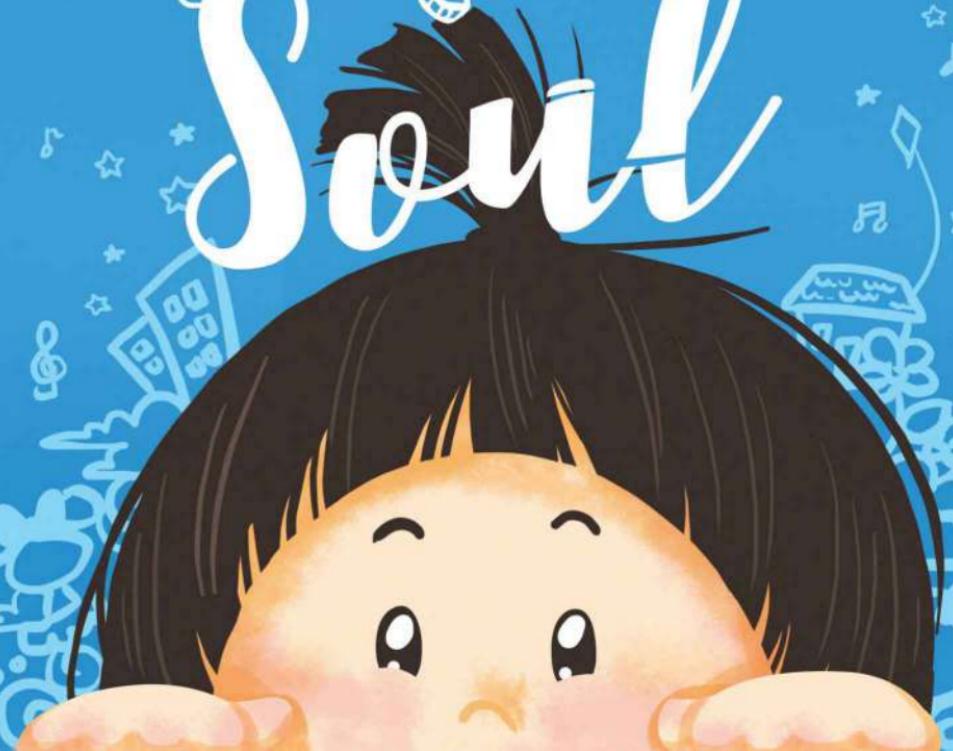


@retnohening



Belajar memahami anak
dengan penuh cinta

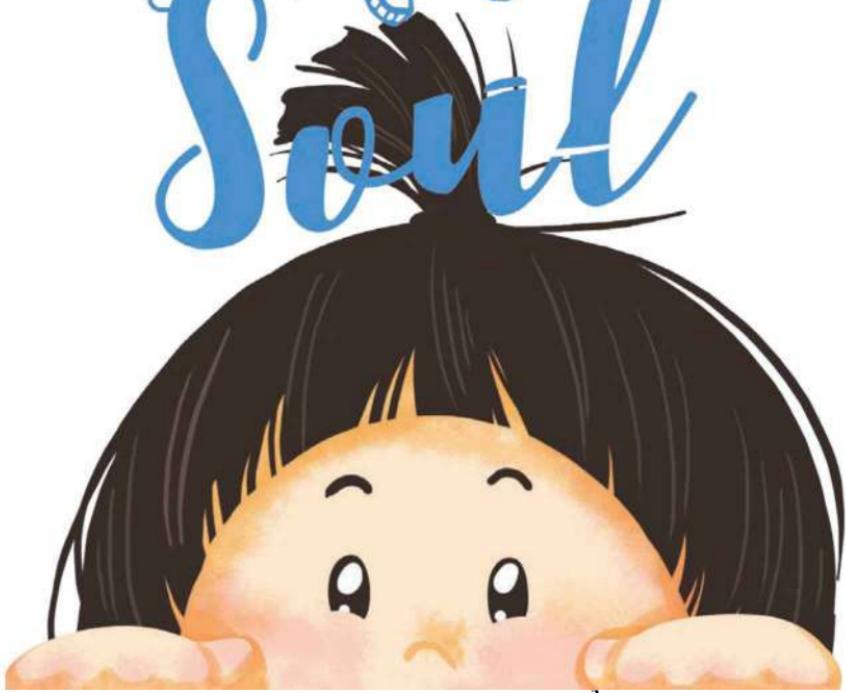
Happy Little Soul



@retnohening

Belajar memahami anak
dengan penuh cinta

Happy Little Soul



Happy Little Soul

Penulis: Retno Hening Palupi

Editor: Tesara Rafiantika

Pengelaras aksara: Ry Azzura

Penata letak: Gita Ramayudha

Pengelaras tata letak: Putra Juliano

Desainer dan ilustrasi sampul: Isnina Aryani Hasanah

Pengelaras desain sampul: Agung Nurnugroho

Ilustrator isi: Isnina Aryani Hasanah dan Alzaena Ulya Rusdimi

Penerbit:

GagasMedia

Jl. Haji Montong No. 57, Ciganjur-Jagakarsa,

Jakarta Selatan 12630

Telp. (021) 7888 3030, ext. 215

Faks. (021) 727 0996

E-mail: redaksi@gagasmedia.net

Website: www.gagasmedia.net

Distributor tunggal:

TransMedia

Jl. Moh. Kahfi 2 No. 13-14, Cipedak-Jagakarsa

Jakarta Selatan 12640

Telp. (021) 7888 1000

Faks. (021) 7888 2000

E-mail: pemasaran@transmediapustaka.com

Cetakan pertama, 2017

Hak cipta dilindungi undang-undang

Palupi, Retno Hening

*Happy Little Soul/ Retno Hening Palupi; editor, Tesara Rafiantika—cet. 1—
Jakarta: GagasMedia, 2017
xiv + 202 hlm; 13 x 19 cm
ISBN 978-979-780-886-0*

I. Parenting/Kumpulan cerita

II. Judul

II. Tesara Rafiantika

649.7/817

Untuk ibuku
yang tak kuingat kapan ia pernah
marah dan memasang wajah
cemberutnya.



TERIMA KASIH....

Sebelumnya, tak pernah terbayang oleh saya untuk menulis sebuah buku. Saya yang selama ini merasa tidak memiliki kelebihan jelas pula merasa tidak akan mungkin menulis sebuah buku dan di-terbitkan.

Selama ini, saya orang yang merasa tidak cukup percaya diri karena saya bukan orang yang berprestasi. Saya juga tidak memiliki wawasan luas. Namun, Allah memang Mahabait, dengan cara yang tidak diduga-duga dan tak terbayangkan sebelumnya. Saya yang bukan siapa-siapa ini diberi jalan dan kesempatan untuk berbagi dan berkesempatan memberi manfaat untuk para pembaca. Semoga dari buku ini ada manfaat yang bisa diambil. Allah memberikan saya jalan untuk berbagi kepada lebih banyak orang, berbagi cerita yang mungkin bisa menguatkan. *Alhamdulillah, alhamdulillah wa syukurillah*, se-gala puji bagimu ya, Allah.

Melalui Mbak Rara saya mendapatkan kesempatan itu. Mbak Rara, editor GagasMedia, mengirimkan tawaran untuk menulis. Saya awalnya ragu dan tidak percaya diri, tetapi Mbak Rara meyakinkan saya bahwa, untuk berbagi tidak perlu menjadi seorang ahli, katanya. Terima kasih Mbak Rara, telah percaya kalau saya mampu berbagi cerita dan pengalaman dalam sebuah buku. Terima kasih juga telah bersabar menunggu tulisan dan menjawab pertanyaan-pertanyaan

saya. Terima kasih menjadikan buku ini lebih indah untuk dibaca. Mbak Rara, semoga Mbak selalu dalam lindungan Allah swt.. Juga untuk seluruh tim GagasMedia yang telah banyak membantu proses lahirnya buku ini, terima kasih banyak.

Mayesa Hafsa Kirana, anak pertamaku yang Ibuk sayangi, karena Kirana jugalah Ibuk bisa menuliskan buku ini. Karena Kirana, banyak yang percaya bahwa Ibuk adalah ibu yang menginspirasi. Padahal, jika dilihat lebih dekat lagi, Kirana tahu, Ibuk masih sangat banyak kekurangan dan masih harus banyak sekali belajar. Terima kasih Kirana. Kirana yang mengajarkan Ibuk kesabaran, kekuatan, ketidakegoisan, dan kebahagiaan yang sederhana. Terima kasih, Nak. Nanti kalau Kirana sudah besar, Kirana bisa baca buku ini. :)

Suamiku tercinta, Tatang Budhiarto, yang selalu mendukung dan menjaga Kirana ketika saya menulis. Tanpa Ayah, buku ini pun akan lama sekali selesai. Terima kasih, Ayah, atas waktunya dan dukungannya.

Terima kasih banyak untuk orangtuaku tersayang, Ibu Widarti dan Bapak Sukis Haryanto, terima kasih doa yang tak pernah putus untuk anakmu ini. Mbak nulis buku, Buk, Pak!

Terima kasih untuk Papa dan Mama mertua, Papa Joko dan Mama Srimulatsih atas doanya untuk saya.

Adikku Hana dan Bela, Bude Wati, Adik Ipar Ade, Bunda Dita, dan Mbak Wulan serta semua keluarga besar yang turut mendoakan saya dan tak pernah berhenti menyemangati saya selama proses menulis buku ini. Terima kasih banyak.

Terima kasih kepada keluarga Fast Track Fun School Yogyakarta untuk banyak bekal dan ilmu yang diberikan kepada saya.

Terima kasih untuk Mbak Nadya, Mbak Chany, dan Tya. Terima kasih banyak untuk dukungannya. Juga untuk semua sahabat-sahabat yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu per satu.

Dan untuk Indovidgram juga semua *followers* Instagram, saya mengucapkan banyak terima kasih atas perhatian dan kasih sayangnya untuk Kirana dan saya. Teman-teman semualah yang membuat saya “terlihat” dan diminta untuk menulis buku, terima kasih banyak. Semoga Allah membalas dengan kebaikan yang banyak.

Buku ini bukan tentang panduan mengasuh anak, melainkan sebuah cerita dari ibu rumah tangga biasa yang baru memiliki satu orang anak berusia tiga tahun. Sebuah cerita seorang ibu yang banyak melakukan kesalahan, tetapi terus mencoba dan belajar memperbaiki diri, dan terus berharap bisa membesarakan serta mendidik anaknya dengan baik.

Untuk semua ibu dan calon ibu, dan untuk diri saya sendiri, yakinlah ketika Allah memberikan kepercayaan dan menitipkan anak kepada kita, Ia pasti juga memberikan kemampuan untuk kita membesarakan dan mengasuhnya. Kita hanya perlu yakin dan percaya.

Retno Hening

Surat untuk Pembaca dariku...

Dear, Pembaca Happy little Soul...

Terima kasih Sudah membeli dan membaca buku ini Sampai halaman terakhir, Semoga ada manfaat yang bisa diambil dari buku ini. Dengan ditulisnya buku ini, bukan berarti saya adalah ibu yang Sempurna, atau kiranya adalah anak yang Sempurna. Adanya buku ini bukan berarti perjalanan menjadi ibu yang baik untuk saya Sudah Selesai. Tidak. Masih Sangat Panjang perjalanan saya dan masih banyak pekerjaan yang harus saya kerjakan. Saya adalah ibu yang sedang dan In Shaa Allah akan terus belajar menjadi lebih baik. Saya banyak melakukan kesalahan, tetapi saya berharap saya bisa menjadi ibu yang baik untuk anak-anak saya, ketika mereka kecil dan sampai kapanpun, Sampai saya tidak lagi bisa menemani mereka. Kiranya pun bukan anak yang Sempurna, saya berharap kiranya menjadi anak yang baik dan selalu melangkah di jalur yang benar, menjadi anak shalehah dan selalu mendoakan orang tuanya, menjadi 'tabungan' untuk saya dan ayahnya di Akhirat kelak.

Saya ingin sedikit cerita tentang perasaan mendapatkan banyak pujian di komen Instagram, Senang? Pasti. Saya mensyukuri

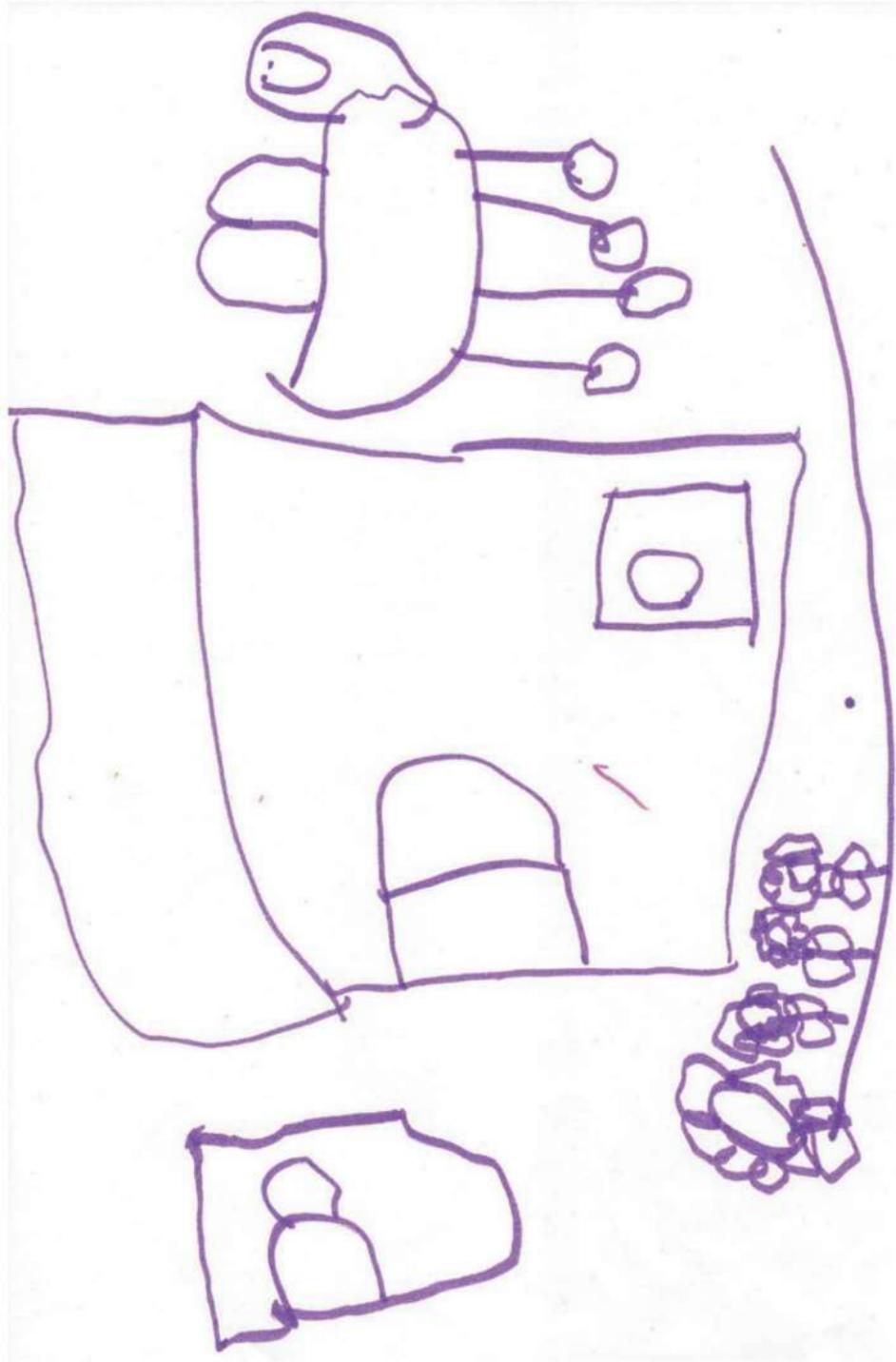
Semuanya, Alhamdulillah, Segala kebaikan datang dari Allah swt. Saya berterima kasih untuk semua perhatian dan kasih sayang untuk saya dan kirana. Namun, ada rasa cemas di hati saya, betapa pujiann yang saya dapatkan membuat saya takut, takut saya menjadi sombong, takut apa yang disangkakan tidak sesuai dengan diri saya, sehingga banyak orang kecewa. Ketika mendapat pujiann, saya berdoa semoga apa yang disampaikan menjadi doa untuk diri saya, doa yang baik untuk saya dan kirana. :)

Namun, saya menyadari, semua mungkin sudah jalan dari-Nya, betapa kasih sayang Allah swt menjadikan banyak kasih sayang dan perhatian untuk kirana, betapa kasih sayang Allah mengantarkan saya untuk menulis buku ini sehingga bisa dibaca banyak orang. Dan, saya berharap ada manfaat yang bisa diambil dari buku ini.

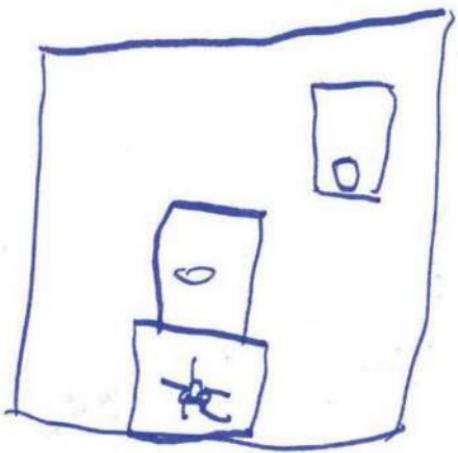
Satu pesan saya, sekali lagi saya bukan ahli, Saya hanya ibu rumah tangga biasa, yang masih belajar. Ambillah kebaikan yang ada dalam buku ini, dan buang apa yang dirasa buruk. Saya meminta maaf jika ada kesalahan yang saya tulis.

Semoga Allah membela dengan kebaikan yang banyak. Aamiin

Dulu
Retro









BAB 1

SELAMAT DATANG, CAHAYA!

Saya pernah membayangkan mempunyai anak yang ceria dan menyenangkan. Hanya membayangkan bisa bermain dan mengerjakan banyak hal bersamanya saja bisa membuat saya tersenyum-senyum sendiri. Sudah tergambar keceriaan seperti apa yang akan kami ciptakan berdua, permainan apa yang tidak akan bosan kami lakukan, buku-buku mana yang akan kami baca bersama, lagu anak-anak apa yang akan seru sekali kami nyanyikan bersama. Meskipun ada kesedihan dan kekecewaan sebelum semua bayangan itu terwujud, saya tetap percaya, setiap kesulitan dan kesedihan yang dialami selalu disertai dengan kemudahan dan kebahagiaan. Saya yakin jika Allah mengehendaki, segala yang hilang akan digantikan dengan yang lebih baik.

Ah, tak henti saya mengucap syukur setelah Allah benar-benar menggantinya dengan cerita yang lebih indah. Kebahagiaan sekaligus amanah dari Allah swt., bernama Mayesa Hafsa Kirana. Anak kami yang menyemai harapan agar kelak menjadi perempuan anggun yang berilmu, membanggakan, dan dapat menjadi Cahaya Terang bagi sekitarnya.

Cerita tentang hari-hari yang saya lalui kembali terputar dalam benak, seperti film monokrom yang perlahan menjadi penuh warna. Setiap cerita yang tertulis dalam hidup kita memiliki pelajarannya sendiri, itu yang selalu saya yakini.





AKHIRNYA DUA GARIS!

Setelah menikah, saya dan suami sangat menginginkan segera memiliki momongan. Jadilah setiap telat haid, meskipun satu hari saja, saya selalu bersemangat untuk melakukan tes kehamilan menggunakan test pack. Saking semangatnya, saya selalu menyetok banyak test pack berbagai merek di rumah. Namun, selama tiga bulan, hasilnya masih satu garis alias negatif dan ajaibnya si ‘tamu bulanan’ selalu datang sesaat setelah saya melakukan tes kehamilan tersebut. Masuk bulan keempat, saya mulai takut untuk langsung mengetes seperti biasa, takut kecewa. Padahal, waktu itu sudah terlambat sekitar tujuh hari. Nggak tahan lagi pengin mengetes kehamilan, tetapi mencoba bersabar untuk menunggu sehari atau dua hari lagi.

Setelah menunggu dua hari, saya mencoba membenarkan mengetes lagi, deg-degan dan nggak mau lagi terlalu berharap. Ternyata hasilnya dua garis! Nggak percaya, lalu saya mengambil lagi test pack lain dengan merek yang berbeda. Hasilnya



tetap sama, DUA GARIS!! ALHAMDULILLAH!! Masih teringat betapa girangnya hati saya dan suami ketika tahu akhirnya hasil test pack dua garis.

Keesokan harinya saya membuat janji temu dengan seorang dokter kandungan untuk memastikan kehamilan. Saat itu, saya melihat ekspresi wajah sang Dokter yang terlihat tak terlalu bersemangat. Debaran jantung saya semakin cepat. Tak ada hal lain yang terucap dalam hati saya, selain doa dan harapan.

"Kantong kehamilan Ibu hampir tidak terlihat, kecil sekali. Ada baiknya, Ibu kembali ke sini dua minggu lagi," kata dokter itu dengan suara jelas, tetapi menenangkan.

Hati saya mencelus mendengar perkataan dokter kandungan itu. *Haaah... ternyata masih belum bisa tenang.*



Desember 2012, belum sampai dua minggu sejak cek ke dokter kandungan, saya mengalami flek. Sekuat tenaga mencoba tenang, tetapi tetap saja panik. Waktu itu, hari libur dan tidak ada dokter kandungan yang praktik. Akhirnya, saya ke rumah sakit yang lebih besar dan langsung ke UGD karena flek semakin banyak dan mulai keluar darah. Saya diberi obat dan diminta *bedrest*, lalu kembali ke rumah sakit hari Senin untuk menemui dokter.

Hari senin itu, saya ingat sekali rasa panik yang saya rasakan begitu kuat. Saya terus berdoa dan berharap semuanya baik-baik saja, meskipun di dalam hati kecil saya tahu sesuatu yang buruk mungkin sedang menanti di depan sana. Bagaimanapun, apa pun hasilnya, saya harus siap dan yakin itu adalah ketetapan Allah yang paling baik.

Apa pun yang Allah berikan adalah bentuk kasih sayang-Nya kepada kita, keyakinan itulah yang saya pegang erat ketika dokter menyatakan janin di rahim saya kala itu telah gugur. Masih teringat betapa sedihnya hati saya mendengar berita itu. Meskipun masih kecil, harapan saya sangat besar untuk memiliki momongan. Sedih, sedih sekali, tetapi saya yakin, Allah pasti akan menggantinya dengan yang lebih kuat dan lebih baik.

Setelah keguguran, saya mencoba untuk tidak berputus asa, yakin Allah pasti akan memberikan gantinya di waktu yang tepat. Saya mulai merayu Allah dengan lebih rajin beribadah. Saya yang biasanya hanya melakukan ibadah wajib mulai melakukan ibadah-ibadah sunah. Saya rayu Allah terus-menerus agar segera memercayakan buah hati kepada saya dan suami.

Dokter menyarankan untuk tidak hamil dulu selama tiga bulan pasca-keguguran. Selama menunggu, saya rajin meminum jus buah kundur atas saran ibu teman saya, resep turun temurun keluarga di kampungnya. Dia bilang, buah kundur bagus untuk program kehamilan. Setiap pagi, saya memblender daging buah kundur, memeras airnya dan meminumnya dalam keadaan perut kosong. Saya percaya, semua rezeki dan keberkahan datang dari Allah, tetapi saya pikir ini bentuk ikhtiar saya, tidak berbahaya dan tidak ada salahnya dicoba.

Beberapa bulan pasca-keguguran, suami saya tiba-tiba mendapat perintah pindah tugas ke Muscat, Oman. Ia harus berangkat dalam waktu dekat, dan belum bisa membawa keluarga karena aturan dari perusahaan. Perasaan saya waktu itu campur aduk, di satu sisi ini baik untuk karier suami, tetapi itu artinya saya mungkin harus menunda program punya anak.

Masih ada waktu satu bulan sebelum suami berangkat ke Oman. Pokoknya sebelum dia berangkat saya harus hamil. Harus! Jika tidak, program punya anak akan lebih lama ditunda mengingat suami belum boleh membawa keluarga dan belum boleh pulang sampai enam bulan ke depan.

Saya dan suami tetap berusaha dan makin ngotot minta sama Allah untuk hamil, minta dengan penuh harap, memohon dan yakin Allah pasti mengabulkan. Tiba saatnya suami pergi ke Muscat, apa yang bisa saya lakukan hanya berdoa dan yakin Allah akan kabulkan doa saya.

Benar saja, Allah menjawab segala doa. Saya hamil untuk kali kedua, Alhamdulillah. Betapa baiknya Allah, ia menggantikan dengan begitu cepatnya, ditambah bonus suami saya mendapat pekerjaan yang lebih baik dari sebelumnya. Ah, Allah memang Mahabaik, Maha Pengasih.

Teringat surat Al-Baqarah 216, "Boleh jadi kamu membenci sesuatu padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu padahal ia amat buruk bagimu, Allah mengetahui sedang kamu tidak mengetahui." Ya Allah... segala puji bagimu.





PERCAYAKAN HIDUPMU KEPADA YANG MAHA MEMBERI DAN NIKMATILAH!

Pengalaman keguguran membuat saya lebih memasrahkan dan memercayakan semuanya kepada Allah swt., dan memang seharusnya begitu. Saya percaya, kalau memang ini rezeki untuk saya maka tidak akan hilang. Yang harus saya lakukan adalah memikirkan untuk ke depannya, yaitu menjadi seorang ibu. Apakah saya bisa menjadi seorang ibu yang baik untuk anak saya nanti?

Meskipun sempat ragu dan mempertanyakan diri sendiri, saya yakin bisa. Ketika Allah memercayakan kehamilan kepada saya, Allah tahu saya mampu menjadi seorang ibu. Saya memberi suggesti pada diri sendiri. Dengan izin Allah, saya akan mampu mengasuh dan membesarkan anak yang Allah titipkan nanti. Kalaupun seandainya nanti di tengah jalan merasa berat, saya yakin Allah



selalu mendampingi saya, maka tidak ada yang harus dicemas~~kan~~.
Dia Maha Pemurah.

Kehamilan diawali dengan trimester pertama yang cukup berat, saya mengalami mual yang lumayan merepotkan. Ketika itu, suami sudah mulai pindah kerja ke Muscat, sehingga saya menjalani masa hamil tanpa suami. Ia pulang ketika Lebaran—waktu itu kehamilan saya lima bulan, itu pun hanya sebentar. Lalu, ia kembali ke Muscat dan baru kembali pulang ketika saya akan melahirkan. Menjalani masa hamil tanpa suami sebenarnya membuat saya sedih, tetapi bukan hal besar bagi saya, karena ada orangtua dan mertua yang selalu ada untuk saya.

Saya berusaha mengonsumsi makanan yang baik untuk pertumbuhan janin, tetapi selalu dimuntahkan lagi. Saya hanya bisa minum teh hangat. Namun, ini wajar, namanya juga lagi ada bayi mungil yang sedang tumbuh dan berkembang di dalam tubuh saya. Saya berusaha tetap bersyukur dan senang dengan keadaan ini sampai akhirnya semua terlewati.

Selama hamil, saya mencoba untuk memperbaiki diri dan menjaga anak yang saya kandung dengan membacakan Alquran dan artinya. Saya memang bukan perempuan alim yang taat, bukan juga ahli dalam membaca Alquran, tetapi saya ingin sekali bayi yang saya kandung mendengarkan ayat-ayat Alquran yang saya bacakan. Saya ingin selama dalam kandungan, bayi ini sudah mendengarkan Alquran sampai khatam. Jadi, saya berusaha untuk mengkhattamkan Alquran selama hamil. Dalam sembilan bulan saya cuma dua kali khatam, tapi lumayan untuk ukuran saya.

Selain itu, saya juga membacakan surat Luqman yang dalam-
~~nya ada~~ nasihat-nasihat baik Luqman kepada anaknya, tentang

tidak menyekutukan Allah, kesabaran, serta kebaikan dan keburukan. Surat ini biasanya saya bacakan setiap selesai membaca Alquran, maksudnya agar si bayi yang saya kandung juga mendengarkan nasihat yang disampaikan Luqman kepada anaknya, berharap anak yang saya kandung menjadi anak saleh yang sabar.

Apa lagi? Doa tentunya. Mungkin sama seperti ibu-ibu hamil lainnya, pasti selalu ada tambahan doa yang panjang untuk janin yang dikandungnya. Untuk saya, saya meminta bayi ini lahir sehat sempurna, dilancarkan proses kelahirannya, dimudahkan semuanya, menjadi anak yang cerdas dan mengamalkan ilmunya, yang berguna untuk agamanya, taat beragama, membahagiakan orang-orang di sekelilingnya, yang jika dipandang menyenangkan hati, yang ceria, dan beruntung. Amin....

Sejak masuk trimester kedua, saya sudah mulai enak makan. Jadilah saya “balas dendam”, saya mengonsumsi makanan bergizi yang baik untuk janin, mengingat di trimester pertama sepertinya si janin kurang asupan makanan bergizi. Saya juga menghindari makanan apa pun yang katanya tidak baik untuk kehamilan. Kata siapa? Kata artikel-artikel tentang kehamilan di internet dan info-info dari teman-teman yang sudah punya anak. Saya beli buku-buku tentang kehamilan, tetapi tidak ada satu pun yang selesai saya baca. Kalau ada info yang mau dicari barulah saya buka bukunya. Alangkah lebih baik kalau saya lebih suka membaca. Namun, saya memang lebih suka berselancar di Google dalam mencari informasi. Tentu saja, saya berusaha teliti menyaring informasi yang saya dapatkan.

Saya biasa makan brokoli yang banyak mengandung asam folat yang mendukung perkembangan tulang, otot, dan jantung janin. Makanan yang kurang matang, mengandung MSG, dan makanan instan

se bisa mungkin saya hindari. Padahal, kalau sedang tidak hamil, saya paling tidak suka brokoli, saya suka makanan instan, saya suka makanan ber-MSG, tetapi untuk kebaikan janin, saya harus mengubah pola makan ke arah yang lebih sehat. Saya rajin minum vitamin yang dokter berikan. Saya juga menambah konsumsi minyak ikan salmon sejak usia kehamilan 5–8 bulan atas saran dokter kandungan waktu itu. Katanya minyak ikan salmon baik untuk pertumbuhan janin, salah satu yang saya ingat adalah untuk kecerdasan otak janin dan mengurangi risiko penyakit jantung di kemudian hari. Waktu itu, rasanya saya ingin sekali ikut senam hamil, tetapi di daerah kami bermukim—Kota Duri, Riau—tidak banyak yang mengadakan senam hamil, hanya ada di satu rumah sakit saja. Namun, sayangnya jadwal senam hamil di rumah sakit saat itu tidak berjodoh dengan jadwal saya.

Jika ada yang bertanya kepada saya, dulu waktu hamil Kirana saya mengidam apa, saya selalu terkenang hal-hal lucu. Jadi begini, dulu saya nggak percaya yang namanya *ngidam*, ah palingan cuma sugesti ibu hamil, pikir saya. Namun, ternyata? Banyak permintaan yang sungguh merepotkan banyak orang, terutama keluarga dekat. Waktu hamil, saya pengin sekali makan sate Padang yang berkuah merah. Di Duri, sate Padang seperti itu hanya dijual oleh penjual sate gerobak keliling. Sayangnya, penjual sate keliling itu nggak setiap hari lewat. Jadilah adik saya yang paling kecil setiap sore berkeliling kampung untuk *hunting* si gerobak sate beserta sate Padang kuah merah itu. Ketika sudah ketemu dan dibawa pulang, saya cuma makan satu tusuk. Ya, satu tusuk saja! Ah, menyebalkan!

Belum lagi, saya tiba-tiba pengin ikan tongkol goreng penyet sambal bawang yang biasa saya beli waktu kerja dulu di Yogyakarta. Dan, demi meluluskan keinginan saya ini, giliran adik saya yang ting-

gal di Yogyakarta saya utus untuk meminta resep ke si Mbak penjual ikan tongkol penyet. Pokoknya, harus dapat! Dan, menyebalkannya, ketika sudah dapat resepnya dan saya masak, itu si tongkol nggak saya makan. Sedih dan gemas memang kalau mengingatnya. Belum lagi, saya pernah minta dikirimkan pempek yang asli Palembang, wafer Super... man!, dan masih banyak yang lainnya.

Memang tak ada yang mengalahkan asyiknya jadi ibu hamil, semua keinginan dituruti. Nikmatilah... kapan lagi?





SELAMAT DATANG, CAHAYA!

Masuk trimester tiga, saya mulai *dag dig dug*, menanti waktu kela-hiran. Adakah rasa takut? Ada pastinya, namanya juga baru per-tama, belum lagi mendengar kalau kontraksi itu sakitnya jauh berlipat-lipat dari nyeri haid. Namun, ada kalimat jitu yang selalu menenangkan ibu hamil yang takut mau melahirkan adalah “ah ibu-ibu kita yang katanya melahirkan itu sakit anaknya tetap banyak, habis melahirkan, hamil lagi, melahirkan lagi.” Oiya! benar juga. Kata-kata itu cukup ampuh untuk mengusir ketakutan saya terhadap rasa sakit melahirkan.

Saya berusaha meyakinkan hati, saya bisa melahirkan dengan lancar, bayi lahir sehat ibu selamat. Dua minggu terakhir sebelum minggu ke-40, saya membaca buku tentang *hypnobirthing*, tetapi ya begitu, nggak semua saya baca. Saya hanya membaca teknik pernapasan dan membayangkan hal-hal yang baik ketika kontraksi terjadi. Yang saya ingat, ketika kontraksi datang,



 bayangkan dan katakan pada diri sendiri “semakin sakit yang kita rasakan, semakin dekat waktu kita akan bertemu dengan anak kita.”

Waktu kelahiran semakin dekat, saya terus berdoa untuk dilancarkan segala proses ini dan dapat melaluinya dengan baik. “Ya Allah, lancarkanlah proses persalinan ini, berilah hamba kemampuan dan kekuatan untuk menahan rasa sakitnya dan melahirkan dengan lancar.”

Masuk minggu ke-39, waktu itu nggak seperti biasanya, saya lebih sering terbangun pada malam hari dan bolak-balik ke kamar mandi untuk buang air kecil. Di dalam perut rasanya aneh, badan rasanya nggak enak, akhirnya malam itu saya salat tahajud dan berdoa panjang sekali. Selesai salat, saya ke kamar mandi karena ingin buang air kecil, dan saya mendapati ada lendir bercampur darah.... *Bloody show!* Berarti waktu persalinan semakin dekat.

Perut semakin nggak enak, rasa seperti kram, mulas dan kembung campur aduk. Pukul delapan pagi, mulai terasa getaran-getaran cinta itu, teknik pernapasan mulai saya praktikkan, getaran itu semakin kuat dan semakin sering. Akhirnya, pukul 10 pagi saya ke rumah sakit bersama ibu saya.

Sampai di rumah sakit, ternyata saya sudah memasuki bukaan empat, lalu saya dimasukkan ke ruang rawat inap sambil menunggu waktu bersalin. Di sana, saya menikmati bukaan demi bukaan dengan tenangnya. Saya mempraktikkan teknik pernapasan dan membayangkan sebentar lagi ketemu anak saya. Pembukaan 1-7 berjalan dengan sangat lancar. Sampai-sampai mendapat pujian dari perawat, “Wah... hebat! Mau lahiran anak pertama bisa tenang, ya.”

Dasar pantang dipuji, mulai bukaan 8 saya nggak tahan, teknik pernapasan sudah bubar jalan! Andai saja saya membaca buku *hypno-birthing* sampai akhir, mungkin saya bisa tenang sampai melahirkan.

Lalu, saya dipindahkan ke ruang bersalin dan pembukaan 8 sampai 10 ini saya jalani dengan hebohnya.

