

There are no translations available.

Mempersiapkan Diri Sebelum Berkomunikasi Dengan Anak, (2)

Berdasarkan pengalaman klinik dalam menangani masalah anak-anak, hampir sebagian besar kasus berasal dari masalah komunikasi antara orang tua dengan anak. Dan permasalahan ini ternyata terbawa terus oleh seseorang sampai dia dewasa. Banyak kasus-kasus orang dewasa terjadi karena permasalahan masa kecilnya.

Kita semua sudah mengetahui bahwa suatu komunikasi yang tidak tepat dapat menimbulkan kesalahan interpretasi bagi yang mendengarkan.

Dalam kasus masalah hubungan orang tua dengan anak, kesalahan interpretasi seorang anak dapat membuat anak, yang mungkin saat mendengarkan kata orang tua berkata "Iya, iya", namun tindakan dan perilaku anaknya tidak sesuai dengan apa yang telah disampaikan. Akibatnya orang tua akan merasa apa yang telah disampaikan tidak efektif. "Maunya begini, tetapi mengapa hasilnya begitu?"

Atau orang tua, secara tidak sengaja, menjadi berpersepsi tertentu mengenai anaknya yang padahal belum tentu benar, "Uh, anak ini bandel sekali sih", "Kenapa sih dia tidak tahu?", "Hmh, dasar manja!", dan sebagainya.

Untuk selanjutnya, orang tuapun menjadi merasa kesulitan dalam mendidik dan menanamkan nilai-nilai kepada anaknya. Padahal, para orang tua tersebut sudah banyak mendapatkan informasi mengenai nilai-nilai pendidikan anak, mengenai mengasuh anak yang baik dan benar, dan sebagainya dari berbagai sumber seperti seminar-seminar maupun buku-buku yang menurut saya sangat bagus. Namun pada kenyataannya, sebagian dari mereka merasa kesulitan dalam menerapkannya. Tidak berhasil menerapkannya. Bahkan, dalam beberapa kasus yang terjadi, anak malahan melawan orang tuanya. Diberi tahu tidak menurut. Diberikan nasihat, malahan menentang. Dan sebagainya.

Akhirnya, mereka mengambil jalan pintas dengan menemui seorang hypnotherapist dan meminta anaknya di hipnosis supaya perilakunya berubah. Mereka menganggap bahwa seorang hypnotherapist seperti seorang montir yang dapat langsung memperbaiki suatu kendaraan rusak. Mereka lupa, bahwa anak mereka adalah manusia yang mempunyai pikiran, akal, dan emosi. Mereka lupa bahwa perubahan pada manusia sangat membutuhkan proses.

Mempersiapkan Diri Sebelum Berkomunikasi Dengan Anak, (2)

Written by

Friday, 02 May 2008 07:00 - Last Updated Monday, 05 September 2011 12:34

Meskipun toh menganggapnya demikian, membandingkan anak dengan kendaraan, tetapi harus diperhatikan juga bahwa keawetan sebuah kendaraan sangat tergantung cara merawat dan mengendarainya, baik sebelum ke bengkel maupun sesudahnya.

Apalagi seorang anak, dimana dia adalah seorang manusia yang mempunyai akal, pikiran dan emosi, maka “perawatannya” lah yang menentukan seperti cara mendidik dan mengasuhnya. Saya yakin, bahwa hal inipun sebenarnya sudah diketahui oleh para orang tua. Namun mengapa masih tidak berhasil? Apanya yang salah?

Sekali lagi, semua seminar dan buku-buku tersebut sangat bagus. Jadi, sumber-sumber tersebut tidak ada yang jelek.

Komunikasi. Itulah rata-rata penyebab dari ketidak berhasilan tersebut.

Disengaja atau tidak, sebagai orang tua kita telah menghypnosis anak kita setiap hari. Buktinya, anak kita berperilaku seperti sekarang ini tentunya karena kita sendiri sebagai orang tua yang mendidik dan mengasuhnya.

