

PESAN SEMESTA



DK ELRAHMAN

EMOTIONAL PARENTING MASTERY

Guiding Book

DILENGKAPI
PRAKTEK REGULASI
EMOSI UNTUK
ORANG TUA DAN
ANAK-ANAK

Mengasuh Dengan Kesadaran Emosi

*Buku Panduan Agar Anak Tumbuh
Tanpa Luka Batin yang Tak Terucap*

EMOTIONAL PARENTING MASTERY

Guiding Book

Mengasuh Dengan Kesadaran Emosi

*Buku Panduan Agar Anak Tumbuh
Tanpa Luka Batin yang Tak Terucap*

DK. ELRAHMAN

*Untuk Sulaym... Terimakasih sudah
membersamai mama menulis buku ini...*



PENERBIT KBM INDONESIA adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku-buku penulis di tanah air Indonesia. Serta menjadi media *sharing* proses penerbitan buku.

EMOTIONAL PARENTING MASTERY

By DK. Elrahman

Copyright©2026 Pesan Semesta Academy

www.pesansemestaacademy.com

All rights reserved

Informasi yang terkandung dalam buku ini hanya dimaksudkan untuk tujuan pendidikan dan pengembangan diri.

ISBN: 978-634-278-179-1

Cetakan ke-1, Februari 2026

14 x 21 cm, xiv + 560 halaman

Penulis

D. K. Elrahman

Desain Sampul

Henry Sujatmiko

Tata Letak

Suhayl MB

Editor Naskah

Zainul Arifin, M.Pd.

Official

Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor)

Penerbit Karya Bakti Makmur (KBM) Indonesia

Anggota IKAPI/No. IKAPI 279/JT1/2021

081357517526 (Tlpn/WA)

Website

<https://penerbitkbm.com>

www.penerbitbukumurah.com

Email

naskah@penerbitkbm.com

Distributor

<https://penerbitkbm.com/toko-buku/>

Youtube

Penerbit KBM Sastrabook

Instagram

@penerbit.kbmindonesia

@penerbitbukujogja

Isi buku diluar tanggungjawab penerbit

Hak cipta merek KBM Indonesia sudah terdaftar di DJKI-Kemenkumham dan isi buku dilindungi undang-undang.

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa seizin penerbit karena beresiko sengketa hukum

Hak Cipta dilindungi Undang-undang

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Dedikasi

*Buku ini dibentuk dengan ilmuNYA.
Sebuah penghormatan kalau ilmuNYA
dipelajari hanya agar kita memahami
kebesaran diri. Kita tidak akan
menggunakan ilmu ini untuk melipat
gandakan ketenaran atau keuangan. Kita
akan menggunakan ilmu ini untuk
sesuatu yang lebih berharga dari apapun
yang bisa dipuji atau dihitung. Kita akan
menggunakannya untuk membentuk
kesadaran semesta yang terbaik. Dimulai
dari diri yang belajar kita akan terus
meneruskan ilmuNYA demi menyebar
rahmatNYA bagi semesta alam.*

Daftar Isi

PROLOG	13
MENGUASAI EMOSI SEBELUM EMOSI MENGUASAI HIDUP	21
Saat Emosi Tidak Lagi Dikuasai.....	23
Lalu, Apa Itu Menguasai Emosi?.....	29
Skill Penting yang Masih Diabaikan	33
KECERDASAN YANG MAHAL HARGANYA BAGI DUNIA.....	45
Emosi: Bahasa Alami Anak.....	53
Emotional Mastery ≠ Emotional Intelligence.....	58
Dunia Butuh Kecerdasan yang Holistik.....	62
Emotional Mastery Fondasi Kehidupan Anak	68
EMOTIONAL PARENTING & PERKEMBANGAN KECERDASAN EMOSIONAL (EQ) ANAK	79
Perkembangan Emosi Dalam Kandungan (Pranatal)	82
Apa Itu Emotional Parenting?.....	93
Lima Pola Emotional Parenting	100
<i>Pertama, Pola Reaktif Emotional.....</i>	<i>101</i>
<i>Kedua, Pola Mengontrol Emosi Anak.....</i>	<i>103</i>
<i>Ketiga, Pola Menghindari Emosi.....</i>	<i>107</i>

<i>Keempat, Pola Terlalu Menyelamatkan</i>	<i>109</i>
<i>Kelima, Pola Sadar Emotional</i>	<i>113</i>
Hal yang Bukan Emotional Parenting	116
Prinsip Emotional Parenting.....	130
PRINSIP 1: MENGASUH DENGAN KESADARAN	135
Pola Pengasuhan yang Belum Tersadari.....	139
Menyadari Respon Emosi Dalam Mengasuh.....	141
<i>Quiz Reflektif: Menyadari Respons Emosi</i>	<i>143</i>
Kembali Terhubung Untuk Kembali Menyadari	147
<i>Worksheet Menyadari Pola Pengasuhan</i>	<i>160</i>
PRINSIP 2: MEMAHAMI EMOSI ANAK SEBELUM MENDIDIK	167
Gelombang Emosi Anak yang Berombak.....	169
Jarak Emosional Anak & Orang Tua.....	178
Berilah Rasa Aman Dengan Belajar Memahami	184
Emosi Sehat Bukan Berarti Tanpa Luka	187
Langkah Praktis Memahami Emosi Anak	193
Kunci Memahami Emosi Anak	209
PRINSIP 3: TIDAK ADA ANAK YANG BERMASALAH.....	215
Framework Perilaku Manusia	216
<i>Akibat Anak Tidak Merasa Aman.....</i>	<i>223</i>
Menelusuri Respon Emosional Anak.....	229

<i>Menterjemahkan Perilaku Anak.....</i>	238
<i>Cara Tepat Menghadapi Perilaku Bermasalah Anak</i>	247
<i>Perilaku Anak Ceriman Lingkungan</i>	254