"Kapan keluarnyaaa, Nak? Ya Allah, keluarkan anakkul!" Masih teringat kehebohan di ruang bersalin saat itu. Untung, bidannya tante saya sendiri, dan yang menemani saya di ruang bersalin adalah ibu dan mertua saya, jadi ya nggak malu-malu. Lagi pula, sudah mau lahiran nggak kepikiran juga rasa malu. :D

Oh ya, waktu lahiran saya pun tidak ditemani suami karena ia masih di Muscat. Jadwal kepulangannya masih seminggu lagi, saya memintanya pulang di minggu ke-40 kehamilan, ternyata bayi yang saya kandung sudah tak sabar lagi untuk lahir di minggu ke-39 ini.

Masih di ruang bersalin, dan waktu itu sudah pukul 2 siang, saya masih menikmati getaran-getaran cinta itu, dan berubah menjadi guncangan-guncangan cinta, heboh! Heboh sekali, persis di sine-tron-sinetron adegan melahirkan, tetapi, kok, nggak keluar-keluar? Waktu jeda sebentar saya berusaha tenang dan sadar, "*la hawla wala quwwata illa billah!* Ya Allah berilah hamba kekuatan...."

Yang paling sulit saya tahan bukan rasa sakitnya, melainkan belum boleh mengejan sampai bukaan lengkap.... *Alamaakk!*

Coba bayangkan, ketika perut kita mulas bukan kepalang, ingin buang air besar, tetapi nggak ada toilet. Parahnya lagi, kita harus menahannya, tidak boleh mengejan. Pasti terbayang rasanya, kan? Terlebih lagi, kita harus tahan untuk tidak mengeluarkan bayi di dalam kandungan yang ukurannya jauh lebih besar. Pasti sudah ter-

bayang bagaimana susahnya. Kira-kira, jika boleh mencari perbandingan yang paling dekat, begitulah rasa sakit dan sulitnya.

Karena sudah tidak tahan, akhirnya saya mengejan saja. Rasanya lega sekali. Namun, tetap saja, sekuat apa pun mengejan, si bayi tidak akan keluar sebelum bukaan lengkap. Jadi, ya akan terasa capai saja. Masih ingat saya berteriak berkali-kali, "Ya allah keluarkan anakkuuu! Ya Allah keluarkan anakku!" yang sampai saat ini saya akan malu sendiri jika mengingatnya.

Tante saya yang membantu proses persalinan tiba-tiba berkata, "Terlilit tali pusar ini," sambil memperhatikan saya yang terus berteriak tak keruan.

Mendengar perkataannya itu, saya membatin, *Apalagi ini... terlilit tali pusar?*

Saya tak mampu lagi bertanya ini-itu, untuk menyusun kata yang bukan teriakan rasa sakit saja rasanya sulit. Namun, saya yakin anak ini lahir sebentar lagi, pasti! Lalu, tante saya memberi aba-aba untuk mengejan. Tak ragu lagi, saya mengejan sekuat tenaga. Tak perlu waktu terlalu lama ataupun berkali-kali mengejan. Akhirnya, keluarlah bayi yang saya kandung, beratnya 2,6 kilogram.

2,6 kilogram saja hebohnya seperti itu. Saya tahu, proses kelahiran setiap ibu pasti berbeda. Mungkin karena toleransi saya terhadap rasa sakit tidak tinggi, saya bisa berteriak-teriak heboh seperti itu. Pasti tergambar jelas bagaimana pengorbanan seorang ibu ketika melahirkan kita.

Meskipun prosesnya macam di sinetron-sinetron, bayi yang saya lahirkan nggak kayak di sinetron-sinetron kok, nggak ada darahnya, bersih, putih.









Semua rasa sakit hilang, lenyap sesaat ketika saya melihat anak saya. Saat kali pertama kulit kami bersentuhan, ada getaran cinta yang begitu hebat menyeruak di hati saya. Tak henti-hentinya saya mengucapkan syukur kepada Allah, si Pemberi Kebahagiaan tiada tara ini. Saya nggak bisa menggambarkan rasa bahagia itu dengan kata-kata. Sepertinya, setiap ungkapan kebahagiaan di dunia ini tak cukup mewakilinya. Selamat datang, anakku sayang! Selamat datang, Kirana. Selamat datang cahayaku!





I AM THE LEADER!

Malam itu adalah malam pertama saya tidur satu kasur bersama Kirana. Masih belum percaya dia sudah lahir ke dunia. Saya pandangi wajahnya, tak henti saya bersyukur karena Allah menitipkannya kepada saya. Namun, sayang, sejak proses Inisiasi Menyusui Dini (IMD) sampai malam itu, air susu saya belum keluar, Kirana belum bisa mendapatkan ASI, belum bisa sama sekali, belum ada pelekatan. Sulit, karena masalah *flat nipples*. Namun, malam itu, belum ada rasa panik karena kata dokter, 72 jam dari kelahiran, bayi masih bisa bertahan tanpa asupan apa pun. Saya terus mencoba agar Kirana dapat menyusu, tetapi sulit, sulit sekali.

Keesokan harinya, saya sudah diperbolehkan pulang ke rumah,

dan drama *new mom* pun dimulai! Saya memang merencanakan Kirana diberikan ASI eksklusif dan saya dapat menyusunya sampai usia dua tahun. Saya masih mencoba dan terus mencoba untuk menyusui Kirana, kadang dia bisa menyusu dan



kadang dilepaskan. Kirana mulai tidak sabar dan menangis, kencang sekali. Saya yang *new mom* merasa gagal menjadi ibu karena nggak bisa menenangkan anak sendiri (maklumlah ibu baru, sensitif dan agak *lebay*).

Saya stres dan bingung, ASI belum juga keluar, saya bantu menggunakan pompa, tetapi tetap nggak keluar. Saya berusaha keras, begitu pun Kirana. Kami berdua sama-sama berjuang. Saya menghubungi seorang teman yang juga adalah seorang konsultan ASI.

"Tiga minggu pertama menyusu adalah perjuangan, tetap usaha, jangan stres. Nggak apa-apa ASI yang keluar cuma sedikit, kapasitas lambung bayi baru lahir hanya sebutir buah *cherry*," katanya mencoba menenangkan saya.

Saya terus berusaha agar Kirana tetap menyusu untuk merangsang ASI keluar. Saya pompa sebisanya, dan akhirnya keluarlah si ASI sesendok kecil. Saya suapi Kirana, senang sekali rasanya. Keesokan harinya adik ipar saya yang sudah duluan dikaruniai bayi datang, dia menawarkan ASI-nya. Awalnya, saya nggak mau karena mau berusaha dulu, atau kalaupun mau, saya mau minta ASI perah (ASIP) saja. Namun, ibu mana yang tega melihat anaknya menangis kelaparan? Proses memperoleh ASIP juga butuh waktu. Mungkin waktu itulah yang tak bisa lagi ditunggu oleh perut lapar Kirana.

Akhirnya, Kirana disusui adik ipar saya. Kirana terlihat senang sekali menyusu, nikmat sekali. Namun, kekuatan seorang ibu yang saya miliki saat itu runtuh juga. Ada perasaan sedih karena untuk kali pertama, Kirana menyusu dengan nikmatnya bukan dengan saya.

Hari ketiga, ASI saya masih sedikit, tetapi Kirana baik-baik saja, banyak orang yang datang dan menyarankan saya untuk memberinya



sufor—susu formula—demi kebaikan Kirana. Saya bukan anti-sufor, tetapi selama saya mampu dan mau berjuang untuk menghasilkan ASI, saya tidak akan memberi Kirana sufor. Mengingat manfaat dan kelebihannya jauh lebih banyak daripada susu formula. Banyak juga yang menyalahkan keputusan saya, tetapi saya bertahan, saya ibunya, saya *leader*-nya. Apa pun yang saya usahakan untuk putri saya adalah untuk kebaikannya juga.

Untungnya, ibu saya mendukung apa pun pilihan saya. Ibu ikuti semua keputusan saya untuk Kirana, ibu ikut berjuang, bangun malam, bergadang, menuapi Kirana ASIP saya. Ibu jugalah yang menenangkan Kirana ketika saya mulai ikut menangis melihat Kirana terus berusaha, tetapi tetap tidak dapat menyusu. Biasanya, saya menenangkan diri dulu ketika Kirana menangis dan tidak bisa diam.

“Sabar, Mbak. Kirana, kan, baru di dunia ini, kita yang harus mengerti dia. Mungkin dia masih harus beradaptasi dengan sekitar. Uda-ra, kegaduhan, suhu, waktu tidur. Kita yang harus sabar.” Kata-kata itu yang masih saya ingat dan saya pegang sampai sekarang.

Saya tetap berusaha dan yakin kalau Kirana bisa menyusu langsung dari saya, bisa! Pasti bisa! ASI mulai mengalir deras hari demi hari. Selesai menyusu, saya pompa ASI saya dan saya suapi, jadi meskipun dia susah menyusu langsung, dia masih dapat ASIP saya. Kami terus berjuang dan akhirnya dia semakin pintar menyusu, ASI saya pun semakin deras, dan Kirana bisa menyusu sepantasnya.

Seakan tak ada habisnya tantangan yang harus dihadapi *new mom and new born baby*, Kirana sama sekali tidak bisa ditinggal, mau-nya digendong saja, bau tangan kata orang. Tak jarang juga, saya di-salahkan karena sering menggendong anak, anak jadi manja dan nggak bisa ditinggal. Namun, saya berpikir, selagi saya masih bisa menggen-

dong, apa salahnya? Toh, tidak selamanya anak minta gendong. Ketika besar nanti pasti dia sudah tidak mau digendong lagi. Dan, saya akan merindukan masa-masa menggendong dia.

Namun, saya menyadari, apa yang orang bilang itu juga tidak salah, bayi yang nggak bisa ditinggal akan lebih membuat kita ekstra-berpikir. Berpikir bagaimana caranya menyelesaikan pekerjaan rumah sementara anak nggak terus menangis.

"Tuh, kan! Makanya anak jangan digendong-gendong terus. Jadi bau tangan!" atau "Ya sudah rasakanlah itu akibat kau selalu saja gendong-gendong Kirana meskipun dia sedang nggak menangis". Sering sekali saya dengar ucapan itu. Rasanya sudah kenyang sekali dengan omelan semacam itu. Namun, saya tetap berbaik sangka, tujuan mereka baik hanya cara penyampaiannya saja yang tidak pas di saya.

Belum lagi, banyak komentar tentang saya yang tidak mau memakaikan Kirana bedak. "Bayi habis mandi nggak pakai bedak namanya bukan bayi. Bayi dulu pakai bedak nggak kenapa-kenapa, tuh".

Saya bersyukur sekali banyak yang sayang dan perhatian dengan Kirana. Bersyukur sekali ada banyak yang mengingatkan saya dan membagi tip merawat anak kepada saya. Namun, ketahuilah, apa pun yang saya lakukan kepada Kirana adalah hal yang terbaik untuknya. Alasan saya kuat. Dan, Insya Allah, saya ibunya, tahu apa yang terbaik untuk buah hati saya.

Setiap ibu punya pilihannya masing-masing dalam menghadapi keadaan dan alasan yang berbeda-beda. Entah itu ASI eksklusif atau didukung sufor, selalu digendong atau nggak, dibedong atau nggak, **dibedaki** atau nggak, persalinan normal atau *c-section*, dan lain-lain,



semua itu akan selalu ada komentar-komentarnya. Entah itu sejalan atau tidak dengan pemikiran kita, ya tidak apa-apa. Setiap pilihan yang diambil seorang ibu pastinya sudah dipikirkan baik-baik dan sudah ada alasan yang kuat. Tidak ada seorang ibu pun yang mengharapkan keburukan untuk anaknya, satu yang jelas, semua untuk kebaikan anak.

Sampai saat ini, selalu ada masukan-masukan dan komentar-komentar orang tentang pilihan untuk anak saya. Saya berusaha menerimanya dengan baik dan berlapang dada. Saya yakin, mereka juga menyarankan demi kebaikan. Cukup pikirkan atau pertimbangkan dan ambil baiknya. Namun, saya seorang ibu, saya punya pilihan dan keputusan yang pasti baik tujuannya untuk Kirana. Saya ibunya, *leader*-nya. Saya harus kuat dengan pilihan saya. Oleh karena itu, saya masih terus mengumpulkan banyak informasi dan ilmu pola asuh anak yang paling tepat untuk Kirana. Saya menyaringnya dengan sangat teliti dan tak jarang juga berkonsultasi kepada ahli.





MENJADI ROLE MODEL YANG BAIK

Sebelum menikah, saya beruntung karena sempat mengajar di salah satu *pre-school* di Yogyakarta. Saya mendapat pelatihan selama tiga bulan sebelum benar-benar “megang kelas”. Awalnya, saya merasa minder karena tidak mempunyai ilmu dasar tentang perkembangan anak dan ilmu tentang anak-anak. Saya hanya pernah mengikuti pelatihan singkat guru PAUD selama enam bulan, itu pun tidak selesai pula. Namun, sekolah menerima dan percaya saya mampu menjadi guru di sana.

Saya masih mengingat satu pertanyaan direktur program sekolah ketika mendapat pelatihan, “Menurut kamu, guru anak-anak yang hebat itu yang seperti apa?”

Waktu itu, saya menjawab,
“Yang sabar.”

“Memang benar, sabar itu sangat dibutuhkan untuk menjadi se-



orang guru anak-anak, tetapi yang paling terpenting adalah 'menjadi contoh yang baik,' kata beliau.

Sebelum mengajarkan kebaikan kepada anak-anak, kita harus menjadi baik dulu, sebelum mengajarkan kesabaran kepada anak-anak kita harus sabar dulu. Anak-anak lebih cepat meniru apa yang dia lihat daripada apa yang diajarkan. *Yap!* sebuah PR yang sangat besar. Saya harus menjadi contoh yang baik untuk anak-anak dan saya harus bersikap sangat baik di depan anak-anak. Setidaknya, selama di sekolah, sebisa mungkin menghindari sikap buruk yang mungkin bisa dilihat dan dicontoh anak-anak.

Pertanyaan yang ditanyakan oleh direktur program sekolah mungkin juga berlaku untuk menjadi ibu yang hebat. Mungkin jawabannya bisa sama, yaitu ibu yang bisa menjadi contoh yang baik untuk anaknya. Anak yang sehari-hari bersama kita, yang melihat dan memperhatikan sikap kita, akan mencontoh kelakuan kita.

Jadi, sejak menjadi ibu, saya berusaha menjadi lebih baik, mengontrol emosi dan mencontohkan hal-hal baik. Meskipun pada praktiknya susah, saya mencoba terus berusaha memperbaiki diri dan mencoba selalu sadar bahwa saat ini saya adalah seorang ibu. Mencoba tetap sadar bahwa selalu ada mata kecil yang memperhatikan. Ketika saya menginginkan Kirana menjadi anak yang baik, baik tutur katanya, baik sikapnya, baik semuanya, tentunya saya dulu yang harus menjadi seperti itu.

"Your children will become who you are, so be who you want them to be" - David Bly.





SADARI BAHWA SEMUA TAK LAGI SAMA

Hampir setiap hari, saya terbangun di malam hari karena Kirana menangis. Lebih-lebih, masuk usia dua bulan, pipinya muncul merah-merah dan berair, dermatitis atopi, kata dokter. Hampir setiap malam, saya menggendong dia, tidur sambil duduk bersila karena harus memangkunya. Mengayun-ayun, mengganti-ganti posisi gendongan sampai dia tenang, membacakan doa-doa, menyanyikan lagu tidur, sampai akhirnya dia tertidur di lengan saya, tidur bersama sambil berpelukan.

Tidur tak lagi bisa nyenyak, tak sama seperti sebelum saya melahirkan, semua tak lagi sama, tapi tak apa-apa, semua ladang pahala.

Waktu untuk diri sendiri sudah berkurang, bahkan untuk sekadar mandi agak lama, bisa menyabuni seluruh tubuh saja rasanya sudah



luar biasa. Namun, semua harus saya jalani dengan tenang. Saya sadar, semua tak lagi sama, apa pun yang saya lakukan sekarang harus memikirkan dampak dan manfaatnya untuk Kirana terlebih dahulu, baru untuk saya.

Memiliki Kirana membuat saya lebih banyak belajar, bersabar, tidak egois, dan terus bersyukur. Ada malaikat kecil yang membutuhkan saya, yang menangis apabila dia jauh dari saya, yang mencari saya ketika dia haus dan lapar, yang menganggap saya segalanya, semestanya. Sepanjang hidup, saya belum pernah merasa hebat, belum pernah juga merasa begitu dibutuhkan, semua tak lagi sama, sekarang saya istimewa, sejak ada Kirana. Lalu, apa yang harus saya keluhkan? 😊







BAB II

SALING JATUH CINTA

Bicara tentang jatuh cinta, Kirana bukanlah cinta pada pandangan pertama. Saya sudah jatuh cinta dengannya bahkan ketika saya belum pernah sekali pun memandangnya. Selama sembilan bulan saya menantinya, membayangkan wajahnya, mengkhayal memeluk dan menggendongnya, mendoakannya, menjaga dan berusaha memberikan yang terbaik untuknya sampai ia lahir ke dunia. Ketika ia lahir, ada perasaan bahagia yang tak terhingga, merasakan damai ketika memandang wajahnya, bersyukur kepada yang kuasa karena telah dipertemukan dengannya, ah bahagiannya jatuh cinta.

Saya yakin apa yang saya rasakan kepada Kirana tidaklah bertepuk sebelah tangan, pastilah dia pun jatuh cinta. Namun, saya merasa dia harus selalu jatuh cinta dengan saya, dan saya pun harus selalu jatuh cinta dengannya. Mengapa? Untuk jatuh cinta kepada bayi yang baru lahir sangatlah mudah, menatap wajahnya yang mungil, terpesona dengan tatapan matanya, tersenyum ketika ia terbangun, merasa bahagia ketika ia mengeluarkan suara pertamanya, bahkan ketika ia mengopol di pangkuhan saya pun dimaklumi.

Sejalan dengan waktu berjalan, ia akan tumbuh dan banyak belajar. Cepat sekali hari-hari berlalu. Kini, putri kecilku sudah bisa berbicara tidak, membuang makanannya, menolak untuk mandi, menolak untuk tidur, memaksa meminta sesuatu, tidak mendengarkan nasihat, menumpahkan tepung di dapur, mencoret-coret tembok, dan hal-hal lain yang tak jarang membuat saya menggeleng.

Masih cintakah saya? Jelas saya akan selalu mencintai anak saya. Namun, untuk selalu jatuh cinta itu beda perkara. Seperti orang yang jatuh cinta, ada perasaan lain yang dirasakan, perasaan bahagia yang menggebu, perasaan ingin selalu melakukan yang terbaik. Ingin bisa menerima atau memaklumi semuanya, mencoba saling mengerti

dan memahami satu sama lain. Saya ingin selalu jatuh cinta kepada Kirana agar saya selalu bersabar dengan setiap tahap perkembangan dan proses belajarnya. Saya pun ingin ia selalu jatuh cinta kepada saya agar ia dapat dengan senang hati menerima dan mengerti perkataan saya.

Untuk selalu saling jatuh cinta kepada Kirana, saya merasa harus membangun hubungan yang baik dan manis. Meskipun dalam prosesnya tidak mudah, saya mencoba terus belajar dan berusaha bersama Kirana.

BERBICARA, MERESPONS, DAN MEMAHAMI

Terus berusaha berbicara, merespons, dan berusaha memahami Kirana adalah usaha untuk menjadikannya merasa tidak diabaikan. Hal ini juga saya yakini sebagai alasan kenapa Kirana sudah lancar berbicara di usianya yang belum genap tiga tahun. Ketika saya banyak ditanya tentang bagaimana Kirana bisa lancar berbicara, saya hanya bisa menjawab, "Mungkin karena dari bayi sering saya ajak ngobrol."

Sejak Kirana lahir, suara apa pun yang dia buat saya anggap sebagai sebuah komunikasi, entah itu tangisan ataupun hanya ocehan yang tak berarti. Saya selalu berusaha untuk merespons semuanya dengan serius. Ketika dia mengeluarkan suara artinya dia berusaha untuk berinteraksi dan berkomunikasi. Saya menyugesti diri sendiri bahwa apa pun yang saya sampaikan dan katakan kepadanya bisa ia terima dan mengerti.

Saya sangat menikmati hari-hari berinteraksi dengan Kirana, bahkan sejak dia baru lahir dan belum bisa bicara. Dengan terus ber-

bicara dan merespons suara yang Kirana buat, saya juga membangun hubungan yang semakin dekat dengannya. Perlahan, saya mengerti dan memahami apa maunya, meskipun dia belum bisa bicara.

Berbicara dengan bayi yang belum bisa merespons kembali omongan kita, mungkin dianggap sebagian orang konyol dan tidak terlalu penting, tetapi penting bagi saya. Hal itu saya anggap sebagai stimulasi perkembangan bahasa Kirana, proses belajar memahami Kirana, dan proses Kirana mengenal dan memahami saya. Dari sanalah dia bisa mengenal suara saya, mengenal ekspresi ketika berbicara dan menatapnya, mengenal perubahan nada suara dan mungkin kosakata.

Merespons artinya juga menata hati agar respons yang diberikan semuanya baik. Sebagai contoh, merespons tangisan Kirana yang kenang dan hampir setiap malam, hal itu terkadang membuat frustrasi, stres, dan panik. Namun, saya selalu ingat kata-kata ibu saya, "Dia masih bayi, kita yang harus mengerti dia." Jadilah sekuat tenaga saya mencoba sabar dan tenang, menata hati agar tidak malah memarahi Kirana.

Saya juga ingat sebuah kutipan "*Babies cannot and do not manipulate, they communicate. Listen.*" Yap! Benar sekali. Bayi yang baru lahir hanya bisa menangis, begitulah cara mereka berkomunikasi, mereka menangis bukan untuk merepotkan atau mengganggu kita. Mereka membutuhkan sesuatu, mereka membutuhkan kita.

Mereka baru lahir ke dunia yang asing yang belum pernah mereka temui sebelumnya. Mereka menangis karena mereka rindu suasana di dalam kandungan yang semua serbagaman. Mereka menangis ketika mereka merasa lapar, haus, atau ketika mereka membutuhkan perlindungan. Dan, semua itu hanya bisa mereka sampaikan lewat tangisan. Begitu yang saya yakini ketika melihat Kirana bayi menangis, saya

harus merespons tangisannya. Saya harus mengasah intuisi ketika harus menebak-nebak Kirana maunya apa.

Terus-menerus menerka dan memikirkan harus berbuat apa, kadang membuat saya lelah. Namun, saya tak boleh menyerah dan harus tetap sadar serta sabar. Sebisa mungkin saya harus paham apa maunya, meskipun terkadang emosi dan stres juga karena dia tetap menangis dan saya belum juga menemukan penyebabnya. Saya harus tetap ingat bahwa dia sedang mencoba berkomunikasi, jadi saya bisa meredakan kepanikan dan emosi saya. Tetap menggendongnya, membuat dia nyaman dengan suara yang lembut, sampai akhirnya dia bisa tenang. Hal yang selalu saya ingat, yang terpenting tetap berusaha memahami dan meresponsnya dengan baik.

Saya mengingat ada kebiasaan yang saya lakukan bersama Kirana sejak dia bayi sampai usia tiga tahun ini. Kebiasaan itu menjadi salah satu kunci berkomunikasi dan berbicara dengan Kirana meskipun dia masih kecil.



* 0-6 BULAN

1. Menyambutnya ketika dia bangun tidur dengan semangat dan tersenyum, "Assalamualaikum, Nak, udah bangun, yaa? tadi malam Kirana nangis, kan? Tapi abis itu ibuk lelo-lelo terus Kirana bobo lagi. Makasih ya, Nak...." Begitulah saya menyebut nina bobo, lelo-lelo, yang diambil dari sebuah tembang Jawa.
2. Menenangkannya ketika dia menangis dengan suara lembut, suara yang menenangkan, menggendongnya, mengusap-usapnya, menebak-nebak keinginannya. "Sayang, kenapa Nak? nggak bisa tidur ya, kedinginan?? Ibuk bedong yaa...."
3. Membiasakan membacakan doa sederhana seperti sebelum tidur setelah bangun tidur sebelum minum ASI, setelah selesai memberi ASI.
4. Menyampaikan apa yang akan dikehjakan kepadanya. "Eh Kirana haus, ya? Mimik dulu yuk! Habis itu kita mandi, ya."

Saya juga mulai membiasakan mengenalkan ia dengan bagian tubuhnya. "Kirana, ini Ibuk kasih cream, ya, biar badannya nggak kering. Ibuk pakalkan ke tangan yaa, terus kaki!" "Ini Ibuk kasih sampo, ya. Biar rambutnya halus. Senang, kan, Nak?".

5. Mengobrol ketika menyusui sambil menatap matanya. Atau menyentuh bagian wajahnya, lalu menyebutkan namanya. "Kirana lihat nih hidung Kirana mirip Ayah, ya? Kalau ini, mata Kirana mirip Ibuk. Hehe. Ini pipi Kirana dulu kecil, sekarang karena minumannya banyak jadi besar."
6. Merespons suara dan ocehannya ketika dia sudah bisa mengeluarkan suara. Saya mempersilakan Kirana mengoceh, apa saja. Saya



dengarkan dengan baik ocehan itu lalu berusaha meresponsnya sebisa saya.

7. Menyanyikan lagu anak-anak dan melantunkan sijak anak-anak—nursery Rhyme. Tema sijak anak-anak bisa kita buat sendiri, misalnya tentang agama, ada banyak juga pilihan nursery rhyme yang sudah ada, contohnya Incy Wincy Spider Train, dan Behive.
8. Menidurkannya dengan shalawat atau lagu pengantar tidur.
9. Ngobrol dengan menyebut namanya.

* 6-12 BULAN

1. Saya mulai mengenalkan buku kepada Kirana sijak dia berusia enam bulan. Buku yang saya beri adalah buku yang terbuat dari kain sehingga tidak berbahaya untuknya. Buku seperti ini biasanya memang untuk bayi, isinya hanya gambar dan tidak ada ceritanya, kalaupun ada, hanyalah cerita sangat sederhana dan pendek.

Biasanya, saya letakkan di depannya di saat ia tengkurap, atau saya pangku dia sambil membacakan buku. Setelah mengatur posisi yang nyaman untuk Kirana, saya mengarahkan jarinya ke arah gambar dan menyebutkan namanya. Misalnya ketika saya mengarahkan jarinya ke arah gambar apel, saya sebut, "Ini apel Kirana. Hmmm... nyaamm!!"

2. Siak usia 7 bulan, saya mulai bermain bersama Kirana dengan kartu-kartu bergambar. Tidak ada waktu khusus untuk permainan ini, sesantainya dan sebisanya si a. Biasanya, ketika menyapa Kirana, saya sebar kartu di depannya. Saya menyebutkan



nama-nama benda atau binatang yang ada di kartu bergambar. “ini namanya panda. Warnanya hitam putih. Lucu ya, Nak. Yang ini harimau.Grrrrrr!”

3. Menonton bersama lagu anak-anak atau video untuk anak juga sering saya lakukan, dulu yang saya dan Kirana sering menonton seri Baby Einstein di Youtube. Sambil nonton saya biasa menceritakan videonya. “Wah, apa tuh, Nak? Ada sapi juga, Nak. Moo gitu suaranya.”

Saya memang sudah mengenalkan video-video atau tontonan anak-anak di Youtube kepada Kirana. Biasanya, kami menontonnya menggunakan tablet, tetapi fungsinya hanya untuk menonton video yang sudah saya pilihkan dengan menggunakan aplikasi lockscreen. Saya juga sebisa mungkin tidak membiarkan Kirana menonton sendirian. Apa yang dia tonton saya juga menontonnya dan sambil bercerita.

4. Menceritakan apa yang ada di sekitar misalnya ketika ada burung yang mampir ke jendela kamar “Kirana kita liat burung, yuk! Panggil, Nak. Buruuung... panggil, Sayang. Pelan-pelan, ya, nanti burungnya terbang. Dia lagi cari makan. Lapar dia, Nak.”
5. Bertanya tentang apa yang sedang dilakukan dan menanyakan apa yang ia rasakan. Misalnya, “Kirana makan apa, Nak? Plum, ya? Enak nggak, Nak? Enak? Nyaamm....” Atau “Kirana lagi main apa? Senang, ya? Kita mau apa, ya, sekarang? Nyanyi, yuk!”
6. Menebak-nebak kata yang sudah mulai diucapkan, lalu cepat mengoreksinya. Misalnya, ketika dia mengucapkan “Yayah”. Saya membalasnya dengan, “Oh, Ayah. Ayah, yaa.”



* 1-2 TAHUN

1. Membacakan buku dan memintanya untuk menunjukkan gambar yang ada di buku "Kupu-kupu mana, Nak?" Lalu puji dia dengan sorakan ketika dia berhasil menunjuknya. Jangan takut memberikan penghargaan berupa, "Oiya, benar yang itu... yeay!"
2. Memintanya untuk melakukan sesuatu. Misalnya, "Nak, tolong buangkan sampah ke tempat sampah, yaa." Lalu mengucapkan terima kasih ketika dia sudah melakukannya.
3. Meminta dia menceritakan ulang bukunya meskipun dia belum lancar berbicara. Ketika dia "berlagak" berbicara dengan bahasanya, saya merespons dia dengan seakan-akan mengartikan omongannya, "Oh, gitu. Jadi, kodoknya sedih, ya. Karena apa, Nak?"

* 2-3 TAHUN

Di usia ini, Kirana sudah mulai banyak bicara, juga sudah mulai banyak bertanya. Kebiasaan-kebiasaan saja kecil masih saya terapkan, seperti menyambut dia bangun tidur bercerita tentang sekitar menyanyikan lagu bersama-sama bermain saja, membacakan buku dan mempersilakan dia menceritakan ulang.

Bertanya tentang dan perasaannya apa yang dia kejaskan adalah cara untuk bisa mengobrol dengannya layaknya teman. Sering kali, saya juga menanyakan pendapatnya agar membuka jalan diskusi dengan putri kecil saya itu. Misalnya ketika saya ingin membeli lemari; "Nak, Ibuk pengen beli lemari, tapi taruh di mana nanti, ya?"



Lalu dia menjawab, "Di kamar Kirana juga, tapi tidak cukup, ya. Hmm di mana, ya?" Dia menjawab sambil pura-pura berpikir keras. Lucu sekali.

Penting juga untuk mendengarkan atau mengetahui pendapat anak. Saya tak pernah ragu bertanya kepada Kirana untuk hal-hal sederhana atau daily basis question. Misalnya ketika saya bingung memutuskan akan memasak apa, saya sering kali bertanya kepada Kirana. "Nak, masak apa, ya? Ayam atau daging? Kirana mau makan apa hari ini?" Seringnya, Kirana menjawab, "Hmm... ayam. Kirana, kan, suka ayam goreng."

Salah satu tujuan berkomunikasi dengan Kirana adalah mengajaknya bekerja sama. Membuatnya mau mulai mengerti bahwa saya punya kegiatan yang harus dilakukan. "Ibu berberes rumah dulu ya. Kirana main masak-masakan dulu juga, ya. Boleh?"

Merjadian anak sebagai teman bercerita juga salah satu hal yang saya lakukan kepada Kirana. Penting untuk menjalin komunikasi dalam hal ini untuk lebih dekat hati ke hati dengan anak. Saya percaya, dengan begitu kelak Kirana juga akan bisa terbuka dan nyaman ketika bercerita tentang apa yang ia rasakan kepada saya. "Nak, Ibuk kangen ibunya Ibuk... sedih jadinya."

Biasanya Kirana merespons dengan mendekati saya dan "nge-puk-puk" badan saya sambil memasang senyum semanis mungkin di wajahnya, lalu bilang, "Kan, ada Kirana."

Saya membiasakan bercerita tentang kegiatan hari itu apa yang salah dan harus diperbaiki. Misalnya, "Tadi, kan, teman Kirana datang, terus Kirana nggak mau miramin mainan, kan? Kenapa? Besok ka-



lau temannya datang, mainannya dipirj amin, ya. Kan, kita harus bisa sharing."

Kirana merj awab dengan bertanya, "Andin sedih, ya, kalau Kirana nggak mau sharing?"

Lalu saya merj awab, "Iya...."

Kirana membalas, "Besok Kirana sharing sama Andin".

Sebisa mungkin, saya merespons dengan serius apa yang mungkin merj adi keluhannya atau pertanyaan yang dia j ukan, bukan sekadar merj awab agar dia diam. Seperti ketika saya menyadari nafsu makannya tidak sebaik biasanya. Saya akan menanyakannya, "Kirana tadi makannya sedikit ya? Nggak suka makanannya? Besok maem yang banyak, ya. Ibuks masakin yang enak, ya...."

Membangun komunikasi dengan Kirana yang masih sangat kecil dibutuhkan kesabaran dan ketelatenan. Awalnya, pasti kesulitan mengarahkan attensinya kepada pernyataan kita. Jangan dulu mengharapkan respons yang tinggi levelnya dari anak-anak. Rangsanglah terus kecocokan berkomunikasi dengan mereka, jangan menyerah! Anak-anak kita butuh waktu untuk mencerna apa yang kita maksud dan memprosesnya merj adi respons yang tepat. Bersabarlah karena—sama seperti kita—mereka pun sedang berusaha.







BAB 3

MARI SALING BICARA DAN MEMAHAMI

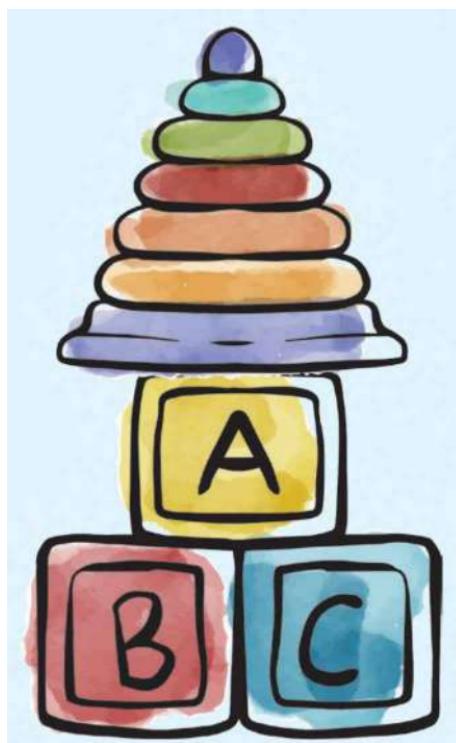
Ketika saya terbiasa mengobrol dengan Kirana tentang apa saja, saya bisa mengerti dia bahkan ketika dia mengatakan kata-kata yang tidak ada artinya. Saya ingat ketika dia menyebutkan kata "pacebo" dan saya langsung tahu yang dia maksud adalah "buka", jauh, kan?

Bahkan, saya juga tahu asalnya mengapa dia mengatakan buka dengan "pacebo", awalnya saya sadar ketika setiap minta dibacakan buku dia bilang "pacebo" dan juga ketika ada di depan pintu tertutup dia juga bilang "pacebo" yang artinya buka. Dari kata "baca buku" dia mengucapkannya dengan "pacebo" yang maksudnya "buka". Karena setiap akan membacakannya buku, ada gerakan saya yang membuka halaman-halaman buku.

Betapa saya merasa hebat saat itu, dapat mengartikan kata-kata Kirana yang belum jelas dan tak punya arti yang baku. Saya pun terbiasa mencari arti kata-kata yang dia ucapkan berulang-ulang, misalnya ketika dia mengatakan "mone-mone". Saya tidak memahaminya, tapi tidak lantas mengabaikannya dan mengatakan "mone-mone apa itu?" Saya terus mencari apa yang dimaksud Kirana, sampai pada akhirnya saya mengetahui yang dia maksud adalah "warma-warni".

