



Biarkan Diri Bosan

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

"Bosan!"

"I am bored!"

"I have nothing to do!"

Apa respon Anda ketika anak mengeluh bosan? Kata 'bosan' seringkali memiliki konotasi yang negatif. Bosan dan tidak melakukan apa-apa dianggap sesuatu yang tidak baik, bahkan tak jarang ada yang menganggap ini adalah kemalasan. Konotasi negatif ini muncul karena berbagai programming yang ada di sekitar kita, seperti:

- Waktu adalah uang. Bosan itu buang-buang waktu dan melewatkan kesempatan.
- Tangan harus selalu bekerja. Bosan itu berarti menyia-nyaiakan kemampuan.

Namun, di dunia yang serba cepat, serba instan, serba buru-buru ini, ternyata sesekali kita butuh merasa bosan dan kita butuh keterampilan yang langka ini, yaitu keterampilan melewati kebosanan.

Apa itu bosan dan mengapa ia muncul?

Rasa bosan adalah perasaan yang alamiah. Umumnya, manusia merasa bosan karena otak kurang stimulasi dan/atau kurang tantangan. Contohnya, jika Anda diminta untuk belajar hal yang sudah Anda pahami dan kuasai, tentu Anda akan merasa bosan karena tidak ada hal baru yang menantang.

Alasan lainnya, kita bisa mudah bosan karena kelebihan stimulasi, terutama stimulasi dari *gadget*. Sepanjang hari kita penuh dengan aktivitas yang wajib kita lakukan dan kita terbiasa terpaku pada layar untuk urusan pekerjaan ataupun sosial media. Ketika dihadapkan dengan waktu senggang, seringkali kita bingung.

Demikian juga dengan anak-anak. Mulai dari mereka bangun tidur di pagi hari hingga malam hari, rutinitas mereka sudah diatur dan kegiatan mereka sudah ditentukan. Apalagi jika "me-time" mereka adalah

menonton film/video, main game, atau kegiatan lain yang menggunakan *gadget*. Hal ini menyebabkan anak-anak menerima stimulasi yang berlebihan karena otak senantiasa bekerja, mengikuti kegiatan ini dan itu, serta aktif terfokus pada layar saat menonton atau main game. Alhasil, tubuh dan otak tidak mengenal dan tidak nyaman dengan yang namanya jeda.



Lantas, apakah bosan ada manfaatnya?

Ternyata, kemampuan kita melalui rasa bosan dapat membawa manfaat. Beberapa di antaranya:

1. Memberikan otak waktu untuk beristirahat

Rasa bosan muncul ketika otak tidak sedang bekerja keras. Artinya, ini merupakan waktu yang tepat untuk si otak beristirahat. Istirahat seperti ini merupakan momen ketika informasi atau pelajaran penting terkonsolidasi di pikiran kita.

2. Memunculkan kreativitas

Dengan melalui masa bosan, kreativitas dapat tumbuh, ide-ide bermunculan, solusi yang selama ini dicari dapat hadir di pikiran. Hal ini dapat terjadi karena otak dalam kondisi rileks, tidak terstimulasi berlebihan, sehingga otak dapat dengan mudah dan santainya memunculkan hal-hal yang sebelumnya tidak terpikir.

3. Melatih self-control

Melalui kebosanan sama seperti melalui ketidaknyamanan. Ini dapat menjadi bagian dari latihan pengendalian diri (emosi, pikiran, dan tindakan) yang dapat meningkatkan ketahanan diri terhadap stres dan tantangan kehidupan.

Oleh karena itu, jika kita bosan, kita perlu belajar untuk mengizinkan diri menikmati jeda, melepaskan diri dari keharusan untuk melakukan sesuatu, seperti scrolling di media sosial, bolak balik melihat gadget, shopping, menonton film hingga kelelahan, atau kegiatan lain yang merupakan bentuk pelarian yang kurang bermanfaat.

Begitu pula dengan anak, kita perlu membiarkan anak merasa bosan agar mereka pun bisa belajar keterampilan melalui rasa bosan. Berikut beberapa tips yang bisa orang tua terapkan:

- Sambut rasa bosan dengan emosi yang positif dan berikan sugesti bahwa *"Being bored is good! It makes you creative!"*
- Bekali anak dengan ide-ide kegiatan santai yang bisa dilakukan saat bosan, seperti menggambar, bernyanyi, menyusun balok, tidur-tiduran, merapikan barang, bergerak, dan lain-lain.
- Berikan izin untuk anak bereksplorasi dan berkreasi sesuai selera.
- Ingat untuk sabar dalam membersamai proses belajar anak, termasuk proses berteman dengan rasa bosan, karena anak memang masih butuh bimbingan orang tua.

Jadi, siapkah Anda membiarkan diri dan anak Anda merasa bosan?

