp>.

Dilema Narapidana. Robin Marantz Henig, "Linked In: 'Social,' by Matthew D. Lieberman," *New York Times*, 1 November 2013, http://www.nytimes.com/2013/11/03/books/review/social-by-matthew-d-lieberman.html?_r=1.

Studi tentang empati pada binatang. Mulai dari awal evolusi, empati merupakan dorongan penting yang membantu kita bertahan dalam kelompok. Frans de Waal, *The Age of Empathy: Nature's Lessons for a Kinder Society* (New York: Harmony Books, 2009).

Greg Ross, "An Interview with Frans de Waal," *American Scientist*, <http://www.americanscientist.org/bookshelf/pub/an-interview-with-frans-de-waal>.

Frans de Waal, “Moral Behavior in Animals,” direkam pada November 2011, video program TED, 16:52, http://www.ted.com/talks/frans_de_waal_do_animals_have_morals.

Baru ketika para ilmuwan mulai mempelajari bayi yang berinteraksi dengan ibu mereka, hasilnya berubah. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak lahir dengan kemampuan untuk melakukan apa yang Profesor Daniel N. Stern sebut “melebur”—seperti menyesuaikan dengan emosi dan suasana hati ibu mereka, dan kemudian dengan orang lain. Hal ini membawa kita kembali pada kemampuan alamiah manusia untuk berempati—kemampuan untuk berempati, merasa, dan memahami perasaan orang lain.

Pelajari lebih lanjut mengenai empati: <http://www.family-lab.com/about/jesper-juul-articles/item/empati-3>.

Otak tengah atau *mesencephalon*, mengandung sebagian sistem limbik, yang bisa juga disebut sebagai pabrik kimia otak. Sistem limbik sangat penting bagi perilaku dan emosi sosial kita. “Otak tengah” terdiri atas talamus, hipotalamus, dan kelenjar pituitari.

Daniel Siegel, *Center for Building a Culture of Empathy*. <http://cultureofempathy.com/References/Experts/Daniel-Siegel.htm>.

“Empati bukan kemewahan, melainkan keharusan.” “Daniel Siegel dan Edwin Rutsch: Dialogs on How to Build a Culture of Empathy,” video pada situs YouTube, 58:22, diunggah oleh “Edwin Rutsch”, 29 Oktober 2012, <http://www.youtube.com/watch?v=XIzTdXdhU0w>.

Pengalaman empati kali pertama: Saat orang tua bereaksi pada ekspresi anak yang berbeda. Dengan demikian, mereka mengomunikasikan bahwa mereka ada dan ingin membantu.

Dalam tahun-tahun pertama, anak Anda berlatih dengan tekun untuk memahami dan menganggap orang lain. Saat anak perempuan memberikan dot pada bonekanya, memangku adiknya, dan bermain ayah-ibu-anak, semua ini merupakan tahapan perkembangan empati yang penting. Charlotte Clemmensen: “Bayi yang baru lahir bereaksi pada perasaan orang lain. Penelitian menunjukkan bahwa bayi merespons tangisan bayi lain dengan bersikap ketakutan atau cemas, bahkan beberapa di antaranya mulai menangis.” Charlotte Clemmensen adalah psikolog terlatih dari Jurusan Pendidikan Denmark (Danmarks Pædagogiske Universitetskole). www.voresborn.dk/barn-3-8/psykologi-og-udvikling/4254-laer-dit-barn-at-vaere-god-mod-andre.

Batita usia 18 bulan menunjukkan bahwa mereka akan selalu mencoba membantu orang dewasa yang terlihat kesulitan mengerjakan sebuah tugas. http://www.eva.mpg.de/psycho/videos/children_cabinet.mpg.

Jika seorang dewasa ingin mengambil sesuatu, batita akan berusaha mengambilkannya, atau jika ia melihat seorang dewasa menjatuhkan sesuatu tanpa sengaja, ia akan mengambilkannya. Di sisi lain, jika orang dewasa yang sama ini melemparkan sesuatu keras-keras, batita tak akan mengambilkannya. F. Warneken dan M. Tomasello, “Altruistic Helping in Human Infants and Young Chimpanzees,” *Science* 311, no. 5765 (2006): 1301—1 303; Nathalia Gjersoe, “The Moral Life of Babies,” *Guardian*, 12 Oktober 2013, <http://www.theguardian.com/science/2013/oct/12/babies-moral-life>.