Sekali lagi, Hypnosis dapat dikatakan seperti iklan yang dapat membuat orang tertarik. Nah, sekarang bagaimana “iklan” kita terhadap anak-anak? Apakah iklan kita efektif dapat mempengaruhi anak-anak kita? Atau, malahan iklan dari luar lingkungan kita yang lebih menarik sehingga anak-anak mengabaikan orang tuanya.

Terpaksa saya harus mengatakan bahwa itulah tantangan orang tua.

Seperti dikatakan oleh Milton H. Erickson, seorang pakar Hypnotherapist modern dari Amerika, suatu komunikasi dikatakan efektif (berefek) jika komunikasi tersebut dapat menghasilkan respons dan reaksi penerimanya. Lebih lanjut kita dapat mengontrolnya dengan mengetahui apakah efek yang terjadi sesuai atau tidak dengan yang diharapkan. Kalau tidak sesuai maka kita akan mengganti pola komunikasinya. Hal seperti ini biasanya sering luput dari perhatian para orang tua.

Kalau tidak sesuai, biasanya orang tua akan mengulang-ulang suatu perintah yang sama.

Hasilnya mungkin sama, tetap tidak berefek juga.

Akhirnya orang tua sendiri kebingungan harus bicara apa lagi.

Sekali lagi, anak-anak dapat dikatakan seperti kanvas yang bersih. Sehingga bila seorang anak tidak mengikuti apa yang kita komunikasikan, BELUM TENTU bahwa anak itu melawan atau menentang. Sangat besar kemungkinannya bahwa anak itu tidak memahami apa yang sedang dikomunikasikan. Karena mungkin tidak paham, maka dia akan melakukan suatu tindakan menurut apa yang dia pahami sendiri.

Kembali ke kasus-kasus klinik di atas, setelah memperhatikan bagaimana pola komunikasi sebagian besar orang tua terhadap anaknya. Sengaja atau tidak, ternyata pola komunikasi mereka kepada anaknya mirip dengan pola komunikasi kepada teman sejawat mereka.

Meskipun sepertinya memanjakan, kenyataannya malah mengajak anak untuk beranalisa sesuai pemikiran orang tua sendiri dalam memahami suatu percakapan, memberikan solusi langsung tanpa tahu permasalahan sebenarnya, memaksakan kehendak sementara anak

Mempersiapkan Diri Sebelum Berkomunikasi Dengan Anak, (2)

Written by

Friday, 02 May 2008 07:00 - Last Updated Monday, 05 September 2011 12:34

sendiri tidak atau belum paham apa yang dikehendaki orang tua, dan sebagainya. Atau singkatnya orang tua sudah langsung membuat anak untuk mengikuti apa yang dipikirkan orang tuanya, sebelum memahami permasalahan sebenarnya dihadapi, seperti :

“Sudah, tidak usah dipikir”,

“Jangan merengek terus, malu sama orang lain”,

“Kalau kamu marah-marah terus, kamu tidak boleh main lagi”,

“Kalau kamu ingin main game, kamu harus belajar yang rajin”,

“Kamu boleh ikut pergi, tetapi kamu tidak boleh nakal”,

“Kamu jangan malas, nanti nilai kamu jelek”,

dan seterusnya.

Bukan sebaliknya, orang tua menyesuaikan dengan pola pikir anak.

Sekali lagi, sebagian besar anak belum mampu beranalisa seperti orang dewasa.

Mereka masih belajar.

Saya ingat apa yang pernah dikatakan oleh Dr Seto Mulyadi, bahwa seorang anak seperti gelas ukuran kecil untuk anak-anak tetapi diisi air seukuran orang dewasa. Tentu saja air itu tumpah.

Pernyataan-pernyataan seperti di atas mungkin dapat dengan mudah dipahami oleh orang dewasa. Namun, untuk seorang anak menjadi sesuatu yang berbeda.

Perhatikan kalimat yang biasa orang tua katakan kepada anak-anak seperti di atas,

“Kamu boleh ikut pergi tetapi kamu tidak boleh nakal”.