PRINSIP 4: MEMENUHI KEBUTUHAN EMOSI ANAK 261

Kantong Kebutuhan Emosi: Aman	265
Kantong Kebutuhan Emosi: Diterima	270
Kantong Kebutuhan Emosi: Dipahami.....	276
Kantong Kebutuhan Emosi Dihargai.....	282
Kantong Kebutuhan Emosi: Kendali	289
Kebutuhan Emosi & Luka Inner Child	293

Tanda Luka Inner Child Seorang Anak Ketika Dewasa 297

Memenuhi Kebutuhan Emosi Anak Berdasarkan Usia 305

<i>Usia 0–2 Tahun.....</i>	305
<i>Usia 3–5 Tahun.....</i>	307
<i>Usia 6–9 Tahun.....</i>	309
<i>Usia 10–14 Tahun.....</i>	311
<i>Usia 15–17 tahun.....</i>	313

Mengajarkan Anak Memenuhi Kebutuhan Emosinya Sendiri..... 317

PRINSIP 5: MENCINTAI ANAK DENGAN TULUS..... 323

HOAX: “Tidak ada orang tua yang tidak mencintai anaknya.”	328
Bagaimana Cara Mencintai Anak dengan Tulus?	329

<i>Lima Langkah Mencintai Anak Dengan Tulus</i>	<i>335</i>
Mencintai Diri Sendiri Untuk Mencintai Anak.....	349
PRINSIP 6: MENGASUH ANAK DENGAN KOMPAK	353
Pentingnya Komitmen Suami-Istri Dalam Emotional Parenting	362
Dampak Orang Tua Yang Tidak Sepaham	365
Tips Mengasuh Anak Dengan Kompak.....	368
Kekompakan Yang Tidak Lagi Bisa Terwujud	373
TANTANGAN APLIKASI EMOTIONAL PARENTING	379
Terima Sikap Orang Tuamu Dulu	382
Maafkan Sikap Mereka Untuk Dirimu	391
Kesalahan Dalam Aplikasi Emotional Parenting	395
MEMPERBAIKI HUBUNGAN DENGAN ANAK.....	403
Kapan Memperbaiki Hubungan Diperlukan?	404
Langkah Memperbaiki Hubungan Dengan Anak Tanpa Konflik.....	412
Penting Untuk Meminta Bantuan Professional	432
PRAKTEK REGULASI EMOSI UNTUK ORANG TUA	441
Belajar Regulasi Emosi.....	447
<i>Menjaga Diri Agar Tidak Emosional Ketika Ter-trigger.....</i>	<i>451</i>
<i>Memberi Jeda Sebelum Merespon Anak</i>	<i>455</i>

<i>Menenangkan Saraf Agar Lebih Tenang Menghadapi Anak</i>	<i>459</i>
<i>Menghadapi Belenggu Emosi Secara Sadar</i>	<i>466</i>
Mengubah Reaksi Otomatis Menjadi Respon Ideal	475
Repair Harian Setelah Emosi Meledak.....	480
Merawat Diri Secara Holistik.....	491
PRAKTEK REGULASI EMOSI UNTUK ANAK.....	497
Regulasi Emosi Anak Usia Dini (0-5 Tahun)	501
Regulasi Emosi Anak Usia 5–9 tahun	505
Regulasi Emosi Anak Praremaja	507
Regulasi Emosi Remaja.....	513
Ketika Anak Gagal Mengelola Emosinya.....	521
Membantu Anak Menenangkan Diri dari Beban Emosi dengan Teknik Ho’oponopono	531
Cara Mendoakan Anak Dengan Sadar.....	537
TERIMAKASIH SUDAH MEMBANTU MEMUTUS RANTAI LUKA BATIN.....	545
EPILOG: SURAT UNTUK ORANG TUA YANG SEDANG BELAJAR	551
TENTANG PENULIS	557

PROLOG

Suatu hari, tanpa pengantar dan tanpa momen yang terasa istimewa, anak ketiga saya menghampiri, lalu berkata dengan nada yang sangat polos, namun cukup menembus jauh ke dalam hati saya.

“Mama, mama kenapa nggak bikin buku supaya orang tua bisa pahami perasaan anaknya kayak mama? Kasian banyak teman aku yang kayaknya... mamanya nggak paham perasaannya gitu.”

Saya terdiam...

Bukan karena saya tidak tahu harus menjawab apa, melainkan karena begitu banyak rasa datang bersamaan. Ada rasa syukur karena anak saya merasa dipahami. Ada rasa takjub melihat caranya mengamati dunia dan perasaan orang lain di usia yang begitu muda. Ada rasa haru karena empatinya tumbuh dengan alami. Namun di balik semua itu, ada satu rasa lain yang muncul pelan tapi kuat: rasa berasalah.

Saya telah menulis lebih dari lima belas buku. Tentang self-development, spiritualitas, healing, dan perjalanan hidup manusia. Namun di momen itu, saya justru bertanya pada diri sendiri: mengapa dari semua yang pernah saya tulis, saya tidak pernah terpikir menulis tentang memahami emosi anak?

Pertanyaan itu tinggal lama di dalam diri saya. Selama berhari-hari... sampai saya mengakui, bukan karena saya tidak mampu. Bukan karena saya tidak memiliki ilmunya atau pengalaman. Melainkan karena untuk menulis buku ini, saya harus berani menatap jujur seluruh perjalanan batin saya sendiri sebagai seorang ibu dan anak.

Sebagai ibu saya harus jujur pada rasa lelah yang pernah saya rasakan, pada momen-momen ketika saya tidak selalu hadir seideal yang saya inginkan, pada konflik, kesalahan, dan proses belajar yang masih terus berlangsung hingga hari ini.