Hal seperti ini mungkin tampak sepele, tetapi berpengaruh besar untuk hubungan saya dan Kirana. Saya dengan cepat memahami apa yang Kirana maksud, dia merasa dimengerti dan menjadi anak yang lebih tenang, tidak suka berteriak karena apa yang dia maksud sudah direspon dan dimengerti. Dengan banyak mengobrol, Kirana dapat belajar banyak kata-kata, belajar bagaimana cara berbicara, belajar untuk mendengarkan, dan merespons orang lain dengan baik, minimal merespons saya sebagai ibunya.

Berbicara kepada Kirana bukanlah hal yang sulit, saya dapat berbicara dengannya sepanjang hari, sewaktu mengganti popok, mau tidur, sedang bermain, sedang memandikannya, ataupun sedang jalan-jalan. Tidak perlu ada waktu khusus untuk mengobrol dan berbicara dengannya.





JIKA SAYA BOLEH MENULISKANNYA, ADA BEBERPA TIP DAN TRIK KETIKA BERBICARA KEPADA ANAK:

1. Fokus kepada anak. Usahakan untuk menatapnya dan terlihat bersemangat. Letakkan ponsel atau apa pun yang dapat membuat kita tidak fokus kepada anak. Hadirlah untuknya sebagai teman bicara.
2. Dengarkan anak ketika menyampaikan sesuatu atau mencoba untuk berbicara. Tanggapi dengan pernyataan atau pertanyaan untuk memperjelas maksudnya. Contohnya ketika Kirana menunjuk gambar kupu-kupu dengan mengatakan "pupu", saya menanggapinya dengan "Oh, kupu-kupu. Cantik ya, Nak. Warna kuning, ya. Terbang ke mana, ya, dia? Mungkin mau main, ya, sama temannya".
3. Bicarakan sesuatu yang sedang terjadi atau yang sedang dilakukan. Contohnya ketika dia sedang bermain puzzle binatang, maka ceritakanlah puzzle itu gambarnya, warnanya, ataupun bentuknya.
4. Tanggapi anak dengan serius. Contohnya ketika sedang bermain bersama Kirana, lalu ia mengatakan, "Lihat, Ibuk. Ini nasi goreng."

"Oh, iya? Nasi goreng? Enak nggak, ya? Ibuk boleh coba?
Hmmm... nyaamm... mau lagi, Nak, tapi jangan pedas, yaa!"

Dengan begitu ia akan bersemangat membangun komunikasi yang lebih intens dengan kita karena tahu bahwa ia ditanggapi dengan baik.



5. Berekspresi ketika berbicara kepada anak sesuai emosi yang akan disampaikan. Misalnya, ketika melihat orang yang sedang bekerja di luar rumah di bawah terik matahari, katakan dengan ekspresi sedih, "Nak, lihat itu. Kasihan, ya, Om yang kerja siang-siang, panas-panas". Turut juga ekspresi riang ketika kita melihat sesuatu yang indah atau akan membuatnya bersemangat. Misalnya, "Nak, lihat ada pohon dikasih lampu cantik ya, Nak!".

Dengan begini, kita juga bisa sambil mengjarkannya berempati dan mengenal berbagai emosi. Ketika ia sudah lebih besar kelak, dia bisa mengenali berbagai jenis perasaan yang tentu penting bagi perkembangan jiwa dan karakternya.

6. Merjelaskan sesuatu dengan kalimat yang sederhana dan mudah dipahami meskipun ketika akan menjelaskan hal yang mungkin sulit bagi anak.
7. Menghindari baby talk. Ketika anak belum jelas berbicara atau mengucapkan sesuatu terkadang kita ikut menyebutkan dan menirukannya, misalnya ketika Kirana menyebut kata "kaget" dengan "atdek". Saya tidak mengatakan "Kirana atdek, yaa" tetapi tetap menggunakan kata yang benar "Kaget, ya?".

Bagian ini sangat penting untuk kelancaran bicara anak. Setidaknya di pengalaman saya, Kirana harus tahu kata mana yang benar pelafalannya. Jika ia salah mengucapkan, luruskan kata yang ia maksud. Meskipun ia tak bisa langsung mengucapkannya dengan benar setidaknya ia tahu mana yang benar. Segeralah koreksi kata-katanya yang salah pengucapan agar hal



itu tak terjadi terus-menerus dan nantinya akan jadi kebiasaan yang sulit diubah.

8. Membacakan buku adalah cara yang mudah untuk banyak berbicara kepada anak. Pada saat itu kita bisa membacakan isi buku sesuai teksnya atau menggantinya dengan kalimat yang sederhana. Menceritakan gambar-gambar yang ada di buku atau meminta dia membacakan buku dengan caranya.
9. Menyanyikan lagu dan siak dengan tema yang berbeda sesuai dengan kegiatan yang dilakukan. Misalnya, lantunkan siak Incy Wincy Spider ketika membacakan buku tentang laba-laba. "Wah, ada spider! Incy wincy spider climbed up the water spout...."
10. Menanyakan keadaan atau perasaannya. Contohnya ketika Kirana garuk-garuk karena alerginya kambuh, "Gatal, ya, Nak? Sini, Ibuk usap-usap ya, Nak".

Saya juga sering menanyakan perasaannya terhadap sesuatu yang saya lakukan bersamanya. "Kirana seneng nggak dijak main sama Ibuk?" Saya juga harus peka terhadap perubahan emosinya. Kalau dia terlihat bersedih, saya tidak segan untuk menanyakan penyebabnya.

11. Menggunakan intonasi yang berbeda ketika berbicara, atau menggunakan tekanan-tekanan pada kata tertentu. misalnya ketika menyambutnya bangun tidur "Assalamualaikummm, anakku. Udah bangun, Sayaaang?".
12. Peka ketika dia bosan dijak berbicara. Misalnya, ketika kita membacakan buku lalu kita bercerita dan dia terlihat tidak suka atau bosan, hentikan dan cari kegiatan lain.





YAKINLAH, DIA JUGA MEMAHAMIMU!

Ketika saya berbicara dengan Kirana, saya yakin dia memperhatikan dan memahami saya, atau saya pura-pura bertingkah seperti dia memahaminya. Misalnya, ketika usianya di bawah satu tahun, dia main dengan mainannya, saya meminta tolong untuk mengembalikan mainannya ke tempatnya

"Nak, habis main diberesin, ya. Oh, Kirana belum bisa ya, sini lbuk bantu ya, Nak. Ini dimasukin, ya, mainannya. Kirana mau bantu lbuk?"

Lalu, Kirana akan ikut memunguti mainannya, memasukkannya ke boks. Meskipun tak banyak yang ia bantu, yang terpenting dia sedikit-sedikit mengerti tentang tanggung jawab setelah bermain. Hal ini perlu dilakukan berulang-ulang. Jangan terlalu mengharapkan anak akan membereskan mainannya setelah sekali diajari. Ingat, yang paling penting adalah anak tahu dulu dan yakinlah suatu saat ia akan mengerti. Setelah itu, ia akan



terbiasa. Sampai sekarang pun, Kirana masih belum selalu menyadari harus merapikan mainannya. Namun, saya tak pernah bosan membiasakannya lagi dan lagi.

Seperti itu interaksi saya bersama Kirana sejak kecil. Ketika dia masih belum mengerti, saya selalu menganggap dia mengerti. Sama seperti saya menjelaskan tentang bagaimana dia berbeda dari anak lainnya, bahwa dia tidak bisa makan makanan tertentu karena alergi. Saya terus menjelaskan kepadanya dengan keyakinan dia mengerti, menjelaskannya dengan pelan terus-menerus sampai dia mengerti dan paham.

Dulu, waktu Kirana masih sekitar umur satu tahun, dia melihat ada cokelat di rak supermarket, lalu dia minta untuk dibukakan bungkusnya.

"Nak, ini cokelat. Kirana nggak bisa makan ini ya, Nak. Nanti gatal. Kita kembalikan ya. Sayang."

"*Bye bye*, Cokelat. *byeee* cokelaatt." Lalu, dia dengan senang hati mengembalikan cokelatnya.

Katakanlah dengan tone suara yang pelan dan lembut, perlahan dengan menatap matanya lebih ampuh bagi Kirana daripada melarang dia dengan kalimat menakut-nakuti seperti, "Eh, *ndak* enak, tuh! ada ulatnya hii...."

Saya lebih suka menjelaskan kepada Kirana dengan keyakinan dia paham daripada mengarang hal-hal lain yang bukan keadaan sebenarnya. Entah kenapa, ketika menjelaskan sesuatu atau melarang sesuatu kepada Kirana saya bertindak seperti orang yang mampu menghipnotis orang lain, setidaknya menghipnotis Kirana. Hahaha. Ya, anggap saja ini kekuatan *mamak-mamak*. Contoh lain

juga ketika Kirana menangis keras di malam hari dan susah untuk diam. Dengan kekuatan yakin Kirana akan paham apa pun yang saya katakan kepadanya, saya menenangkannya dengan berdoa terlebih dahulu dalam hati, "Ya Allah, jadikan perkataanku menenangkan Kirana, jadikan tanganku membuatnya nyaman." Lalu, dengan yakin berusaha mendiamkannya, saya nggak tahu namanya apa, mungkin menyugesti diri sendiri untuk tenang sehingga saya bisa tenang menghadapi Kirana dan tidak panik.

Ketika perut Kirana sedang kembung dan membuatnya menangis, perlakan, saya usap-usap kepala atau punggungnya sambil berusaha mengerti apa yang ia rasakan. "Shhhh... shhhh... Kirana sakit perutnya, ya? Nggak enak rasanya ya, Sayang? Sabar ya, Nak. Sebentar lagi hilang sakitnya ya, Sayangnya Ibuk."

Setelah sabar mengusap dan menenangkannya, energi positif tersebut tampaknya tersampaikan kepada Kirana. Ia mungkin masih merasakan sakit di perutnya, tetapi yang penting ia tahu, saya akan selalu ada di sampingnya, membuatnya nyaman. *Ibuk akan selalu bersama Kirana sampai Kirana tenang ya, Sayang.*

Menyugesti diri sendiri bahwa Kirana paham dengan perkataan saya, membuat saya tidak mudah marah. Saya merasa Kirana sudah paham perkataan saya tanpa harus marah-marah dan berteriak.





AYO, BERSEMANGAT!

Sama seperti anak kecil lainnya yang menganggap ibunya adalah orang yang paling mereka nantikan, yang paling mereka butuhkan, penolongnya, pelindungnya, malaikatnya, bahkan segalanya, begitu pun Kirana. Bayangkan, sejak Kirana bangun tidur dan memulai harinya, satu-satunya orang yang dia nantikan untuk menyambutnya adalah saya, ibunya. Nama yang ia panggil ketika bangun tidur adalah "Ibuuk". Ketika terbangun malam dan menangis juga dia menyebut "Ibuuk". Ketika dia terjatuh ataupun meminta pertolongan yang dia panggil adalah "Ibuuk". Betapa dia bersemangat untuk bertemu dan mengharapkan saya.

Mungkin hal ini sepele, mungkin sebagian orang akan berucap, "Ya, iyalah. Namanya juga anak dan ibunya."

Iya benar sekali, wajar seorang anak mencari ibunya, tetapi hal ini membuat saya merasa malu ketika saya tidak bersemangat menyambutnya, tidak bersemangat bermain bersa-



manya, tidak bersemangat menanggapi perkataannya. Misalnya, ketika saya sibuk memasak di dapur, lalu dia juga bermain masak-masakan dan memberikan hasilnya kepada saya "Buk, ini ayam goreng."

Ketika misalnya saya yang sibuk hanya menanggapi tanpa melihat ke arah "ayam goreng" yang dibawakannya, dia tidak lantas diam, dia berusaha lebih bersemangat lagi untuk menarik perhatian.

"Buk, Ibuuuuk... ayam goreng. Coba, enak ini pedes, lho...."

Saya—lagi-lagi—hanya menanggapi dengan tidak melihatnya, "Hmm... *yummy!*"

Dia yang tidak puas dengan tanggapan saya pergi, lalu kembali dengan hasil lainnya, tetap bersemangat. "Buk, ini es krim!"

Betapa dia bersemangat untuk bermain bersama saya, sedangkan saya hanya menanggapi dengan sekadarnya saja? Padahal, apa yang dia lakukan itu adalah sesuatu yang hebat menurutnya. Saya merasa malu dengan diri sendiri. Seorang anak kecil yang menganggap diri saya adalah segalanya dan selalu bersemangat menyambut atau mengajak saya bermain malah saya tanggapi dengan sekadarnya saja. Jadi, bagaimana pun caranya, saya harus tetap bersemangat, tersenyum, dan menghentikan sejenak pekerjaan rumah ketika menanggapinya.

Kirana adalah pengingat bahwa sekarang saya adalah seorang ibu yang memiliki tugas seumur hidup untuk selalu menjaganya, memananya, memahaminya, menyayanginya, membekalkannya dengan penuh cinta. Saya sudah bertekad tidak akan menyerah memahami-nya meskipun sampai sekarang masih terasa sulit. Menanggapi Kirana yang mungkin belum memahami kesibukan saya, terkadang membuat kewalahan. Namun, bukankah itu juga adalah keistimewaan seorang ibu untuk selalu menjadi orang yang anak-anak andalkan?

The only closest destination that our children can run to. ☺







BAB 4

BEKERJA SAMA DENGAN ANAK, YUK!

Kebahagiaan seorang ibu adalah ketika terjalin komunikasi dua arah yang baik dengan anak. Meskipun sampai saat ini saya masih kesulitan menyampaikan "pesan" kepada Kirana secara singkat. Saya tidak mungkin memerintahnya untuk mengerti aktivitas saya lainnya ketika dia membutuhkan saya di sampingnya.

Ada situasi ketika saya benar-benar ada di posisi sulit. Misalnya, ketika alergi Kirana sedang kambuh. Saya tak punya pilihan selain melakukan aktivitas tanpa meninggalkan Kirana. Juga, ketika Kirana bersikeras mengajak bermain. Ya, mungkin inilah saatnya ungkapan "namanya juga anak-anak" bisa diucapkan.

Selalu menanggapi dengan semangat setiap perkataan, ajakan main, dan menjawab pertanyaan Kirana tidak mudah dilakukan. Terlebih lagi, sejak usia Kirana tujuh bulan saya sudah pindah mengikuti suami untuk tinggal di Oman. Saya tidak tinggal bersama keluarga lagi, artinya melakukan semua pekerjaan rumah sendirian. Tidak mudah bukan berarti tidak bisa, semua bisa dilakukan, asalkan tidak terlena dengan godaan malas. Lalu, bagaimana caranya? Ada beberapa kebiasaan yang saya lakukan untuk tetap bisa menyelesaikan pekerjaan rumah dan tetap bermain bersama Kirana.

MENGENDONG

Salah satu kenikmatan bagi ibu rumah tangga seperti saya adalah dapat menyelesaikan pekerjaan rumah dengan leluasa dan tenang ketika anak tidur. Apalagi, jika ada bonusnya, yaitu ketika semua telah selesai dikerjakan dan anak masih tidur, saya masih bisa berselonjor, minum teh sambil *browsing* resep makanan, bersosial media, atau ikut tidur. **Ah**, nikmatnya... Namun, hal itu jarang terjadi kepada saya.

Sejak bayi sampai usia tiga tahun ini, jam tidur Kirana sangat berantakan. Meskipun sudah di-set sedemikian rupa, tidurnya gelisah di malam hari, jamnya tak tentu dan mudah terbangun, dia tidak tidur sampai dia benar-benar ngantuk dan lelah, mungkin karena *dermatitis atopi* yang dia miliki.

Hampir setiap malam Kirana terbangun dan menangis, bahkan ketika alerginya sedang tidak kambuh. Saya harus mengusap-usap, menggendong dan menenangkannya, sampai dia tertidur dalam pelukan dengan lengan saya sebagai bantalnya. Tak jarang juga saya tertidur dalam posisi duduk sambil menggendong dia, atau tidak tidur sepanjang malam karena mengusap-usap agar dia tenang. Hal ini menyebabkan saya harus ikut tidur ketika Kirana tidur, dan bangun untuk mengerjakan pekerjaan rumah sebelum dia bangun. Tetapi biasanya juga Kirana ikut terbangun ketika saya bangun. Jadi, saya harus mencari cara untuk tetap menyelesaikan keperluan Kirana (menyuapi makan, memandikan, dan bermain bersamanya), memasak, dan membersihkan rumah. Ditambah lagi, sewaktu Kirana belum bisa berjalan, dia jarang bisa ditinggal dan diminta untuk bermain sendirian. Padahal, dia ada di dekat saya, mendengar suara saya, dan bisa melihat saya melakukan apa pun.

Solusi yang paling mudah untuk menyelesaikan semuanya adalah dengan menggendongnya. Mungkin ini terdengar berat, tetapi karena sudah terbiasa, saya melakukannya dengan ringan. Saya menggunakan bantuan gendongan yang ergonomis untuk menggendongnya. Ketika memasak, saya biasanya menggendongnya di belakang sambil bernyanyi-nyanyi dan menggerak-gerakkan badan untuk tetap berinteraksi dengannya. Mengajaknya bicara meskipun dia belum bisa bicara, biasanya dia akan tertawa bahagia. Ketika membereskan rumah, saya

menggendongnya di posisi depan sambil mengobrol tentang kegiatan yang dilakukan. Tak jarang saya mengerjakan semuanya sambil menggendong dia dalam posisi menyusui, dan tetap membersihkan rumah.

Ketika memasak, saya tidak lama menggendong Kirana karena biasanya ayah Kirana sudah di rumah dan bisa menjaganya. Saya menyiapkan bahan masakan satu hari sebelumnya, atau memasak makanan di malam hari dan hanya menghangatkannya esok harinya. Berbesar rumah juga tidak lama, karena kami tinggal di flat yang tidak terlalu besar, dan saya biasanya melakukannya sewaktu-waktu saya bisa. Setelah semuanya selesai, saya bermain bersama Kirana, menuapinya sambil bercerita, bernyanyi, mendengarkan ayat pendek Alquran atau bermain kartu bergambar. Rumah bersih, makanan tersedia, dan tetap bisa berinteraksi dengan Kirana. :)

MENGAJAK DIA BERMAIN DI DEKAT SAYA

Ketika Kirana sudah mulai bisa merangkak, dia sudah bisa bereksplorasi ke sana kemari. Oleh karena itu, dia lebih suka diletakkan di lantai daripada saya gendong. Untuk tetap bisa berinteraksi dengan Kirana, saya menyebar buku-buku, *flash card*, atau mainan di dekat saya mengerjakan sesuatu. Dengan begitu, dia bisa bermain dan tetap saya ajak mengobrol. Biasanya, saya juga menyetelkan video *nursery rhyme* atau seri video untuk *baby* dengan *modelock screen* sambil tetap saya ajak ngobrol tentang apa yang ditontonnya. Sambil mengerjakan pekerjaan rumah, saya juga ikut bernyanyi dan menari seperti video yang dia tonton. Saya berusaha untuk tidak membiarkan Kirana menonton video sendirian dan didiamkan. Sebisa mungkin, saya ikut menonton bersama dia dan tetap berinteraksi. Setelah pekerjaan selesai, saya kembali fokus bermain dengan Kirana.

MEMINTA TOLONG KEPADANYA

Usia dua belas bulan Kirana sudah mulai bisa berjalan, sehingga dia tidak mudah bosan karena sudah bisa mencari-cari sendiri mainan yang dia mau. Dia sering berjalan ke ruangan yang dia inginkan, juga sudah bisa dimintai tolong hal-hal yang sederhana. Biasanya, ketika saya membersihkan rumah, saya berpura-pura meminta tolong untuk mengerjakan sesuatu agar dia asyik dengan kegiatan tersebut. Seiringnya, saya memberikan kain lap bersih dan meminta dia mengelap-ngelap sesuatu, sementara saya mengerjakan kegiatan berberes rumah sesegera mungkin, sambil tetap mengobrol dengan Kirana.

“Anak Ibuk ngelap lemari, ya? Bantuin Ibuk? Pinternya... Makasih ya, Nak. Ibuk *vacuum* lantai dulu, ya. Kirana bersih-bersih lemari, ya.”

Kirana tersenyum, lalu melanjutkan “bersih-bersihnya” dengan riang. Ia pasti senang merasa dilibatkan dan membantu.

Sejak menjadi ibu rumah tangga, saya harus bisa melakukan banyak kegiatan sekaligus; memasak, beberes, sambil bermain bersama Kirana. Ada satu hal yang saya pelajari dari ibu mertua saya, beliau selalu mencuci alat-alat masak setelah selesai digunakan, jadi tidak tunggu menumpuk dan tidak menunggu selesai memasak. Sambil memasak, mencuci piring juga. Hal ini sangat membantu mempercepat pekerjaan rumah.

MENGERJAKAN PEKERJAAN RUMAH SAMBIL BERMAIN

Masuk usia dua tahun, Kirana sudah bisa bermain sendiri dan menikmati mainannya. Bermain peran atau membaca buku-buku

dengan bahasanya. Biasanya, ketika saya memasak di dapur, Kirana juga bermain masak-masakan di kamarnya. Saya yang berada di dapur setiap ada kesempatan melihat dia di kamarnya dan bertanya dia sedang melakukan apa, lalu ikut bermain bersamanya sebentar. Saya kembali lagi ke dapur untuk melanjutkan memasak.

Sebaliknya, Kirana juga suka melihat saya di dapur dan menanyakan saya sedang melakukan apa. Tak jarang dia juga bermain atau membantu saya di dapur. Biasanya saya beri tugas ringan yang dapat dia lakukan, misalnya mengupas bawang putih dengan tangannya. Saya tetap ingatkan dia untuk selalu mencuci tangan segera setelah selesai mengupas bawang putih. Pekerjaan ini bisa dia selesaikan meskipun dalam waktu yang agak lama. Itulah salah satu trik saya agar punya waktu untuk mengerjakan pekerjaan lain selagi Kirana asyik mengupas bawang.

MEMBERIKAN PENGERTIAN

Hampir menginjak tiga tahun, Kirana sudah mengerti jika diberi tahu. Tak jarang, dia melarang saya untuk mengerjakan sesuatu dan meminta saya untuk bermain bersamanya. Biasanya, saya memenuhi dulu permintaan dia sebentar, lalu meminta izin untuk mengerjakan sesuatu.

"Nak, Ibuk masak dulu, ya. Kirana main dulu sendirian. Ibuk nanti ke sini lagi, tapi sambil masak."

Seperti biasa, dia tidak langsung mengiakan, "Ndak... maunya sama Ibuk. Kirana mau main sama Ibuk."

Lalu saya memberikan pengertian kepadanya, "Kalau Ibuk nggak masak, nanti kita makan apa? Ayah, kan, nanti mau pulang kerja.

Nanti ayah pulang kerja nggak ada makanan, kasihan Ayah. Maaf ya, Nak. Ibuk masak dulu, ya."

Alhamdulillah, biasanya dia langsung mengerti dan mengiakan. Kalau tidak, biasanya dia diajak juga memasak atau mengerjakan pekerjaan rumah bersama saya, agar tidak merasa dicuekin. Tidak mudah mengabaikan tatapan mengibanya, tetapi saya harus sedikit tegas dalam hal ini. Memberinya pengertian harus penuh komitmen agar dia mengerti.

Bersemangat menyambut Kirana membuat dia menjadi anak yang ceria, dia selalu tersenyum ketika melihat saya. Tak jarang, ketika dia datang dari kamarnya untuk menemui saya di dapur, dia memanggil dan menyapa dengan semangat dan senyum. "Halo, Ibuk! Lagi masak, ya?!"

Atau, dia tiba-tiba berlari, lalu memeluk saya seperti orang yang sudah berpisah lama. Padahal setiap hari saya selalu bersamanya. Perlakuan dia seperti itu membuat lelah karena pekerjaan sehari-hari hilang. Terima kasih, Nak. :)



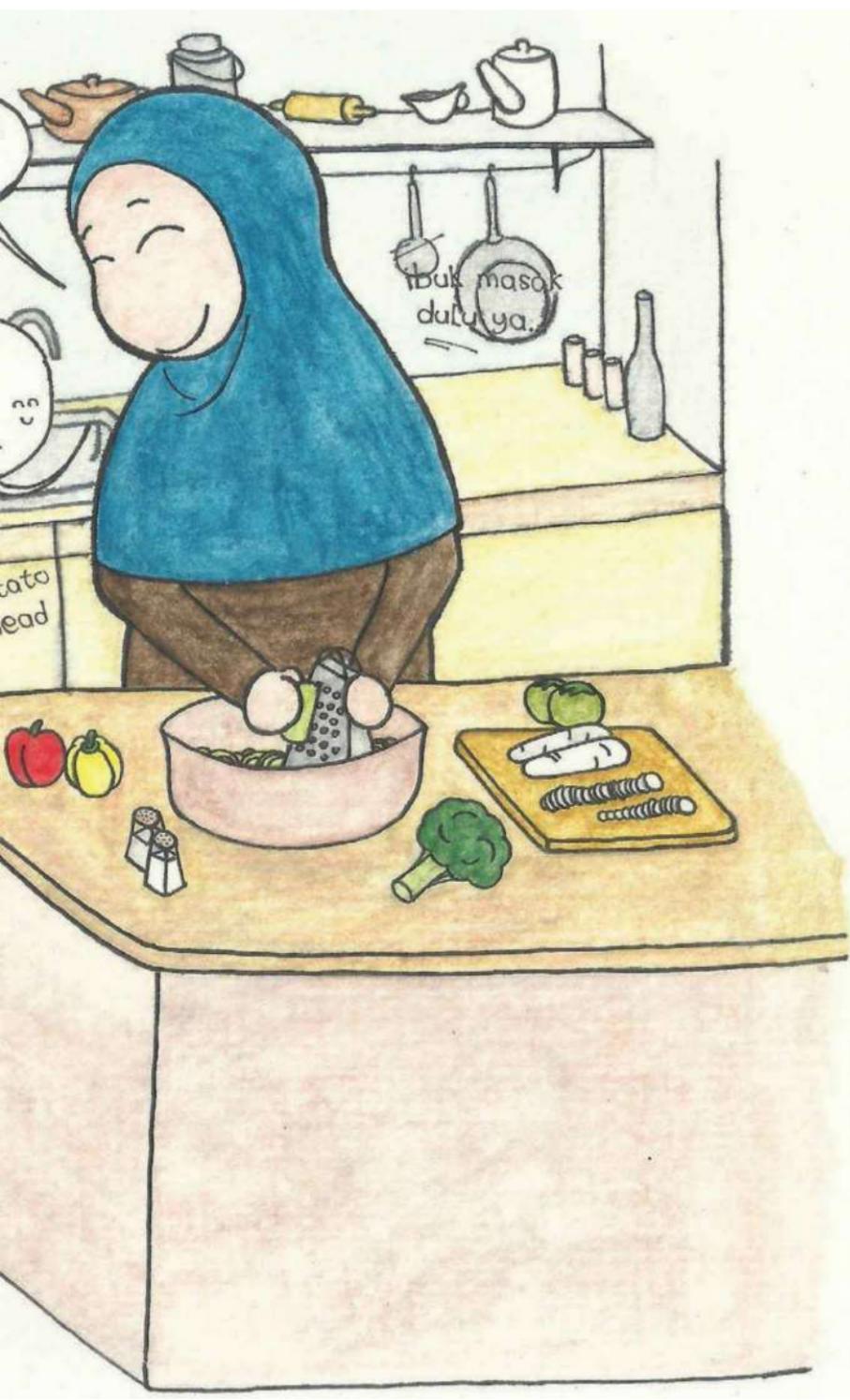
Gambar apa
itu nak?

ini ayah,
ibuk dan
Kirana

Waah
bagus
sekali
nak

hi hi hi...
Kirain
Mr. Potato
ang her h







BAB 5

I LOVE YOU,
I APPRECIATE YOU



Anak-anak belajar hal baru setiap harinya, belajar mengenal sesuatu atau melakukan sesuatu. Mereka sangat senang apabila berhasil melakukannya, begitu pun Kirana. Meskipun hal itu sepele menurut kita, baginya pasti hebat.

Seperti ketika Kirana bisa berputar-putar. "Lihat, Buk, Kirana bisa gini...." Atau, ketika dia bisa menggambar kucing yang tidak berbentuk kucing sama sekali. "Buk, ini Kirana bisa gambar cat...." Meskipun apa yang dilakukan tidak sempurna, dia sudah berusaha melakukannya dan bangga dengan apa yang dia lakukan. Menghargainya adalah respons terbaik yang bisa saya lakukan. Merespons dengan menghargai apa yang dia lakukan mungkin juga bisa menjadi contoh yang baik agar dia dapat menjadi orang yang bisa menghargai orang lain juga nantinya.

MENGHARGAI KETIKA DIA MELAKUKAN HAL BARU

Dapat melakukan hal baru meskipun sederhana merupakan kebahagiaan tersendiri bagi seorang anak, termasuk Kirana. Misalnya, dia baru bisa melompat hanya dengan kaki satu atau berhasil buang air kecil di toilet. Biasanya, dia merasa sangat senang dan bangga.

"Buk, Kirana bisa loncat kaki satu....," kata Kirana dengan binar mata yang seperti biasa, sulit saya abaikan.

"Wah, Kirana hebat! Ibu susah kalau mau kayak gitu," balas saya sambil tersenyum.

Hal tersebut mungkin mudah saja dilakukan oleh orang dewasa, tetapi membutuhkan usaha yang keras baginya,

"Coba lagi, Nak. Ibu mau lihat," kata saya lagi.

Lalu, dia mengulanginya dengan gembira. Menghargai dia dengan ikut senang dengan pencapaian yang dia dapat juga membuatnya bahagia.

Saya ingat sebuah hadis, "*Manusia yang paling dicintai oleh Allah adalah yang paling memberikan manfaat bagi manusia. Ada pun amalan yang paling dicintai oleh Allah adalah membuat muslim yang lain bahagia, mengangkat kesusahan dari orang lain, membayarkan utangnya, atau menghilangkan rasa laparnya. Sungguh aku berjalan bersama saudaraku yang muslim untuk sebuah keperluan lebih aku cintai daripada ber-i'tikaf di masjid ini–masjid Nabawi–selama sebulan penuh.*" (HR. Thabrani)

Dan, saya dapat mengamalkan hadis tersebut salah satunya dengan membahagiakan Kirana, hanya dengan respons sederhana setiap dia melakukan hal baru. Menyenangkan, bukan? ☺

HARGAI APA PUN HASIL KERJA ANAK KETIKA BERMAIN DAN BELAJAR

Ketika selesai mengerjakan sesuatu, biasanya Kirana menunjukkannya kepada saya. "Buk, lihat Kirana bikin gambar *cloud*, lho...."

Gambar yang ia hasilkan tidak berbentuk awan, tetapi pasti dia sudah berusaha dan menanggap itu sudah berbentuk awan

"Wahh, iyaaa bagus, Nak. Gambar lagi kayak gini coba sama Ibu gambaranya, ya. Ibu juga mau gambar *cloud*, ya." Saya lalu menemanya dan ikut menggambar bersamanya. Menghargai dengan menanggapi dia dengan positif membuat dia bersemangat untuk menggambar lagi, menggambar yang lebih baik. Ini bukan tentang hasil yang dia buat, tetapi usaha yang dia lakukan. Bagaimanapun, ia sudah mengusahakan yang terbaik. Hasil yang belum terlalu rapi, bagus, dan sempurna akan ia peroleh nanti. Meskipun perlahan, dorongan

semangat dari orangtua akan menjadi bahan bakarnya untuk terus mencoba dan berusaha. Jadi, jangan ragu untuk menghargai sambil menyemangati anak, ya! ☺

MENGHARGAI KETIKA DIA SUDAH MEM-BANTU DAN BERSIKAP BAIK

Saya sering meminta tolong Kirana untuk melakukan sesuatu yang sederhana, membuang sampah di tempat sampah, mengambilkan sesuatu, atau mengelap air yang dia tumpahkan. Setelah selesai menolong, saya mengucapkan terima kasih dan mengutarakan perasaan senang. "Makasih ya, Nak, udah nolong Ibuk. Ibuk senang Kirana mau nolong Ibuk. Pinter, Kirana. Makasih ya, Sayang." Setelah saya mengatakannya, lagi-lagi senyum manis terkembang di wajah gadis kecilku.

Suatu ketika, Kirana menumpahkan air di lantai. Tanpa diminta, dia mengambil lap, kemudian mengelapnya, melihat hal itu saya sangat terharu.

Dia berkata kepada saya, "Ibuk! tadi Kirana numpahin air, terus Kirana ambil lap sendiri di dapur! Pintar Kirana, ya.... Ibuk senang, ya?" Mendengar pertanyaan itu terpikir oleh saya, sebuah kalimat sederhana untuk menghargai apa yang dia lakukan sudah memotivasiya melakukan hal baik. ☺

I LOVE YOU! BIG HUG DULU, NAK!

Menunjukkan rasa cinta adalah cara untuk membuat Kirana merasa disayangi. Salah satu hal termudah adalah mengutarakannya dengan kata-kata.

"Kirana, Ibuk sayang sama Kirana" atau bisa juga diungkapkan dengan cara lain seperti sering membelainya, memeluknya, dan men-

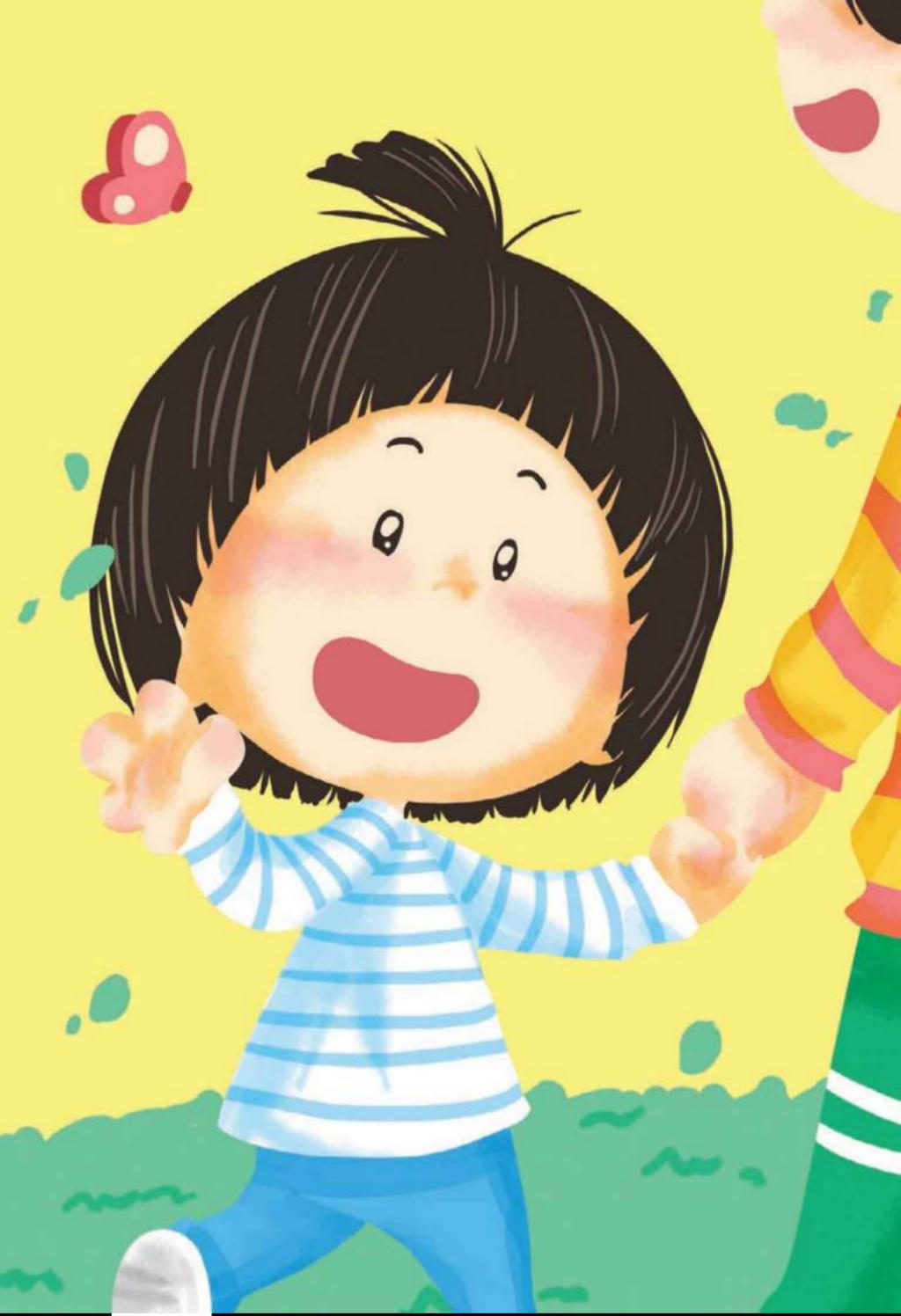
ciumnya. Ketika sibuk mengerjakan pekerjaan rumah pun, saya berusaha memeluk Kirana kapan pun saya sempat. Misalnya, ketika melihatnya menghampiri saya di dapur, saya menyambutnya dengan senyuman, memeluknya, dan menciumnya. "Mau apa, Sayang? Minum, ya?"