Anak belajar kali pertama, dan terutama, dari kedua orang tuanya; melalui empati dan kasih sayang, orang tua lah yang menurunkannya kepada anak. www.family-lab.com/about/jesper-juul-articles/item/empati-3.

Anak belajar lewat peniruan akan apa yang terjadi di sekitarnya, dan dengan dialog, menghubungkan kata dan objek atau ide. Dengan ditemani anak lain, mereka belajar kemampuan membaca dan berkomunikasi. Hal ini kerap terjadi lewat peniruan, bahasa tubuh, ekspresi wajah, dan kejadian lucu. <http://dcum.dk/boernemiljoe/sprog>.

Kondisi keluarga bisa memengaruhi kemampuan anak untuk berempati. Jesper Juul adalah seorang pembicara, penulis, terapis keluarga, dan pendidik yang terkenal dengan pengalaman di lebih dari lima belas negara di seluruh dunia. Temuan studinya telah dikuatkan baik oleh bidang saraf maupun psikologi hubungan dan meliputi dasar bagi paradigma dan perspektif baru dalam studi dan berbagai prinsip yang berhubungan dengan keluarga, juga interaksi antara anak, remaja, dan orang dewasa.

Jesper Juul, *Din kompetente familie* (Kopenhagen: Forlaget Aprostof, 2008).

Gangguan pada anak digambarkan lewat interaksi dinamis antara faktor-faktor neuropsikologis dan psikologi perkembangan. Susan Hart dan Ida Møller, "Udviklingsforstyrrelser hos Børn Belyst Udfra det Dynamiske Samspil Mellem Neuropsykologiske og Udviklingspsykologiske Faktorer" (2001), www.neuroaffect.dk/Artikler_pdf/kas2.pdf.

Anak-anak dari keluarga yang overprotektif tumbuh sebagai pribadi yang rentan terhadap narsisme, kecemasan, dan depresi. Rachel Sullivan, "Helicopter Parenting Causes Anxious Kids," *ABC Science*, 20 Agustus 2012, <http://www.abc.net.au/science/articles/2012/08/20/3570084.htm>.

Kortisol memengaruhi otak anak. Sue Gerhardt, *Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain* (New York: Routledge, 2004), 264.

Keterampilan sosial dan emosional bisa dipelajari sebagaimana keterampilan lain. Untuk mengembangkannya, kedua keterampilan ini harus diungkapkan lewat kata dan aksi, disokong, juga dikenali. Salah satu keterampilan paling penting yang dipelajari anak saat kecil adalah berhubungan dengan orang lain. Step by Step merupakan program lengkap yang dirancang untuk mencegah perundungan dan kekerasan, mempromosikan empati, dan mengembangkan keterampilan sosial anak. Seorang anak yang memiliki keterampilan sosial bisa menguasai keterampilan lain. Step by Step adalah sebuah program yang mendidik, sistematis, logis, dan mudah diterapkan untuk mengembangkan empati, mengendalikan impuls, dan memecahkan masalah.

Step by Step (Second Step) dikembangkan oleh CESEL. http://spfnhyeder.dk/download/om_cesel.pdf.

CAT-kit: www.cat-kit.com/?lan=en&area=catbox&page=catbox.

The Mary Foundation: <http://www.maryfonden.dk/en>.

Annie Murphy Paul, "The Protégé Effect," *Time*, 30 November 2011, <http://ideas.time.com/2011/11/30/the-protege-effect/>.

Penelitian menunjukkan bahwa ada keuntungan pembelajaran saat kita membantu orang lain.

Empati merupakan salah satu faktor penting yang menjadi ciri pemimpin, wirausahawan, manajer, dan bisnis yang sukses, seperti yang sudah kita ketahui. Ashoka, "Why Empathy Is the Force That Moves Business Forward," *Forbes*, 30 Mei 2013, <http://www.forbes.com/sites/ashoka/2013/05/30/why-empathy-is-the-force-that-moves-business-forward/>.

