

# MENCIPTA *Ketenangan Emosi*

DR. NURUL ASIAH  
FASEHAH MUHAMMAD  
PENYARAH UNIVERSITI  
SAINS ISLAM MALAYSIA  
NURULASIAHFASEHAH@  
USIM.EDU.MY



Emosi anak-anak sering terkait dengan persekitaran yang berada di sekeliling mereka terutama ibu bapa. Dalam membentuk sebuah keluarga yang bahagia asas utama yang diperlukan adalah ketenangan hati yang memunculkan emosi ceria dan gembira dalam diri ibu dan ayah lalu membentuk persekitaran keluarga yang juga ceria dan bahagia.

**T**enang adalah sifat orang beriman. Tenang berasal daripada perkataan "amana" yang juga merupakan kata dasar kepada iman. Lawan kepada sifat tenang adalah terburu-buru. Mengapa manusia menjadi tidak tenang atau terburu-buru?

Menurut Ibnu Qayyim, sifat terburu-buru ini berlaku apabila keinginan untuk mendapatkan sesuatu sebelum tiba waktunya oleh kerana besarnya keinginan seseorang itu terhadap perkara tersebut. Untuk kekal dalam tenang, seorang mukmin harus sentiasa mengetahui posisinya selaku hamba Allah yang setiap urusan terletak pada tangan Allah SWT.

Sifat sabar dan reda adalah kunci utama kepada ketenangan. Caranya ialah dengan sentiasa mengingati Allah. Hal ini diabadikan dalam Quran dalam surah Ar-Ra'du yang berbunyi: (Iaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingati Allah. Ingatlah hanya dengan mengingati Allah hati akan tenang".

## Harapan Tinggi Pada Anak

Dalam konteks mendidik anak, kita sering meletakkan harapan yang tinggi menggunung kepada setiap anak-anak kita. Walaupun usia anak masih kecil, kita berharap anak sudah pandai makan tanpa menyepahkan makanan. Kemudian anak mampu memahami bahawa ayah memerlukan keadaan yang tenang untuk menyiapkan kerja.

Semua keadaan ini tidak dapat difahami dengan mudah dan jika dapat

difahami sekali pun belum tentu mereka boleh menyempurnakan setiap keinginan ibu ayah itu sebagaimana yang diharapkan. Oleh yang demikian, sebagai ibu bapa yang sedar akan kemampuan semasa anak-anak dengan keadaan fitrahnya akan tahu meletakkan keinginannya bersesuaian dengan keadaan anak-anak pada waktu tersebut.

## Kebergantungan Pada Allah

Satu lagi aspek yang harus difahami adalah hakikat diri insan yang amat bergantung kepada Allah SWT dalam segenap hal ehwal kehidupannya. Memahami hakikat ini meletakkan kita dalam keadaan yang sabar dan reda dalam setiap perkara yang terjadi dalam kehidupan kita termasuk dalam hal mendidik anak-anak.

Contohnya, jika anak tidak memberikan tindak balas yang baik terhadap arahan ibu ayah, ibu akan cuba melihar daripada posisi kemampuan anak-anak dan ketentuan Allah SWT yang mungkin belum mengizinkan sesuatu itu untuk berlaku pada ketika itu. Jadi ibu akan menjadi lebih sabar dan tenang dalam menguruskan keadaan tersebut. Sekali gus akan memunculkan emosi yang baik dalam persekitaran keluarga tersebut.

Sebaliknya jika ibu amat bergantung kepada keinginannya yang menggunung agar anaknya sentiasa patuh dan mengikut arahan contohnya, dan perkara itu tidak berlaku sedemikian, sudah pasti ibu akan menjadi marah dan kecewa lantas memarahi anak tersebut. Ketegangan

yang kerap berlaku dalam keluarga bukan sahaja mengeruhkan hubungan ibu dan anak malah dalam keadaan anak-anak yang sedang membina kepercayaan dalam hubungan, perkara ini mungkin sukar untuk diperteguhkan.

## Ujian

Rakan penjaga yang dihormati, sesuai dengan status dunia sebagai tempat ujian. Maka segenap hal yang berlaku di dalam kehidupan kita di sini adalah ujian untuk melihat tahap kebergantungan kita kepadanya. Jika kita mengetahui matlamat yang ingin dicapai, insya-Allah kita akan dapat menghadapi setiap ujian ini dengan sabar dan reda. Oleh yang demikian, kita akan lebih menghargai setiap saat kita bersama keluarga dan melihat seriap perkara yang terjadi dalam mendidik keluarga ini adalah bergantung kepada ketetapan Allah dan akan cuba sedaya mungkin untuk bersabar dan reda dengan setiap perkara. Pokok pangkalnya, usaha harus mengiringi kebergantungan tersebut.

Rakan penjaga yang dihormati, emosi yang baik dan ceria harus diterapkan dalam keluarga. Di sinilah asas kefahaman anak-anak tentang hubungan dan kepercayaan akan terbentuk. Apabila tayangan dan contoh yang baik sentiasa dilihat dalam persekitarannya, begitu jugalah faham keluarga yang akan wujud dalam minda mereka seterusnya membentuk amalan dan tingkah laku mereka.

Sedaya mungkin kita ingin generasi anak-anak kita mengamalkan amalan-amalan yang baik menurut syariat sebagaimana yang dicontohkan oleh Rasulullah s.a.w dalam keluarga mereka. Oleh yang demikian, kitalah yang harus meletakkan penanda aras tersebut dalam keluarga kita dahulu. Moga Allah SWT sentiasa memberikan petunjuk dan taufiq-Nya dalam kehidupan kita, insya-Allah. Wallahualam. MW