Saya pernah membaca sebuah artikel bahwa memeluk anak memiliki manfaat yang luar biasa. Selain menimbulkan kasih sayang dan ikatan batin, memeluk dapat menimbulkan rasa senang, nyaman, dan damai. Hal ini disebabkan oleh hormon oksitosin yang dihasilkan saat berpelukan. Oksitosin membantu menurunkan kadar hormon stres dalam tubuh, menurunkan tekanan darah, bahkan memperbaiki *mood* yang kurang baik. Karena itulah, sering memeluk anak dapat menjadikan anak itu tumbuh menjadi pribadi yang hangat, percaya diri, mempunyai rasa empati, dan tidak mudah stres. Jadi, mulai sekarang, jangan ragu untuk memeluk anak lebih sering. Pelukan tulus kitalah yang menyegarkan mereka.

Memberi penghargaan kepada anak, apa pun bentuknya, pasti meninggalkan kesan positif dalam diri mereka. Semoga dengan begitu, anak-anak kita bisa tumbuh menjadi pribadi yang selalu berlaku dan memberi dampak positif. Membuat mereka anak-anak yang senantiasa diliputi bahagia agar mampu menularkan kebahagiaan itu ke sekitarnya.

Menghargai mereka tidak sama dengan memanjakan. Anak kita pantas mendapatkannya atas usaha keras mereka. Dengan begitu, mereka tak akan takut atau lelah mencoba. Gagal sekali, mereka akan bangkit untuk usaha yang lebih keras. Dalam proses inilah kita harus menghargai sampai mereka bisa melakukan sesuatu dengan tepat dan benar. Jadi bagian paling penting dalam usaha anak berhasil mencapai sesuatu.





A colorful illustration of two children playing with bubbles. On the left, a child with dark hair tied back in a ponytail wears a yellow and pink striped long-sleeved shirt and green pants. On the right, another child with dark hair tied back wears a red shirt with white stars and red pants. Bubbles are floating around them against a yellow background.

BAB 6

BERMAIN DAN BELAJAR

Setiap orangtua pasti menginginkan anak-anak mereka menjadi anak saleh, rajin belajar, rajin beribadah, pintar bersosialisasi, punya prestasi yang baik di sekolah, punya banyak pencapaian dalam hidup, dan lain-lain. Saya pun demikian. Namun, perlu menjadikan beberapa pertanyaan ini sebagai pengingat; apakah saya sudah melakukan peranan yang sangat maksimal agar anak saya menjadi anak yang baik dalam banyak hal? Sudah tepatkah cara saya mengajari anak saya? Mungkin belum, tetapi saya bisa terus berusaha menjadi ibu yang bersemangat.

Saya selalu berusaha memperbaiki diri setiap harinya agar saya bisa mengajarkan anak saya pelajaran yang baik dan bermanfaat. Jika menengok sedikit ke belakang dan berbicara tentang belajar dan bermain, sebenarnya saya merasa minder, karena saya berbeda dari adik-adik saya.

Dulu, ketika adik-adik saya selalu dapat minimal peringkat 5 besar di kelasnya, saya tidak. Saya bukan termasuk anak yang berprestasi cemerlang di sekolah. Seingat saya, peringkat 7 adalah *ranking* terbaik yang pernah saya dapatkan disekolah. Itu pun waktu sekolah dasar. Meskipun kecerdasan dan kepintaran dinilai bukan hanya dari peringkat di sekolah, saya tetap ada rasa minder. Ketika SMP dan SMA, saya jalani begitu saja, yang penting lulus. Kuliah juga begitu. Saya merasa lulus kuliah karena banyak doa dari ibu saya. Tentu, saya bukan contoh yang baik. Saya dengan bodohnya sempat berpikir, "Ya sudahlah, ya. Nggak bisa jadi orang pintar yang penting jadi orang baik." Padahal, alangkah lebih baik jika saya lebih berusaha menjadi orang yang pintar dan baik.

Sejak menjadi ibu, saya baru terpikir, sampai kapan saya bisa menemani Kirana belajar? Apa ketika dia sudah agak besar nanti



saya masih mampu menemani dia belajar? Apa saya masih bisa menjawab pertanyaan-pertanyaannya? Apa saya bisa membantu dia mengerjakan PR-nya? Andai saya pintar, cerdas, dan memiliki wawasan luas. Ah, ya sudahlah. Yang penting sekarang saya berusaha, selagi masih bisa menemani Kirana mempelajari sesuatu, selagi masih bisa menjawab pertanyaannya, selagi masih bisa mengajarkannya sesuatu, saya akan berusaha karena saya ingin Kirana menjadi anak yang bukan sekadar baik, tetapi juga pintar. Lebih baik dari saya, ibunya.

Sama seperti orangtua lainnya, yang mengharapkan anaknya tumbuh menjadi anak saleh, yang baik, pintar, cerdas, pokoknya semua yang baik-baik. Saya pun demikian, menginginkan Kirana tumbuh menjadi anak saleh yang baik, pintar, cerdas, dan jauh lebih baik dari saya. Untuk memenuhi harapan tersebut, saya mencoba untuk memberikan yang terbaik yang bisa saya lakukan untuk Kirana. Menemaninya mempelajari sesuatu dan mengajarkan apa yang bisa saya ajarkan.





MEMBACAKAN BUKU

Lagi-lagi, saya bukan contoh yang baik. Saya bukan orang yang suka membaca buku sehingga tidak memiliki wawasan yang luas dan tidak tahu tentang banyak hal. Namun, saya ingin Kirana mencintai buku, saya ingin Kirana suka membaca buku. Jadilah saya mengenalkan buku sejak dia bayi. Sejak usianya baru 6 bulan, saya membelikannya buku kain dan membacakannya. Saya memperlihatkan gambar-gambarnya, lalu mengajak Kirana bercerita tentang isi bukunya.

Kirana sangat menikmati ketika dibacakan buku. Barang pertama yang ia miliki dan sukai, selain *rattle toy* dan *teether* adalah buku. Saya membelikan dan membacakannya buku sesuai usianya, Alhamdulillah, ada beberapa penerbit buku anak-anak yang mencan-

tumkan usia yang cocok untuk buku tersebut sehingga saya mudah memilih buku Untuk Kirana.

Membacakan buku untuk Kirana saya lakukan bertahap dan berubah caranya seiring bertambahnya usia Kirana. Sebenarnya pro-



ses ini berjalan begitu saja, melihat keadaan Kirana, senyamannya, seasyiknya.



Sejak Kirana berusia enam bulan, saya mulai membiasakannya akrab dengan buku. Di usianya yang masih bayi ini, saya memilihkan buku yang saya rasa aman untuknya sehingga saya memilihkan buku kain sebagai buku pertamanya. Saya memberikannya buku tanpa takut terkena ujung buku, kalau digigit-gigit pun tidak apa-apa. Buku-bukunya sewaktu bayi adalah *softbook* sehingga aman untuk bayi.

Lalu, mulai saya belikan buku *feel and touch* yang terdapat tekstur yang berbeda di dalamnya. Sambil dibacakan, dia juga bisa merasakan tekstur yang berbeda-beda (kasar, lembut, bergerigi, berbulu). Buku *pop up* yang menyediakan gambar yang muncul (3D) ketika halaman dibuka sehingga Kirana merasa tertarik. Buku bayi yang Kirana punya hanya terdapat gambar-gambar dan namanya, entah itu binatang, benda, ataupun buah-buahan.

Ketika membacakan buku di usia bayi, biasanya saya memangku Kirana, meletakkan buku di depannya ketika dia tengkurap, atau duduk di hadapannya ketika dia sudah bisa duduk sendiri. Saya memulainya dengan memperkenalkan bukunya. "Kita baca buku, ya. Buku apa, yaaa... Oh, buku buah-buahan. Apa ya isinya? Tok tok tok.... Buka, yuk!" Saya mengarahkan tangannya untuk ikut membuka lembaran bukunya, lalu saya mulai menyebutkan gambar-gambar yang ada di bukunya.

Saya mengarahkan tangannya ke benda yang saya sebutkan namanya, berusaha membacakannya semenarik mungkin dengan

nada suara yang berubah-ubah. Menirukan suara binatang ketika membacakan buku tentang binatang atau menirukan suara sirene ketika membacakan buku yang ada *ambulance* atau mobil polisinya.

Setelah *soft book* dan *baby book*, saya mulai membacakannya buku yang ada ceritanya. Saya memilihkan cerita yang sangat sederhana, hanya satu kalimat tiap halamannya. Beberapa buku ada boneka tangannya sehingga bisa saya gunakan sambil membacakannya dengan kalimat yang paling sederhana. Kalau bukunya dalam bahasa Inggris, biasanya saya artikan ke bahasa Indonesia, atau tak jarang juga saya menggantinya dengan kalimat saya sendiri. Sebenarnya, bagi saya membacakan Kirana buku sewaktu dia bayi bukan tentang apakah dia harus paham isi bukunya, atau kata-kata yang saya sampaikan. Kalau paham itu bonus. Namun saya lebih menekankan tentang membangun kedekatan saya dengannya, mengenalkan dia suara yang saya buat, ekspresi, dan menikmati waktu bersamanya.

Di usia 10–11 bulan, Kirana sudah mulai bisa menunjuk gambar yang ada di bukunya. Dia sudah paham beberapa gambar-gambar, seperti gambar hewan, buah, sayur, atau tokoh di dalam buku yang sering dibacakan. Ketika sering membacakan buku untuknya, mulai ada interaksi dua arah. Saya menanyakan gambar yang ada di buku dan memintanya untuk menunjuk. "Tomat mana, Nak? Yang warnanya merah.". Lalu, dia menunjuk gambar tomat, dan tak lupa saya memberinya apresiasi dengan bertepuk tangan atau bersorak, "Horeeee!".

Mendekati usia 12 bulan, Kirana sudah bisa menirukan suara beberapa hewan seperti kucing dan sapi. Ia juga sudah mulai belajar mengucapkan kata-kata dan bisa menunjuk gambar sendiri tanpa diminta. Misalnya, ketika saya membacakan buku dan ada gambar

kucingnya, dia sudah langsung menunjuknya dan menirukan suara kucing

"Miaaw," tiru Kirana dengan wajah lucu dan pipi yang bersemu merah jambu.

"Oh iya itu *cat* ya, Nak. Kucing." Dan saya mulai memintanya menyebutkan kata-kata yang mudah, misalnya "Peppa bilang horeee. Peppa pilang apa, Nak?" Lalu, Kirana menyebutkan "hoeeeee" menirukan tokoh kartun favoritnya. Di usia ini, Kirana sudah terlihat sangat senang sekali dan menikmati ketika dibacakan buku.



Masuk usia satu tahun ke atas, Kirana sudah mulai bisa mengucapkan kata-kata dengan lebih jelas. Ketika dibacakan buku dan melihat gambarnya dia sudah bisa menunjuk, lalu menyebutkan namanya meskipun tidak sempurna mengucapkannya. Dia juga sudah punya buku favorit untuk dibacakan, artinya dia terkadang hanya ingin dibacakan buku yang itu-itu saja dan berulang-ulang. Kirana juga seperti sudah mulai paham ada rutinitas membaca buku. Dia jadi sering mengambil buku, lalu memberikannya kepada saya untuk dibacakan.

Kirana juga sudah mulai paham sedikit-sedikit tentang cerita bukunya. Buku yang dibacakan sudah mulai ada jalan ceritanya. Cara menceritakannya tetap dengan gaya bicara dan kalimat yang saya ceritakan ulang, bukan benar-benar teks aslinya. Hanya beberapa buku saja yang saya bacakan dengan teks aslinya.

Membacakan Kirana buku di usia ini memberikan saya kesempatan untuk mengajarkan kosakata baru untuknya yang memang

sedang belajar berbicara. Interaksi saya ketika membacakan buku masih dengan bertanya tentang gambar apa yang ada di buku.

Misalnya, ketika ditanya tentang gambar bunga, "Ini apa,Nak?"

Lalu, Kirana menjawab, "Wawa."

"Oh, iyaaa. *Flower, flo... wer!* Bunga. Cantik ya, Nak, *flower*-nya."

Ditambah juga bertanya tentang cerita bukunya. Misalnya, salah satu buku favoritnya tentang kodok yang sedih karena lupa cara berenang. "Kodoknya kenapa, Sayang?"

Lalu, Kirana menunjukkan ekspresi sedih.

"Oh, kodoknya sedih, ya? Terus?"

Kirana membuka halaman berikutnya, ada bebek-bebek yang sedang menghibur si kodok, Kirana menepuk-nepuk tangannya sambil bilang, "Puk... puk."

"Oh, dipuk-puk ya sama bebek biar kodoknya nggak sedih lagi... Jadi kalau ada temen yang nangis kita puk-puk ya, Nak. Bilang jangan nangis, biar temennya ga sedih lagi ya, Nak."

Membacakan buku kepada Kirana juga sebagai media memberikan nasihat *colongan*. Mengaitkan nasihat baik dengan cerita buku tersebut, meskipun bukunya tidak menjelaskan tentang itu.

Tidak ada salahnya memodifikasi cerita untuk menyampaikan pesan. Dengan begitu, anak bisa dengan lebih mudah menerimanya.



Di usia dua-tiga tahun, membacakan Kirana buku sudah semakin menarik dan menantang. Terkadang, dia sudah menanyakan hal-hal

yang saya belum tahu jawabannya. Sudah banyak sekali nama-nama binatang, tumbuhan, dan benda yang dia tahu dari buku-bukunya.

Di usia ini, saya mulai menanyakan banyak hal juga kepadanya, tentang sebab akibat, mengapa bisa begini, mengapa bisa begitu. Tak jarang juga saya memintanya untuk membacakan cerita bukunya dengan kalimatnya sendiri, atau saya memintanya berpura-pura bercerita untuk boneka-bonekanya. Ini adalah trik agar dia bersemangat menceritakan ulang bukunya.

Buku-buku yang dia punya juga sudah bervariasi, sudah ada ceritanya dan kalimatnya sudah panjang. Ada juga buku-buku science untuk anak-anak, seperti proses terjadinya pelangi, tentang kerja tubuh manusia, tentang metamorfosis binatang, planet, dan lain-lain.

Beberapa bukunya sudah saya bacakan sesuai teks aslinya, tetapi banyak juga yang tidak. Saya masih tetap berusaha menyampaikan dan menguraikannya dengan kalimat yang mudah dan sederhana. Buku yang berbahasa Inggris pun sudah saya bacakan dengan kalimat aslinya, tetapi tetap saya artikan ke dalam bahasa Indonesia dengan kalimat sederhana yang bisa dipahaminya.

Sejak Kirana bayi, waktu membacakan buku untuknya tidak tentu. Biasanya, sih, sebelum dia tidur. Di usia ini, selain dibacakan buku, Kirana sudah bisa diajak bercerita sebelum tidur. Cerita yang ada di bukunya ataupun cerita yang saya karang sendiri, tergantung permintaan Kirana. Atau, kami kerap bercerita tentang apa yang sudah dilakukan hari itu.

Di usia Kirana yang hampir tiga tahun ini, ada beberapa kesulitan yang saya temui ketika membacakan Kirana buku. Dia sudah mulai banyak sekali bertanya hingga terkadang saya takut salah

menjawab. Biasanya, saya jujur bilang belum tahu jawabannya, dan akan memberitahukannya ketika saya sudah tahu jawabannya. Terkadang, ketika membacakan buku dalam bahasa Inggris, ada kosakata yang saya tidak tahu artinya. Saya lantas meraih ponsel dan bilang, "Sebentar, Nak. Ibuk nggak tahu ini artinya. Ibuk cari dulu, ya." Lalu, saya mencari artinya—*googling* atau buka kamus. Kejadian seperti itu sering sekali terjadi. Terkadang, ketika Kirana bertanya sesuatu dan saya belum tahu jawabannya, dia menguruh saya untuk mengambil ponsel dan mengecek, "Coba Ibuk cari di hape Ibuk."

Saya tak pernah malu kepada Kirana ketika saya harus jujur mengatakan saya tak tahu. Saya ingin dia bisa mengerti, tak satu pun manusia di muka bumi ini yang tahu segalanya. Tak apa-apa jika kita tidak tahu awalnya, tetapi selanjutnya kita harus mencari tahu. Proses mencari tahu ini yang ingin juga saya perlihatkan kepada Kirana. Kelak, jika ia sudah cukup besar, ia bisa dan tidak malas mencari informasi sendiri.

Kesulitan lainnya adalah ketika saya membacakan buku yang ada konsep cerita orang yang sudah meninggal seperti kisah-kisah nabi. Karena keterbatasan ilmu, saya belum mampu bercerita tentang banyak kisah-kisah nabi dan rasul. Hanya beberapa kisah saja yang berhasil saya ceritakan. Atau biasanya, saya baca dulu buku-bukunya sampai habis untuk diri saya sendiri sampai benar-benar memahami maksud cerita tersebut. Kemudian, saya menceritakan kepada Kirana hanya tentang pesan kisah tersebut dengan kalimat yang sangat sederhana, menguraikannya dengan panjang lebar.

Saya juga masih selektif dalam memilih buku untuk dibacakan. Beberapa buku masih belum saya belikan dan bacakan, dongeng Disney's *princess*, misalnya. Saya merasa belum bisa menjelaskan

banyak hal, seperti apakah itu pangeran, bagaimana kodok dicium lalu berubah menjadi pangeran, atau bagaimana labu bisa berubah menjadi kereta kuda.

Saya merasakan banyak sekali manfaat membacakan Kirana buku sejak dia bayi. Selain menambah kosakata dan pengetahuan untuk Kirana, saya dan Kirana jadi punya rutinitas berdua yang bermanfaat. Kami mempelajari isi buku bersama-sama, karena tak hanya dia, saya juga banyak belajar dari buku-buku Kirana. Banyak pengetahuan yang saya dapatkan di sana, meskipun itu buku anak-anak.

Saya juga terpancing untuk mempelajari sesuatu yang saya belum tahu agar bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan yang muncul dari Kirana. Kirana juga sudah mengetahui banyak hal dari buku-buku yang dibacakan.

Melalui membacakannya buku, saya juga punya banyak kesempatan yang baik, seperti kesempatan menyampaikan nasihat-nasihat baik kepadanya tentang pesan buku tersebut. Saya juga bisa mempunyai kesempatan berdiskusi sederhana dengannya tentang sebab akibat, mengapa bisa terjadi seperti ini dan bisa terjadi seperti itu. Saya juga bisa menanamkan *value of life* kepada Kirana dengan menanyakan tentang apakah hal ini baik ataukah buruk. Saya berharap kebiasaan membacakan buku ini bisa menjadi salah satu cara untuk dia mencintai buku dan gemar membaca buku nantinya. Amin.





MEMILIH KAN MAINAN

Sejak ada Kirana, mengunjungi toko mainan adalah kesenangan tersendiri. Rasanya senang melihat-lihat banyak mainan yang lucu-lucu. Lebih tepatnya, gatal pengin membelikannya untuk Kirana. Namun, akhirnya hanya melihat-lihat dan memilih-milih lagi yang mana yang perlu dan baik untuk Kirana. Ada pertanyaan di dalam hati untuk menyeleksi ketika akan membelikan mainan; aman nggak, ya, untuk Kirana? Sudah perlu belum, ya, untuk anak seusia Kirana? Kirana suka nggak, ya? Bermanfaat nggak, ya? Bisa untuk media belajar nggak, ya? Dan, terakhir sesuai *budget* nggak, ya? Wajarlah, ya, untuk ahli finansial keluarga (*read: ibu rumah tangga*) pertanyaan terakhir itu sangat penting diajukan kepada diri sendiri. Hehe....

Ketika mainan tersebut lolos seleksi, barulah dibeli-kan untuk Kirana. Pernah salah pilih mainan? Tentu pernah, ada beberapa mainan yang dibeli karena sekadar lucu dan keinginan saya. Tidak lolos seleksi, tetapi tetap dibeli. Akhirnya, mainan itu

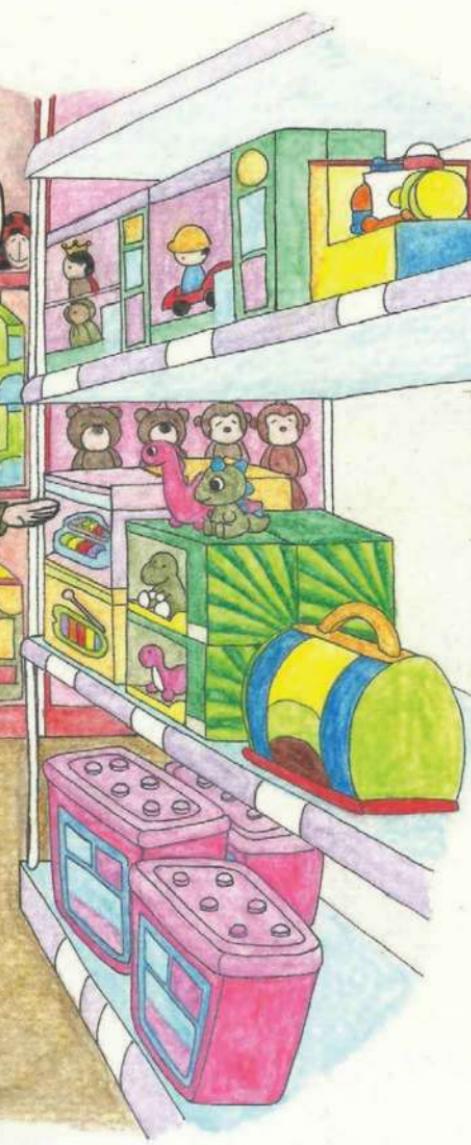


Lihat nak,
xylophonenya
jadi satu
dengan piano

Kirana
mau?

Tapi di
rumah Kirana
sudah punya
yang white..

buku
cerita
aja
buk.



hanya tergeletak dan tak dimainkan, atau hanya dimainkan sekali lalu dibiarkan. Sejak saat itu, saya agak lebih selektif membelikan mainan untuk Kirana.

Mainan yang diberikan kepada Kirana sebisa mungkin menyenangkan Kirana dan dapat menjadi media untuk Kirana mempelajari sesuatu. Misalnya, ketika bayi, Kirana diberikan mainan berbunyi dan mainan yang bisa digigit-gigit (*teether*). Setelah itu, saya lebih sering membelikannya buku-buku dan kartu bergambar. Ada juga mainan bertombol dengan gambar binatang, yang mengeluarkan suara ketika gambarnya ditekan. Bola, *puzzle* sangat sederhana (hanya satu keping dengan ukuran besar), mainan mencocokkan bentuk, menyusun mainan berbentuk cincin, dan balok dengan ukuran besar.

Mainan-mainan Kirana lebih bervariasi ketika Kirana sudah mulai bisa bermain peran (*pretend play*), mulai dari boneka, telepon-teleponan, *blender*, *mixer*, setrikaan, mainan dokter-dokteran atau masak-masakan. Biasanya Kirana bermain bersama saya di rumah atau bersama teman-temannya.

Ketika ke toko mainan, saya tetap selalu berbicara dan bertanya kepada Kirana tentang mainan yang dipilihkan, bahkan dari ketika Kirana belum bisa berbicara.

"Kita beli ini ya, Nak. Nanti main di rumah sama Ibuk. Kirana suka nggak?"

Ketika dia menunjukkan ketertarikan, saya membelinya. Ketika Kirana tidak tertarik, saya memilihkan mainan lain. Semakin besar, Kirana sudah bisa mengungkapkan keinginannya, saya masih tetap bertanya, "Kirana mau apa?" Ketika dia memilih mainan yang lolos seleksi, saya langsung membelinya. Jika tidak, saya memberikan pengertian

kepadanya dengan keyakinan dia pasti akan mengerti. Misalnya, pernah ketika Kirana meminta mainan alat musik seperti piano untuk anak-anak, sementara dia sudah punya mainan sejenis itu di rumah.

"Kirana mau ini, ya? Kan kita udah punya yang oren di rumah. Ingat nggak Kirana? Nanti, kita main yang di rumah aja ya. Bye bye piano, Kirana nggak beli, ya. Di rumah udah ada."

Biasanya Kirana langsung meninggalkan mainan tersebut. Lucunya, sekarang ketika usianya sudah semakin besar, ketika ditawarkan mainan yang mirip dengan yang sudah dia punya, Kirana akan bilang, "Kan, Kirana udah punya di rumah, yang lain aja."

Cerita lain ketika dia meminta mainan yang harganya tidak sesuai *budget* atau dirasa tidak perlu. Biasanya, saya memberikan pengertian dengan menjanjikan permainan lain yang juga menarik. "Nggak usah ya, Nak, ya. Nggak apa-apa ya nggak beli, nanti kita di rumah main *bubble* aja, ya. Ibuk bikinin *bubble*-nya, ya. Kita main di balkon ya, Sayang. Oke?"

Kirana pun menurut. Sebenarnya, memberikan pengertian dan menjanjikan gantinya adalah trik ampuh untuk Kirana. Permainan pengganti yang dijanjikan tidak perlu mainan lain yang harus dibeli, bisa dengan permainan yang dibuat di rumah, asal kita menemani. Saya dan suami punya kesepakatan, ketika menjanjikan sesuatu ke Kirana harus ditepati, tidak boleh ada janji-janji palsu atau php. Tidak ada iming-iming kosong. Apa yang dijanjikan harus dilaksanakan atau tidak usah janji dan mengiming-imingi sama sekali. Dengan begitu, rasa percaya Kirana ke orangtuanya akan tumbuh.

Ketika bermain, Kirana tidak selalu bermain dengan mainan-mainan yang dibeli. Terkadang, kalau sedang rajin, saya bikin mainan

sendiri, misalnya membuat *playdough* sendiri di rumah. Selain aman, mainan buatan sendiri itu mudah dibuat dan bahannya pun ada di rumah.

Sebenarnya untuk mainan, entah itu dibeli ataupun dibuat sendiri, yang penting saya sering ikut bermain bersama Kirana. Dengan ikut bermain, mainan tersebut akan bertambah manfaatnya. Misalnya, menyusun balok yang dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar dan halus, merangsang kreativitas, dan imajinasi. Ketika saya ikut bermain bersama Kirana, saya bisa sambil menyebutkan warna-warna yang ada di baloknya. Dengan begitu, dia bisa sambil belajar mengenali warna.

Hal lain yang bisa didapatkan dari bermain bersama adalah bisa sambil mengajarkan “*please*” dan “*thank you*”. Saya bisa berpura-pura meminjam baloknya dengan mengatakan “*please*” dan mengucapkan “*thank you*” ketika dia memberikannya. Dari sana, Kirana juga belajar tentang berbagi dan bermain bersama. Saya selalu ingat sebuah kutipan Bruce Perry, *Children don't need more things. The best toys a child can have is a parent who gets down on the floor and plays with them.*





IKUT BERMAIN DENGAN SERIUS

Awal pindah ke Muscat, Kirana jarang sekali bertemu teman seumurannya. Hanya terkadang akhir pekan atau bertemu saat pengajian keluarga Indonesia. Sehari-hari, Kirana banyak bermain bersama saya dan ayahnya ketika ayahnya sedang di rumah. Kami tinggal di flat yang tetangganya kebanyakan orang asing, bukan orang Indonesia. Kami pun jarang bertemu tetangga, jarang melihat mereka keluar kamar, kadang hanya bertemu waktu berpapasan di lift atau ketika sama-sama keluar rumah. Lagi pula, saat awal pindah, umur Kirana baru 7 bulan dan belum bisa bermain bersama teman.

Beberapa bulan di Muscat, saya mulai banyak kenalan dan mulai ikut berkumpul dengan teman yang punya anak seumuran dengan Kirana. Namun, itu juga tidak sering karena jam tidur Kirana berbeda dengan teman-temannya. Malam



jadi siang, siang jadi malam. Ketika temannya bangun, dia tidur dan ketika dia bangun, temannya tidur.

Ketika usia Kirana 2 tahun, kami pindah ke flat yang banyak orang Indonesia di sekitarnya. Beruntung, beberapa bulan setelah kami pindah, ada teman orang Indonesia yang juga pindah di sebelah flat kami, anaknya juga seumuran dengan Kirana. Sasa dan Lila namanya. Sasa dan Lila lumayan sering main ke flat kami. Begitu juga Kirana, sering bermain di flat Sasa dan Lila. Terkadang, susah mencocokkan jam untuk saling mengunjungi karena jam tidur Kirana masih sangat berantakan dan berbeda dengan temannya. Untuk jam tidur yang berantakan ini, saya belum menemukan solusinya.

Itu sedikit cerita tentang Kirana dan temannya. Kirana sehari-hari tetap lebih sering bersama saya. Hari-hari bermain bersama Kirana sangat saya nikmati, mulai hanya *uyel-uyelan* di kasur, tertawa karena hal-hal kecil, menemani dia bermain balok, *puzzle*, menggambar, bermain kartu, membacakan buku, masak-masakan, kejar-kejaran, *hide and seek*, berjoget, bernyanyi bersama, dan lain-lain.

Kalau dipikir-pikir, bermain bersama balita itu tidak terlalu sulit. Mereka tertarik dengan permainan-permainan sederhana yang diulang-ulang. Mereka juga akan tetap tertawa dengan lelucon paling sederhana sekalipun yang telah diulang-ulang juga. Bayangkan, betapa menyenangkannya bisa membuat orang tertawa dengan hal-hal yang paling sederhana. Begitu pula bermain bersama Kirana, permainan rumah-rumahan hampir setiap hari kami lakukan, bermain di bawah selimut dan tertawa bersama-sama. Hal itu berulang-ulang malah hampir setiap hari. Betapa girang dan senangnya Kirana hanya dengan permainan sesederhana itu.

Bercerita dengan ekspresi konyol yang itu-itu saja juga sering saya lakukan, Kirana pun tetap tertawa terbahak-bahak. Di sepanjang hidup saya, baru kali ini saya merasa betapa sangat dihargai. Juga, betapa saya bisa membuat seseorang begitu bahagia. Terima kasih ya, Nak. ☺

Bерmain masak-masakan juga sangat menyenangkan. Begitu juga bermain jual-jualan. Saya berusaha ikut bermain dengan serius, memainkan peran dengan serius, menanggapi Kirana bermain dengan serius, merasakan apa yang dirasakannya, berusaha meladeni setiap dia mengajak bermain. Mencari cara agar tetap bisa bermain dengan Kirana dan pekerjaan rumah tetap selesai.

Namun, apakah selalu begitu pada praktiknya? Tentu tidak. Terkadang, ketika saya sangat sibuk mengerjakan pekerjaan rumah, Kirana datang untuk mengajak bermain, lalu saya bilang, "Sebentar ya, Nak. Nanti kita main. Rumah kita, kan, berantakan, harus dibersihkan dulu." Lalu, dia mengerti dan bermain sendiri, sambil sesekali saya melihatnya dan ikut bermain. Kemudian, saya meninggalkannya lagi untuk menyelesaikan pekerjaan rumah. Dia juga sesekali datang untuk menunjukkan sesuatu, entah itu hasil gambar ataupun mainan yang sedang ia mainkan.

Saya berusaha menunjukkan muka yang bersemangat untuk menyambutnya. "Halo, Nak. Apa itu? Oh, gambar apa? Bagus sekali.... Kirana yang gambar, ya." Lalu, dia tersenyum senang. Ajakan bermain yang beberapa kali ditolak karena harus mengerjakan sesuatu dipahaminya. Dia tetap bersemangat menunjukkan hasil pekerjaan dan berusaha mengajak bermain dengan menghampiri saya berkali-kali. Ketika saya meresponsnya hanya dengan kata-kata yang menyenangkan dia tersenyum senang.

Namun, saya hanyalah manusia yang kurang kesabarannya. Tak jarang juga, seharian saya menyelesaikan pekerjaan rumah dan Kirana sedang ingin main di kamarnya sehingga bermain bersama Kirana hanya sambilan dan sekadarnya saja. Meskipun tetap bolak-balik menghampiri Kirana hanya untuk sekadar melihatnya, menyapa dan memastikan dia tidak garuk-garuk.

Kirana memang tidak bisa ditinggal lama, harus selalu diawasi karena takut garuk-garuk. Tak jarang saya mendapatinya sudah luka dan berdarah karena garukannya. Memang kulit Kirana sangat sensitif dan sangat tipis sehingga kadang sekali garuk sudah mengelupas dan berdarah. Alhamdulillah semakin besar keadaan Kirana makin baik. Lalu, ketika dia menghampiri, saya malah menanggapinya dengan nada kesal. Padahal dia hanya mengajak bermain. "Sebentara lah, Nak. Ibu, kan, lagi masak."

Kirana tampak sedih dan kecewa, "Ibuk, boleh *ndak* Kirana main sama Ibuk?" Patah hati rasanya mendengar kalimat itu, sebegitu inginnya dia meminta ibunya bermain bersama.

Dan, ketika hari dilalui tanpa benar-benar bermain bersama Kirana, tak terasa waktu tidurnya tiba. Ada rasa penyesalan di hati, mengapa hari itu tidak benar-benar bermain bersama Kirana. Penyesalan selalu saya rasakan ketika hari itu berakhir dan Kirana tidur. Mengingat penyesalan inilah yang selalu menjadi senjata saya untuk tetap sadar ketika lelah, saya harus tetap sadar. Setidaknya, tetap menanggapi Kirana dengan baik, memberi pengertian, tetap senang, bersemangat, dan tidak marah-marah.

Saya membayangkan Kirana begitu cepat besar, rasanya baru kemarin dia lahir, sekarang sudah bisa melakukan banyak hal. Saya harus menikmati masa-masa bermain bersama dia, menikmati masa-

masa dia sangat membutuhkan saya untuk bermain bersamanya. Menikmati masa-masa betapa menyenangkannya saya baginya. Menikmati masa-masa bermain permainan yang itu-itu saja tapi tetap menyenangkan. Menikmati masa-masa lelucon paling sederhana yang saya berikan bisa membuatnya terbahak-bahak. Menikmati masa-masa bisa *uyel-uyelan*, memeluk, dan menciuminya. Menikmati masa-masa yang mungkin sebentar lagi tidak bisa dinikmati. Tak terasa dia akan tumbuh besar, bukan lagi anak-anak.