Remaja yang memiliki sifat empati tinggi lebih sukses karena mereka termotivasi oleh cita-cita dibandingkan rekan mereka yang narsis. Ugo Uche, "Are Empathetic Teenagers More Likely

to Be Intentionally Successful?" *Psychology Today*, 3 Mei 2010, <http://www.psychologytoday.com/blog/promoting-empathy-your-teen/201005/are-empathetic-teenagers-more-likely-be-intentionally>.

Knud Ejler Løgstrup: www.kristeligt-dagblad.dk/debat/fasthold-den-etiske-fodring-fortællinger-udvikler-børns-empati; www.kristeligt-dagblad.dk/liv-sjæl/i-begyndelsen-er-tilliden.

Cerita tentang Lisa yang bermain di laut pada halaman 90 terinspirasi oleh Jesper Juul, seorang terapis keluarga Denmark dalam menggambarkan empati, batas, dan apa yang harus dilakukan. www.jesperjuul.com.

Penelitian menunjukkan bahwa membacakan buku bagi anak meningkatkan level empati mereka.

R. Mar, J. Tackett, and C. Moore, "Exposure to Media and Theory-of-Mind Development in Preschoolers," *Cognitive Development* 25, no. 1 (2010): 69—78.

Hubungan yang tak sehat terbukti menyebabkan kerusakan fisik dan psikologis. Lynn E. O'Connor, "Forgiveness: When and Why Do We Forgive," *Our Empathic Nature* (blog), *Psychology Today*, 21 Mei 2012, <http://www.psychologytoday.com/blog/our-empathic-nature/201205/forgiveness-when-and-why-do-we-forgive>.

Empati dan pengampunan mengaktifkan bagian otak yang sama. Y. Zheng, I.D. Wilkinson, S.A. Spence, J.F. Deakin, N. Tarrier, P.D. Griffiths, and P.W. Woodruff, "Investigating the Functional Anatomy of Empathy and Forgiveness," *Neuroreport* 12, no. 11 (2001): 2433—2438.

Hubungan dengan teman dan keluarga yang bermakna merupakan faktor paling penting dari kebahagiaan sejati, di atas uang yang banyak. Tal Ben-Shahar, "Five Steps for Being Happier

Today,” video Big Think, 1:46, 2011, <http://bigthink.com/users/talbenshahar>.

Bab 6: N untuk No Ultimatum

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa hingga 90% orang Amerika kadang masih menggunakan kekerasan sebagai bentuk kedisiplinan. Karen Shrock, “Should Parents Spank Their Kids?” *Scientific American*, 1 Januari 2010, <http://www.scientificamerican.com/article/to-spank-or-not-to-spank/>.

Hukuman fisik, memukul siswa dengan penggaris atau tongkat karena melanggar peraturan masih diizinkan di sekolah-sekolah. Meski sudah dilarang di 31 negara bagian, hukuman semacam ini masih diizinkan di sekolah-sekolah swasta di lima puluh negara bagian. *Wikipedia*, bagian dari “school corporal punishment”, diubah kali terakhir pada 13 Februari 2016, http://en.wikipedia.org/wiki/School_corporal_punishment.

Penelitian terhadap lima kelompok budaya (Asia, Hispanik, Afrika-Amerika, warga kulit putih non-Hispanik, dan Indian) yang meliputi 240 kelompok terarah di enam kota di Amerika Serikat mendapati bahwa semua kelompok, sesekali menggunakan hukuman fisik jika diperlukan. K.M. Lubell, T.C. Lofton, dan H.H. Singer, *Promoting Healthy Parenting Practices Across Cultural Groups: A CDC Research Brief* (Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control, 2008).

Hal yang lebih mengejutkan adalah perbedaan di antara kelompok budaya tersebut dalam kapan dan di mana hukuman dijalankan. Lubell, Lofton, dan Singer, *Promoting Healthy Parenting Practices*.

Ada empat pola pengasuhan yang umumnya ditemukan dalam literatur. "Parenting Styles," education.com, www.education.com/reference/article/parenting-styles-2/.

D. Baumrind, "Current Patterns of Parental Authority," *Developmental Psychology Monographs* 4, no. 1, poin 2 (1971): 1—103. Diane Baumrind mempelajari berbagai cara orang tua membesarkan anak-anaknya.