Sebagai anak saya harus jujur pada rasa perih yang pernah saya rasakan, pada rasa sepi, pada momen-momen masa lalu ketika saya menjadi seorang anak yang ingin juga dipahami.

Dan kejujuran seperti itu tidak pernah sederhana.

Saya harus menyeret satu peti manuskrip hidup ke atas meja bersih dan membacanya ulang satu persatu-satu dengan penuh dedikasi bahwa pengalaman ini harus saya rubah menjadi ilmu yang bisa dipelajari.

Kalimat pertama yang muncul di kepala saya sangat manusiawi: *apakah saya pantas menulis buku ini?*

Self-esteem saya sempat terguncang. Bukan karena saya meragukan cinta saya pada anak-anak saya, tetapi karena cinta yang sejati selalu mengajak kita bercermin dengan lebih jujur pada segala pengalaman rasa dan itu tidak selalu nyaman. Ibarat memasuki lorong yang selalu butuh penerangan (kesadaran).

Namun justru di sanalah saya memahami sesuatu yang penting. Bahwa keberanian untuk mengasuh dengan sadar tidak lahir dari keyakinan bahwa kita sudah selesai dengan diri kita sendiri, melainkan dari kesediaan untuk terus belajar.

Menjadi orang tua bukan tentang mencapai titik “sempurna”, tetapi tentang kesanggupan untuk hadir dengan jujur, mengakui keterbatasan, menyadari emosi, dan memperbaiki ketika kita tersesat dalam harapan dan reaksi.

Saya menyadari bahwa anak-anak tidak membutuhkan orang tua yang selalu tahu jawaban. Mereka membutuhkan orang tua yang mau mendengarkan, yang bersedia berhenti sejenak untuk memahami hidup, dan pastinya orang tua yang tidak pergi ketika hati mereka menjadi rumit.

Emotional parenting bukanlah metode, apalagi tren. Ia adalah perjalanan batin. Ia mengajak orang tua untuk terlebih dahulu berkenalan dengan dunia emosinya sendiri, dengan cara ia marah, takut, lelah, atau merasa tidak cukup. Karena tanpa disadari, cara kita memperlakukan emosi kita sendiri akan menjadi cetak biru bagi cara anak kelak memperlakukan emosinya.

Buku ini lahir dari kesadaran itu. Dari keinginan untuk tidak lagi mengasuh dari pola lama yang otomatis, tetapi dari kehadiran yang dipilih dengan sadar. Dari niat untuk memutus rantai keterputusan emosional yang sering diwariskan tanpa sengaja dari satu generasi ke generasi berikutnya.

Jika Anda sedang membaca bagian ini dan merasa ragu pada diri sendiri, ketahuilah:

Buku ini tidak ditulis dari posisi orang tua yang sempurna. Buku ini lahir dari seorang ibu yang sedang belajar, yang masih bertumbuh, dan yang menyadari bahwa mencintai anak tidak cukup hanya dengan niat baik. Mencintai anak membutuhkan kesadaran emosional, tentang pengalaman kita sendiri, tentang luka yang kita bawa, dan tentang cara kita hadir dalam relasi.

Anak saya tidak meminta saya menjadi ibu tanpa salah. Ia hanya mengungkapkan harapan sederhana: agar lebih banyak orang tua mau memahami perasaan anak-anak mereka. Dan dari harapan sederhana itulah, buku ini akhirnya ditulis.

Bukan untuk menggurui.

Bukan untuk menghakimi. Melainkan untuk menemani.

Menemani Anda, para orang tua, yang mungkin diam-diam pernah bertanya: mengapa saya begitu mencintai anak saya, tetapi tetap sering lelah, marah, atau merasa gagal? Menemani Anda yang ingin mengasuh dengan lebih sadar, tetapi belum selalu tahu harus mulai dari mana.

Jika Anda membaca buku ini dengan hati terbuka, mungkin Anda tidak hanya akan menemukan cara memahami emosi anak. Anda mungkin juga akan menemukan sesuatu yang lebih dalam, yaitu cara memahami diri sendiri sebagai manusia yang sedang belajar mencintai anak dengan lebih utuh.

Mencintai anak dengan lebih utuh bukan dengan mengatur hidupnya sesuai ketakutan kita, tetapi dengan menemani ia bertumbuh sesuai jiwanya. Maka itu orang tuanya juga harus mau memahami dirinya sendiri.

Karena sering kali, ketika seorang anak meminta untuk dipahami, yang sesungguhnya sedang diajak pulang adalah hati orang tuanya sendiri.

Sahabatku...

Hidup ini unik dengan ketidaksempurnaannya. Mungkin sebagian dari kita adalah orang tua yang masih mengasuh sambil membawa luka yang belum sempat diberi nama. Mungkin sebagian dari kita ingin menjadi orang tua yang berbeda, tetapi mendapati diri mengulang pola yang sama. Kita ingin lebih sabar, tetapi kegarangan lebih dulu berbicara. Kita ingin memahami perasaan anak, tetapi tidak selalu tahu bagaimana caranya.

Mungkin kita diam-diam bertanya:

“Apa yang salah denganku?”

“Kenapa aku tidak bisa sabar menjadi orang tua?”

“Kenapa rasanya ngurus anak begitu melelahkan?” atau

“Kenapa aku tidak pernah bisa jadi orang tua yang sempurna?”

Tahukah, kalau pertanyaan-pertanyaan itu tidak muncul karena Anda orang tua yang buruk. Ia justru muncul karena

Anda peduli. Karena di dalam diri Anda ada keinginan tulus untuk mencintai dengan lebih baik, meski jalannya tidak selalu jelas. Banyak orang tua terus berjalan tanpa pernah berhenti untuk bertanya. Anda yang bertanya, Anda sungguh istimewa.