Bermain bersama Kirana membuat hubungan saya dengannya semakin dekat, selain ibunya saya juga bisa menjadi temannya. Terkadang, obrolan kami seperti obrolan sesama teman. Padahal, jarak usia kami jauh sekali, kan? Saya sangat menikmati hal ini. Dengan ikut bermain bersama, saya juga berkesempatan mengajarkan lebih banyak hal. Memang dari sanalah Kirana banyak belajar, dari proses bermain bersama. Entah itu nasihat, doa-doa, dan lainnya. Lagipula, kapan lagi kembali menikmati masa anak-anak di usia yang tak lagi anak-anak kalau bukan ikut bermain bersama anak? Saya sangat menikmatinya.







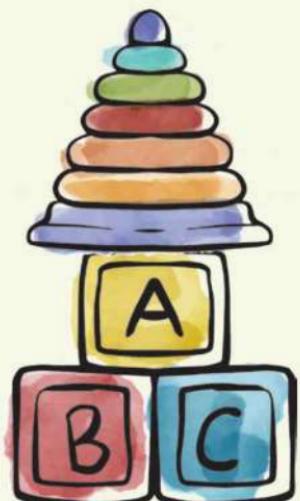


BAB 7

**DO FUN THINGS,
FOLLOW
THE RULES**

Beraktivitas bersama Kirana membuat saya menjadi orang yang sedikit kreatif agar Kirana tidak bosan melakukan aktivitas yang itu-itu saja. Apalagi, saya banyak melakukan kegiatan di rumah berdua saja bersamanya. Aktivitas yang kami lakukan sebisa mungkin bermanfaat untuknya. Baik untuk perkembangan emosi, kecerdasan, ataupun kepekaannya terhadap lingkungan sekitar.

Ada beberapa aturan main yang saya terapkan ketika sedang bermain bersama Kirana. Saya harus tetap *aware* dengan dampak aktivitas yang saya lakukan bersamanya. Ini juga menjadi tip dan trik andalan agar permainan kami bukan hanya mengasyikan, tetapi juga ramah anak, dan bisa mengajarkan Kirana banyak hal.





MENGAWASI PENGGUNAAN TABLET DAN SMARTPHONE

Melakukan aktivitas bersama anak di era digital seperti sekarang, tentu semakin banyak pilihan seru. Saya bisa main *game online*, menonton serial anak di Youtube, melihat tutorial membuat mainan, dan masih banyak lagi. Namun, di sisi lain, sebenarnya saya sudah membaca dampak buruk dari *smartphone* atau *tablet* untuk balita.

Saya membiarkan Kirana menonton menggunakan *tablet* sekitar usianya 7 bulan. Saya berikan hanya sebagai media untuk menonton seperti TV. Biasanya, saya menyetel video-video untuk bayi seperti seri Baby Einstein. Ketika dia menontonnya, saya selalu ada bersamanya. Atau, paling tidak, di dekatnya. Begitu pula ketika Kirana me-

nonton TV. Saya mengajak Kirana bercerita tentang apa yang sedang ditontonnya.

Saya memastikan semua video-video yang Kirana tonton adalah untuk anak-anak. Begitu pula ketika Kirana menonton tivi. Biasanya,



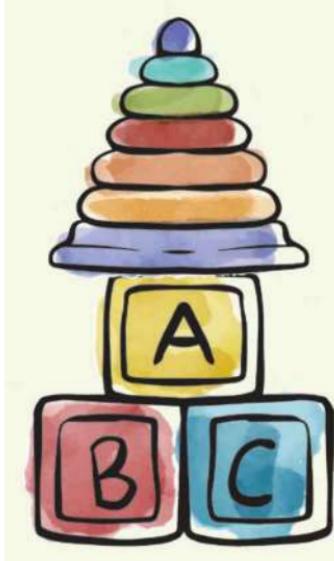
saya mencari video di Youtube, lalu ditransfer ke TV untuk ditonton. Jadi, video yang ditonton juga video-video yang sudah saya pilihkan. Videonya bermacam-macam, mulai dari ayat-ayat pendek untuk anak-anak, lagu tentang huruf, nursery rhyme, sampai seri kartun anak seperti Peppa Pig dan Pocoyo. Untuk menonton TV, saya usahaikan untuk tak meninggalkannya. Yang jelas, apa yang dia tonton, saya juga harus ikut menontonnya.

Sampai usianya hampir dua tahun pun saya tidak memberikannya *tablet* atau *smartphone* untuk dipegang sendiri. Saya selalu mengunci layarnya dengan aplikasi *lockscreen*. Saya juga belum mengunduh *game-game* anak-anak untuk dia mainkan. Sampai saat itu, Kirana hanya mengetahui bahwa *tablet* fungsinya sama dengan TV, hanya untuk menonton video lagu-lagu atau acara anak-anak. Kalau main, ya, main bersama, menyusun *puzzle*, main balok, atau sekadar bernyanyi bersama.

Ketika usianya dua tahun lebih, saya baru mengunduhkannya permainan. Permainan yang pertama saya unduh adalah *puzzle* hewan. Ketika bermain pun selalu ada saya di sampingnya, saya juga tidak membiarkan Kirana membuka aplikasinya sendiri.

Lalu, ketika usianya hampir tiga tahun, saya mulai mengunduhkannya permainan-permainan edukasi. Tak berubah, ketika dia sedang bermain se bisa mungkin saya menemaninya. Selama saya bisa, saya tidak pernah membiarkannya berlama-lama bermain sendirian. Sebenarnya, ada *game-game* edukasi yang menjadikan Kirana lebih mudah memahami sesuatu, misalnya *game* pengenalan nama-nama binatang, buah-buahan, atau warna. Kirana juga banyak belajar dari sana, hanya saja memang saya sebagai orangtua tetap harus mengawasi dan ikut bermain, sehingga tetap ada interaksi dengan Kirana.

Dengan ikut menonton atau ikut mengawasi Kirana bermain, saya juga bisa lebih dekat dengan Kirana dan lebih mengerti ketika dia bercerita. Terkadang, anak-anak sering bercerita sepotong-sepotong, begitu juga Kirana. Dengan berusaha selalu menemaninya dan mengawasinya, saya bisa paham apa yang sedang ia ceritakan sehingga bisa dengan mudah menanggapinya. Waktu menontonnya juga tidak lama. Dia lebih sering bermain dengan mainan-mainannya atau buku-bukunya. Kalau sudah dirasa terlalu lama dengan *tablet*-nya, Kirana masih bisa diberi tahu untuk setop dan tidak bermain *game* di *tablet*-nya.





MELIBATKAN ANAK DAN JADIKAN DIA MERASA PENTING

Menjadi ibu rumah tangga yang memiliki pekerjaan yang tak ada habisnya, terkadang membuat saya harus mencari cara agar tetap bisa bersama Kirana dan semua pekerjaan bisa selesai. Salah satunya yang terpikir oleh saya, ya melibatkan Kirana dalam mengerjakan apa pun di rumah. Saya sering sekali mengajak Kirana mengerjakan pekerjaan rumah. Sebenarnya itu memudahkan saya untuk lebih cepat menyelesaikan pekerjaan. Jika tidak diberi 'tugas', Kirana akan sibuk mengajak saya untuk bermain. Ketika diberikan tugas, Kirana jadi sibuk mengerjakan tugas tersebut. Contohnya ketika saya mem-vacuum lantai atau karpet, saya memintanya untuk mengelap-ngelap lemari. Tentu bukan mengelap seperti orang dewasa lakukan. Hanya mengelap sekenanya, sebisanya.



Sejak dia baru bisa berjalan, saya memberinya kain lap dan meminta tolong untuk mengelap lemari. Dengan asyiknya Kirana seolah-olah mengelap kaca lemari. Hasilnya? Tentu tidak bersih. Namun, dari sinilah dia belajar tentang menolong ibunya, belajar mengerjakan pekerjaan yang sederhana. Dia juga belajar memahami perintah sederhana. Tak jarang juga saya mengajaknya ketika memasak, baik itu memasak makanan sehari-hari atau camilan.

Ketika memasak menu sehari-hari, saya biasa memintanya untuk sekadar membuang sampah. "Nak, Ibuk boleh minta tolong buangin sampah ke tempat sampah?" Lalu, dengan bangganya dia membuang sampah, tak lupa saya mengucapkan terima kasih. Betapa senangnya dia telah membantu ibunya, sederhana. Sangat sederhana, tetapi melalui itu saya bisa mengajarkannya membuang sampah pada tempatnya, mengucapkan terima kasih ketika sudah ditolong. Yang tidak kalah penting, dengan itu juga Kirana merasa dilibatkan.

Ketika membuat kue atau camilan pun, saya melibatkannya. Dia sangat senang ketika dimintai tolong untuk memecahkan telur, menuang gula ataupun tepung. Dari sana dia belajar kosakata baru yang ada di dapur dan juga belajar tentang sebuah proses.

Kegiatan lain seperti mengelompokkan cucian kotor juga sering saya lakukan bersama Kirana, dari sini dia bisa belajar tentang mengelompokkan berdasarkan warna pakaian putih; warna-warni, dan gelap. Bisa juga berdasarkan kepemilikan; baju Kirana, baju Ayah, dan baju Ibuk.

Sampai usianya tiga tahun ini, saya masih sering meminta tolong kepadanya dan melibatkannya, bahkan terkadang, Kirana sudah bisa menawarkan bantuan tanpa diminta. Ketika saya mengatakan akan membersihkan rumah, tak jarang dia menawarkan pertolongan.

"Ibuk yang *vacuum*, Kirana yang lap-lap, ya." Atau, "Bunganya belum disiram. Kirana siram, ya."

Namun, adakalanya juga dia tidak mau ikut dan memilih bermain sendiri. Ya, tidak apa-apa, dia berhak untuk memilih bermain sendiri, namanya juga anak-anak. Ini hanya salah satu cara dan usaha saya untuk tetap bersama dia dan pekerjaan rumah juga bisa diselesaikan.

☺

Melibatkan Kirana dari kecil dalam mengerjakan banyak hal bukan hanya menjadi sarana belajar untuknya, tetapi juga menjadikannya merasa penting dan dibutuhkan. Ia bisa mulai mengenal fungsi sederhana partisipasi. Ya, dengan cara yang sederhana, Kirana dapat mengerti bahwa di dalam rumah, tinggal jiwa-jiwa yang penuh cinta, yang harus bekerja sama dan berpartisipasi. Ia juga menjadi paham bahwa menjaga kebersihan rumah dan menyelesaikan pekerjaan rumah bukan hanya tugas orangtuanya, tetapi dia juga bisa ikut melonong.





MENYAMPAIKAN DENGAN CARA YANG MENYENANGKAN

Tentu, pasti akan ada situasi saat anak-anak tidak mendengarkan perkataan ibunya, begitu pun Kirana. Sehingga ketika akan menyampaikan sesuatu kepada Kirana, saya harus mencari cara yang menyenangkan, mudah dipahami, dan dapat diterima oleh Kirana dengan baik. Misalnya, ketika ingin meminta dia membereskan mainan yang berantakan dan tidak lagi dimainkan. Kata-kata perintah biasa seperti, "Kirana, mainan yang nggak dimainkan beresin dulu, Nak" tidak digubris. Kirana tetap bermain dengan mainan yang lain dan mengabaikan perintah ibunya. Cara yang biasa saya lakukan adalah menyanyikan lagu andalan, yaitu lagu "Clean Up" dari serial Barney.



"We always clean up clean up, to show we really care!" Saya mulai menyanyikannya dengan nada yang ceria sambil membereskan mainannya dengan perlahan, menunggu dia ikut membereskan mainannya.

Lalu, ketika dia mulai tertarik, saya bertanya kepadanya, "Yang *clean up* Ibuk apa Kirana? Mau Ibuk tolong atau Kirana *clean up* sendiri?" Biasanya, dia langsung membereskan mainannya.

Atau, berbisik, "Ssst.... Kirana, ada yang belum beresin mainan yang nggak dimainin, lho. Siapa, ya? Tahu nggak, Kirana?"

Lalu, biasanya dia bilang, "Kirana!" sambil berlari membereskan mainan-mainannya. Cara lainnya juga bisa bertanya langsung "Kirana, mainannya nggak dimainin, kan? Mau Ibuk tolong beresin, Nak? Atau Kirana yang beresin?" Terkadang, cara ini gagal dan dia malah bilang, "Ibuk aja yang tolong." Pada akhirnya, saya yang membereskan mainannya, tetapi tak jarang juga dia termotivasi untuk membereskan mainannya, "Kirana aja!"





AYO, SAMPAIKAN NASIHAT DENGAN CARA YANG MENARIK!

Pernah suatu hari Kirana bermain bersama teman barunya di rumah, Andin namanya. Hari itu, Kirana tidak seperti biasanya. Semua mainan yang dipegang temannya ingin dimainkannya. Temannya main boneka kucing, dia juga ingin main boneka kucing. Ketika temannya memberikan kembali boneka tersebut dan bermain *puzzle*, dia pun ingin bermain *puzzle* tersebut dan meninggalkan boneka kucingnya. Pokoknya, apa pun yang dipegang temannya, dia ingin pegang juga. Temannya tidak boleh memainkan mainannya.

Waktu itu, saya langsung mengingatkan, "Kirana, mainannya nggak boleh dipinjam, ya? Andin, kan, cuma pengin pinjam mainan

Kirana. Kalau Andin main boneka kucing, Kirana bisa main boneka Minnie, nanti bisa gantian. Atau main sama-sama aja, kan, sama teman harus *sharing*. Kalau semua mainan yang dipegang Andin nggak boleh dipinjam, nanti Andin main apa?"



Lalu, Kirana meminjamkan boneka kucingnya, tetapi mainan lain tetap tidak boleh dipinjam. Saya mencoba mencari solusi soal ini. Sebelum tidur, saya bilang mau menceritakan dia sesuatu. Saya bercerita tentang cerita yang saya karang sendiri. Tentang gajah dan temannya yang tidak mau meminjamkan mainan.

Dia mendengarkannya dengan sangat baik, lalu di akhir cerita, dia bilang. "Kayak Kirana tadi ya, nggak mau pinjamin mainan sama Andin? Kasihan ya, Andin."

Ketika maksud cerita saya diterima, di sanalah saya memberikan nasihat. "Iyaaa... jadi, kalau main harus sama-sama. Boleh pinjamin mainan. Kalau nggak boleh, bilang sama temannya, nanti kalau Kirana udah selesai, Kirana pinjamin." Setelah itu, ketika bermain bersama Andin, Kirana menjadi lebih baik.

Mendongengkan Kirana sebuah cerita yang saya karang sesuai dengan kejadian dan berhubungan dengan apa yang akan saya sampaikan, sering saya gunakan untuk menyampaikan nasihat kepada Kirana. Cara-cara seperti ini masih cukup ampuh untuk Kirana yang usianya belum genap tiga tahun. Untuk ke depannya, saya harus mencari cara lagi. ☺

Menyampaikan sesuatu dengan cara yang menyenangkan juga bisa menjadi senjata ketika sedang mengawasi anak bermain bersama. Misalnya, ketika teman Kirana main di rumah, terkadang ada saja yang membuat Kirana atau temannya menangis atau bersedih. Entah itu tidak mau bergantian memainkan sesuatu atau tidak mau berbagi sama sekali. Bisa juga disebabkan hal-hal yang dianggap orangtua sepele, tetapi hal besar bagi anak-anak.

Ketika itu, Lila (teman Kirana, 3 tahun) dan kakaknya Sasa (6 tahun) sedang bermain bersama Kirana, bermain sembunyi–sembunyian, lalu Kirana bersembunyi bersama Sasa. Kemudian, Lila sedih melihat itu karena merasa sendirian. Lila mengambek dan duduk di pojok ruangan, menunduk dan tidak mau bermain. Saya menghampiri Lila dan bilang, "Lila sedih, ya? Penginnya sembunyi sama-sama?"

Lila diam saja. Namun, dari diamnya itu saya tahu bahwa suasana hatinya sedang sedih. Matanya hampir berkaca–kaca dan hanya diam. Hanya sesekali melihat saya, lalu menunduk lagi.

"Kakak Sasa, Kirana... ini Lila sedih. Kita hitung sampai lima, yuk. Mungkin, kalau kita hitung sampai lima, Lila bisa *happy* lagi. Satu, dua, tiga, empat, lima...." Kirana dan Sasa juga ikut berhitung, mendangkan kalau dalam permainan itu Lila tidak sendirian. Sasa dan Kirana juga sedang bermain permainan yang sama, di tempat yang sama.

Lalu, Lila tersenyum sedikit sekali. Dia masih berusaha menyembunyikan senyum malu–malunya dengan menunduk dan masih diam saja.

"Oh, mungkin hitung sampai tujuh, Nak, ya? Satu, dua, tiga, empat... lima, enam, tujuh...." Kirana dan Sasa kembali ikut berhitung bersama saya.

"Lila udah senang belum, ya?" kata saya lagi. Lalu, wajah Lila berubah semringah.

"Oh, udaah! Ya sudah main lagi sama-sama, ya!" Setelah itu, mereka pun bermain bersama.

Pernah juga ketika Kirana dan Lila rebutan memakai celemek yang hanya satu. Di antara mereka, terlihat tidak ada yang mau mengalah. Lalu, saya bilang, "Kirana, Lila... coba lihat jam. Jarum pan-

jangnya di angka 3, kan? Sekarang, Lila pakai dulu celemeknya. Nanti, kalau jarum panjangnya di angka 4, celemeknya kasihkan Kirana, ya? Nanti kalau jarum panjangnya di angka 5, Lila boleh pakai lagi. Di angka 6, Kirana lagi. Gitu terus, gantian."

Lalu, mereka menyetujui aturan tersebut dan menjalankannya dengan senang hati. "Udah di angka 4! Gantian sekarang Kirana yang pakai, nih," kata lila. Semua *happy!* ☺

Sebenarnya, anak-anak usia balita seperti Kirana masih sangat bisa dibujuk dengan penyampaian yang menyenangkan. Namun, terkadang saya telanjur tidak sabar dan langsung mengomel-ngomel. Kuncinya hanya sabar dan yakin bahwa anak akan mengerti tanpa harus dimarahi. Menyampaikan pesan dengan nada suara lembut dan menenangkan mereka bisa menjadi pilihan yang lebih baik (ngomong sama diri sendiri :D)









BAB 8

LET'S BE CREATIVE, PARENTS! ☺



Saya merasa sangat beruntung pernah diberi kesempatan mengajar di salah satu *pre-school* di Yogyakarta. Meskipun tidak lama, banyak pengalaman yang saya dapatkan dari pengalaman itu. Dari sanalah saya mendapat gambaran bagaimana memahami dan menghadapi anak-anak. Cara belajar melalui bermain bersama Kirana banyak dipengaruhi oleh pengalaman mengajar saya.

Di sekolah tempat saya mengajar dulu, kurikulumnya berdasar pada *7 habits* dari Stephen R.Covey dan *multiple intelligences* (kecerdasan majemuk) yang dikembangkan oleh Howard Gardner, seorang tokoh pendidikan dari Harvard University.

Gardner menjelaskan kecerdasan tidak hanya diukur melalui IQ (*Intelligences Quotient*). Ia membagi kecerdasan menjadi 9 bagian, yaitu kecerdasan bahasa (*linguistic intelligence*), kecerdasan musik (*musical intelligence*), kecerdasan logika matematika (*logic-math intelligence*), kecerdasan visual spasial (*visual spatial intelligence*), kecerdasan kinestetik (*bodily kinesthetic intelligence*), kecerdasan intrapersonal (*intrapersonal intelligence*), kecerdasan interpersonal (*interpersonal intelligence*), kecerdasan naturalis (*naturalist intelligence*), dan kecerdasan eksistensial.

Setiap kegiatan yang dilakukan di sekolah adalah kegiatan yang menstimulasi 9 kecerdasan tersebut. Dengan adanya 9 kecerdasan ini, anak-anak tidak hanya dianggap pintar jika mampu membaca dan berhitung, tetapi juga bisa dilihat dari sisi kecerdasan lain. Misalnya, anak yang mampu berkomunikasi baik dengan temannya, atau berhubungan baik dengan temannya juga anak yang cerdas (*interpersonal intelligence*), atau anak yang unggul dalam bidang musik (*musical intelligence*) serta olahraga (*bodily kinesthetic*) juga anak yang cerdas.

Menurut saya, tidak pas rasanya jika ada yang membanding-bandinkan anak untuk membanggakan siapa yang lebih baik atau siapa yang lebih pintar. Setiap anak memiliki kelebihan dan kekurangan. Setiap anak unik, anak cerdas, anak pintar di bidangnya masing-masing.

Kecuali, ketika membandingkan dimaksudkan untuk membaca keterlambatan perkembangan, sehingga orangtua bisa melihat kembali tabel perkembangan anak, bertanya kepada ahli, memberikan stimulasi atau terapi jika diperlukan. Misalnya, ketika saya membandingkan anak seorang teman yang usianya 9 bulan sudah bisa merangkak ke sana kemari dan duduk sendiri, sementara Kirana hampir 10 bulan belum juga merangkak dan belum bisa duduk sendiri. Saya jadi bertanya-tanya, apakah Kirana mengalami keterlambatan? Kemudian, saya melihat kembali tahap perkembangan anak, dan bertanya kepada teman yang seorang dokter. Ternyata, keterlambatan Kirana masih dalam batas normal, dan bisa dibantu dengan stimulasi untuk melatih Kirana merangkak. ☺

Teori kecerdasan majemuk sebenarnya baru saya kenal sejak saya berada di sekolah tempat saya mengajar dulu. Sebelumnya, saya tidak tahu sama sekali. Saya masih beranggapan bahwa kecerdasan itu tentang pandai berhitung dan menghafal, tentang pencapaian peringkat di sekolah atau tentang angka pada test IQ. Di luar pro dan kontra-nya—sebenarnya, saya pun juga tidak terlalu menguasai tentang kecerdasan majemuk ini—saya jadi memandang kecerdasan dengan lebih luas. Memandang bahwa setiap anak cerdas, juga membantu saya mengenal kekurangan dan kelebihan Kirana. Untuk sekarang dan nantinya, saya tidak melulu fokus pada kekurangannya.

Oh ya, jika ingin tahu lebih banyak tentang pengertian dan uraian masing-masing kecerdasan majemuk tersebut, silakan baca *Frames of Mind* karya Howard Gardner atau banyak artikel-artikel di internet.

Kembali ke proses belajar dan bermain, dari kegiatan atau permainan-permainan untuk menstimulasi kecerdasan, yang terpenting bagi saya adalah Kirana merasa senang dengan apa yang saya ajarkan atau berikan. Saya berusaha melakukan semua permainan dengan santai, berjalan apa adanya, dan tidak memaksa. Saya berusaha tidak mengganggu masa-masa bermainnya hanya untuk kegiatan yang tidak dia sukai.

Anak-anak pun selalu belajar dari melihat kebiasaan yang orang-orang sekitarnya contohkan. Jadi, semua dimulai dari mencontohkan kebiasaan-kebiasaan baik. Bisa dimulai dari salat lima waktu, mengaji, membaca doa, sampai mencontohkan hal-hal seperti membuat sampah di tempat sampah, meletakkan barang pada tempatnya, mengucap salam, mengucapkan *please* dan *thank you*, serta mengucapkan *maaf*. Saya selalu berusaha menjaga perilaku dan perkataan di depan Kirana, pokoknya berusaha bersikap baik.

Permainan-permainan yang saya lakukan benar-benar masih dipengaruhi bayang-bayang ketika mengajar dulu, mungkin karena kangen mengajar. Jadilah saya sering bermain sekolah-sekolahan bersama Kirana, persis seperti saya mengajar dulu; saya gurunya, bedanya muridnya cuma Kirana sendiri. Beberapa permainan yang saya praktikkan ke Kirana juga permainan yang pernah saya mainkan dulu bersama murid saya. Selain itu, permainan-permainan yang saya lakukan kebanyakan terinspirasi atau mencontoh dari blog-blog orangtua yang ada di Pinterest. Saya berterima kasih sekali kepada ibu-ibu yang sangat kreatif dan menularkan kreativitasnya kepada saya. Saya jadi terpacu membuat permainan-permainan yang bisa dilakukan bersama anak, semua sangat bermanfaat.





USIA 0-6 BULAN

Bermain bersama Kirana di usia ini banyak saya isi dengan mengajaknya berbicara (kalau bahasa Jawa-nya *dililing*). Mengajaknya berbicara dengan lembut, ekspresi yang berubah-ubah, nada suara yang berubah-ubah, mengusap kepalanya, membacakan doa-doa, dan menyanyikan lagu-lagu untuknya. Saya banyak mengajaknya berkomunikasi terutama ketika menyusuinya, memandang wajahnya, dan tak henti bersyukur karena ada malaikat kecil yang diberikan Allah di hari-hari saya.

Ketika matanya sudah mulai jelas melihat, saya memberikan mainan yang ada kerincingnya, yang ketika digerakkan mengeluarkan bunyi. Saya menggerakkan mainannya ke kanan dan ke kiri sambil

bernyanyi. Kemudian, matanya akan bergerak mengikuti ke mana mainan digerakkan. Mainan ini adalah mainan favorit sepanjang masa. Selain murah, mainan ini juga mudah didapatkan. Dan, yang terpenting mainan sederhana ini ternyata memiliki manfaat



mengasah indra pendengaran dan penglihatan. Ketika Kirana sudah mulai tahu meraih dan menggenggam sesuatu yang saya pegang, saya memberikan mainan berbunyi kepadanya. Saya membiarkannya bermain dengan mainan tersebut, atau menggerakkan mainannya ke kanan dan ke kiri sambil bernyanyi. Kemudian, Kirana mencoba untuk meraihnya. Permainan ini sangat sederhana, tetapi dapat menstimulasi koordinasi tangan dan mata. Begitu kata artikel-artikel yang saya baca waktu itu.

Selain itu, kegiatan lain yang saya lakukan adalah *tummy time*. Saya baru tahu istilah itu setelah mempunyai Kirana. *Tummy time* adalah waktu yang dilakukan bayi untuk beraktivitas dalam posisi tengkurap. Biasanya, saya letakkan Kirana di kasur dan setengah badannya di atas bantal. Sering juga, saya merebahkannya di kasur yang rata dan menyebar mainan di sekelilingnya dengan jarak yang dapat dilihat dan dijangkaunya. Pernah juga saya membaringkannya di dada saya sehingga saya berhadapan dengannya dan mulai bermain-main atau bernyanyi.

Setelah Kirana mulai bisa didudukkan dengan sandaran bantal di belakangnya, saya bermain bersama dia sambil duduk, bernyanyi menggenggam tangannya, dan menggerak-gerakkan tangannya ke kanan dan ke kiri. Bisa juga sambil bernyanyi "Head, Shoulders, Knees and Toes", saya mengarahkan tangannya ke arah bagian tubuh yang disebutkan. Mengayun-ayunnya perlahan dengan posisi tengkurap juga sering saya lakukan.

Memasuki usia hampir 4 bulan, saya mulai melatihnya agar bisa tengkurap sendiri. Menggulingkannya ke arah kanan dan kiri, pada posisi telentang saya meletakkan mainan di sebelahnya agar dia meraihnya dan akhirnya dapat tengkurap sendiri. Kirana agak sulit

untuk tengkurap sendiri, mungkin karena badannya yang saat itu lumayan gemuk. Kirana baru bisa tengkurap sendiri di usia 5 bulan, hanya ke arah kanan, lalu baru bisa berguling-guling di usia 6 bulan.

Saya sangat bersemangat melihat perkembangan Kirana setiap hari di usia ini, mengajaknya mengobrol dan bahagia ketika dia mulai bisa merespons dengan senyum atau tawanya.





USIA 6-12 BULAN

Masuk usia 6 bulan, saya sudah mulai membacakannya buku. Membacakannya dengan ekspresi semenarik mungkin, membantu tangan-nya untuk menunjuk gambar yang sedang saya sebutkan pada buku-nya. Saya juga sudah mulai memperlihatkan kartu-kartu bergambar dengan warna-warna yang cerah, menyebutkan gambar yang ada di kartu dan menirukan suara-suara binatang ketika sedang memper-lihatkan kartu-kartu bergambar binatang.

Kegiatan yang saya lakukan bersama Kirana selain membacakan buku adalah bermain *sensory play*. Apa itu *sensory play*? Yang pernah saya baca di sebuah artikel, *sensory play* adalah permainan yang me-latih dan menggunakan satu indra atau lebih (penciuman, pendengaran, pengecapan, perabaan, penglihatan).

Misalnya, mengenalkannya tekstur yang berbeda, bisa dengan mem-bacakan dan membantunya me-rasakan tekstur dalam buku yang



memang tersedia berbagai macam tekstur di tiap halamannya (kasar, halus, berbulu, atau bergerigi). Kita juga bisa membuatnya sendiri, contohnya membuat *sensory cube*.

SENSORY CUBE

Alat dan Bahan:

- ☛ Penggaris, gunting, pensil, dan lem (bisa *double tape* atau lem yang bisa merekatkan kain ke kardus).
- ☛ Kardus bekas.
- ☛ Bahan bertekstur yaitu kain flanel, *bubble wrap*, lapisan kardus yang bergelombang, kain beledu, *pom pom* warna-warni, kain kartun. Bisa diganti dengan kain atau kertas yang mempunyai tekstur yang berbeda.

Cara:

- ☛ Buat pola kubus di atas kardus bekas dan bentuk menjadi kubus. rekatkan dengan *double tape*. Buat ukurannya kira-kira bisa dipegang bayi dengan kedua tangannya.
- ☛ Potong bahan bertekstur selebar sisi kubus, tempel di tiap sisi.
- ☛ Dan, jadilah *sensory cube* kita. Biarkan anak bermain-main dengan *sensory cube* tersebut.

MELATIH MERANGKAK

Usia 7 bulan Kirana belum menunjukkan tanda-tanda akan merangkak. Untuk bergerak maju dengan perutnya juga masih sulit dia lakukan. Lalu, saya memancingnya agar mau bergerak maju dalam posisi

tengkurap. Saya meletakkan mainan yang menarik di depannya dengan jarak yang tidak bisa dia jangkau sehingga ia berusaha meraihnya. Lalu, ia mulai bergerak maju pelan-pelan, sampai dia hampir bisa meraih mainan di depannya. Ketika sudah dekat, saya jauhkan lagi mainannya, sampai akhirnya dia bisa meraihnya.

Sampai usia 9 bulan, Kirana merangkak dengan perutnya. Memang, banyak bayi yang tidak melewati tahap merangkak, dan semua baik-baik saja, anak tetap berkembang baik dan cerdas. Namun, saya tetap ingin Kirana melewatinya, mengingat banyak manfaat merangkak yang pernah saya baca di sebuah artikel. Dua di antaranya dapat menguatkan otot dan sendi pada anggota tubuh. Juga dapat melatih koordinasi saraf otak kanan dan kiri melalui gerakan merangkak yang menggerakkan kaki dan tangan secara bergantian. Saat tangan kanan bergerak ke depan, kaki kiri mengikuti, lalu saat tangan kiri bergerak ke depan, kaki kanan mengikuti. Masih ada manfaat-manfaat merangkak lainnya.

Saya ingin manfaat merangkak didapatkan oleh Kirana sehingga saya masih terus melatih Kirana untuk merangkak dengan perut diangkat. Waktu itu, saya mendapatkan caranya dari Youtube, membantu mendorong telapak kakinya dari belakang sampai dia dalam posisi merangkak. Lalu, mengangkat perutnya dan perlahan mendorongnya. Atau, membantu Kirana merangkak dengan mengangkat dan menopang perutnya dengan tangan saya, lalu membiarkannya merangkak dengan bantuan saya. Saya juga menggunakan bantuan kain di perutnya, lalu saya angkat sampai posisi perutnya terangkat. Di usia 10 bulan akhir, Kirana sudah bisa merangkak dengan mengangkat perutnya. ☺

Ah, bicara soal perkembangan Kirana selalu tak lepas dari permainan sehari-hari. Ada permainan-permainan yang biasa saya

lakukan bersama Kirana di usia ini. Yang mungkin juga bisa teman-teman praktikkan dengan anak-anak di rumah.

MENGENAL BINATANG DENGAN CILUKBA (PEEK A BOO) KARTU BERGAMBAR

- ☛ **Alat dan bahan:** kartu-kartu bergambar binatang dan buku atau apa saja yang bisa menjadi penutup.
- ☛ **Cara bermain:** lakukan permainan seperti bermain cilukba biasa, hanya diganti dengan kartu bergambar. Duduk berhadapan dengan anak, lalu sembunyikan kartu bergambar binatang di belakang buku. Jika gambar yang dipilih adalah gambar gajah, perkenalkan dahulu nama binatangnya.

"Ayo, kita main cilukba sama gajah! Gajah!" Lalu, mulai bermain cilukba.

"Mana gajahnya, yaaa. Mana gajahnya, yaaa. Gajaaahh... panggil gajahnya, Nak. Gajaaah...." Lalu, perlahan munculkan kartu bergambar sampai keluar dari belakang buku dan terlihat oleh anak dan katakan, "BAAAAAA! Halooo, Kirana. Aku gajah. Pawooo!" Tekankan suara pada pengucapan nama binatangnya, lakukan sekitar 4 atau 5 kali cilukba per gambar. Setelah itu, ganti dengan kartu bergambar binatang lain.

Dulu, Kirana sangat senang dengan permainan ini. Saya memperkenalkan nama-nama binatang dan suaranya, salah satunya dengan cara ini. Permainan ini bisa juga menjadi cara untuk memperkenalkan anggota keluarga, tumbuhan atau benda-benda, bedanya hanya pada gambar kartunya.

BERCERITA MENGGUNAKAN BONEKA

Ketika bermain ini, Kirana menginjak usia 8 bulan. Di usia ini, Kirana hanya punya sedikit sekali boneka. Dia dulu hanya punya boneka jerapah dan boneka anjing.

- ☛ **Alat dan bahan:** boneka dan cerita karangan sederhana.
- ☛ **Cara bermain:** saya bermain bersama Kirana dengan boneka-bonekanya. Berinteraksi dengan Kirana yang dalam posisi tengkurap. Saya mulai bercerita sederhana menggunakan boneka. "Ada je-ra-pah (menggoyang-goyangkan boneka jerapah) sama anjing lagi main. Jerapah bilang, 'Halo, Anjing.'" "Kata anjing, 'guk guk guk guk halo, jerapah.'" Saya menggerakkan boneka yang disebutkan namanya, meletakkan boneka anjing di kiri dan boneka jerapah di kanan, berulang-ulang cerita seperti itu. lalu, setelah bercerita, saya mulai bertanya, "Mana jerapahnya, ya?"

Kirana pun melihat ke arah boneka jerapah. Dari tatapannya, seolah dia mau berseru, "Ituuu, di sebelah kanan jerapahnya, Buk!"

BERMAIN BONEKA TANGAN DARI KAUS KAKI

- ☛ **Alat dan bahan:** kaus kaki dan dua mata boneka
- ☛ **Cara bermain:** tempel mata pada ujung kaus kaki, masukkan tangan ke kaus kaki, lalu mulailah berkomunikasi dengan anak. Misalnya,

memperkenalkan anggota tubuh dengan menyentuh anggota tubuh anak dengan boneka kaos kaki tersebut.

- ☛ Kita bisa melakukannya sambil bernyanyi "Head, Shoulders, Knees and Toes", atau hanya menyebutkan namanya, "Halo, aku Cici. Aku mau main sama Kirana, ya. Tangan Kirana mana, ya. Aku mau pegang tangan Kirana, ya." lalu, saya mengarahkan boneka ke arah tangan Kirana. Buat interaksi semenarik mungkin dengan anak. Bangkitkan ketertarikannya dengan percakapan-percakapan sederhana tetapi seru.

MEMBERI MAKAN BONEKA (USIA HAMPIR 1 TAHUN)

- ☛ **Alat dan Bahan:** Boneka kecil dan buku bergambar sayuran atau makanan.

- ☛ **Cara bermain:** Contohkan anak dengan membuka buku dan bermain boneka. "Kita kasih makan bonekanya, yuk!" lalu, buka halaman buku yang ada gambar sayurannya.