Orang tua yang otoriter membuat anak menjadi pemberontak karena terlalu mengekang. "What's Wrong with Strict Parenting?" Aha! Parenting, <http://www.ahaparenting.com/parenting-tools/positive-discipline/strict-parenting>.

Analisis terbaru yang setara dengan penelitian dua puluh tahun pada efek jangka panjang hukuman fisik kepada anak menyimpulkan bahwa pukulan tidak hanya tidak bermanfaat, tetapi juga bisa merusak perkembangan jangka panjang anak. Harriet L. MacMillan, Michael H. Boyle, Maria Y.-Y. Wong, Eric K. Duku, Jan E. Fleming, dan Christine A. Walsh, "Slapping and Spanking in Childhood and Its Association with Lifetime Prevalence of Psychiatric Disorders in a General Population Sample," *Canadian Medical Association Journal* 161, no. 7 (1999).

Sebuah pencitraan saraf membuktikan bahwa hukuman fisik bisa mengubah bagian otak yang berhubungan dengan performa dalam tes kecerdasan. A. Tomoda, H. Suzuki, K. Rabi, Y.S. Sheu, A. Polcari, dan M.H. Teicher, "Reduced Prefrontal Cortical Gray Matter Volume in Young Adults Exposed to Harsh Corporal Punishment," *NeuroImage* 47, suplemen 2 (2009): T66—71.

Hukuman fisik dan penyalahgunaan zat berbahaya. Ada data yang menunjukkan bahwa pukulan bisa memengaruhi area otak yang terlibat dalam pengaturan stres dan emosi. T.O. Afifi, N.P.

Mota, P. Dasiewicz, H.L. MacMillan, dan J. Sareen, "Physical Punishment and Mental Disorders: Results from a Nationally Representative US Sample," *Pediatrics* 130, no. 2 (2012): 184—192.

Contoh kasus: seorang ibu dalam penelitian George Holden memukul anak balitanya setelah anak itu memukul atau menendangnya, dengan mengatakan, "Ini biar kamu ingat untuk tidak memukul ibumu lagi." "Ironi ini sungguh menyedihkan," ujar Holden. Bonnie Rochman, "The First Real-Time Study of Parents Spanking Their Kids," *Time*, 28 Juni 2011, <http://healthland.time.com/2011/06/28/would-you-record-yourself-spanking-your-kids/>; "The First Real-Time Study of Parents Spanking Their Kids," YouTube video, 23:05, diunggah oleh "Stefan Molyneux," April 22, 2014, https://www.youtube.com/watch?v=N3iw0py_PL8.

Hukuman fisik dilarang secara bertahap di Denmark selama abad ke-20. Hukuman fisik bagi pelayan dilarang pada 1921, sedangkan pada 1951 hukuman fisik dihapuskan di sekolah-sekolah negeri di Kopenhagen. Aturan "Cane Circular" pada 1967 akhirnya mengakhiri segala bentuk hukuman fisik di sekolah Denmark. Namun, hak orang tua untuk menghukum anaknya tetap tak bisa dilawan. Setelah penghapusan hukuman fisik, kekerasan terhadap anak bisa dihukum pidana sama seperti kekerasan terhadap orang lainnya.

Di Denmark, hukuman fisik dilarang melalui beberapa tahapan, yang paling akhir lewat amandemen 1997, yang dengan jelas melarang memukul anak. <http://da.wikipedia.org/wiki/Revselsesret>.

Kini lebih dari 32 negara, sebagian besar negara Eropa, Kosta Rika, Israel, Tunisia, dan Kenya, memiliki hukum serupa.

Wikipedia, dalam pembahasan “corporal punishment in the home,” terakhir diubah pada 11 Februari 2016, http://en.wikipedia.org/wiki/Corporal_punishment_in_the_home.