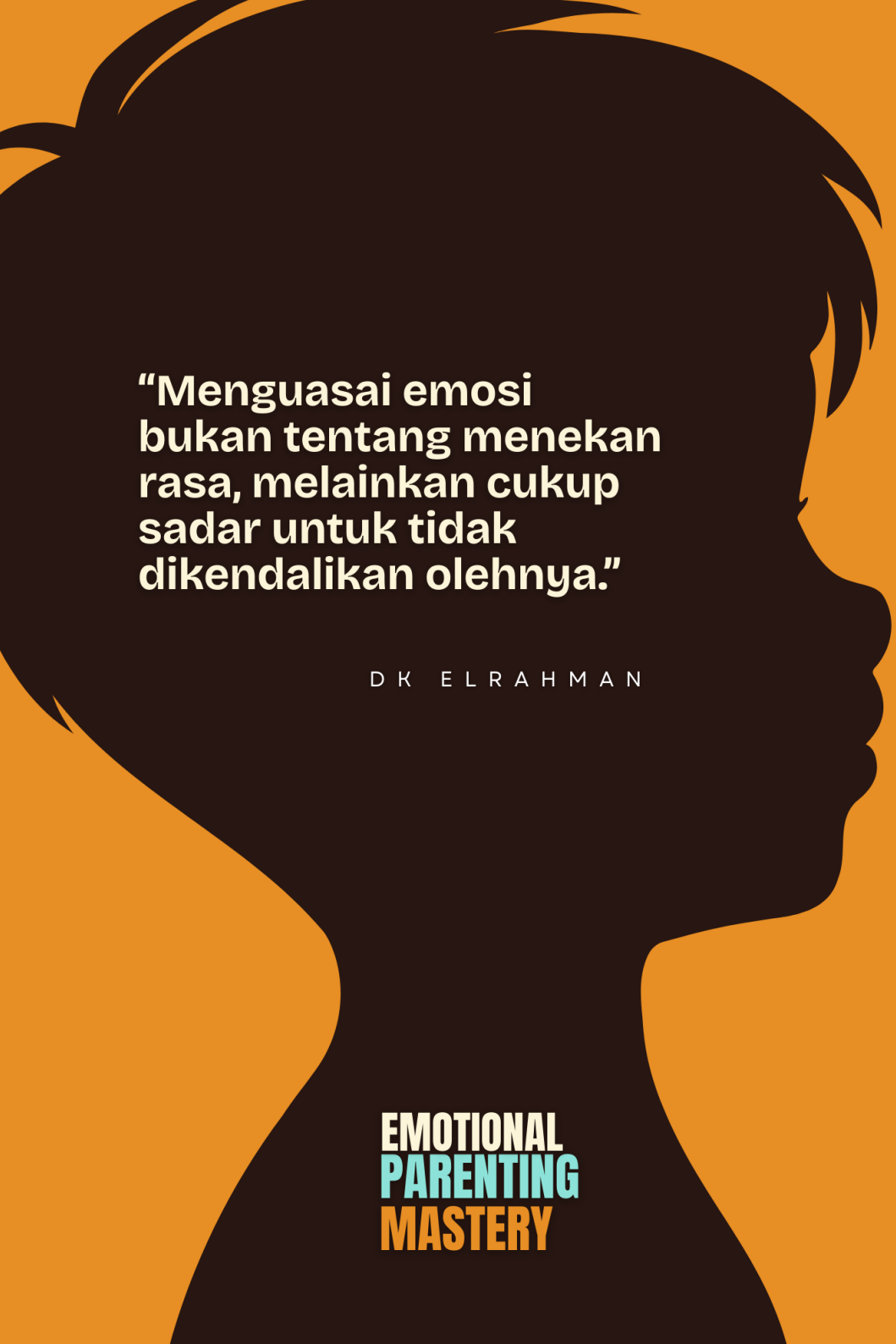
Semoga buku ini menemani Anda dengan lembut. Bukan untuk mengubah Anda dalam semalam, melainkan untuk menuntun langkah-langkah kecil Anda dengan setia, agar Anda kembali menjadi tempat paling aman bagi emosi anak Anda. Dan tentunya bagi emosi Anda sendiri.

Kami percaya, jika Anda hidup dalam ketenangan dan kebahagiaan, Anak Anda akan hidup dengan pikiran yang damai.

Karena pada akhirnya, kita tidak sedang membesarkan anak-anak kita saja. Kita juga sedang membesarkan diri kita sendiri dengan lebih sadar, lebih jujur, dan lebih penuh cinta yang utuh.

Bekasi, Januari 2026

D.K. Elrahman



**"Menguasai emosi
bukan tentang menekan
rasa, melainkan cukup
sadar untuk tidak
dikendalikan olehnya."**

D K E L R A H M A N

**EMOTIONAL
PARENTING
MASTERY**

MENGUASAI EMOSI SEBELUM EMOSI MENGUASAI HIDUP

Suatu hari, seorang ayah mengajak anaknya berjalan ke hutan. Mereka membawa dua alat: sebuah peta dan sebuah kompas.

Di awal perjalanan, anak itu terus bertanya, “Yah, jalannya ke mana? Belok kiri atau kanan?”

Sang ayah membuka peta dan menjelaskan rute panjang, garis-garis, simbol, dan arah. Anak mengganggu, tapi wajahnya bingung. Ketika mereka mulai berjalan, angin bertiup kencang, langit menggelap, dan jalur yang ada di peta tak lagi terlihat jelas.

Anak mulai panik. “Ayah, kita salah jalan! Aku takut!”

Ayahnya tetap membuka peta, mencari-cari garis yang sesuai, tapi medan sudah berubah. Semak tumbuh, jalan tertutup, dan tanda-tanda tak lagi sama.

Lalu sang ayah berhenti. Ia menutup peta. Ia mengambil kompas.