"Oh, ada tomat dan wortel! Ibuk mau kasih makan tomat untuk bonekanya, ah! Am... nyam nyam nyam." Arahkan boneka ke gambar tomat. "Eh, sekarang Ibuk mau kasih wortel buat bonekanya. Am! nyam nyam nyam!" lalu, arahkan bonekanya ke arah gambar wortel seakan-akan bonekanya sedang menikmati wortel. lalu, berikan buku dan boneka kepada anak, biarkan dia meniru dan melakukannya

"Sekarang, Kirana yang kasih wortel buat bonekanya. Nak. Mana, ya, wortel?"

Ketika anak berhasil mengarahkan bonekanya ke sayur yang kita sebutkan dengan benar, jangan lupa bersorak, "horeee!"

Itulah beberapa permainan yang saya lakukan bersama Kirana di usia 6-12 bulan. Mendekati usia 1 tahun, saya lebih gencar menyebutkan nama-nama benda kepada Kirana dengan jelas. Menyebutkan nama-nama benda yang ada di sekitar kami untuk memperkaya kosakata Kirana yang sudah mulai bisa meniru kata-kata yang saya ucapkan.

Selain itu, stimulasi untuk berjalan juga saya lakukan. Misalnya, menuntunnya untuk mendorong sesuatu sambil berdiri seperti menggunakan *baby walker*. Saya pernah juga membiarkan Kirana menapak pada rumput dengan kaki telanjang dan membiarkannya loncat-loncat sambil saya pegangi.

Oh ya, jangan lupa bekerja sama ya, *Parents!* Saya sering melatih Kirana berjalan dengan meminta bantuan ayahnya. Saya dan ayah Kirana duduk berhadapan dengan jarak sekitar 3 langkah kaki Kirana, membiarkan Kirana berdiri dan mencoba berjalan ke arah ayahnya, dan sebaliknya. Sambil bertepuk tangan, kami terus memberikannya semangat. Tak lupa juga selalu dalam posisi siap menangkapnya dan memeluknya ketika dia berhasil sampai pada saya atau ayahnya. ☺





USIA 1-2 TAHUN

Masuk usia satu tahun, semakin banyak permainan yang bisa dilakukan. Kirana sudah lumayan lancar berjalan ke sana kemari. Oleh karena itu, permainan yang dilakukan sudah mulai bervariasi. Saya juga membuat media untuk dia bermain seperti papan *flannel*. Saya membuatnya sendiri dengan menggunakan kain *flanel* ukuran lumayan besar yang ditempel di dinding.

Selain papan flanel, saya juga memenuhi dinding kamar bermain Kirana dengan tempelan-tempelan untuk Kirana mengenal huruf, warna, huruf hijaiyah, atau gambar binatang. Tujuannya agar bisa dilihat setiap hari oleh Kirana sehingga dia tidak asing lagi ketika diajarkan. Ada permainan-permainan yang pernah saya lakukan ber-

sama Kirana ketika usianya 1-2 tahun.



MEMBUAT DROP BOX

☞ **Bahan dan cara membuat:** Siapkan kotak bekas. Bisa kotak sepatu atau kotak yang

lainnya. Sampul dengan kertas kado agar menarik. Buat kardus tetap bisa dibuka. Beri lubang di atasnya seperti lubang celengan. lalu, siapkan kertas karton berwarna-warni, gunting berbentuk lingkaran yang ukurannya bisa masuk ke lubang yang dibuat di kotak.

- ☞ **Cara bermain:** contohkan anak dengan memasukkan potongan karton ke dalam lubang. lalu, biarkan dia melakukannya setelah itu. Minta dia mengatakan "please" ketika meminta, dan mengatakan "thank you" ketika menerima potongan kartonnya.

MERANGKAI CEREAL

- ☞ **Bahan dan cara membuat:** siapkan spageti mentah dan cereal berbentuk bulat dengan lubang di tengahnya (berbentuk donat), dan playdough. Tusuk spageti ke playdough sehingga spageti bisa berdiri.
- ☞ **Cara bermain:** Contohkan anak untuk merangkai cereal pada spageti mentah. Masukkan cereal melalui ujung spageti satu per satu. Biarkan anak melakukannya setelah itu. Jangan lupa memberikannya semangat dan ekspresi senang jika dia berhasil melakukannya. Permainan ini melatih motorik halus, koordinasi mata dan tangan, serta konsentrasi.

BELAJAR MENGGUNAKAN SENDOK

- ☞ **Bahan dan cara membuat:** siapkan kacang hijau mentah, beras atau kacang-kacangan yang lain, dua buah mangkuk, dan satu

buah sendok. Tuang kacang hijau di satu mangkuk, lalu biarkan satu mangkuk kosong.

- ☛ **Cara bermain:** contohkan anak untuk memindahkan isi dari mangkuk satu ke mangkuk dua dengan menggunakan sendok. Biarkan dia melakukannya setelah itu.

MEMBUAT PAPAN FLANEL

Papan flanel ini adalah media untuk melakukan banyak aktivitas permainan, seperti mengenalkan, mengelompokkan binatang atau tumbuhan. Sekadar memindahkan potongan kecil flanel dan menempatkannya ke papan pun bisa dilakukan bersama anak agar menjadi aktivitas yang menarik.

- ☛ **Bahan:** Kain flanel ukuran 1 meter x 1 meter dengan warna sesuai keinginan. Selotip kuat untuk menempelkan kain flanel ke dinding, atau bisa juga membuatkan frame kayu tanpa kaca dan menggantungkannya ke dinding.
- ☛ **cara membuat:** tempelkan kain flanel dengan menggunakan selotip yang kuat ke dinding. Atau, beri frame tanpa kaca dan gantung di dinding. Posisikan papan flanel di tempat rendah yang bisa terjangkau anak. Papan flanel siap digunakan.

BERMAIN DENGAN PAPAN FLANEL

MENGELOMPOKKAN WARNA DAN BENTUK

- ☛ **Bahan dan Cara membuat:** siapkan kain flanel dengan warna yang berbeda. Misalnya mengenalkan dua warna, merah dan biru

(warna primer). Potong kain flanel membentuk lingkaran dengan diameter 10 cm, masing-masing 10 buah per warna.

- ☞ **Cara bermain:** buat batas menggunakan flanel ukuran 2 cm x 1 m di tengah papan, sehingga papan terbagi menjadi dua bagian. Kemudian, tempel flanel lingkaran merah di bagian kanan tengah atas dan flanel biru di bagian kiri tengah atas. Contohkan cara mengelompokkan warna dengan menempel lingkaran-lingkaran sesuai warnanya. Buat semenarik mungkin agar anak tertarik melakukannya.

Dalam bermain pengelompokan bentuk hampir sama caranya dengan pengelompokan warna, hanya saja potongan yang dibuat di-gunting dengan bentuk yang berbeda-beda dengan satu warna agar anak tidak bingung. Misalnya, segitiga dan lingkaran dengan flanel warna merah. Lalu, contohkan anak mengelompokkan sesuai bentuknya.

MENEMPEL LAMBANG SENYUM

- ☞ **Bahan dan cara membuat:** siapkan kain flanel dan potong berbentuk lingkaran dengan diameter 10 cm. Kemudian gambari garis lengkung seperti bibir yang tersenyum dengan spidol ekspresi senyum. Jangan lupa beri titik mata di atas garis lengkung tersebut. Buat sekitar 10 potong atau lebih. Tujuan permainan ini adalah mengenal ekspresi, melatih anak untuk mengatakan "*please*" dan "*thank you*". juga melatih motorik kasar (berjalan bolak-balik).
- ☞ **Cara bermain:** berdirilah di hadapan papan flanel dengan jarak yang agak jauh sambil memegang potongan lambang senyum. Setelah perhatian anak fokus kepada kita, berikan lambang senyum kepada

anak sambil tersenyum dan mengatakan "smile". Arahkan potongan flanel ke dalam jarak jangkau anak, "bilang *please*, Nak. Pleaseeee..." Ketika dia sudah mendapatkan potongan flanelnya, katakan "Bilang *thank you*. *Thank you*, Ibuk." Kemudian, mintalah anak untuk berjalan menempelkannya pada papan flanel. Sebelumnya contohkanlah dulu.

Pada saat diajari bilang "*please*" dan "*thank you*", jangan berharap terlalu banyak bahwa anak kita akan langsung bisa meniru apa yang kita ajarkan. Ingatlah, ini adalah pelajaran baru buat mereka. Berilah mereka waktu untuk mencerna proses belajar ini sampai akhirnya mereka memahami konsep *please* dan *thank you*.

Inilah dua contoh permainan yang bisa dilakukan dengan papan flanel. Masih banyak variasi permainan yang bisa dilakukan seperti mengenalkan binatang dan tumbuhan, mencocokkan binatang dan tempat hidupnya, mengenal ukuran besar dan kecil. Perbedaannya ada pada potongan-potongan flanel yang dibuat. Selamat bermain!!

PERMAINAN MENCOCOKKAN TEMPAT DENGAN TUTUPNYA

- ☛ **Bahan:** sediakan 5 atau lebih tempat-tempat bertutup dengan berbagai macam bentuk. Misalnya, kotak makan dengan bentuk-bentuk yang berbeda. Kita juga bisa memanfaatkan wadah cream wajah bekas yang sudah dicuci atau disterilkan terlebih dahulu.
- ☛ **Cara:** contohkan anak untuk mencocokkan wadah dengan tutupnya. Setelah sekiranya kita sudah cukup mencontohkan, biarkan dia me-

lakukannya sendiri. Temani dan bantu sesekali. Apabila anak berhasil mencocokkan tutupnya, beri tepuk tangan atau bersorak, "horeeee!"

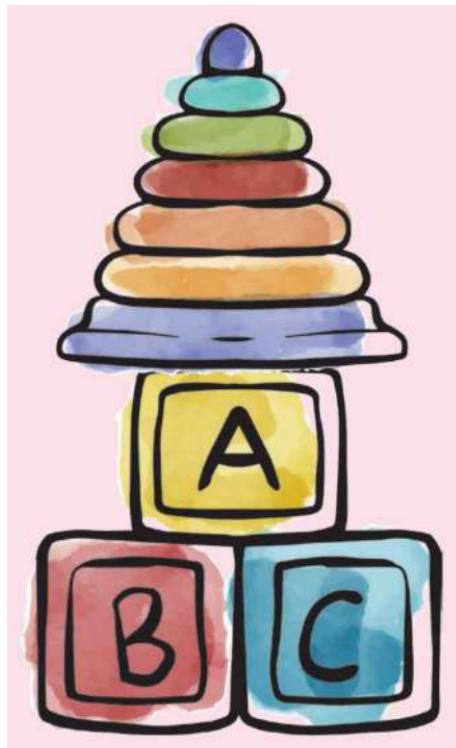
MENGENAL WARNA DENGAN TEMPELAN BERGAMBAR TANGAN

- ☛ **Bahan dan cara membuat:** sediakanlah kertas ukuran A4 yang berwarna-warni (merah, biru, kuning, hijau). Gambarlah tangan kita dengan menggunakan pensil, lalu gunting gambar tangan tersebut. Tempelkan ke dinding atau bisa juga ke papan flanel. Jika menempelkannya ke papan flanel, gunakanlah kain flanel sebagai media menggambar tangan agar bisa menempel.
- ☛ **cara bermain:** minta anak menepuk tangan-tangan sesuai warnanya, contohkan terlebih dahulu atau membantunya mengarahkan tangannya. "Tos dulu ke tangan warnaaaa meraah! Tooss! tos lagi ke tangan warna biru, yuk. Toosss!" Jangan lupa memberikan apresiasi kepada anak ketika dia berhasil melakukannya.

MEMBUAT PUZZLE SEDERHANA

- ☛ **Bahan:** siapkan gambar-gambar untuk dijadikan *puzzle*, bisa gambar binatang, tumbuhan, atau foto anggota keluarga. Siapkanlah juga kardus bekas.
- ☛ **Cara membuat dan cara bermain:** tempelkan gambar pada kardus bekas, lalu potong kardus sebesar ukuran gambar. Potong gambar yang sudah ditempel pada kardus menjadi dua bagian jika ingin membuat dua potong *puzzle*. Jika anak sudah menguasai dua

potong puzzle, buat potongan gambar lebih banyak. Contohkan cara bermain dengan menyusun potongan sehingga menjadi satu gambar utuh. Biarkan anak bermain dengan potongan-potongan tersebut dan menyusunnya. Sebutkan nama setiap gambar yang sedang disusun untuk mengenalkan nama gambar tersebut.





USIA 2-3 TAHUN

Sebenarnya, ketika di usia ini, kegiatan yang saya lakukan bersama Kirana sehari-hari adalah mengajaknya melakukan pekerjaan yang saya kerjakan di rumah. Seperti mengajaknya salat, ikut memasak di dapur, sesekali membuat camilan atau kue, berberes rumah, menyiram bunga, senam bersama, bermain kejar-kejaran, atau bernyanyi bersama dengan gerak dan lagunya. Selain itu, bermain bola di taman, mengajarkannya bermain sepeda atau *scooter*, menggambar bersama juga saya lakukan, sambil bercerita dan menanyakan tentang apa yang ia gambar, membacakan buku, juga bermain peran (main dokter-dokteran, main sekolah-sekolahan, jual-jualan, dan lain-lain).

Meskipun begitu, tetap ada beberapa permainan yang saya buat sendiri di rumah, di antaranya:



BELAJAR MEMASANG KANCING

- ☛ **Alat dan Bahan:** gunting, jarum, dan benang. Kain flanel 3 warna atau lebih, kancing ukuran besar; pita ukuran 30 cm.
- ☛ **Cara membuat:** potong-potong kain flanel berbentuk persegi dengan ukuran 5 cm x 5 cm, gunting tengahnya seukuran kancing baju. Jahit kancing baju pada ujung pita, dan buat simpul pada ujung lain pita tersebut.
- ☛ **Cara bermain:** contohkan anak untuk memasukkan potongan kain flanel ke dalam pita melalui kancing baju, lalu biarkan dia melakukannya setelah itu.

BERMAIN STATAK (HOPSCOTCH)

Mengingat masa kecil, saya mengajak Kirana bermain *statak*, begitulah kami menyebut permainan ini di Riau. *Statak* adalah permainan melompat-lompat pada kotak yang telah dibuat. Lompat-lompat dari kotak satu ke kotak lain menggunakan kaki satu tanpa menginjak garisnya. Saya membuat kotak-kotak, lalu mencontohkan Kirana bermain *statak*. Ia bersemangat sekali menirukan apa yang saya ajarkan kepadanya, meskipun belum sempurna. *Statak* bukan hanya menyenangkan untuk dimainkan bersama-sama, tetapi juga dapat melatih kemampuan motorik kasar Kirana.

BERMAIN BAYANGAN TANGAN

Bermain bayangan juga sering saya lakukan. Permainan ini mudah dan menyenangkan. Saya punya lampion baterai di rumah, lalu saya mematikan lampu kamar dan menyalakan lampionnya. Saya mulai me-

mainkan tangan saya di atas lampu sehingga ada bayangan tangan saya di langit-langit kamar. Saya membuat cerita dan Kirana menyukainya. Lalu, Kirana menirukannya dan mencoba membuat bayangan. Meskipun tidak berbentuk, dia bisa membuat cerita dari bayangan yang dia buat. Permainan ini melatih daya imajinasi Kirana. :)

BERMAIN TENIS BALON

Saya lakukan permainan yang sangat disukai Kirana ini sebagai semacam olahraga ringan. Saya menggunakan raket tenis mini yang tersedia di rumah, dan menjadikan balon sebagai bolanya. Saya bermain bersama Kirana bergantian menangkap balon dengan raket, berusaha menangkap balon agar balon tidak jatuh ke lantai. Jika tidak ada raket, kardus bekas juga bisa digunakan, asalkan bisa menahan balon untuk tidak jatuh ke lantai. ☺

Itulah beberapa permainan yang saya lakukan bersama Kirana. Untuk permainan-permainan lain bisa dilihat di internet. Banyak sekali permainan-permainan yang dapat dicontoh dan dijadikan inspirasi di banyak situs.

Seperti yang sudah saya sebutkan sebelumnya, di rentang usia ini, saya dan Kirana sering juga memasak bersama. Untuk kegiatan masak memasak, ada beberapa resep yang sering saya buat bersama Kirana.



NUGGET AYAM ANDALAN IBUK (MODIFIKASI RESEP BUNDA DITA)

Resep ini saya dapatkan dari sepupu saya dan sudah saya modifikasi sedikit.

Bahan:

500 gr daging ayam
2 sdm tepung terigu
1 /2 sdm tepung tapioka
garam secukupnya
kaldu bubuk non-MG secukupnya
susu putih UHT 50ml
1 butir telur ayam

Bahan pencelup:

1 sdm tepung terigu
air untuk mencairkan tepung terigu
garam secukupnya
tepung roti dengan keju parmesan (boleh skip keju parmesan)

Cara membuat:

- haluskan daging ayam menggunakan *food processor*. Setelah halus, masukkan semua bahan yang lain, biasanya saya





meminta Kirana untuk melakukannya sambil menyebutkan namanya, lalu, proses lagi sampai halus.

- ambil adonan dan cetak dalam cetakan. lalu, panggang di oven sebentar asal padat dan bisa dipotong. Keluarkan dari oven, potong-potong sesuai selera.
- buat bahan pencelup dengan mencairkan tepung terigu dengan air dan garam, celupkan potongan *nugget* dan gulungkan ke tepung roti. Saya juga melakukannya bersama Kirana sambil bercerita. Setelah semua selesai, simpan *nugget* dalam freezer atau bisa langsung digoreng dan dinikmati. Selamat mencoba! :)

BAKSO ISI KEJU

bahan:

500 gr daging giling

2 buah putih telur

5 kotak es batu

1 sdm garam halus atau sesuai selera

1/2 sdt kaldu bubuk non-

1/2 sdt baking powder

60 ml air dingin

5 siung bawang putih, goreng utuh sebentar dan haluskan





3 sdm minyak goreng.

5 lembar keju cheddar

2 liter air

cara membuat:

- didihkan air dalam panci
- campur dan haluskan daging dan es batu menggunakan food processor; lalu sedikit demi sedikit tambahkan air; proses sampai halus.
- masukkan bahan lainnya. Saya biasa meminta Kirana untuk membantu saya memasukkan bahan-bahan yang sudah saya sediakan, sambil menyebutkan namanya, lalu proses hingga semua tercampur dan halus.
- matikan air yang sudah mendidih, lalu cetak bakso dengan menggunakan dua buah sendok. Caranya ambil sesendok daging dan ratakan, letakkan potongan keju di tengahnya. Biasanya, Kirana yang meletakkan kejunya. Lalu, bulatkan dengan bantuan sendok lain yang sudah dicelupkan ke air panas terlebih dahulu agar tidak lengket. Masukkan bakso ke air panas, lakukan sampai adonan habis. Hidupkan api dan didihkan air kembali, tunggu sampai bakso matang. Sajikan dengan kuah bakso atau simpan dalam freezer.





BUTTERMILK PANCAKE

Bahan:

110 gr tepung terigu

1 1/2 sdm gula pasir

1 sdt baking powder *double acting*

135 ml susu cair campur 2 sdt vinegar atau jeruk nipis, biarkan 5 menit.

telur 1 butir kocok lepas

2 sdm mentega, cairkan

Cara:

- Jadikan satu bahan kering dalam mangkuk, biasanya Kirana yang menuang bahan-bahan untuk ditimbang.
- lalu, campur telur dan mentega cair kemudian masukkan ke dalam campuran bahan kering. Untuk telur saya meminta Kirana untuk memecahkannya.
- lalu, masukkan susu yang sudah ditambah jeruk nipis.
- Campur semua, aduk hingga halus dan semua tercampur rata. Saya juga kerap meminta Kirana untuk mengaduk dan mencampurnya. lalu saya lanjutkan untuk meratakan dan menghaluskan adonannya. Masak di wajan anti-lengket dengan sedikit margarin pada panggangan pertama. Setelah itu, tidak perlu memakai margarin lagi.



Melakukan kegiatan memasak bersama Kirana memiliki banyak manfaat. Selain menambah kosakata baru untuk Kirana tentang nama-nama alat dapur dan bahan makanan, Kirana juga bisa memahami sebuah proses. Mulai dari menyiapkan bahan, alat masak, mengupas, memasukkan bahan, mencicipi, sampai masakan matang. Dengan begitu, saya berharap Kirana juga dapat menghargai makanan. Apa pun makanan yang terhidang, siapa pun yang memasak, ia tahu ada proses panjang di baliknya, juga orang-orang yang berusaha memasak masakan itu dengan sempurna. ☺

Pekerjaan saya juga jadi jauh lebih menyenangkan karena ada yang membantu. Dan, yang terpenting adalah ini salah satu cara saya untuk tidak meninggalkan Kirana main sendirian ketika saya sedang memasak. Kirana senang, Ibuk tenang, masakan lezat pun terhidang.

Namun, perlu diingat bahwa memasak bersama anak juga harus benar-benar diawasi. Letakkan semua peralatan tajam dan bahan yang berasa tajam (pedas), alat-alat panas di tempat yang dekat dengan pengawasan kita. Pastikan bahwa anak kita aman dari *kitchen accident*.

Begitulah tentang kegiatan belajar dan bermain bersama Kirana. Saya memang bukan ahli *parenting*. Saya juga tidak memiliki dasar ilmu perkembangan anak atau psikologi. Namun, sama seperti se- tiap orangtua, saya ingin Kirana tumbuh dan berkembang dengan baik. Sebagai seorang ibu, yang bisa saya lakukan adalah berusaha memberikan stimulasi-stimulasi baik untuk perkembangan dan pertumbuhannya, meskipun belum sempurna. Tentu saja, saya berharap dia menjadi anak yang cerdas dalam berbagai bidang, sama seperti harapan ibu-ibu lainnya. ☺



BAB 9

MENGAJARKAN KEBAIKAN





Saya rasa, tidak ada orangtua yang sengaja mengajarkan keburukan kepada anaknya. Hanya saja, terkadang, orangtua lupa bahwa anak-anak lebih mudah mencontoh apa yang dilihatnya daripada apa yang diajarkan. Tentu saja itu terjadi dalam pola asuh saya kepada Kirana. Ada kebiasaan-kebiasaan atau contoh buruk yang tidak sadar saya lakukan dan dilihat Kirana, lalu dicontohnya. Saya memperingatkaninya dan bilang kalau itu tidak baik, padahal dia mencontoh diri saya sendiri, betapa harus berhati-hatinya saya menjadi orangtua.

Menjadi orangtua sangat menuntut saya dan suami untuk tetap 'sadar'. Maksudnya, kami harus sadar bahwa ada Kirana yang memperhatikan dan akan mencontoh apa yang dia lihat. Kami harus terus saling mengingatkan. Apabila yang kami lakukan baik, Kirana akan mencontoh kebaikan itu. Jika kami mencontohkan hal buruk, Kirana akan mencontoh hal buruk juga.

Saya selalu mananamkan kuat-kuat bahwa saya adalah sosok pertama yang sangat mudah dicontoh Kirana. Kami bersama setiap hari, hampir setiap waktu. Saya harus berlaku baik agar Kirana tertular kebaikan juga. Sama seperti orangtua lainnya, ada kebaikan-kebaikan yang saya lakukan sebagai usaha mengajarkan kebiasaan baik kepada Kirana.





MENGAJARKAN RUTINITAS HARIAN YANG BAIK

BERIBADAH

Sebagai seorang muslim, tentunya yang terpenting dan utama untuk diajarkan adalah salat. Untuk balita seperti Kirana memang belum ada kewajiban salat, tetapi membiasakannya melihat ayah dan ibunya melakukan ibadah wajib ini tentu juga baik. Mengingat anak-anak adalah peniru yang andal. Dengan melihat ayah dan ibunya salat, Kirana akan mengerti bahwa ada rutinitas wajib yang dilakukan ayah dan ibunya sehari-hari, yang juga wajib dilakukan dia nantinya.

Sejak Kirana kecil, ketika akan salat, saya mengatakan kepada-nya bahwa saya akan melaksanakan salat, "Ibuk salat dulu, Nak, ya." Tak jarang dia saya letakkan di samping saya salat. Ketika dia sudah mulai bisa berjalan, dia biasa menirukan ayah dan ibunya salat. Di usianya tiga tahun ini, dia sudah mulai tahu dan



paham bahwa ada kegiatan salat yang wajib dilakukan. Dia pun tahu setelah azan harus melaksanakan salat.

Sama seperti salat, mengaji juga se bisa mungkin kami contohkan kepada Kirana. Ketika mengaji, ayahnya memangku Kirana dan mengajak Kirana untuk mendengarkan ayahnya mengaji. Kirana pun kenal dan biasa dengan kegiatan mengaji. Meskipun masih berusaha untuk *istiqamah* dalam melakukannya karena Kirana tidak selalu mudah diatur ketika dibiasakan mendengarkan kami mengaji. Kami memang mempunyai harapan kelak Kirana bisa menjadi *hafidzah*, tetapi bagaimana mungkin jika saya ibunya belum bisa mencontohkan? Semoga saya dan suami terus menjadi lebih baik setiap harinya dan bisa membimbing Kirana menjadi anak saleh. Amin.

BERDOA

Membiasakan berdoa sebelum melakukan sesuatu atau selesai melakukan sesuatu, membuat Kirana mudah dan cepat hafal doa-doa tersebut. Misalnya membaca doa sebelum makan dan sesudah makan, sebelum tidur dan bangun tidur, atau doa untuk kedua orangtua setelah selesai salat.

Membiasakan membaca doa saya lakukan sejak Kirana bayi. Saya usahakan membacakan doa di dekatnya sehingga dia bisa mendengar, sampai akhirnya bisa berdoa sendiri meskipun pengucapannya belum sempurna. Dengan membiasakan membaca doa, Kirana mulai mengerti bahwa ada rutinitas berdoa. Ini bisa menjadi sebuah awal perjalanan yang memudahkan saya untuk mengajarkan dia tentang keyakinan kepada Allah swt.

Selain itu, saya juga mencoba mengajarkan sunah-sunah ringan seperti mendahulukan yang kanan ketika memakai sandal atau

sepatu, dan mendahulukan yang kiri ketika melepasnya. Begitu juga dengan memasuki kamar mandi dengan kaki kiri dan keluar dengan kaki kanan, makan dan minum dengan tangan kanan, tersenyum, dan mengucap salam.

Sebenarnya, mempunyai Kirana dalam hidup saya dan suami membuat kami mengingat dan belajar kembali, mencoba menjadi lebih baik lagi, mencoba mencontohkan kebaikan-kebaikan meskipun kami masih jauh sekali dari orangtua yang sempurna. Ketika Kirana belajar tentang kebaikan, kami pun sebagai orangtua juga sedang belajar.

MEMBIASAKAN KEGIATAN YANG BAIK

Kegiatan sehari-hari yang baik juga coba saya biasakan di rumah. Mengajaknya membuang sampah pada tempatnya, membereskan mainan yang tidak dimainkan, atau menyikat gigi sebelum tidur dan sehabis makan adalah kebiasaan baik yang saya dan suami contohkan kepada Kirana.

Saya biasa memintanya untuk membereskan mainan yang tidak lagi dimainkan, kemudian baru mengambil mainan yang mau dimainkan. Ketika Kirana selesai bermain balok, lalu dia mau bermain *puzzle*, saya memintanya untuk mengembalikan baloknya terlebih dahulu, baru mengambil *puzzle*. Dengan begini, mainan yang keluar hanya mainan yang dimainkan, sehingga kamar bermainnya tidak berantakan.

Memang, Kirana masih perlu selalu diingatkan untuk membereskan mainannya. Terkadang, dia pun enggan untuk melakukannya. Kalau sudah begitu, ada trik-trik yang saya lakukan untuk membuatnya mau membereskan mainannya. Salah satu cara yang sering saya lakukan adalah menyanyikan *Clean Up Song* atau menawarkan bantuan

kepadanya, sehingga bisa bersama-sama membereskan mainannya. Ditambah lagi, ia akan merasa tidak sendiri membereskan mainan, seolah-olah pekerjaannya tidaklah berat. Apalagi, jika ditambah dengan nyanyian. Hatinya riang, mainan tak berserakan, Ibu senang. ☺

MEMBIASAKAN MENGUCAPKAN PLEASE, SORRY, THANK YOU

Saya mengharapkan Kirana menjadi anak yang baik dan sopan. Saya selalu membiasakan diri di depannya mengucapkan *please* ketika meminta tolong, meminta maaf ketika melakukan kesalahan, dan berterima kasih ketika sudah ditolong atau ketika dia sudah bersikap manis. Dengan membiasakan tiga kata ajaib ini dalam percakapan sehari-hari, Kirana menjadi akrab dengan kata-kata tersebut. Akhirnya, dia pun mencontoh dan menggunakan kata-kata ini dalam percakapan sehari-harinya. Ada juga kebiasaan yang lain seperti mengucap salam dan menawarkan bantuan, "Boleh Ibu bantu?"



TERUS MEMBERIKAN HAL-HAL BAIK

Lagi-lagi, saya masih mengingat apa yang saya dapatkan ketika saya diberikan pelatihan di sekolah sebelum mengajar. Waktu itu, direktur program sekolah mengatakan bahwa anak-anak itu sebenarnya mudah menyerap apa yang mereka lihat dan yang diajarkan. Jadi, se bisa mungkin apa yang dia lihat dan diajarkan itu adalah suatu kebaikan. Anak-anak akan 'menunjukkannya' entah itu sesaat setelah kita ajarkan, ataupun di lain waktu, entah kapan. Oleh karena itu, ketika mengajarkan Kirana sesuatu, saya tidak memiliki 'target' dan tidak memaksa dia harus bisa dan mencontoh dengan cepat. Saya hanya terus memberikan atau mencontohkan hal-hal baik kepadanya, dan yakin suatu saat akan ditunjukkannya.

Hal ini membuat saya menjadi lebih santai ketika mengajarkan sesuatu, termasuk tentang hal-hal yang bersifat kognitif. Saya pun jadi bersemangat dan tidak ragu memberikan sesuatu yang menurut saya baik, dengan catatan tidak me-



maksa. Misalnya, ketika mengajarkan tentang warna, angka, atau pengetahuan alam seperti planet, tubuh manusia, pelangi, dan lain lain.

Saya pernah dikomentari seseorang, "Terlalu berat mengajarkan anak tentang planet, terjadinya pelangi, kisian anaknya, mendingan belajar tentang doa-doa dan ayat-ayat pendek dulu saja."

Betul, komentar itu betul sekali, mengajarkan doa-doa dan ayat pendek sangat penting dan baik. Saya pun berusaha mengajarkannya. Namun, mengajarkan hal-hal lain yang bersifat *science* juga tidak ada salahnya. Toh, itu juga pengetahuan yang baik juga jika diketahui. Lagi pula, cara mengajarkannya juga melalui permainan atau membacakan buku-buku yang kalimatnya sangat sederhana. Bagi saya, yang terpenting tidak memaksa dan anaknya senang. Selain itu, saya pun bisa ikut belajar bersama Kirana. Hehehe.





SHARING

Dulu, ketika masih mengajar, saya sering menghadapi anak yang menangis karena tidak mau berbagi. Seringnya, ia tidak mau meminjamkan mainan yang sedang ia mainkan kepada temannya atau tidak mau bermain bersama. Saya masih mengingat kata-kata direktur program sekolah ketika memberikan pelatihan. Ia mengatakan bahwa usia balita adalah usia dengan ke-”aku”-an yang tinggi, sehingga memang sulit bagi anak untuk berbagi. Banyak anak-anak yang tidak mau meminjamkan mainan kepada temannya. Lagi pula, balita juga mungkin belum mengenal konsep meminjam. Dia mengira ketika mainannya diserahkan kepada temannya maka mainan tersebut tidak akan bisa dimainkan lagi olehnya.

Lalu, bagaimana dengan Kirana? Sama saja. Memang, Kirana jarang sekali rebutan mainan dengan temannya, ia akan senang hati meminjamkan mainan kepada temannya. Ia juga mau berbagi makanan yang ia makan kepada siapa yang memintanya, bahkan ia mau memberikan mainan yang sedang ia mainkan.



Namun, tetap adakalanya dia tidak mau berbagi, tidak mau meminjamkan mainan kepada temannya, terutama mainan yang paling ia sukai. Saya justru lega, ternyata Kirana juga punya sikap untuk mempertahankan apa yang dimilikinya, punya sikap untuk berkata "tidak" karena hal itu pun penting untuknya. Bagaimana pun, mengajarkan dan mengingatkan Kirana untuk berbagi tetap sesuatu yang penting sehingga dia bisa mengerti dan paham bahwa berbagi adalah suatu kebaikan.

Mengajarkan berbagi kepada Kirana bukan hanya tentang kegiatan berbaginya itu sendiri, yang bisa saja saya sebagai orangtua memaksanya untuk berbagi. Namun, saya harus selalu ingat, *goal*-nya adalah melakukannya dengan "rasa", bahwa berbagi memang harus dia lakukan atas keinginannya sendiri. Memang masih jauh sekali rasanya, tetapi tidak ada salahnya mulai mengenalkan atau mengajarkannya sejak Kirana kecil. Mulai saja dari kebiasaan-kebiasaan sehari-hari, agar dia terbiasa.

Lalu, bagaimana usahanya? Kegiatan apa yang biasa dilakukan sebagai usaha mengajarkan tentang berbagi?

MEMBUAT PERMAINAN YANG ADA KEGIATAN BERBAGINYA

Ketika Kirana sudah bisa diajak bermain, secara tidak sengaja, selalu ada interaksi yang membuat Kirana melakukan kegiatan berbagi. Ketika Kirana bermain kartu bergambar, saya memintanya untuk menyerahkan kartunya kepada saya, dan mengucapkan terima kasih ketika dia sudah memberikannya.

"Kirana, Ibu kini pinjam gambar gajah, Nak. Mana, Nak, yang gambar gajah?"

Lalu, dia memberikan kartu dengan gambar gajah dan tak lupa saya mengucapkan terima kasih. Selain itu, ketika dia makan sesuatu, misalnya buah, saya berpura-pura memintanya. "Makan buah apa, Nak? Ibuk boleh minta? Coba Kirana suapin Ibuk."

Sebaliknya, ketika saya sedang makan sesuatu yang dia juga bisa memakannya, saya mengatakan kepadanya bahwa saya akan membaginya, "Kirana, Ibuk makan melon, kita makan sama-sama, ya."

Selain itu, ketika bermain bersama Kirana, dalam beberapa permainan kami melakukannya secara bergantian. Contohnya, ketika bermain dokter-dokteran, pertama saya menjadi dokternya, berikutnya nanti Kirana yang jadi dokternya. Ketika bermain balon tiup, pertama saya meniup balonnya, lalu bergantian Kirana yang memainkannya. Atau melakukan kegiatan bermain bersama, misalnya kegiatan menggambar, saya dan Kirana menggambar di kertas yang sama. ☺

Kegiatan-kegiatan sederhana dan interaksi sederhana seperti itu bisa menjadi sarana untuk Kirana belajar dan memahami tentang berbagi.

TIDAK MENAKUT-NAKUTI BAHWA YANG DIMILIKINYA AKAN DIAMBIL ORANG

Saya dan suami mencoba untuk tidak menjadikan kata-kata yang 'menakut-nakuti' menjadi sebuah senjata agar Kirana menurut. Termasuk menakut-nakuti bahwa apa yang dimilikinya akan diambil orang lain. Misalnya, ketika dia tidak mau makan, saya lebih memilih mengatakan, "Yuk, Nak makan, itu Ibuk dengar tadi perutnya bunyi-bunyi. Krucuk krucuk gitu, lapar tandanya. Coba Ibuk dengerin perutnya sini. Nah, iya, kan! Bunyi-bunyi. Makan dulu, Nak." Berkata begitu lebih baik daripada "Eh, nanti makanannya dimakan kucing. Cepet-cepet makan."