Penelitian menunjukkan anak dengan orang tua lebih demokratis tumbuh menjadi pribadi yang mandiri, diterima sosial, sukses secara akademis, dan berkelakuan baik. Kecil kemungkinan mereka mengalami depresi, kecemasan, atau menunjukkan perilaku antisosial seperti kenakalan dan penyalahgunaan obat-obatan. A. Fletcher, L. Steinberg, dan E. Sellers, “Adolescents’ Well-Being as a Function of Perceived Interparental Consistency,” *Journal of Marriage and the Family* 61, no. 3 (1999): 599—610; E.E. Wener dan R.S. Smith, *Vulnerable but Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth* (New York: McGraw-Hill, 1982).

Penelitian menunjukkan bahwa bahkan hanya memiliki salah satu orang tua yang demokratis memiliki dampak yang besar. Fletcher, Steinberg, dan Sellers, “Adolescents’ Well-Being.” Mereka juga lebih bisa menyesuaikan diri dengan orang tua dan tidak terpengaruh oleh rekan sebayanya. D.E. Bednar and T.D. Fisher, “Peer Referencing in Adolescent Decision Making as a Function of Perceived Parenting Style,” *Adolescence* 38, no. 152 (2003): 607—621.

Melibatkan semua siswa di kelas untuk berperan sebagai sebuah komunitas yang bertanggung jawab secara sosial merupakan proses yang dimulai sejak dini dan akan bertahan hingga mereka lulus sekolah. Tugas ini berkontribusi pada pencegahan gangguan dan penting untuk membuat sekolah bebas perundungan.

Sekolah harus waspada bahwa waktu istirahat merupakan saat anak belajar melalui bermain dan belajar bermain. Inilah saat mereka belajar pentingnya bermain dengan adil.

Sebuah makalah pada pilihan kebijakan terhadap gangguan di sekolah: Danmarks Lærerforening, July 2009. www.dlf.org/media/97473/UroISkolen2.pdf.

Bantalan kursi: www.protac.dk/ball_cushion.aspx?ID=120.

Foto neraca keseimbangan dan bantal tiup: www.podconsult.dk/inklusiononline/flyers/sidderedskaber%202.pdf.

Pondok dan alat bercengkerama: www.familierum.dk/forside/category/dimse.

Lintasan Lari di Halaman Sekolah

Kini kita tahu bahwa kegiatan fisik penting sekali bagi perkembangan kesehatan anak, keterampilan motorik dan kognitif, keterampilan sosial, dan identitas pribadi. Para guru juga sudah mengalami sendiri bahwa banyak anak meningkat motivasinya setelah belajar dengan gerakan sehingga gerakan kini diterapkan sebagai bagian dalam pembelajaran sehari-hari. Oleh karena itu, Departemen Kesehatan, Administrasi Anak, Remaja dan Kesehatan Masyarakat, Pusat Anak dan Remaja, menginisiasi kerja sama untuk mengembangkan panduan konkret dan menyediakan inspirasi bagi para guru mata pelajaran seperti bahasa Denmark, Matematika, Bahasa Inggris, Bahasa Jerman, dan Sejarah bisa memasukkan gerakan dan aktivitas fisik sebagai bagian instruksi akademisnya. Materi ini disebut Olahraga di Kelas: Proyek Pembelajaran bagi Semua. http://playtool.dk/UserFiles/file/move_school.pdf.

Membedakan

Tugas utama para guru adalah mengatur aktivitas yang mengatasi tantangan kemampuan berbahasa individu sehingga semua menerima instruksi yang sesuai dengan

bahasa dan pengetahuan mereka. <http://uvm.dk/Uddannelser/Uddannelser-til-voksne/Overblik-over-voksenuddannelser/Dansk-for-voksneudlaendinge/Arbejdsmarkedsrettet-danskundervisning/God-praksis-paa-kurser-i-arbejdsmarkedsdansk/Undervisere-Undervisningsdifferentiering>.

Banyak guru yang menganggap mengorganisasi pendidikan yang menantang dan memotivasi semua siswa sebagai tantangan yang besar. Namun, pengajaran yang baik bisa diterapkan dengan komposisi siswa seperti apa pun. www.inklusionsudvikling.dk/Vores-fire-fokusomraader/Inkluderende-laeringsfaelleskab/Laeringsmiljoeer/Undervisningsdifferentiering-saa-alle-efter-udfordres-og-motiveres.