Pernyataan “Kamu boleh ikut” dapat merupakan suatu pengkabulan suatu kehendak yang hasilnya mungkin akan menyenangkan. Di sisi lain, ada suatu persyaratan “tetapi kamu tidak boleh nakal”, dimana tidak boleh nakal adalah –mungkin- sesuatu yang belum/tidak dipahami oleh anak-anak, nakal seperti apa?

Pertanyaannya, apakah anak sudah memahami suatu persyaratan yang mana persyaratan hanya dapat dipahami setelah melakukan suatu analisa. Apakah anak sudah memahami antara apa yang dia lakukan sekarang dengan resiko yang akan ditimbulkan?

Jawabannya: BELUM TENTU. Ketidak pahaman ini dapat membingungkan anak.

Pertama, boleh senang, sementara di sisi lain tidak boleh bersenang-senang. Dan oleh karena orang tua sering berkata seperti itu, lama kelamaan anak akan terbiasa bingung. Mungkin anak tidak dapat membedakan lagi mana yang senang dan mana yang tidak senang, mana yang benar dan mana yang salah. Kalaupun dia berusaha paham, hal itu adalah sesuai dengan apa yang dipahaminya selama ini.

Suatu kata atau kalimat dapat memberikan penafsiran yang berbeda tergantung pengalaman-pengalaman yang pernah ditangkap sebelumnya.

Saya pernah mengatakan kepada anak saya ketika dia berumur 6 tahun sewaktu baru mulai belajar memakai sepatu yang bertali sendiri,

“Dik, kalau memakai sepatu, supaya mudah, lidahnya dikeluarkan dulu”. (Maksud saya lidah sepatunya).

Dan saya katakan hal itu berulang-ulang, tetapi dia sepertinya dia tidak memperhatikan kata-kata saya, dia hanya menjawab, “Iya,iya, aku tahu”, sementara dia tetap kesulitan

Mempersiapkan Diri Sebelum Berkomunikasi Dengan Anak, (2)

Written by

Friday, 02 May 2008 07:00 - Last Updated Monday, 05 September 2011 12:34

memakai sepatu.

Setelah saya amati, apa yang terjadi? Anak saya memakai sepatunya sambil menjulurkan lidah dari mulutnya! Saya baru menyadari, ternyata konsep lidah di sepatu belum dipahaminya.

Atau hal lain, dimana kebiasaan orang tua selalu menggunakan “tanda pentung” (tanda seru: !) dalam setiap ucapannya yang dapat membuat anak merasa tidak nyaman, sementara isinya tidak dipahami.

“Kamu jangan malas!”,

“Jangan menaruh barang sembarangan!”

Atau bahkan mungkin ditambahkan kata-kata “kebun binatang”.

Mungkin anak hanya akan menangkap kesan “tanda pentung” nya saja. Dan mungkin untuk selanjutnya, anak akan menangkap kesan, bahwa orang tuanya selalu memarahinya.

Akibatnya, seperti kasus-kasus yang terjadi di klinik, cepat atau lambat perkembangan anak sampai dia dewasa. Banyak kasus klien yang tidak percaya diri, mudah takut, mudah kesal (karena marah yang tertahan), terjadi karena pengalaman-pengalaman masa kecilnya. Ketidak tepatan suatu pola komunikasi sama seperti iklan yang tidak berhasil menarik minat para konsumen, sehingga orang cenderung “mencari ke toko sebelah” yang mungkin iklannya lebih menarik.

Ketidak tepatan ini dapat memberikan efek negatif bagi kedua pihak. Orang tua semakin kesal, anak juga semakin menantang, semakin kesal, atau semakin takut.

Akibatnya, hubungan orang tua dan anak semakin tidak harmonis lagi. Anak tidak mau diajak berbicara, sementara orang tua selalu kesal sewaktu berbicara dengan anak. Bagaimana akan berkomunikasi?