“Lihat ini,” katanya pelan. “Peta itu seperti pikiran, ia membantu kita merencanakan. Tapi kompas seperti perasaan, ia memberitahu kita arah meski jalan berubah.”

Ia mengajarkan anaknya merasakan arah jarum kompas, menyesuaikan langkah, dan memperhatikan tubuh: kapan lelah, kapan takut, kapan perlu berhenti.

Mereka tidak berjalan cepat. Tapi mereka berjalan dengan sadar. Dan perlahan, mereka keluar dari hutan, bukan karena peta yang sempurna, tapi karena mereka mengikuti arah yang benar dari dalam.

Ayah itu lalu berkata, “Banyak orang diajari membaca peta hidup, belajar, bekerja, sukses. Tapi sedikit yang diajari membaca kompas batinnya. Kalau kamu tak bisa membaca perasaanmu sendiri, kamu bisa tersesat meski punya peta terbaik.”

Anak itu mengangguk. Ia tidak mengerti semua kata ayahnya, tapi ia mengerti satu rasa: ia aman.

Begitulah hidup. Logika, prestasi, dan target adalah peta. Emosi adalah kompas. Tanpa kompas, peta bisa menyesatkan. Tanpa emosi yang dikuasai, hidup bisa tampak sukses tapi terasa kosong.



Itulah sebabnya emotional parenting bukan hanya tentang membuat anak “baik” atau “berhasil”. Ia tentang mengajarkan anak membaca kompas batinnya sendiri.

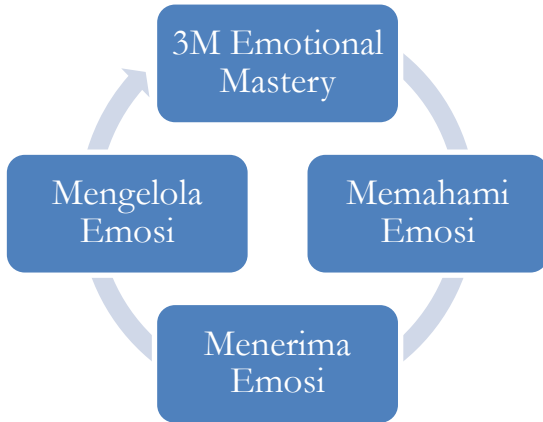
Agar kelak, ketika hidup berubah arah, ketika peta tak lagi jelas, anak Anda tetap tahu ke mana harus melangkah, bukan karena disuruh, tetapi karena ia mengenal emosinya, dan emosi itu telah menjadi penuntun, bukan penguasa.

Saat Emosi Tidak Lagi Dikuasai

Kita hidup di dunia yang sangat menekankan pencapaian. Anak diajari membaca lebih cepat, berhitung lebih jauh, berprestasi lebih tinggi. Namun ada satu kemampuan mendasar yang sering luput diajarkan secara sadar, padahal justru menentukan kualitas hidup seseorang sejak kecil hingga dewasa, yaitu kemampuan menguasai emosi.

Banyak orang dewasa yang tampak berhasil di luar, tetapi rapuh di dalam. Kami pernah membersamai beberapa tokoh yang sudah terbilang sukses, memiliki karir yang cemerlang, harta yang berlimpah, cukup terpandang, tapi mengaku mudah tersinggung, sulit mengelola stres, terjebak konflik relasi, atau kehilangan arah ketika hidup tidak berjalan sesuai rencana.

Bukan karena mereka kurang cerdas, melainkan karena sejak kecil tidak pernah benar-benar diajari bagaimana aplikasi **3M: Memahami, menerima, dan mengelola emosinya sendiri**.



Secara sederhana, regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk tetap memegang kendali atas cara mereka merasakan dan mengekspresikan emosi, alih-alih membiarkan emosi yang mengendalikan mereka.

Kita hidup di dunia yang bertabur pengalaman rasa. Kita tidak bisa lagi memandang kesuksesan hanya dari apa yang terlihat atau terpikir. Tetapi juga dari apa yang terasa.

Sudah terlalu banyak orang dewasa yang terjebak. Pada awalnya mereka didukung habis-habisan untuk sukses. Setelah sukses teraih, mereka merasa biasa-biasa saja.

Rasa hampa itu sering kali datang tanpa peringatan. Pencapaian yang dulu terasa sebagai tujuan hidup, perlahan kehilangan maknanya. Ada yang mencoba mengisinya dengan target baru, jabatan yang lebih tinggi, harta yang lebih banyak, atau pengakuan yang lebih luas. Namun tetap saja ada ruang kosong yang tidak terisi. Bukan karena kurang usaha, melainkan karena sejak awal, hidup dijalani dengan menekan rasa, bukan memahami rasa.

Di titik inilah kita perlu jujur mengakui satu hal penting: **hidup tidak hanya digerakkan oleh logika dan kehendak, tetapi oleh emosi.**

Emosi menentukan bagaimana seseorang merespons kegagalan, menyikapi konflik, membangun relasi, dan memaknai dirinya sendiri. Ketika emosi tidak dikuasai, pencapaian justru bisa menjadi sumber tekanan baru. Ketika emosi diabaikan, keberhasilan kehilangan rasa.

Ambil contoh seseorang yang sejak kecil selalu diajari untuk berprestasi, tetapi tidak pernah diajari memahami perasaannya sendiri. Ia tumbuh menjadi pribadi yang rajin, cerdas, dan disiplin. Di luar, hidupnya tampak “berhasil”. Namun setiap kali gagal sedikit saja, ia runtuh. Kritik kecil terasa seperti penolakan

besar. Ia bekerja keras bukan karena cinta pada proses, melainkan karena takut dianggap tidak cukup. Setiap pencapaian hanya memberinya lega sesaat, lalu muncul lagi kegelisahan: “Aku harus lebih.” Bukan karena ia tidak mampu bersyukur, tetapi karena emosinya tidak pernah diajari beristirahat.

