



## Kunci Parenting Sehat: Kemampuan untuk Memperbaiki Hubungan

Oleh: Jesslyn Soetjipto, S.E., BBA, CHt®, CT

Bayangkan, setelah hari yang panjang, menyelesaikan pekerjaan yang menumpuk, Anda pulang dari kantor, melanda macet yang padat merayap, dan akhirnya tiba di rumah. Si anak mengajak Anda bermain. Anda menjawab, "Nanti ya..." karena Anda ingin beristirahat sebentar. Anak Anda terus memanggil Anda dan akhirnya Anda meledak dan berteriak, "Sudah dibilang 'Nanti', 'Tunggu sebentar', apa kamu tidak mengerti?"

Sebagai orang tua, kita tidak akan selalu bisa bersikap sempurna. Ada kalanya kita lelah, terburu-buru, atau terpicu emosi hingga bertindak dengan cara yang kurang ideal, misalnya berbicara dengan nada tinggi, membentak, mengabaikan anak, atau mengambil keputusan yang kurang bijaksana. Namun, hal yang lebih penting dari kesalahan itu sendiri adalah bagaimana kita **memperbaikinya**.



Menyambung contoh di atas, setelah menyadari kelalaian Anda membentak anak yang menginginkan waktu bersama Anda, apa yang Anda lakukan? Diam-diam saja? Membelikan anak mainan sebagai permintaan maaf? Atau Anda akan berkata "Sorry ya, Nak. Papa/Mama salah sudah membentakmu tadi...?"

Dalam pendekatan yang diajarkan oleh Dr. Becky Kennedy, kemampuan untuk *repair* atau memperbaiki hubungan bukan sekadar meminta maaf pada anak, tetapi sebuah **keterampilan** penting yang menciptakan hubungan yang lebih sehat antara orang tua dan anak.

Nah, di bawah ini, mari kita belajar keterampilan repair yang baik dan benar menurut Dr. Becky Kennedy, seorang pakar parenting dan psikolog klinis ternama.

### Apa yang Dimaksud dengan Keterampilan *Repair*?

*Repair* adalah proses memulihkan hubungan setelah terjadi kesalahan atau ketegangan. Ini bukan sekadar berkata "Maaf ya," tetapi lebih kepada bagaimana kita:

- Mengakui kesalahan dengan tulus
- Menunjukkan empati terhadap perasaan anak
- Memberikan ruang bagi anak untuk mengungkapkan emosinya
- Membangun kembali rasa aman dan koneksi dalam hubungan orang tua-anak

### Bagaimana Caranya Melakukan *Repair* dengan Benar?

Perlu diingat, keterampilan memperbaiki hubungan yang baik dan benar meliputi dua elemen utama, yaitu hubungan dengan diri sendiri dan hubungan dengan anak.

Pertama, sebelum kita bisa melakukan perbaikan dengan anak, kita terlebih dahulu perlu melakukan *self-repair*, yaitu memahami dan meregulasi diri sendiri. Ini termasuk:

- Menyadari pola emosi, reaksi, dan aksi kita sebagai orang tua di kejadian tersebut.
- Memberi ruang untuk memproses perasaan bersalah tanpa hanyut dalam rasa bersalah.
- Menyadari bahwa kita sedang belajar dan berkembang.

Setelah *self-repair*, saatnya melakukan repair dengan anak. Berikut beberapa langkah yang bisa orang tua lakukan:

## 1. Mengakui kesalahan dengan jujur dan tulus

Contohnya, ketika anak menunjukkan kekecewaan pada hasil lukisannya yang tidak rapi, orang tua bermaksud menyemangati anak dengan berkata, "Siapa bilang ini jelek? Ini bagus lho... Lukisan ini cantik banget. Adek 'kan pintar..."

- ✗ "Sorry, tadi Papa bentak kamu."
- ✗ "Mama minta maaf. Mama teriak karena kamu bikin Mama kesal."
- ✗ "Maaf ya. Makanya lain kali kalau Papa pulang kantor, kamu jangan ganggu."

Ingat, *repair* bukan sekadar minta maaf, apalagi melimpahkan kesalahan ke anak. Belajar mengungkapkan maaf dengan spesifik tentang apa yang terjadi.

- ✓ "Tadi Papa/Mama berbicara dengan nada tinggi. Itu pasti membuatmu tidak nyaman. Maaf ya. Papa/Mama ingin memperbaikinya."

## 2. Validasi perasaan anak

Ketika orang tua marah, membentak, atau mengabaikan anak, seringkali anak merasa bingung dengan situasi yang sedang terjadi dan bahayanya, anak bisa berakhir menyalahkan dirinya. Tugas orang tua dalam proses *repair* ini adalah meluruskan hal ini dan membantu anak memahami perasaannya.

- ✓ "Papa/Mama melihat kamu kaget dan bingung waktu Papa/Mama marah tadi. Papa/Mama mengerti kalau itu tidak enak rasanya. Papa/Mama tadi merasa lelah dan kehilangan kesabaran. Ini semua bukan kesalahanmu."

## 3. Menunjukkan niat untuk berubah melalui tindakan nyata

*Repair* bukan hanya kata-kata, tapi juga aksi untuk berubah. Kita boleh menunjukkan bahwa kita sedang berproses sebagai orang tua. Kita pun boleh melibatkan anak untuk memberikan ide dan masukan.

- ✓ "Papa/Mama akan belajar untuk lebih sabar ya. Papa/Mama senang bermain denganmu, tetapi sesaat setelah Papa/Mama pulang kerja, Papa/Mama merasa lelah. Boleh ya Papa/Mama istirahat 10 menit dulu? Setelah itu, Papa/Mama akan menemanimu. Bagaimana menurutmu? Apa yang bisa Papa/Mama lakukan agar kamu merasa lebih nyaman?"

## Mengapa *Repair* Itu Penting?

*Repair* tidak harus panjang atau dramatis; yang terpenting adalah kita mengakui kesalahan, menunjukkan empati, dan kembali membangun koneksi dengan anak. Teknik ini mencontohkan keterampilan regulasi emosi, terutama dalam menghadapi kesalahan dan konflik. Ketika kita melakukan *repair*, kita memupuk rasa aman di dalam diri anak sekaligus mengisi baterai kasih anak.

Sebagai orang tua, kita tidak perlu menjadi sempurna, tapi kita perlu siap untuk memperbaiki. Dengan memahami konsep *repair*—baik *self-repair* maupun *repair* dengan anak—kita bisa menciptakan hubungan yang lebih sehat, aman, dan penuh kasih sayang dalam keluarga.

Karena yang membuat orang tua hebat bukanlah mereka yang tidak pernah salah, tetapi mereka yang mau belajar dan memperbaiki.