Tahap Perkembangan Anak

Jean Piaget (1896—1980) adalah seorang psikolog asal Swiss yang terkenal dengan penelitiannya tentang proses berpikir anak. Penemuannya memiliki pengaruh signifikan pada metode pengajaran kontemporer. Piaget menganggap persepsi anak tidak stabil, menyimpang, dan penuh ilusi, sedangkan proses belajar atau tumbuh merupakan proses pemahaman dunia pengalaman yang lebih teratur dan sistematis secara bertahap untuk membantu anak beradaptasi dengan lingkungannya. Teorinya membagi perkembangan ke dalam beberapa tahap, tahap sensorimotor (0—2 tahun), tahap praoperasional (2—6 tahun), tahap operasional konkret (6—12 tahun), dan tahap formal operasional (12 tahun ke atas). www.leksikon.org/art.php?n=2026.

Erik Erikson (1902—1994) adalah seorang psikoanalisis dan psikolog perkembangan berkebangsaan Jerman-Amerika yang percaya

bahwa kepribadian lebih banyak dipengaruhi oleh hubungan anak dengan orang tuanya daripada intuisi dan seksualitas, dan berkembang melalui serangkaian tahapan psikologis yang terus berkembang dari bayi hingga tua.

Robert B. Ewen, *An Introduction to Theories of Personality*, Edisi Keenam. (Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2003).

Sumber dan Inspirasi lain

Agensi: perspektif mendalam pada klarifikasi hidup oleh Thorkild Olsen, *Villa venire A/S*, August 2009, <http://villavenire.dk/wp-content/uploads/2014/09/narrativ-metode-af-thorkild-olsen1.pdf>.

Bab 7: T untuk *Togetherness* dan *Hygge*

Penelitian menunjukkan bahwa salah satu penentu kesejahteraan dan kebahagiaan adalah kualitas waktu yang dihabiskan bersama teman dan keluarga. Eric Barker, “6 Secrets You Can Learn from the Happiest People on Earth,” *Time*, 7 Maret 2014, <http://time.com/14296/6-secrets-you-can-learn-from-the-happiest-people-on-earth/>; Ben-Shahar, “Five Steps.”

Jeppe Trolle Linnet, dari Jurusan Pemasaran dan Manajemen Universitas Southern Denmark, merupakan salah satu dari sedikit ahli dengan spesialisasi *hygge*. “*Hygge* bukan soal kesenangan semata. *Hygge* adalah apa yang kita asosiasikan. *Hygge* adalah apa inti dari datangnya Natal. Melakukan *hygge* bersama dengan orang lain adalah membuang semua gangguan dari sebuah momen,” ujarnya. www.rustonline.dk/2013/12/12/hygge-i-et-seriost-lys/.

Geert Hofstede, psikolog budaya terkenal, menyimpulkan dalam sebuah penelitian terkenal mengenai perbedaan budaya yang menjadikan Amerika Serikat memiliki tingkat individualisme tertinggi di dunia. Geert Hofstede, *Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions, and Organizations Across Nations*, edisi kedua. (Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2001); Geert Hofstede, *Cultures and Organizations: Software of the Mind* (New York: McGraw-Hill, 1997).

Sushan R. Sharma: "Saat 'I' (aku) digantikan 'We' (kita) bahkan 'illness' (atau penyakit) berubah menjadi 'wellness' (kesejahteraan)". SearchQuotes, dalam bagian "Sushan R. Sharma quotes & sayings." http://www.searchquotes.com/quotes/author/Sushan_R_Sharma/5/.

Sebuah fabel yang menggambarkan dampak perubahan dari "aku" menjadi "kita". *Wikipedia*. Dalam pembahasan "allegory of the long spoons", diubah kali terakhir pada 25 September 2015, http://en.wikipedia.org/wiki/Allegory_of_the_long_spoons.

Kerja tim di Denmark. "Foreningsliv" TNS Gallup berada di balik DUF (Dansk Ungdoms Fællesråd [Dewan Remaja Denmark]) (2014). www.duf.dk.

Menyanyi dan *hygge*. Hayley Dixon, "Choir Singing 'Boosts Your Mental Health,'" *Telegraph*, 4 Desember 2013, <http://www.telegraph.co.uk/health/healthnews/10496056/Choir-singing-boosts-your-mental-health.html>.