Dalam relasi, ia mudah tersinggung, sulit percaya, dan cepat menjauh saat terluka. Bukan karena ia tidak ingin dekat, melainkan karena ia tidak tahu cara tinggal bersama emosi yang tidak nyaman. Saat marah, ia meledak. Saat sedih, ia menghilang. Saat kecewa, ia menutup diri. Orang-orang melihatnya sebagai pribadi yang keras atau dingin, padahal di dalam ia sedang kebingungan menghadapi perasaan yang tidak pernah diajari cara merawatnya.

Di dunia kerja, keberhasilannya justru menambah tekanan. Semakin tinggi posisinya, semakin besar ketakutannya gagal. Ia tidak menikmati hasil jerih payahnya, karena pikirannya terus berjaga. Tidurnya gelisah, relasinya renggang, dan hatinya lelah.

Inilah mengapa menguasai emosi bukan pelengkap, melainkan fondasi. Emosi yang dikenali dan dikelola membuat seseorang mampu gagal tanpa hancur, berhasil tanpa kehilangan diri, dan

Keberhasilan yang tidak ditopang oleh penguasaan emosi berubah menjadi beban. bukan berkat.

menjalin relasi tanpa harus bersembunyi dari perasaannya sendiri. Tanpa itu, hidup bisa tampak hebat dari luar, tetapi terasa sunyi dan rapuh dari dalam.

Salah satu kisah paling menyayat tentang ini datang dari seorang manusia yang di mata dunia tampak “memiliki segalanya” Amy Winehouse adalah salah satu penyanyi paling berbakat dan berpengaruh di generasinya, suaranya, karismanya, dan karyanya mendapat pujian dari dunia musik internasional. Album hitnya *Back to Black* menjadi fenomena global dan mendapatkan banyak penghargaan. Namun di balik prestasi luar biasanya, kehidupan batinnya penuh dengan pergulatan emosional yang berat.

Winehouse berjuang dengan masalah kesehatan mental sepanjang hidupnya, termasuk depresi, ketergantungan substansi, gangguan makan, self-harm, dan tekanan emosional lainnya. Ia pernah dirawat di rumah sakit setelah mengalami overdosis dan komplikasi akibat kombinasi narkoba dan alkohol. Dalam banyak wawancara dan rekamannya, ia mengakui bahwa ia sering menggunakan alkohol dan narkoba sebagai cara untuk “menenangkan hati” dan meredakan kecemasan, bukan karena ingin terlihat hebat atau kuat, tetapi karena ia tidak memiliki cara sehat untuk mengelola emosinya sendiri.

Kisah Amy Winehouse adalah ilustrasi tragis bahwa seseorang bisa tampak sangat sukses secara luar, terkenal,

berbakat, dihormati, tetapi secara batiniah rapuh karena emosi yang tidak dikenali, tidak dipahami, dan tidak dikelola sejak kecil. Tanpa emotional mastery sebagai fondasi, prestasi luar tidak pernah benar-benar memulihkan luka dalam — malah sering kali memperbesar tekanan batin.

Lebih dari Sekadar Fakta: Ini Pelajarannya bagi Kita sebagai Orang Tua

Kisah seperti ini bukan hanya cerita tentang selebritas. Di era modern ini, banyak anak didorong hanya untuk berprestasi, mendapat nilai bagus, penghargaan, popularitas, keterampilan — tanpa pernah belajar cara memahami rasa takut, kecewa, kesepian, atau tekanan batin mereka. Tanpa itu, emosi bisa tumbuh menjadi luka yang membayangi seluruh hidup.

Emotional mastery bukan tentang membuat anak tidak pernah merasa sedih atau marah. Ini tentang membantu mereka mengerti dan mengelola emosi itu dengan sehat, sehingga ketika mereka dewasa dan menghadapi tekanan hidup yang besar, mereka tidak tergulung oleh gelombang emosi yang tidak pernah mereka pelajari caranya diatur.

Kisah Amy Winehouse mengingatkan kita bahwa talenta dan kesuksesan luar tidak akan menyembuhkan jiwa yang belum pernah diajari cara bertahan dengan emosi, dan justru, tanpa kecerdasan emosional, hasil terbesar pun bisa menjadi beban terbesar.

Tanpa kemampuan mengenali, menerima, dan mengelola emosi, hidup bisa terlihat gemilang dari luar, tetapi terasa kosong dari dalam. Seseorang bisa dikelilingi tepuk tangan, tetapi kesepian di hatinya sendiri. Bisa dikelilingi cinta, tetapi tidak tahu bagaimana menerimanya.

Inilah mengapa menguasai emosi bukan pelengkap, melainkan fondasi. Karena tanpa fondasi itu, bahkan bangunan paling megah pun bisa runtuh, bukan karena kurang tinggi, tetapi karena tidak cukup kuat dari dalam.

Lalu, Apa Itu Menguasai Emosi?

Penguasaan emosi atau *Emotional Mastery* bukan berarti mematikan emosi, bukan juga berpura-pura kuat, apalagi menekan perasaan agar “tidak terlihat”. Menguasai emosi berarti memiliki hubungan yang sehat dengan apa pun yang muncul di dalam diri.

Menguasai emosi adalah kemampuan untuk mengenali apa yang sedang dirasakan tanpa menyangkalnya, memberi ruang tanpa tenggelam di dalamnya, dan memilih respons dengan sadar, bukan bereaksi secara otomatis. Ia bukan tentang menghilangkan marah, sedih, takut, atau kecewa, melainkan tentang tahu bagaimana tinggal bersama perasaan itu tanpa melukai diri sendiri atau orang lain.