Jika ditakut-takuti begitu, dia akan merasa bahwa makanan yang dia miliki akan diambil dan tidak dapat ia nikmati lagi. :)

MENCONTOHKAN KEGIATAN BERBAGI YANG SEDERHANA

Melakukan kegiatan berbagi yang sederhana juga bisa menjadi sarana untuk Kirana belajar berbagi. Contoh sederhananya, saya memintanya untuk meletakkan makanan dan minuman untuk burung di luar jendela. Saya menjelaskan kepada dia bahwa dia akan menyediakan makanan untuk burung-burung agar burung-burung yang mampir ke jendela flat bisa makan dan minum. Saya juga menyiapkan makanan kucing di mobil sehingga ketika sedang di luar dan bertemu kucing liar, saya bisa langsung memberinya makan bersama Kirana. :)

MENGHARGAI APA YANG DIMILIKI ORANG LAIN

Mengajarkan Kirana berbagi bukan hanya tentang memberikan apa yang dia punya, tetapi juga tentang menghargai milik temannya, yang mungkin tidak mau dibagi. Contohnya, ketika saya menemani Kirana main di rumah temannya, lalu temannya tidak membiarkan mainannya dimainkan oleh Kirana. Pada saat itu, saya mengatakan, "Kirana, teman masih main. Coba tanya sama teman, Kirana boleh nggak pinjam mainannya kalau dia sudah selesai main?"

Begitu pula ketika Kirana tidak mau meminjamkan mainan kesayangannya kepada temannya, saya memintanya untuk mengatakan, "Teman, Kirana belum selesai mainnya. Nanti kalau sudah, Kirana pinjamin, ya."

Berbagi mungkin masih sulit untuk dipahami dan dilakukan bila sesuaia Kirana, tetapi membiasakan dan melakukan usaha-usaha yang mengenalkannya pada berbagi tentu saja baik. Saya berharap Kirana bisa menjadi anak yang suka berbagi kebaikan sampai dia besar, sampai kapan pun. Amin.

IT'S OK I LIKE MYSELF

Seorang teman memberikan buku kepada saya untuk dibacakan kepada Kirana, judulnya *The 7 Habits of Happy Kids Collection*—koleksi cerita 7 kebiasaan anak bahagia. Buku ini adalah sebuah karya Sean Covey berdasarkan prinsip “7 habits of highly effective people”—7 kebiasaan orang yang sangat efektif—yang ditulis ayahnya Stephen R. Covey.

Terdapat 7 buku yang menceritakan tentang *habit 1* hingga *7*. Ada tokoh dan gambar yang menarik sehingga menarik anak untuk membacanya atau minta dibacakan. Tujuh kebiasaan tersebut adalah *be proactive*, jadilah proaktif. Anda yang bertanggung jawab. *Begin with the end in mind: have a plan*, buatlah rencana. *Put first thing first: work first, then play*—dahulukan yang utama, bekerja dulu baru bermain. *Think win-win: everyone can win*—semua orang bisa menang. *Seek first to understand, then to be understood: listen before you talk*, berusahaalah memahami terlebih dahulu, baru meminta untuk dipahami orang lain. Dengarkanlah pendapat orang lain terlebih dahulu sebelum bicara. *Synergize: together is better*. Bersinergilah, bersatu lebih baik. *Sharpen the saw: balance feels best*—asahlah kemampuan, lalu seimbangkanlah kemampuan-kemampuan itu.

Tokoh utama pada buku ini ada 7 yaitu Pokey si landak, Goob si beruang, Sammy dan Shopie si tupai, Allie si pembuntut, Jumper si kelinci, dan Lily si sigung. Selain itu, terdapat juga tokoh pendukung lainnya yaitu Biff si berang-berang.

Buku pertama bercerita tentang *habit 1* yaitu ***be proactive*** dengan judul "Just the way I am" (diriku apa adanya). Buku ini menceritakan tentang Pokey si landak yang sedih karena duri-durinya yang tajam selalu menjadi bahan tertawaan Biff si berang-berang. Biff mengatakan bahwa duri-duri yang dimiliki Pokey itu seperti tusuk gigi dan jelek. Lalu, teman-temannya menghiburnya, Goob mengatakan bahwa duri-durinya tidak jelek. Sophie mengatakan bahwa tidak ada yang salah dengan duri-duri yang dimiliki Pokey. Jumper si kelinci mengatakan bahwa duri-duri yang dimiliki Pokey adalah wajar karena dia adalah seekor landak, sama seperti jumper yang sudah seharusnya suka melompat-lompat karena dia seekor kelinci. Lalu, Pokey memikirkan kata-kata teman-teman baiknya, dia mulai menerima dan melihat bahwa duri-durinya memang tidak jelek, bahkan indah berkilaauan jika terkena sinar matahari.

Keesokan harinya, ketika Biff menertawakan duri-durinya, Pokey tidak lagi terpengaruh. Dia dengan bangga mengatakan duri-durinya tidak jelek dan dia menyukai dirinya sendiri, dan Biff tidak lagi menterawakannya.

Pada akhir buku pertama, dijelaskan bahwa cerita ini bertujuan untuk mengajarkan bahwa kita bertanggung jawab atas diri sendiri, bagaimana kita mengendalikan perasaan atas perkataan-perkataan orang yang mungkin mengganggu. Kita tidak bisa mengendalikan apa yang akan dikatakan orang lain kepada kita, tetapi kita bisa mengendalikan sikap kita terhadap kata-kata itu.

Buku pertama ini saya bacakan ke Kirana, lalu menceritakannya kembali dengan kalimat yang mudah dipahami tanpa mengubah ceritanya. Saya mengatakan kepadanya, bahwa akan ada orang-orang yang mungkin bertanya dan mengatakan sesuatu yang bisa saja meng-

ganggunya. Saya yakinkan Kirana untuk tidak bersedih, Kirana cukup bilang, “*it's ok, I like myself.*”

“Kalau ada yang bilang, kok, hidung Kirana pesek? Bilang aja nggak apa-apa. *I like myself!* Gitu.”

Kirana mungkin belum memahami arti “*I like myself*” secara menyeluruh. Namun, saya tetap berkeyakinan ia harus terbiasa mengatakannya terlebih dahulu. Nanti, ketika dia sudah dewasa dan siap memahami makna kepercayaan diri yang sesungguhnya, ia akan mengerti. Saya memberinya pemahaman tentang bagaimana ia seharusnya memandang dirinya dan orang lain. Tentu saja itu nanti, setelah Kirana sudah siap.

Mengapa kalimat “*I like myself?*” Ya, kalimat itu yang mungkin paling mudah dipahami dan diucapkan Kirana. Ya, ketika ia sudah lebih besar, saya akan jelaskan kembali bahwa *I like myself* bukan tentang membanggakan diri atau bukan tentang kepasrahan dan tidak berusaha. Namun, tentang menerima dan bersyukur, tentang mencintai diri sendiri, “*I like the way I am*”.

BELAJAR BEREMPATI

Banyak yang bertanya kepada saya tentang bagaimana mengajarkan empati kepada Kirana, Bagaimana Kirana bisa menjadi anak yang perhatian kepada orang lain dan peka terhadap lingkungan di usianya yang masih balita. Saya tidak tahu pasti jawabannya. Saya yakin, semua anak pun sama, mereka masih kecil dan hatinya masih peka dan bersih. Namun, jika saya boleh mengira-ngira, mungkin juga karena kebiasaan yang saya lakukan sehari-hari yang ternyata membuatnya belajar menjadi anak yang perhatian. Ada beberapa kebiasaan yang saya rasa menjadikan Kirana anak yang berempati.



MENANYAKAN TENTANG PERASAANNYA

Menanyakan apa yang dirasakan Kirana tentang sesuatu sering saya lakukan. Misalnya, ketika dia sedang menggambar dengan cat air "Kirana senang painting? Kirana senang main cat air?"

Atau ketika Kirana terlihat takut dengan badut yang ada di mal, "Kirana takut, ya, sama badut? Nggak apa-apa, Nak. Itu di dalamnya orang. Lucu ya. Tapi, Kirana nggak suka, ya?"

MENCOPA MERESPON CEPAT APA YANG TERJADI KEPADANYA

Misalnya, ketika Kirana tidak sengaja tersandung atau tegatuh, segera saya menolongnya dan bertanya, "Ada yang sakit, Nak? Hati-hati ya, Sayang. Sini Ibu ktiup yang sakit."

BERTANYA DENGAN MEMAHAMINYA TERLEBIH DAHULU

Pernah ketika Kirana sedang asyik bermain di playground, Kirana tidak mau diajak pulang, lalu menangis. Saya bertanya kepadanya, "Kirana masih mau main, ya? Tapi, ini udah magrib, Sayang. Besok kita main lagi, ya. Kita lajut main puzzle di rumah, ya."

MEMBACAKAN BUKU YANG BERGERITA TENTANG PERASAAN ATAU TERDAPAT UNSUR EMPATI

Setelah saya membacakan buku yang terdapat unsur empatinya, dia mencontoh apa yang tokoh di dalam buku lakukan ketika dia ada di situasi yang sama. Misalnya, membacakan buku tentang seekor kodok yang sedih karena lupa cara berenang, kemudian ada bebek-be-



bek yang mencoba untuk menenangkannya dan menghiburnya. Sj ak saat itu ketika ada yang menurutnya sedang bersedih—entah saya, ayahnya, temannya, orang lain, atau hewan di sekitarnya—Kirana akan menghibur. Atau ia kerap mengungkapkan perasaan ikut bersedihnya.

BERMAIN DOKTER-DOKTERAN

Ketika bermain dokter-dokteran, biasanya Kirana menjadi dokter dan saya pasien. Ketika saya mengeluh sakit, dia langsung berpura-pura mengobati. Dari sana dia belajar tentang menolong dan merawat seorang. Belajar menolong ketika seseorang membutuhkan bantuan.

MENGAJAK KIRANA UNTUK BEREMPATI KEPADA ORANG LAIN

Tak jarang, ketika melihat orang di jalan, melihat foto atau menonton TV saya spontan mengajak Kirana berbicara tentang apa yang saya lihat. Misalnya, ketika melihat pekerja bangunan siang hari bekerja di bawah terik matahari, saya katakan, "Kirana lihat, kasihan omnya kekerja siang-siang panas-panas ya, Nak."

Atau ketika melihat foto anak-anak Syria, "Nak, lihat gambar ini, deh. Ini teman-teman Kirana nggak punya rumah lagi. Kasihan rumahnya udah nggak ada."

MENGAJAK KIRANA UNTUK MEMAHAMI PERASAAN ORANG LAIN

Pernah suatu hari Kirana tidak mau berbagi mainan kesayangannya, lalu saya mengatakan, "Kirana, tadi waktu Kirana main sama Andin,



Kirana nggak mau pirj amin Minnie, ya? Kirana masih pengin main sama Minnie, ya? Tapi, tadi jadinya Andin sedih. Besok kalau Andin main lagi boleh pirj em, ya?"

MEMINTA MAAF KETIKA MELAKUKAN KESALAHAN KEPADANYA

Ketika saya melakukan kesalahan kepadanya, misalnya saat saya marah-marah, saya biasa meminta maaf kepadanya. "Kirana sedih, ya, Ibu marah-marah? Maaf ya, Nak."

Dengan begitu ketika dia melakukan sesuatu yang membuat saya marah atau sedih dia bertanya, "Ibu sedih, ya, Kirana garuk-garuk? Sorry, Ibu?"

MENGUTARAKAN PERASAAN

Saya sering mengungkapkan apa yang saya rasakan kepada Kirana. Misalnya, "Kirana, Ibu senang kalau Kirana makannya habis." Atau "Kirana, Ibu sedih kalau Kirana nggak dengerin Ibu ngomong." Dengan begitu Kirana tahu tentang apa yang saya rasakan. Dari situ dia belajar bagaimana membuat orang senang dan menjaga perasaan orang lain. Belajar bahwa ketika dia melakukan sesuatu hal, akan memengaruhi perasaan orang lain, entah itu senang ataupun sedih.

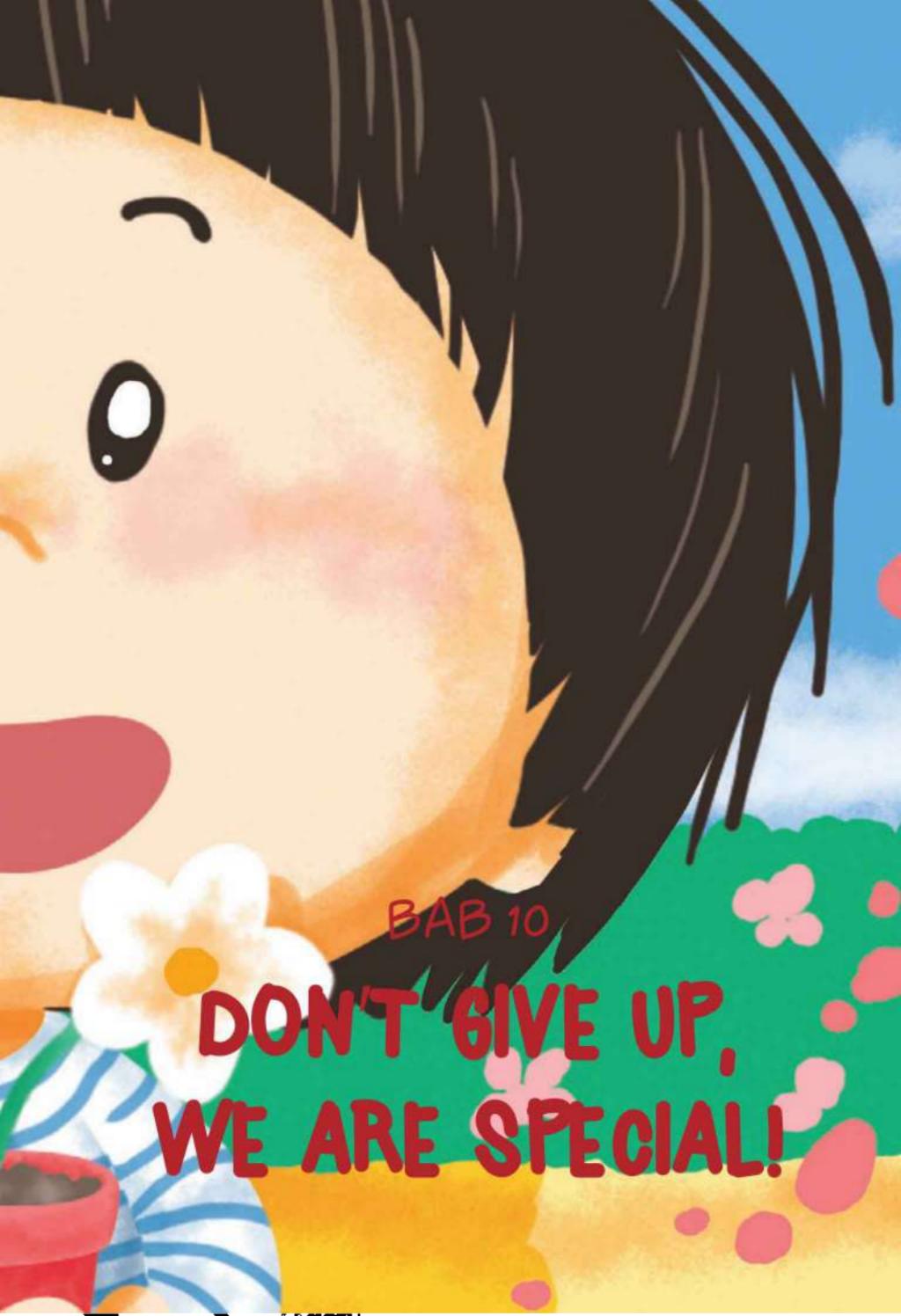
Membiasakan melakukan kebiasaan baik kepada anak harus konsisten karena terkadang, pekerjaan itu sangat melelahkan dan menguji kesabaran. Belum lagi ketika anak tidak merespons usaha kita sesuai harapan. Namun, perlu diingat, menanamkan kebiasaan baik ini bermanfaat untuk nurnanya kelak. Jangan menyerah hanya dengan sekali-dua kali percobaan. Ketika nanti anak kita tumbuh dengan kasih



sayang, barulah terbayar semua usaha yang sungguh tidak mudah itu. ☺







BAB 10

**DON'T GIVE UP,
WE ARE SPECIAL!**



"IT'S OK, I AM SPECIAL!"

Allah menitipkan Kirana kepada saya dan suami dengan keistimewaan memiliki kondisi kulit yang berbeda dari anak lain, yang normalnya memiliki kulit lembut dan lembap. Kata dokter, Kirana mengidap *dermatitis atopi* atau eksim. Kulit Kirana sangat sensitif, sering terjadi peradangan, gatal, memerah, kering dan tidak halus. Tak jarang, kulitnya yang gatal itu luka dan berdarah, terlebih ketika Kirana menggaruk atau mengusapnya terlalu keras.

Kondisi ini diturunkan dari saya yang memiliki riwayat asma. Saya pun juga dulu mengidap *dermatitis atopi*, tetapi hanya sampai umur 7 bulan saja. Ruam merah disebabkan oleh banyak hal, seperti alergi terhadap makanan, cuaca ataupun emosi Kirana. Dia akan merasa gatal ketika takut ataupun cemas.

Kondisi ini banyak dialami bayi dan balita, bahkan mungkin sudah menjadi hal biasa. Tetapi sebagai ibu, saya sangat sedih dan sering sekali



menangis melihat Kirana dan kulitnya. Perjalanan mengobati Kirana penuh perjuangan dan air mata.

Sejak lahir, Kirana selalu terbangun malam dan menangis, seperti tidak nyaman atau merasakan sesuatu yang tidak enak, dia tetap menangis meskipun sudah disusui. Setiap malam, saya menggendongnya sampai dia tenang, tak jarang saya tidur sambil memangkunya. Jam tidur saya sangat berantakan sejak Kirana lahir bahkan sampai usia Kirana tiga tahun ini.

Saya masih mengingat ketika kali pertama ruam merah muncul di pipinya. Ketika itu, usianya 2 bulan, dia hanya minum ASI tanpa tambahan lainnya. Dokter meminta saya untuk diet makanan yang mengandung pemicu alergi seperti telur, kacang-kacangan, makanan laut, susu, dan turunannya. Saya menjalankan diet itu, tetapi kulit Kirana tetap saja ada merah-merahnya.

Kala itu, cuaca di tempat saya tinggal (Duri, Riau) sangat tidak bersahabat karena sedang diselimuti asap kebakaran hutan. Kata dokter, kondisi kulit Kirana memburuk bisa disebabkan asap tersebut. Lalu, saya tidak pernah mengajak Kirana keluar rumah, dia selalu di dalam rumah dengan ruangan berpendingin udara sehingga asap minim masuk rumah. Namun, pipi Kirana tetap muncul merah-merah. Dokter memberikan krim topikal kortikosteroid yang meredakan proses peradangan. *Cream* ini harus dioles setipis mungkin.

Saya mengoleskannya ke pipi Kirana. Dua hari kemudian, kulit Kirana sembuh dan pipinya halus sekali. Setiap dokter yang saya kunjungi selalu mengatakan bahwa Kirana akan membaik seiring bertambahnya usia, dan saya sangat menanti waktu itu tiba. Merah di pipinya bahkan di beberapa bagian tubuhnya hilang timbul. Terkadang, saya tidak tahu penyebabnya. Berbagai merek *lotion* untuk menjaga

kulitnya tetap lembap sudah pernah dicoba. Saya menggunakan sabun, sampo, dan detergen khusus untuk bayi berkulit sensitif dan kering, tetapi tetap merah–merahnya masih muncul.

Kepindahan kami ke Muscat, ketika usia Kirana 7 bulan, juga tidak membuat kulitnya membaik. Perubahan cuaca membuat kulitnya sangat kering dan gatal. Lalu, saya dan suami mengunjungi dokter kulit untuk memeriksakan lagi kondisi kulit putri kecil kami itu. *Cream*, nasihat, juga harapan yang sama kami bawa pulang saat itu.

"Kondisi ini akan hilang seiring bertambahnya usia," kata Dokter mencoba meredakan kekhawatiran kami.

Saya masih menunggu waktu itu. Kirana adalah anak yang ceria, dia tidak rewel ketika bangun meskipun badannya merah–merah. Dia tetap masih beraktivitas seperti biasa, tersenyum dan tertawa, meskipun di sela–sela bermain dia menggaruk–garuk.

Eksim yang Kirana punya membuatnya tidak bisa ditinggal lama, saya harus terus memastikan Kirana tidak garuk–garuk, terkadang meskipun ditinggal sebentar, dia sudah garuk–garuk lagi. Luka lagi, berdarah lagi, tetapi dia tidak menangis.

Waktu terberat bagi saya dan Kirana adalah ketika tiba waktunya tidur malam. Ketika masih memberikan ASI, saya sangat terbantu. Kirana bisa cepat tertidur dengan disusui, meskipun tetap terbangun malam dan menangis. Saat itu, proses tidurnya lumayan mudah, hanya dengan disusui.

Lalu, saya mencoba menyiapkan Kirana di usia 2 tahun. Masa itulah yang juga sulit sekali bagi saya dan Kirana. Semakin Kirana menangis karena mengantuk dan tidak disusui, semakin dia merasa gatal dan menggaruk–garuk kulitnya. Akhirnya, saya memutuskan

untuk mengundur penyapihan, saya tidak memaksanya untuk berhenti menyusu di usia 2 tahun. Maksudnya, mau menyapih dengan cinta alias *weaning with love*. Namun, akhirnya semua bubar begitu saja. Rencana *weaning with love* tinggal kenangan.

Saya mengoleskan kopi di puting agar Kirana enggan menyusu, dan berhasil. Melihatnya saja Kirana tidak mau, apalagi menyusu. "Hiii... ada *black-black*-nya." Begitu kata Kirana. Dia memang tidak mau menyusu dan tidak juga minta menyusu, tetapi proses tidurnya begitu menguji kesabaran.

Pada awal penyapihan, saya harus menggendongnya agar tenang. Dia menangis karena tidak bisa tidur, mungkin emosi karena tidak bisa menyusu, akhirnya dia menggaruk-garuk tiada henti. Semalam, saya mengusap-usap, menggendongnya sampai dia tertidur. Hingga sekarang, saat dia tiga tahun ini pun saya masih harus mengusap-usapnya hingga tertidur, menggarukkan kaki dan tangannya dengan lembut, menjaga agar dia tidak garuk-garuk sampai berdarah. Tak jarang, saya terjaga semalam untuk menjaganya dari terbangun dan menggaruk.

Kirana semakin parah ketika usianya 2 tahun. Waktu itu, saya memutuskan untuk tidak lagi memakai *cream steroid*, yang ternyata tidak boleh dipakai untuk jangka panjang. Lalu, saya menggantinya dengan *cream* yang bebas steroid. Berbagai macam cara saya lakukan untuk menyembuhkannya. Banyak makanan yang tidak saya berikan kepadanya karena menimbulkan reaksi alergi. Alhamdulillah, Kirana mulai membaik. Saya mencoba bersabar dan mengambil hikmahnya, proses dan perjalanan penyembuhan Kirana membuat hubungan saya dan Kirana semakin dekat. Keadaan Kirana membuat saya selalu dekat dengannya. Bahkan ketika tidur pun, dia selalu ada dalam pelukan saya.

Eksim yang dimiliki Kirana membuatnya menjadi spesial, banyak makanan yang tidak bisa dia makan, dan ada beberapa faktor pemicu alergi yang membuat kulitnya gatal dan memerah. Dengan keadaan seperti ini, saya harus mencari cara agar Kirana mengerti keadaannya, menerima, dan tidak sedih ketika dia merasa tidak sama dengan temannya. Saya tak henti menjelaskan kepadanya bahwa dia adalah anak spesial.

Kirana pernah bertanya, "Lila boleh *ndak* makan tomat?"

Lalu, saya menjawab, "Boleh...."

"Kalau Lubna, boleh juga *ndak* makan tomat, Buk?" tanya Kirana lagi.

"Boleh...."

Lalu dia mengatakan, "Kawan-kawan boleh. Kirana nggak boleh. Nanti kasihan Kirana gatel-gatel, ya, Buk?"

Meskipun ketika mendengarnya berkata demikian perasaan saya seperti hancur, saya coba tegarkan hati dan dengan tenang juga menyakinkan, saya bilang, "Iya, Nak. Nggak apa-apa, kan, Kirana spesial. Nggak makan tomat bisa makan yang lain. Bisa makan apel, bisa makan nasi, bisa makan es krim juga. Ya, kan?"

Lalu, dia menjawab dengan senang, "Oh iya! Kirana *special!*"

Cara lain yang saya lakukan yaitu mengatakan bahwa saya pun sama, "Kirana, Ayah itu kalau ada asap bisa kuat. Kalau Ibuk kena asap langsung sesak napasnya, tapi nggak apa-apa... Ibuk spesial."

"Kayak Kirana, ya." Kirana membela riang. Dengan begitu, Kirana merasa tidak sendirian atau berbeda dibandingkan orang lain. ☺

Seorang ibu pasti juga pernah mengalami kepanikan, keresahan, kekhawatiran, kesedihan, keserba-salahan, dan kekesalan yang sama

dengan saya. Namun, satu hal yang selalu saya yakini, kita harus kuat menjalani peran itu. Bagaimanapun, anak akan kuat jika ibunya kuat.

Masalah apa pun yang sekarang kita alami, bersabarlah. Tegarkan hati, lembutkan perasaan, segarkan pikiran. Lihatlah betapa Allah sudah memberikan berkah kepada kita, seorang anak yang kebahagiaan pertamanya adalah bisa menggenggam tangan kita. Apa pun yang sekarang mungkin membuat kita ingin menyerah, ingatlah saat kali pertama kita mendengarkan detak jantung si buah hati. Ada ribuan doa yang kita lantunkan, ribuan harap yang kita lepaskan ke langit. Si buah hati itu, kini juga sedang mencoba memahami dunia. Menjadi tangguhlah untuknya. Setiap orangtua, pasti memiliki perjuangannya sendiri dalam membesarkan anak sesuai harapan, *we are special*. 😊



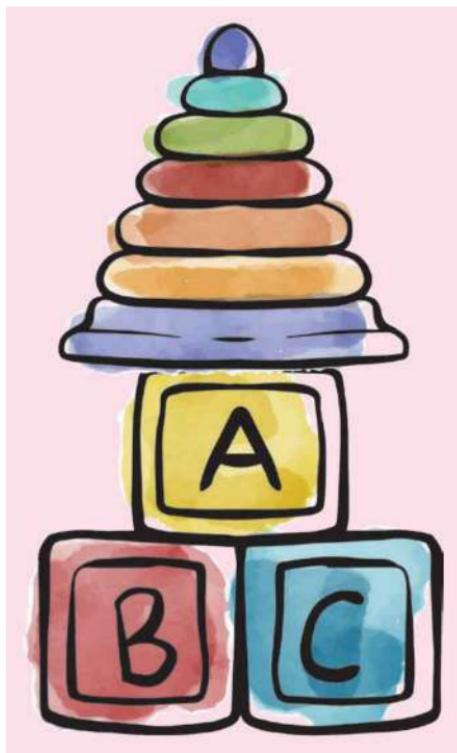




BAB 11

MENJADI IBU YANG BAHAGIA

Sebenarnya, tidak diragukan lagi, semua perempuan yang menjadi ibu pasti bahagia, begitu pun saya. Dengan segala problematika ibu-ibu dalam menghadapi permasalahan pengasuhan anak, seorang ibu pada akhirnya pasti merasa bersyukur dan bahagia karena memiliki seorang anak dalam hidupnya. Ia tak akan berhenti bersyukur dititipkan buah hati yang membuat hari-harinya lebih seru dan berwarna. Namun, bagaimana mengatasi hari-hari dengan masalah-masalah pengasuhan anak itu?





MEREDAKAN PERASAAN BERSALAH

Seperti calon ibu baru lainnya, pastinya saya ingin menjadi seorang ibu yang baik. Saat itu, saya membayangkan akan memberikan semua yang baik-baik dan merencanakan program baik untuk anak. Contohnya, tentang pilihan cara dan jenis pemberian makanan atau tentang cara pengasuhan yang baik. Ternyata, setelah menjadi ibu, menjalankan prosesnya tidak mudah untuk saya, segala teori pengasuhan anak sudah banyak yang bubar jalan.

Misalnya, saya membaca tentang membangun kebiasaan makan yang baik. Anak sebaiknya dibiasakan makan dengan duduk hingga selesai, tidak dibiasakan sambil menonton, berjalan-jalan, atau sam-

bil bermain. Awalnya, Kirana masih mau duduk anteng di *highchair*-nya. Namun, lama-lama Kirana tidak mau dan tidak betah lagi makan sambil duduk di sana. Jadi, saya menurunkannya dari *highchair*,



lalu mengajaknya duduk di bawah sambil bermain. Terkadang, sambil bersama-sama menonton video anak-anak.

Apalagi ketika saya menghadapi anak yang sedang GTM—gerakan tutup mulut. Waktu itu, Kirana sama sekali tidak mau makan. Saya benar-benar kehabisan akal untuk menghadapi tingkah Kirana yang selalu menolak makanan saat itu. Hal itulah yang membuat saya memutar otak mencari cara agar Kirana mau makan. Pokoknya mau makan, entah itu dengan diajak jalan-jalan ke taman, jalan-jalan sambil digendong, dibujuk-bujuk, dan diajak bermain. Akhirnya, saya harus melambaikan tangan pada rencana saya untuk membiasakan Kirana dengan cara yang tepat itu.

Sulit rasanya menjalankan pengasuhan anak sesuai aturan atau teori, apalagi ketika menghadapi suatu masalah. Dalam menghadapi masalah pengasuhan anak, saya adalah ibu yang masih jauh dari sabar, saya masih suka marah-marah, menangis, kesal dan stres dalam menghadapi Kirana. Terutama, selama proses penyembuhan eksim Kirana yang masih berlanjut sampai sekarang—saat usia Kirana 3 tahun. Saya pun adalah ibu yang banyak melakukan kesalahan, banyak sekali.

Kesalahan demi kesalahan itu membuat saya merasa sedih karena perasaan bersalah. Tak jarang, saya beranggapan bahwa saya bukan ibu yang baik, tetapi segera anggapan itu saya simpan. Berusaha memperbaiki kesalahan-kesalahan itu dan berusaha menjadi lebih baik setiap harinya menjadi agenda saya setiap hari. Ya, meskipun masih banyak juga melakukan kesalahan dan membuat kesalahan baru. *It's okay, "namanya manusia"* begitu cara saya menghibur diri ketika merasa bersalah dan sedih karena melakukan kesalahan.

Terkadang, stres dan sedih sebagai ibu bisa bertambah karena pikiran saya sendiri. Saya minder ketika melihat orang lain yang terlihat sempurna dalam pengasuhan anak. Misalnya, melihat seorang teman yang mempunyai anak yang pintar dalam banyak hal, sabar menghadapi anak-anaknya, dirinya yang terawat, dan suami yang terlihat bahagia. Ah, terlihat sempurna.

Belum lagi ketika melihat teman yang rajin membuat makanan bermacam-macam, dihias-hias sangat kreatif, berusaha membuatnya semenarik mungkin agar anaknya mau makan. Sementara saya sangat jarang melakukan seperti itu. Atau, juga teman yang konsisten membuat mainan-mainan sendiri di rumah, anaknya terlihat sangat bahagia. Sementara, membuat mainan-mainan sendiri di rumah hanya saya lakukan ketika rajin saja.

Kemudian, ada seorang teman yang menjaga anaknya dari makanan-makanan yang tidak sehat. *No junk food, no permen, no cokelat, no jajan di luar, semua homemade*. Semantara saya? Meskipun sangat menyeleksi ketat makanan untuk Kirana karena dia alergi terhadap beberapa makanan tertentu, terkadang, saya juga melanggar pantangan-pantangan itu. Kirana tetap pernah saya berikan makanan instan dan praktis, menu yang itu-itu saja, menu yang pasti mau dimakannya. Kalau dipikir-pikir, sedih rasanya merasa menjadi ibu yang kurang baik.

Namun, melihat kebaikan teman-teman tersebut juga menjadi inspirasi dan semangat, mendapatkan ide menjadi ibu yang lebih baik lagi. Saya mengambil banyak pelajaran dari mereka. Banyak ide-ide menarik yang bisa saya contohkan kepada Kirana.

Selain pikiran sendiri, yang menambah stres menjadi ibu adalah komentar orang-orang. Cara pengasuhan mereka tidak sama dengan

apa yang saya terapkan ke Kirana. Bukan hanya komentar, tak jarang juga banyak omongan yang menyalahkan. Hal itu membuat saya seketika merasa menjadi ibu yang tidak baik.

Namun, fokus pada pikiran-pikiran yang negatif dan omongan orang yang mungkin sebenarnya baik. Sayangnya, diterima secara negatif oleh saya. Itu malah membuat stres, khawatir, cemas, dan sedih sendiri.

Saya berterima kasih kepada teman-teman yang sudah perhatian sekali mengingatkan saya. Namun, tak dapat dimungkiri, peringatan dengan bahasa yang keras itu akhirnya malah membuat saya lupa bahwa saya juga sedang berusaha melakukan dan memberikan yang terbaik untuk anak dan keluarga.

Lalu, sebagai solusinya ada beberapa usaha yang saya lakukan untuk setidaknya menghibur diri sendiri dari rasa sedih dan stres akibat merasa bersalah karena melakukan banyak kesalahan dalam mengasuh anak.

BERPIKIR POSITIF DAN MENGATUR EMOSI

Berpikir positif yang saya maksud adalah menanggapi komentar orang tentang cara mengasuh anak. Sebenarnya, komentar-komentar orang tentang cara mengasuh anak itu adalah sesuatu yang mau tidak mau harus dihadapi oleh seorang ibu. Apa pun yang seorang ibu lakukan akan selalu ada yang berkomentar. Tak bisa dimungkiri, saya sebagai seorang ibu juga terkadang mengomentari cara pengasuhan seorang teman terhadap anaknya. Sama saja.

Berdasarkan pengalaman, ada empat alasan mengapa orang mengomentari cara pengasuhan orang lain. **Pertama**, orang tersebut

mengomentari karena pola pengasuhan yang berbeda. Misalnya, seorang teman yang wajib dan harus memberikan makan anaknya nasi, pokoknya kalau belum nasi belum makan. Sementara saya tidak seperti itu, ketika Kirana sedang tidak mau nasi tetapi dia makan kentang ataupun sumber karbohidrat lainnya, itu sama saja. Memang lebih tenang rasanya ketika Kirana makan nasi, tetapi ketika Kirana mengganti makanannya dengan yang lain, ya, tidak apa-apa.

Misalnya, untuk sarapan, minum susu UHT 200 ml dan bolu 4 potong rasanya sudah cukup untuk Kirana. Namun, teman tersebut berkomentar, "Emangnya kenyang? Kan, cuma makan kue? Kasih nasi biar kenyang." Ketika itu, saya menjawab, "Kenyang insya Allah, kan, ada tepung terigu dan telur juga di dalamnya. Lagi pula dia juga minum susu. Hehe."

Biasanya, komentar karena perbedaan ini saya terima dengan lebih lapang dada. Saya beranggapan setiap anak berbeda-beda, tidak bisa diperlakukan sama, yang terpenting saya tahu apa yang saya berikan ke Kirana juga sesuatu yang baik dan bijak.

Kedua, orang yang mengomentari karena belum mengenal saya atau tidak mengenal saya. Sebenarnya, hal ini tidak perlu diambil pu-sing karena orang yang berkomentar tidak mengenal saya. Namun, ya namanya ibu *baper* sensitif seperti saya, pasti masih kepikiran juga.

Tingkat ke-*baper-an* saya mulai terusik ketika ada seseorang berkomentar di Instagram tentang pipi Kirana yang merah-merah akibat eksim, "Kasihan anaknya cantik-cantik nggak dirawat."