Penelitian di Universitas Brigham Young dan Universitas North Carolina di Chapel Hill mengumpulkan data dari 148 penelitian pada dampak kesehatan dan korelasinya dengan hubungan sosial. J. Holt-Lunstad, T.B. Smith, dan J.B. Layton, "Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review," *PLoS Medicine* 7, no. 7 (2010): e1000316.

Dalam sebuah eksperimen terkenal lain tentang kesehatan dan ikatan sosial Sheldon Cohen dari Universitas Carnegie Mellon, dan koleganya membuat ratusan sukarelawan yang sehat terpapar virus flu umum. S. Cohen, W.J. Doyle, R.B. Turner, C.M. Alper, dan D.P. Skoner, "Sociability and Susceptibility to the Common Cold," *Psychological Science* 14, no. 5 (2003): 389—395.

Sebuah kelompok penelitian di Chicago mempelajari dampak ini dan mengonfirmasinya. Dukungan sosial memang membantu mengendalikan stres. S.D. Pressman, S. Cohen, G.E. Miller, A. Barkin, B.S. Rabin, dan J.J. Treanor, "Loneliness, Social Network Size, and Immune Response to Influenza Vaccination in College Freshmen," *Health Psychology* 24, no. 3 (2005): 297—306.

Penelitian membuktikan bahwa orang yang mencoba tabah dalam sebuah tragedi akan menderita lebih lama daripada mereka yang berbagi apa yang mereka rasakan dan menderita bersama yang lainnya.

Ben-Shahar, "Five Steps."

Akan tetapi, penelitian menunjukkan bahwa reaksi yang sering dialami oleh ibu baru pada periode sulit ini adalah mengurangi dukungan sosial alih-alih meningkatkannya. S. Joseph, T. Dalgleish, S. Thrasher, dan W. Yule, "Crisis Support and Emotional Reactions Following Trauma," *Crisis Intervention & Time-Limited Treatment* 1, no. 3 (1995): 203—208.

Dukungan dari teman, anggota keluarga, dan kelompok orang tua terbukti kuat membantu ibu baru untuk menghadapi stres dengan lebih baik sehingga memungkinkan mereka untuk melihat anak-anak mereka dengan suasana hati yang lebih baik. P.A. Andersen dan S.L. Telleen, "The Relationship Between

Social Support and Maternal Behaviors and Attitudes: A Meta-analytic Review,” *American Journal of Community Psychology* 20, no. 6 (1992): 753—774.

Sumber dan Inspirasi Lain

Film *Number Our Days* menggambarkan pentingnya teman dan orang-orang tercinta di sekitar kita. <https://www.youtube.com/watch?v=3aZY1IZc2MU>. Tentang Barbara Myerhoff: http://www.indiana.edu/~wanthro/theory_pages/Myerhoff.htm.

Denmark ingin membantu. Menurut Indeks Pemberian Dunia, Yayasan Charities Aid sebuah inventaris kegiatan amal global, Denmark menduduki posisi ketujuh pada 2012, yang terukur dari proporsi populasi yang berdonasi untuk amal. Sekitar 70% orang Denmark mendonasikan uangnya setiap tahun. www.information.dk/455623.

Sejak edisi ke-18 *Højskolesangbogens* (buku lagu sekolah) diterbitkan pada 2006, 38.750 eksemplar/tahun telah terjual di Denmark. Bernyanyi menjadi jauh lebih penting daripada sebelumnya dan merefleksikan tradisi bernyanyi Denmark, yang dianggap bagi banyak orang memiliki dampak positif. www.kristeligt-dagblad.dk/danmark/2014-06-21/den-danske-sangskat-er-årtiets-bogsucces.



TENTANG PENULIS

Iben Dissing Sandahl

Iben Dissing Sandahl adalah pelatih tersertifikasi, penulis, dan psikoterapis naratif berlisensi, MPF, yang membuka praktik di luar Kopenhagen, Denmark. Konseling keluarga dan anak adalah spesialisasinya. Sebelum meraih gelar di bidang psikoterapi naratif, ia adalah seorang guru yang telah mengabdikan selama sepuluh tahun dalam sistem sekolah Denmark. Ia begitu mencintai pekerjaannya dan kerap diwawancarai untuk majalah, koran, dan radio nasional di Denmark. Ia adalah seorang istri dan ibu bagi dua orang putri, Ida dan Julie. Kunjungi web-nya di www.ibensandahl.dk.