Orang yang menguasai emosinya tetap bisa marah, tetapi ia tahu kapan harus berhenti dan bagaimana menyalurkannya. Ia tetap bisa sedih, tetapi tidak kehilangan arah hidup. Ia bisa kecewa tanpa membenci, dan gagal tanpa merasa dirinya tidak berharga. Emosi hadir sebagai sinyal, bukan sebagai penguasa.

Menguasai emosi berarti:

- Menyadari apa yang terjadi di dalam diri sebelum bertindak.
- Membedakan antara perasaan dan perilaku.
- Memilih respons berdasarkan nilai, bukan dorongan sesaat.
- Mampu kembali menenangkan diri setelah terpicu.
- Berani memperbaiki ketika responsnya melukai.

Ini adalah keterampilan hidup, bukan bakat bawaan. Ia dipelajari dari lingkungan pertama seorang manusia: orang tuanya. Anak yang dibesarkan dalam ruang emosional yang aman belajar bahwa emosi bukan musuh, melainkan bahasa.

Dari sanalah, sedikit demi sedikit, lahir manusia yang tidak dikuasai oleh emosinya, tetapi mampu berjalan bersama emosinya dengan sadar.

Manfaatnya pasti luar biasa. Bayangkan begini...

Bayangkan seorang anak yang ketika marah tidak langsung memukul atau mengamuk, tetapi bisa berkata, “Aku kesal karena aku merasa tidak didengarkan.”

Bayangkan anak yang ketika sedih tidak mengurung diri sehari-hari, tetapi berani mencari pelukan atau bicara.

Bayangkan anak yang ketika gagal tidak langsung merasa dirinya tidak berguna, tetapi mampu berkata, “Aku kecewa, tapi aku bisa belajar lagi.”

Anak seperti ini tidak tumbuh tanpa masalah. Ia tetap kecewa, tetap takut, tetap marah, tetap jatuh. Tetapi perbedaannya besar: ia tidak tersesat di dalam emosinya. Ia tahu apa yang ia rasakan, tahu bahwa perasaannya boleh ada, dan tahu bahwa ia punya pilihan untuk merespons dengan cara yang tidak merusak dirinya.

Kelak, saat ia dewasa, ia tidak perlu melarikan diri ke pelarian-pelarian yang menyakitkan hanya untuk menenangkan batin.

Ia tidak harus mematikan perasaannya demi terlihat kuat.

Ia tidak harus menyakiti orang lain hanya karena tidak tahu cara menenangkan dirinya sendiri. Ia bisa membangun relasi tanpa ketakutan berlebihan, bekerja tanpa dikuasai kecemasan, dan mencintai tanpa kehilangan diri.

Inilah hasil nyata dari emotional mastery, yaitu manusia yang bisa gagal tanpa hancur, berhasil tanpa sombong, mencintai tanpa menguasai, dan melepaskan tanpa membenci.

Ia adalah manusia yang ketika jatuh, tidak menyamakan kegagalan dengan harga diri. Ia boleh kecewa, boleh sedih, boleh lelah, tetapi tidak kehilangan makna hidupnya. Ia tahu bahwa kegagalan adalah pengalaman, bukan identitas. Maka ia bangkit bukan dengan marah pada diri sendiri, melainkan dengan pengertian.

Ia adalah manusia yang ketika berhasil, tidak menjadikan pencapaian sebagai alat untuk merasa lebih tinggi dari orang lain. Ia bersyukur tanpa merendahkan, bangga tanpa menginjak, dan menikmati hasil tanpa kehilangan empati. Ia tahu bahwa keberhasilan tidak membuatnya lebih berharga dari orang lain, ia hanya membuatnya lebih bertanggung jawab pada hidupnya sendiri.

Ia adalah manusia yang bisa mencintai tanpa ingin memiliki sepenuhnya. Ia tidak mencintai untuk mengendalikan, tidak memberi untuk mengikat, dan tidak berkorban untuk memerangkap. Ia mencintai karena ia utuh, bukan karena ia takut kehilangan. Maka relasinya menjadi ruang bertumbuh, bukan penjara emosional.

Dan ia adalah manusia yang mampu melepaskan tanpa membenci. Ia bisa berpisah tanpa merusak, kehilangan tanpa

memusuhi, dan berduka tanpa mengeraskan hati. Ia tidak menyangkal rasa sakit, tetapi ia juga tidak membiarkan rasa sakit mengubahnya menjadi pahit.

Iniilah manusia yang emosinya tidak menjadi tuan, tetapi menjadi sahabat. Emosi tidak lagi menariknya ke jurang, melainkan ia mampu menuntun emosinya ke arah pilihan yang lebih baik. Dan semua ini bukan keajaiban. Ini adalah buah dari emosi yang dipahami, diterima, dan dikelola bersama sejak kecil.

Sayangnya... justru, menguasai emosi adalah keterampilan hidup yang jarang diajarkan secara sadar, baik di rumah maupun di sekolah.

Skill Penting yang Masih Diabaikan

Kami pernah diberi kesempatan untuk meng-coaching dua orang anak dengan latar belakang yang sangat berbeda. Usia mereka hampir sama, kemampuan akademiknya tidak terpaut jauh, dan sama-sama dianggap “anak baik” oleh lingkungannya. Tetapi ada satu perbedaan besar yang baru terasa ketika kami mulai masuk ke dunia batin mereka: yang satu tidak pernah diajarkan tentang emosi sama sekali, sementara yang satunya sudah memiliki dasar mengenali dan mengelola emosi sejak kecil.

Anak pertama datang dengan wajah yang tampak tenang, sopan, dan patuh. Namun di balik ketenangan itu, ia kesulitan menjawab pertanyaan sederhana seperti, “Apa yang kamu rasakan sekarang?” Ia bingung membedakan antara sedih, marah, kecewa, atau takut. Semua terasa “biasa saja” atau “tidak tahu.”