Orang yang marah cenderung mengeluarkan kata-kata menghardik atau malah kata-kata kotor, padahal mungkin maksudnya tidak seperti itu. Orang yang sedang tenang, tentunya akan mengeluarkan kata-kata yang menenangkan juga. Keadaan emosi seseorang sangat berpengaruh pada gaya atau cara berbicaranya sehingga orang yang menerimanya akan berpersepsi tertentu mengenai orang yang berbicara tersebut.

Anda boleh mencobanya dengan mengatakan satu kata saja, misalnya “tidak”. Anda rekam suara anda dan dengarkan kembali. Kata “tidak” dapat berarti macam-macam tergantung cara anda menyampaikan, kondisi si penerima, dan suasana/ keadaan ketika kata itu disampaikan. Cara anda mengatakannya dalam keadaan kesal akan berbeda dengan cara anda mengatakannya dalam keadaan sedih. Penerima bukan hanya menangkap kata “tidak” nya saja, tetapi lebih menangkap bagaimana kata itu diekspresikan.

Hasil penelitian Dr. Albert Mehrabian, seorang psikolog dari Amerika yang mempelajari mengenai komunikasi, menunjukkan bahwa kata-kata hanya berkontribusi 7% dalam suatu komunikasi. Seseorang hanya memperhatikan kata-kata sebesar 7% dari keseluruhan komunikasi yang dia tangkap. Sisanya 93 %, adalah apa yang dilihatnya, apa yang dirasakannya, atau apa yang diamatinya ketika seseorang berbicara kepadanya. Oleh karena itu sadarilah, bahwa orang lain tidak mengetahui apa yang ada dalam pikiran kita sebenarnya, dan kitapun tidak tahu apa yang sedang dipikirkan orang, kecuali dari kata-kata dan cara

Mempersiapkan Diri Sebelum Berkomunikasi Dengan Anak, (2)

Written by

Friday, 02 May 2008 07:00 - Last Updated Monday, 05 September 2011 12:34

mengekspresikan suatu komunikasi.

Demikian juga, keadaan emosional atau apa yang sedang dipikirkan si penerima dapat mempengaruhi keefektifan suatu komunikasi. Misalkan si pembicara mengekspresikan kata-katanya dengan menghardik (padahal, mungkin, maksudnya memperingatkan), dan si penerima pada saat itu sedang merasa kesal (mungkin karena baru dimarahi bosnya), maka kedua pihak bisa merasa tidak nyaman ketika saling berkomunikasi. Dalam keadaan ini penerima mungkin berpersepsi buruk terhadap si pembicara sehingga merasa tidak nyaman dan memberikan respons negatif kepada si pembicara. Dengan respons ini pembicara mungkin merasa tidak diperhatikan, akibatnya hardikannya semakin kuat. Dan begitu seterusnya, dimana kedua pihak saling membuat lawannya makin tidak nyaman yang berefek balik ketidaknyamanan bagi dirinya sendiri. Akhirnya, komunikasi terputus!

Dapat kita bayangkan jika si penerima adalah seorang anak. Dia mungkin menjadi heran mengapa orang tuanya berperilaku demikian. Atau juga kesal (mungkin karena dia sendiri sedang kesal) dengan ucapan orang tuanya.

Kita perlu berhati-hati di sini. Kebiasaan umum orang tua menebak-nebak masalah yang sedang dialami anaknya sebelum berkomunikasi dapat memicu ketidaknyamanan berkomunikasi. Dan lebih jauh lagi, orang tua tidak mendapatkan informasi sesungguhnya mengenai permasalahan anak. Oleh karena itulah sangat penting bagi orang tua untuk mengendalikan emosi yang sedang kita alami sebelum berkomunikasi dengan anak.

Sekali lagi, itulah tantangan kita sebagai orang tua.

Di bawah ini ada beberapa tips bagaimana cara mempersiapkan dan mengatur diri kita sendiri sebelum menghadapi dan berkomunikasi dengan anak berdasarkan pendekatan hypnotherapy. Tips-tips ini.....

(Bersambung)

Ditulis oleh:

NSK Nugroho, MCH, CHt

Hypnotherapist

www.nsknugroho.com

email: nnsk@dnet.net.id dan nsknugroho@yahoo.com