Jessica Joelle Alexander

Jessica Joelle Alexander adalah seorang penulis, kolumnis, dan peneliti bidang budaya berkebangsaan Amerika. Ia meraih gelar di bidang psikologi dan mengajar komunikasi dan keterampilan menulis di Skandinavia dan Eropa Tengah. Ia menikah dengan seorang pria Denmark selama tiga belas tahun, dan sangat mencintai perbedaan budayanya. Dia mampu berbicara dalam empat bahasa dan tinggal bersama suami dan kedua anaknya, Sophie dan Sebastian di Roma. Kunjungi web-nya di www.jessicajoellealexander.com.

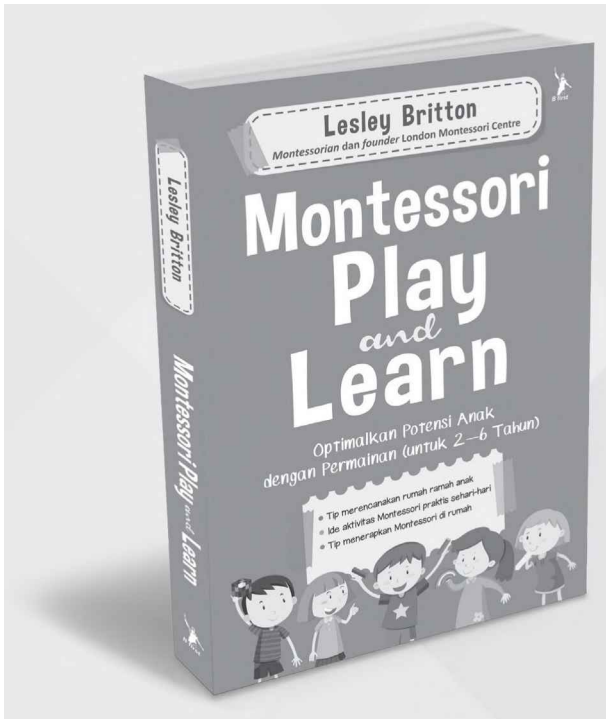
Dapatkan *lifehack* penerapan
montessori untuk guru
dan orang tua.



Vidya Dwina Paramita

Rp49.000,00

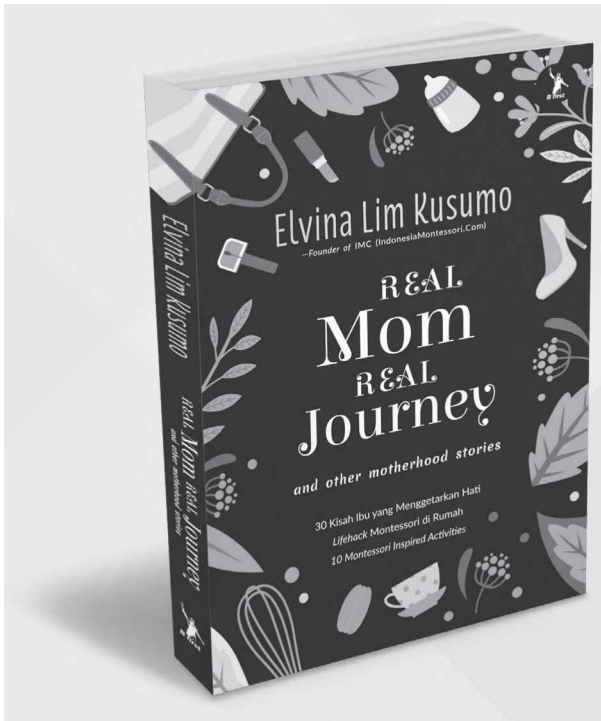
Temukan puluhan aktivitas
montessori praktis sehari-hari.



Lesley Britton

Rp64.000,00

Saling berbagi, saling menguatkan,
dengan 30 kisah ibu
yang menggetarkan hati.



Elvina Lim Kusumo

Rp74.000,00