Ulala! Seketika, saya sedih merasa disalahkan, sebenarnya rasa sedih karena diam-diam, di dalam hati, saya mempertanyakan diri sendiri, "Apa iya saya tidak merawat anak saya?" Namun, segera

saya hilangkan pikiran itu. Saya mengingat bagaimana saya dan suami sehari-hari merawat Kirana, memilihkan semua yang terbaik untuk Kirana. *Cream, lotion*, detergen, air mandi, makanan, semua di-jaga. Bagaimana kacaunya jam tidur saya dan Kirana. Bahkan, ketika tidur pun tak bisa nyenyak, harus waspada kalau Kirana mulai menggaruk kulitnya. Kembali saya berpikir, bahwa orang itu tidak tahu bagaimana saya merawat Kirana sehari-hari. Saya usahakan untuk selalu berpikir bahwa saya sedang mengusahakan untuk kesembuhan Kirana. Meyakinkan diri sendiri bahwa saya menyayangi Kirana lebih besar daripada diri saya sendiri. Apa pun yang terbaik untuk Kirana, pasti akan saya lakukan. Orang yang meninggalkan komentar itu karena tidak tahu apa-apa. Dia tidak tahu apa-apa. Begitu terus saya mencoba memahami situasi, sampai hati tenang. ☺

Ketiga. orang yang berkomentar dengan maksud menasihati atau memberi masukan. Biasanya, ini datang dari keluarga dan teman-teman baik. Sebenarnya, saya harus berterima kasih karena sudah diingatkan dan dinasihati. Memang, ketika mendengarkan rasanya tidak enak, apalagi jika cara penyampainya kurang hati-hati. Saya merasa sedih dan merasa disalahkan sehingga lupa maksud orang itu yang sebenarnya baik.

Misalnya, Ketika pulang ke Indonesia, salah satu anggota keluarga menasihati saya tentang pentingnya menggunakan sampo ketika memandikan Kirana. Dia beranggapan bahwa Kirana tidak akan bersih dimandikan hanya dengan menggunakan air. Waktu itu, saya hanya diam dan menahan sedih, saya merasa tidak merawat Kirana dengan baik. Saya diam saja sambil menahan tangis, dan terus mengingat alasan mengapa saya tidak memberikan Kirana sampo. Waktu itu, rambut Kirana sempat kasar sekali, kulit kepala mengelupas,

kering, dan gatal. Saya sudah coba berbagai merek sampo yang baik untuk kulit bayi yang sensitif, tetapi sama saja hasilnya. Akhirnya saya memutuskan untuk sama sekali tidak menggunakan sampo, dan hasilnya malah baik.

Saat itu, saya tidak kuat mengemukakan alasan mengapa saya tidak mau memberikan Kirana sampo karena takut tangisan saya pecah. Akhirnya saya hanya menerima, berusaha berpikir positif, bahwa apa yang dia sampaikan adalah sebuah bentuk kasih sayang dan perhatian kepada Kirana, tidak bermaksud menyakiti saya. Mencoba mengambil baiknya, toh saya melakukan itu ke Kirana bukan karena malas atau tidak peduli kepada Kirana. Lagi-lagi saya berusaha berpikiran dan mensugesti bahwa saya bukan ibu yang buruk, saya yang tahu Kirana dan berinteraksi dengan Kirana sehari-hari. Perkataan keluarga tersebut membuat saya berani lagi mencoba sampo untuk Kirana, memilihkan lagi merek sampo yang baik. Sekarang, Kirana sudah pakai sampo lagi.

Keempat, orang yang mengomentari karena tidak pernah mengalami masalah yang sama dengan saya. Misalnya, ketika melihat jam tidur Kirana yang super-berantakan, malam jadi siang dan siang jadi malam, atau jam tidur dan bangun yang tak tentu. Beberapa orang mengatakan bahwa saya tidak melatih anak saya untuk disiplin dalam jam tidur. Menanggapi komentar ini, biasanya saya awali dengan menghela napas. Saya sudah berusaha untuk mengatur jam tidur Kirana, tetapi dia selalu terbangun dan waktunya tidak tentu entah karena gatal, ataupun gelisah.

Sementara, mungkin orang yang berkomentar itu tidak memiliki anak yang mengidap eksim, jadi tidak pernah mengalami hal yang sama dengan saya. Mereka mungkin tidak tahu, hampir setiap malam Kirana

merasa perlu menggaruk kulitnya karena gatal, bahkan ketika sedang tidur. Saya harus tetap terjaga, atau minimal, waspada mengawasinya agar tidak menggaruk-garuk. Untuk menanggapi hal ini, saatnya saya memberikan keterangan yang sederhana, tetapi terdengar ilmiah. Anak yang mengidap eksim memang memiliki gangguan tidur. Atau, saya mencari teman yang juga memiliki cerita yang sama, yang anaknya juga mempunyai eksim. Bercerita dengan orang yang memiliki nasib yang sama akan memberikan ketenangan, setidaknya tidak merasa sendirian.

Kesimpulannya, selalu siap dan terima bahwa akan selalu ada komentar dari orang-orang tentang cara kita mengasuh anak. Lihatlah sisi baik dari komentar orang tersebut dan menerimanya sebagai bentuk perhatian dan kasih sayang. Usahakanlah untuk tidak menyalahkan diri sendiri ketika merasa disalahkan, apalagi tentang pilihan yang kita ambil untuk anak yang pasti sudah dipikirkan dengan alasan yang kuat. *Last but not least*, tetap mengusahakan yang terbaik untuk anak meskipun akan banyak komentar.





MEMAAFKAN DIRI SENDIRI DAN BELAJAR DARI KESALAHAN

Kesempurnaan hanya milik Allah, dan kekurangan milik manusia, ya benar! Seorang ibu adalah manusia, berarti tidak ada ibu yang sempurna. Namun, setiap ibu-ibu di dunia ini pasti ingin menjadi ibu yang baik untuk anaknya, meskipun tidak sempurna. Seorang ibu pasti berusaha melakukan yang terbaik untuk anak-anaknya dengan yang segala dimilikinya, bahkan dalam keterbatasan sekalipun.

Dalam usaha melakukan yang terbaik untuk anak, seorang ibu pasti pernah melakukan kesalahan atau kelalaian. Saya juga pernah melakukan kesalahan fatal, yaitu mengoleskan *lotion*

yang hampir kedaluwarsa kepada Kirana. Saya pernah membeli *lotion* untuk Kirana, memang bukan *lotion* yang biasa saya beli, tetapi Kirana juga pernah menggunakan *lotion* itu dan cocok juga. Waktu itu, dengan harga yang sama bisa dapat



dua buah *lotion*. Mengingat harganya lumayan terjangkau saya sangat tergiur untuk membelinya. Setelah mengoleskannya ke kulit Kirana, tak sampai satu menit, badan Kirana yang saya oleskan lotion bentol-bentol seperti *biduran*, merah-merah dan dia menangis sambil menggaruk-garuk. Seketika, saya panik dan menyesal. Saya langsung mengambil *antihistamin* dan menyemprotkan *strong acid* ke badannya. Alhamdulillah, bentol-bentolnya mereda. Sejak saat itu, saya lebih teliti lagi, selalu melihat masa kedaluwarsa apa pun yang saya berikan untuk Kirana.

Saya memulai dengan memaafkan diri sendiri, bertekad untuk lebih berhati-hati dan berpikiran bahwa melakukan kesalahan bahkan yang fatal bukan akhir dari proses menjadi ibu yang baik. Saya masih bisa tetap berusaha menjadi ibu yang baik dengan belajar dari kesalahan sehingga tidak lagi mengulanginya. ☺

MENCARI TEMAN

YAP! Saya pasti tidak sendirian! Setiap ibu-ibu pasti juga pernah melakukan kesalahan-kesalahan yang sama seperti yang pernah saya lakukan. Maksud saya, kesalahan-kesalahan yang melanggar aturan pengasuhan anak yang baik, seperti menuapi anak dengan berjalan-jalan, beberapa kali keenakan membiarkan anak menonton berlama-lama agar pekerjaan rumah bisa diselesaikan dengan cepat, atau memberikan *junkfood* kepada anak ketika anak tidak mau makan, alasannya "yang penting mau makan". Hal-hal seperti itu pasti pernah juga dilakukan ibu-ibu lain dalam kondisi tertentu dan alasan tertentu. *Making mistakes doesn't make you a bad mom, it makes you normal.* Saya pernah membaca kalimat itu di sebuah artikel, dan saya setuju.

Saya tidak mengatakan bahwa melanggar aturan pengasuhan yang baik seperti pada buku dan artikel-artikel adalah baik. Namun, dengan berpikiran bahwa membuat kesalahan-kesalahan itu adalah hal yang normal, menjadikan saya tidak terlalu merasa cemas dan sedih karena melakukan kesalahan. Lalu, akhirnya merasa menjadi ibu yang tidak baik dan menambah-nambah pikiran negatif.

Hampir setiap hari, sebagai ibu ada saja kesalahan yang saya lakukan. Ada saja yang saya sesali dan bertekad untuk memperbaikinya esok hari, lalu terulang lagi dan lagi. Entah itu melalui hari begitu saja tanpa benar-benar bermain dengan Kirana, ataupun lupa menyikat giginya sebelum tidur. Namun, saya percaya, itu adalah bagian dari sebuah pelajaran. Bukan berarti akhir dari usaha menjadi ibu yang baik. Bukankah merasa bersalah karena melakukan kesalahan adalah sebuah tanda yang baik juga? Berarti, kita tahu bagaimana nantinya memperbaiki diri dan pola asuh, berusaha menjadi lebih baik setiap harinya.





MENCOPA BERSABAR

Bicara soal kesabaran, saya masih jauh sekali dari sabar, ketika hampir setiap hari kesabaran saya diuji. Jika ini adalah ujian yang diberi nilai, mungkin saya hanya mendapatkan maksimal B, jarang sekali mendapat A. Hampir setiap malam saya harus melalui proses panjang untuk menidurkan Kirana, apalagi sejak disapih. Sampai usia Kirana tiga tahun ini, proses menidurkannya di malam hari membutuhkan waktu minimal 45 menit. Saya harus mengusap-usap dia sampai dia tertidur, menjaga dia agar tidak menggaruk dan berdarah, menyanyikan lagu pengantar tidur, atau selawat sampai dia tertidur. Bahkan, saya pernah menggendongnya dan mengayunnya sampai empat jam nonstop demi membuat Kirana nyaman dan tertidur.

Melihat Kirana resah dan menggaruk sana-sini membuat saya sedih dan terkadang kesal. Tak jarang pula, saya malah memarahinya. "Kirana, udahlah tidur aja, Nak. Ng-



gak usah garuk-garuk. Kan, udah ibuk usap-usap." Padahal, saya tahu dia sulit untuk tidur. Saya kesal dia tidak bisa diberi tahu untuk berhenti menggaruk, padahal saya tahu itu sulit juga bagi dia.

"Kirana, tadi pas main nggak garuk-garuk kenapa setiap mau tidur garuk-garuk? Jangan dicari-cari gatalnya, Nak." Begitulah hampir setiap hari saya ucapkan kepada Kirana. Setelah tertidur, satu jam kemudian dia bangun. Saya yang baru saja memejamkan mata terbangun lagi dan mengusap-usap dia kembali, berusaha mendurikan dia. Sering juga dia menangis minta digendong pangku atau digendong berdiri. Saya yang mengantuk sekali dan kurang tidur jadi susah sekali mengatur emosi. Karenanya, saya marah-marah kepada Kirana, merasa paling menderita, "Kirana, kasihanlah sama Ibuk, Nak. Masa tiap hari Kirana kayak gini. Ibuk baru tidur sebentar Kirana udah bangun lagi, nangis lagi." Padahal, saya tahu justru Kirana yang sedang melewati masa-masa sulit. Kalau saya jadi dia, mungkin saya kesal dan juga menangis, merasakan gatal di hampir sekujur tubuh dan tidak bisa tidur.

Saya pernah melewati masa-masa stres, saya pernah merasa ingin membentur-benturkan kepala, menjambak-jambak rambut sendiri. Ya, saya pernah, berpikiran setengah gila seperti itu. Saya pernah merasa tak berguna, tak bisa melakukan apa-apa untuk Kirana. Saya pernah terlihat kacau sekali di depan Kirana. Waktu itu, kondisi Kirana sedang parah-parahnya, badannya semua gatal dan tak jarang luka. Setiap malam, dia tak lama terbangun setelah proses mendidurkannya yang panjang, dan mendapati kakinya sudah berdarah karena digaruk. Saya merasa itu adalah salah saya, tidak terbangun ketika dia menggaruk. Dia pun belum bisa mengerti ketika dinasihati untuk berhenti menggaruk.

"Stop, Kirana! Stop! Jangan garuk-garuk! Kirana kalau masih garuk-garuk ibuk pergi, ya." Kata-kata itu saya ucapkan dan malah memperburuk suasana. Kirana menangis kencang dan berusaha sekuat tenaga menghentikan garukannya, tetapi tidak bisa. Ia tetap terus menangis. Saya makin stres dan pening. Dengan kondisi mangan-tuk, saya kehilangan akal sehat, akhirnya saya menjambak-jambak diri sendiri di depan Kirana. Membriarkan dia menangis kencang dan menyerahkannya kepada ayahnya. Lalu, pergi dan menenangkan diri untuk sekadar menghela napas panjang, beristighfar, atau berwudu untuk kemudian salat dua rakaat. Setelah itu, saya kembali untuk mencoba menidurkan Kirana. Setelah berhasil, saya menyesal dan menangis, seharusnya saya lebih bersabar.

Saya sangat merasa bersalah, lalu setelah berhari-hari saya seperti itu, akhirnya saya memutuskan untuk tidak tidur sama sekali, untuk menjaga Kirana agar tidak garuk-garuk dan berdarah. Kalau sudah sempat tidur lalu terbangun, saya lebih sulit mengatur emosi. Biasanya, Kirana mulai nyenyak tidur di pagi hari, jamnya tidak tentu. Ketika itulah saya ikut tidur, tapi saya harus mengerjakan pekerjaan rumah. Tak jarang juga saya tidak tidur sama sekali karena harus memasak dan membereskan pekerjaan rumah. Badan rasanya sudah tidak keruan, belum lagi menahan rasa kantuknya.

Namun, sekarang saya sudah mulai bisa mengatur emosi. Saya sudah merasa lebih bisa bersabar dalam menghadapi Kirana. Saya sudah mulai menerima keadaan yang memang harus saya lalui sehari-hari, dengan tetap berusaha menjalaninya dengan sabar dan berdoa agar ini semua terlewati. Lalu, bagaimana caranya?

ISTIGFAR

Ketika rasa kesal dan marah hampir datang, saya buru-buru beristigfar dan berdoa meminta kesabaran, memejamkan mata sambil terus beristigfar. Misalnya, Kirana terbangun dan menangis lama sekali, saya biasanya menggendongnya atau mengusap-usapnya sambil beristigfar, berdoa dalam hati minta kelapangan hati. Alhamdulillah, saya sudah jarang sekali marah-marah kepada Kirana ketika dia terbangun malam. Beristigfar dan menenangkan diri sampai rasa panas serta sesak di dada dan kepala mereda. Cara ini sangat ampuh untuk saya, bukan hanya dalam menghadapi proses tidur Kirana, tetapi juga ketika Kirana melakukan hal-hal lain yang juga menguji kesabaran.

MEMOSISIKAN DIRI SEBAGAI KIRANA DAN SADAR BAHWA SAYA ADALAH SEORANG IBU

Ketika Kirana gelisah di malam hari dan menangis, atau dia melakukan hal-hal yang mengundang emosi dan marah, saya berusaha memosisikan diri sebagai dia. Merasakan bagaimana jika saya menjadi dia. Tindakan apa yang saya harapkan dilakukan oleh ibu saya. Dengan begitu saya bisa lebih bersabar dan tidak marah-marah. Misalnya, ketika Kirana terbangun malam dan menangis karena gatal, saya membayangkan jika saya menjadi dia maka saya ingin ibu saya mengusap-usap saya dengan lembut dan meredakan tangis saya, lalu dengan begitu saya menjadi lebih tenang.

"Gatal ya. Nak? Sini Ibuk usap-usap. Yang mana yang gatal, Nak? Bobo, ya. Sayang..." bujuk saya sambil mengusap-usapnya dengan lembut dan berusaha tenang sampai dia tertidur. Ternyata,

merespons Kirana dengan lebih tenang dan tidak panik juga lebih membuat dia tenang. Mungkin ketenangan hati seorang ibu itu terlular menyelusup ke hatinya juga.

Menanggapi Kirana dengan memosisikan diri menjadi dia, bukan hanya membuat saya lebih bersabar, tetapi juga membuat dia lebih tenang karena merasa dimengerti.

MENYADARI BAHWA INI ADALAH LADANG PAHALA

Ketika ada hal-hal yang mengundang emosi dan marah, ingat melewatkannya dengan baik, maka pahala balasannya. Ingat, pahala. Ini ladang pahala. Bersabarlah. ☺

MEMINTA MAAF KETIKA MELAKUKAN KESALAHAN

Jadi, saya sering meminta maaf kepada Kirana karena tidak sabarnya saya menghadapinya. Bahkan, dalam keadaan tertentu, saya marah dengan menaikkan suara dan membuatnya sedih. Apa yang saya rasakan setelah itu hanyalah sedih dan menyesal, seharusnya saya tidak seperti itu. Lalu, bagaimana jika sudah telanjur? Ada beberapa kebiasaan saya untuk memperbaiki keadaan agar Kirana merasa baik lagi dan menenangkan diri sendiri.

Tak jarang, saya marah-marah dan menaikkan suara bahkan membentak Kirana terjadi ketika saya dalam keadaan sangat capek dan kurang tidur, atau banyak sekali yang harus dikerjakan. Atau, sedih karena melihat Kirana garuk-garuk tidak berhenti sampai berdarah. Setelah menyesali perbuatan tersebut, biasanya saya berdiam

diri dulu, menarik napas panjang dan membuangnya perlahan, menghampiri Kirana dan memeluknya.

Saya menghampiri Kirana dan meminta maaf kepadanya, "Kirana, tadi Ibuk marah-marah, ya, sama Kirana. Kirana sedih, ya? Takut ya, Nak? Maaf ya, Sayang. Ibuk marah-marah terus, ya, sama Kirana...." Lalu, saya memeluknya erat sambil menciumnya, "Maaf ya, Nak...."

"Nak, tadi Ibuk marah-marah karena Kirana garuk-garuk, terus Ibuk sedih. Kirana nggak dengarin Ibuk ngomong. Kirana kalau gatel panggil Ibuk aja, biar ibuk usap-usap, jadi nggak berdarah ya, Nak. Maaf ya, Kirana, Ibuk marah-marah." Begitulah saya coba jelaskan kepada Kirana alasan saya memarahinya. Penting buatnya untuk tahu bahwa marah saya dikarenakan rasa sayang saya kepadanya.

Ketika Kirana sudah bisa mengerti perkataan saya dan bisa mengikutinya, saya memintanya untuk mengingatkan saya ketika marah-marah. Saya bilang, "Kirana, kalau Ibuk marah-marah, Kirana bilang sabaaar, Ibuk.... Gitu, ya."

Akhirnya beberapa kali ketika saya marah-marah Kirana mengingatkan, "Ibuk sabar, Ibuk. Jangan marah-marah, nanti Kirana sedih." Ucapannya itu membuat kemarahan saya seketika mereda, kemudian malu sendiri.

Saya juga sering memintanya untuk memeluk saya ketika saya marah-marah. Pernah suatu hari saya mengomelinya, lalu dia buru-buru memeluk saya. Detik itu juga, kehangatan menjalar-jalar di hati saya. Tubuh sekecil itu, luar biasa bisa mengeluarkan energi positif yang langsung bisa meredakan amarah. Saya pandangi lagi wajahnya, pipinya yang kemerahan, rambutnya dengan poni menggembaskan. Kirana, terima kasih untuk semua cinta yang tak pernah Ibuk bayangkan bisa Ibuk terima.



TIDAK MUDAH MARAH DENGAN HAL-HAL KECIL

Sebagai ibu rumah tangga, ada hal-hal yang membuat saya menghela napas panjang karena menahan kesal. Namun, harus dihadapi dengan baik, misalnya, ketika Kirana menumpahkan makanan ikan setelahnya baru saja selesai membereskan rumah dan mengepel. Atau, mendapati Kirana mencoret-coret lantai dan dinding dengan lisptik satu-satunya yang saya punya. Hal-hal seperti itu seharusnya tidak membuat saya menguras energi untuk marah-marah. Memang, dalam keadaan tertentu misalnya capek, jemu, *mood* yang kurang baik, dan kurang tidur, saya mudah sekali terpancing untuk marah. Lalu, bagaimana meredakan marah untuk hal-hal seperti ini?

● ● ● Seperti yang sudah saya sebutkan, istigfar sangat bisa membantu saya meredam emosi. Tarik napas panjang, embuskan perlahan, lalu ber-



usaha tersenyum. Tanamkan dalam hati bahwa yang kotor bisa dibersihkan dan yang berantakan bisa dirapikan, tetapi memarahi anak yang masih sangat kecil hanya akan membuat penyesalan. Sabaaar....

Berpikir bahwa ini bukan masalah besar, Kirana tidak sedang membuat masalah, dia hanya butuh bantuan.

Mempunyai alat-alat peredam amarah ibu rumah tangga. Hahaha.... Saya menyebutnya begitu. Contohnya, *hand vacuum*. Ketika Kirana menumpahkan sesuatu yang kering dan berceceran, langsung ambil *hand vacuum* dan dibersihkan. Bisa juga memintanya untuk membersihkan sendiri, sekaligus mengajarkan tanggung jawab kepadanya.

Sikat karpet ajaib yang harganya sangat terjangkau juga wajib dimiliki ibu-ibu. Ketika ada sesuatu yang berceceran di karpet, sikat ini dengan mudah mengangkat ceceran itu.

Sediakan spidol warna-warni atau krayon yang bisa dihapus dengan air sehingga ketika Kirana mencoret-coret di sembarang tempat masih bisa dibersihkan.





MEMINTA PENGERTIAN DAN PERTOLONGAN SUAMI

Dalam menjalani kehidupan mengasuh anak, tentunya peran suami sangat penting. Suami juga harus ikut berperan dalam mendidik dan mengasuh anak. Mendukung dan ikut mendidik anak secara langsung atau membantu istri dengan kegiatan mengasuh anak sehari-hari. Bantuan tersebut bisa berupa mengganti popok atau bergantian menggendong ketika anak terbangun di malam hari. Namun, terkadang suami lupa bahwa itu adalah bagian dari tugasnya juga. Hal inilah yang tak jarang memicu terjadinya ribut-ribut kecil, istri cemberut dan ngomel-ngomel. Saya pun sering begitu. :p

Lalu, bagaimana peran suami untuk menjadikan istri sekaligus ibu yang bahagia? Seperti sebuah kutipan yang pernah saya baca, jika ibu bahagia maka seisi rumah akan bahagia. Sebenarnya, sederhana saja, bukan? Seorang istri hanya



ingin suaminya mengerti pekerjaan yang dilakukan istrinya sebagai ibu. Bantulah kegiatan mengasuh anak atau setidaknya menciptakan suasana yang membahagiakan. Namun, ternyata hal itu tidak sederhana bagi sebagian suami. Oleh karena itu, penting juga bagi saya sebagai istri untuk mengerti dan tidak menuntut suami bisa melakukan apa yang biasa saya lakukan.

Sebagai ibu rumah tangga dengan pekerjaan yang tiada henti, ada hal juga yang membuat saya menghela napas panjang dan cemberut selain menghadapi kelakuan anak yang kadang ajaib, yaitu kebiasaan suami yang kurang pas di hati. Tak jarang ketika sedang dengan segala pekerjaan rumah, hal-hal kecil yang dilakukan suami saya yang kurang pas di hati sangat memengaruhi *mood*, saya bisa cemberut dan diam saja.

Terkadang, saya lupa bahwa cara lelaki memandang sesuatu itu berbeda dengan perempuan. Saya lupa bahwa laki-laki tidak andal membaca dan menerjemahkan kode-kode. Bahwa biasanya, lelaki itu berpikir dengan 80 persen logikanya sementara perempuan berpikir dengan 80 persen emosinya. Ketika saya sedang mengerjakan pekerjaan rumah, lalu Kirana meminta saya untuk bermain bersama dia, suami saya hanya duduk menonton One Piece (*yeah, boys will be boys*), bagaimana rasanya? Ya, saya hanya bisa menghela napas dalam-dalam, diam, atau cemberut, berharap suami saya spontan mengajak Kirana main.

"Main sama Ayah dulu yuk, Nak." Atau mengatakan, "Biar aku yang ngepel, jadi kamu bisa main sama Kirana. Kirana mau main sama Ibu kunya." Sebenarnya, itu yang saya sangat ingin dengar dari suami saya. Ya, perempuan memang selalu ingin dimengerti, bukan? Hehehe....

Namun, respons suami saya tidak selalu sejalan dengan keinginan. Apa yang dipikirkan suami saya adalah, "Oh, Kirana bilang pengin main sama ibunya bukan sama saya, dan istri saya juga tidak meminta saya untuk menggantikannya atau menolongnya."

Sampai di situ, suami saya tetap dengan kegiatannya, semestinya saya hanya bisa cemberut tidak bicara apa-apa. Tidak ingin menyulut emosi masing-masing dengan berkata dengan nada tinggi agar dia bisa mengerti, tapi apakah itu menyelesaikan masalah? Tentu tidak. Mungkin suami saya membaca kediaman saya sebagai emas, bukan sebuah bentuk protes. Dia tidak membaca itu sebagai sebuah kode bahwa saya sedang kesal terhadapnya. Aksi diam saya malah menjadikannya bingung, mau bantu takut salah, mau bertanya juga takut salah. Haha... padahal, diam saya berarti "*hellooo, I need your help here!*" Sekali lagi, lelaki tidak ahli membaca kode-kode.

Atau, ketika saya meminta tolong sesuatu kepada suami saya, "Yah, Kirana habis mandi, nih, pakaikan *pampers*-nya, ya. Sudah aku siapkan di kasur, aku lanjut masak dulu."

Setelah beberapa saat, saya kembali lagi untuk melihat Kirana. Ia hanya dipakaikan *diapers*, nggak pakai baju dan celana. Sungguh, saat itu rasanya "lucu" sekali, kesal tetapi pengin tertawa.

"Yah, kok, Kirana ini belum dipakein baju?" tanya saya sambil menahan tawa.

"*Lha*, katanya tadi pakein *pempers*," jawab suami saya dengan wajah polos dan datar, membuat saya tambah ingin tertawa.

"Ya, iya! Tapi, kan, sekalian baju sama celananya. Kan, di sana udah aku siapkan juga. Duh, Ayah ini...."

Rasanya, kalau diceritakan lucu juga, saya cekikikan sendiri. Unik memang, tetapi hal-hal seperti itu sungguh terjadi dalam kehidupan

sehari-hari saya, dan mungkin juga di kehidupan ibu-ibu lain. Sebenarnya masalah ini ada di siapa? Jawabannya—berdasarkan pengalaman saya—terletak pada kurangnya komunikasi antara saya dan suami.

Dengan kejadian-kejadian yang pernah terjadi sehari-hari, saya belajar bahwa ketika menginginkan pertolongan kepada suami, saya sebaiknya langsung mengatakannya. Saat ada sesuatu yang tidak pas di hati, saya sebaiknya langsung mengutarakan, bukan memberi kode-kode yang susah dibaca suami saya. Dengan begitu, suami saya pun mengerti apa yang saya inginkan dan apa yang harus dia bantu.

Lagi pula, sebenarnya hal-hal kecil seperti itu bisa dikomunikasikan. Toh, suami saya juga bukan suami yang sama sekali tidak membantu pekerjaan rumah atau tidak berkontribusi apa-apa dalam mengasuh Kirana. Dia tetap mau membantu, dia tetap sering bermain bersama Kirana ketika *weekend*. Dia juga mengajarkan Kirana mengaji serta *life value* lainnya. Terlebih lagi, dia juga sudah bekerja keras dari pagi hingga sore demi keluarganya. Ah, seharusnya saya bersyukur. Terima kasih, Suami. Maafkan atas semua omelan-omelan dan muka cemberut saya. Saya hanya ingin dimengerti (*teuteup*). :D

Pada akhirnya, menjadi ibu adalah menjadi bahagia dengan segala problematika yang ada. Melakukan kesalahan, lalu belajar. Menangis, lalu bangkit. Berani mengambil peran sebagai ibu harus berani juga menghadapi kepenatan yang mustahil tidak ada.

Menjadi ibu adalah tentang jatuh cinta setiap hari kepada anak dan suami, tentang belajar bersabar tiada henti, dan tentang menguji keikhlasan yang dimiliki. Kita bisa menemukan kekuatan yang tak sangka dimiliki, dan melakukan segala sesuatu yang rasanya tak mungkin dikerjakan, tetapi akhirnya bisa dilalui.

Menjadi ibu adalah tentang belajar. Belajar dari anak kecil yang tidak mengenal dendam. Kesabarannya tak terbatas, tetapi cinta dan mencari meskipun sudah dimarahi.

Menjadi ibu adalah tentang pantang menyerah, tentang belajar menjadi lebih baik dan belajar menghadapi kenyataan yang terkadang tidak sesuai harapan. Juga, mengajarkan kebaikan. Dan, doa-doa panjang yang tiada henti ia lantunkan itu adalah ketulusan yang tak perlu imbalan.

Menjadi ibu mengajarkan saya untuk selalu merasa bersyukur, merasa dibutuhkan, merasa dicintai, merasa menjadi segalanya, dan merasa menjadi sempurna dengan segala ketidaksempurnaan diri.

Bersyukurlah, Ibu. Allah memercayakan malaikat kecil dari surga untuk menjadi teman hidup kita, teman bermain, teman berbagi, teman beribadah, teman yang hanya pada wajahnya lah kita temukan ketenangan dan kekuatan.

Berbahagialah, Ibu. Anak yang bahagia pasti dibesarkan oleh seorang ibu yang tidak lupa berusaha membahagiakan dirinya juga. Berbahagialah karena, bagaimanapun, anak-anak yang dianugerahkan Allah adalah langkah penguatan yang akan selalu membersamai kita. ☺



#TemanMainKirana



@simplelooklet
Happy Style Kirana



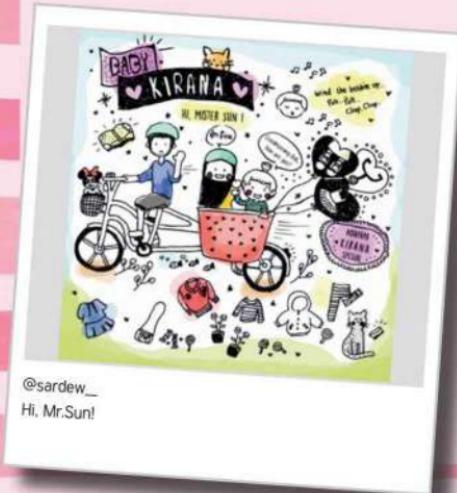
@normadzurriyat
Kirana ♥ Ayah Ibuk



@jevytta



@firodityo
Paling suka ketika Kirana tertawa, jadi ikut tertawa juga









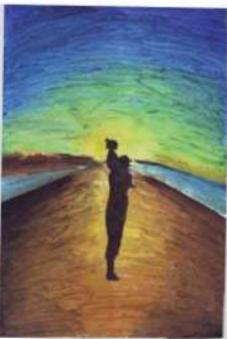
@salsabela_pa
Pose andalan Kirana versi kostum balet



@fauziahkhoirunnisa
Kirana si peril kecilnya ibuk @retnohening



@weningsekar
Kirana dan Minnie



@ditadwi867



SUDAH BACA EBOOK TERBITAN GAGASMEDIA?

Nikmati pengalaman membaca buku langsung dari handphone/tablet/PC.
klik: bit.ly/gagasmediaebook atau pindai kode ini.



DIGITAL OR PAPER
doesn't matter.
Read us in your own way.

Dear book lovers,

Terima kasih sudah membeli buku terbitan Gagasan Media.

Kalau kamu menerima buku ini dalam keadaan cacat produksi (halaman kosong, halaman terbalik, atau tidak berurutan) silakan mengembalikan ke alamat berikut.

1. Distributor TransMedia
(disertai struk pembayaran)
Jl. Moh. Kafi 2 No. 13-14
Cipedak-Jagakarsa
Jakarta Selatan 12640

2. Redaksi Gagasan Media
Jl. H. Montong No. 57
Ciganjur-Jagakarsa
Jakarta Selatan 12630

Atau, tukar buku tersebut ke toko buku tempat kamu membeli disertai struk pembayaran. Buku kamu akan kami ganti dengan buku yang baru.

Terima kasih telah setia membaca buku terbitan kami.

Salam,


gagasan media

"Ndak apa-apa, itu namanya be-lajar!" Atau, "Sorry...", seru Kirana sambil tersenyum dengan tatapan mata teduhnya yang siapapun pasti tak bisa menolaknya.

Please... sorry... thank you... adalah kata-kata tulus nan menggemaskan yang kerap disampaikan oleh Kirana ketika bermain. Baginya, belajar dari kesalahan is okay.

Dan bagi Ibuk, dia justru banyak belajar tentang sabar dari sang anak,

Mayesa Hafsa Kirana.

Life is an adventure. Cerita petualangan Ibuk dan Kirana di *Happy Little Soul* ini mengajak kita semua—kakak, adik, orangtua, calon ayah atau ibu, dan sebagai apa pun perannya—untuk belajar hal-hal sederhana mengenai kasih sayang dan bersama mewarnai kehidupan dengan lebih baik.

Tike Priatnakusumah (@tikeprie)—entertainer, penyiar radio

Bagi saya, *my kid my rules*. Namun, semenjak kenal sama satu sosok anak lucu, ceria, dan pintar bernama Kirana di Instagram, saya jadi penasaran siapa, sih, ibu anak hebat ini. Lewat buku ini saya jadi kenal sosok Ibuk @retnohening. Dengan penuh suka, duka Ibuk berbagi pengalamannya bersama Kirana. Seru!

Putri Sari (@iburakarayi)—psikolog pendidikan

"Lewat buku ini, Mbak @retnohening berbaik hati berbagi cerita berdasarkan pengalamannya dalam mengasuh Kirana secara detail, sejak hamil hingga sekarang. Membaca buku ini seperti sedang mengobrol langsung dengan Mbak Retno karena gaya berceritanya ringan dan topiknya dekat dengan kehidupan kita sehari-hari sebagai orangtua."

Sundari Hana Respati (@sundarihana)—Bulek, #TemanMainKirana

Buku ini adalah bentuk lain dari ucapan Mbak Retno kepada saya, "Dek, akan banyak hal menantang ketika menjadi seorang ibu, entah itu dari lingkungan sekitar, dalam diri sendiri, ataupun dari si anak. Ini semua proses menggapai surga, panen pahala, kuncinya dua: sabar dan penuh cinta."



Boy Candra (@Boycandra)—penulis

Membaca buku ini membuat saya merasakan betapa luar biasanya perempuan. Ada banyak hal baik yang disampaikan dengan cara yang lembut. Saya pikir, anak muda seusia saya, yang kelak akan menjadi ibu atau ayah, sangat baik membaca buku ini. Buku yang bisa membuat saya dan kamu merasakan deg-degan, tertawa, dan terharu.



 **gagasmmedia**

redaksi
Jl. H. Montong No. 57, Ciganjur
Jakarta Selatan 12630
TELP (021) 7888 3030 Ext. 213, 214, 216
FAX (021) 727 0996
redaksi@gagasmmedia.net
www.gagasmmedia.net

ISBN 978-979-780-886-0



9 789797 808860

Parenting/Kumpulan Cerita