Orang tuanya sebelumnya mengeluh kalau anaknya ketika menghadapi tugas yang sulit mudah menyerah atau tiba-tiba meledak tanpa tahu kenapa. Namun di ruang konsultasi, bersama kami ia hanya bisa menjawab “biasa saja...” Emosinya seperti menumpuk di dalam, tetapi tidak punya jalan keluar yang jelas. Ia tidak nakal, tetapi juga tidak benar-benar hidup dengan sadar di dalam dirinya sendiri.

Anak kedua datang dengan energi yang berbeda. Ia juga bisa marah, sedih, kecewa, dan takut. Tetapi ia punya bahasa untuk itu. Ia bisa berkata, “Aku kesal karena merasa tidak dianggap,” atau “Aku sedih karena takut mengecewakan.” Ketika emosinya naik, ia tahu kapan perlu menepi, menarik napas, atau meminta ditemani. Ia tidak selalu tenang, tetapi ia tidak tenggelam di dalam emosinya sendiri.

Dalam beberapa sesi, terlihat jelas bahwa masalah utama anak pertama bukan pada kurangnya potensi, melainkan pada tidak adanya keterampilan dasar untuk berelasi dengan emosinya sendiri. Sementara anak kedua, meski tetap menghadapi

tantangan hidup yang nyata, memiliki alat batin untuk bertahan, menyesuaikan diri, dan bangkit.

Dari dua anak ini, kami belajar satu hal yang sangat penting: kecerdasan emosi bukan bakat bawaan semata. Ia adalah keterampilan hidup yang bisa dan perlu diajarkan. Tanpa itu, anak bisa tumbuh menjadi pribadi yang “baik” di mata orang lain, tetapi asing terhadap dunia batinnya sendiri. Dan ketika hidup mulai menekan, ia tidak tahu harus berpijak pada apa di dalam dirinya.

Inilah mengapa kemampuan memahami dan mengelola emosi bukan sekadar pelengkap pendidikan. Ia adalah fondasi. Fondasi agar anak tidak hanya pintar menghadapi soal di buku, tetapi juga mampu menghadapi gelombang hidup di dunia nyata.

Sayangnya, pendidikan formal selama bertahun-tahun seringkali fokus pada kemampuan akademik seperti membaca, berhitung, dan sains. Namun kemampuan dasar seperti mengenali, memahami, dan mengelola emosi, meskipun sama pentingnya untuk kehidupan yang sehat, tetap belum mendapat perhatian.

Dalam kajian penelitian internasional bahkan ditemukan bahwa puluhan persen kurikulum sekolah tidak secara struktural memasukkan pendidikan kompetensi emosional seperti

pengenalan emosi, regulasi, empati, dan ekspresi yang sehat.
(sumber: ScienceDirect)

Penelitian dari Indonesia dan berbagai negara menunjukkan konsekuensi nyata dari kekosongan ini. Studi mengenai perkembangan sosial-emosional anak usia prasekolah di sekolah dasar menemukan variasi keterampilan regulasi emosi, adaptasi sosial, dan komunikasi emosional yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan tingkat keterlibatan orang tua, menunjukkan bahwa jika tidak ada dukungan aktif dari orang tua atau guru, anak sering tidak mengembangkan keterampilan ini secara optimal. (sumber: ejournal2.unud.ac.id)

Lebih dari itu, keterlibatan orang tua dalam proses perkembangan emosional anak terbukti memiliki dampak yang nyata pada kemampuan regulasi emosi dan keterampilan sosial anak. Penelitian lain menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosional orang tua berkorelasi positif dengan kompetensi pengasuhan mereka, dan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional orang tua, semakin baik keterampilan regulasi emosional anak yang berkembang dalam konteks keluarga. (sumber: PMC)

Ini menunjukkan dua hal penting sekaligus:

Pertama, anak tidak belajar menguasai emosi secara spontan; mereka belajar melalui contoh, bimbingan, dan interaksi yang konsisten.

Kedua, jika rumah dan sekolah tidak menyediakan ruang sadar untuk belajar emosi, anak akan tumbuh tanpa bekal keterampilan fundamental untuk menghadapi konflik, tekanan, atau hubungan antarmanusia secara sehat.

Karena itu emotional parenting bukan sekadar pilihan, melainkan kebutuhan mendesak sebuah pendidikan informal pertama yang menjadi pilar bagi kehidupan emosional anak sepanjang hidupnya. Tanpa itu, kita tidak hanya kehilangan kesempatan membentuk generasi yang lebih dewasa secara emosional, tetapi juga mempertaruhkan kualitas hubungan, kebahagiaan, dan kesehatan mental generasi masa depan.

Faktanya, jangankan diajarkan, kita bahkan dengan sengaja menutup diri bahwa emosi adalah bagian dari diri kita. Kalimat-kalimat, seperti:

“Jangan cengeng...”

“Kamu terlalu lemah kalau selalu pakai perasaan”

“Segitu aja kok sudah dirasa...”

“Sudahlah... itu cuma perasaanmu saja”

“Libat nih, ayah aja ga cengeng kaya kamu, padahal lebih cape”

“Kamu itu, segitu aja...”

Kalimat-kalimat itu terdengar sepele. Bahkan sering diucapkan dengan niat baik agar anak “kuat”, “tidak manja”, “siap menghadapi dunia”. Namun tanpa disadari, setiap kalimat tersebut mengirim pesan yang sangat keras ke dalam batin anak bahwa emosinya tidak penting!

Emosi anak penting! Maka itu mereka harus belajar memahami emosinya sendiri.

Anak-anak hari ini tumbuh di dunia yang bergerak cepat dan penuh tuntutan. Jika sejak dini mereka hanya diajarkan untuk berprestasi tanpa diajarkan memahami emosinya, maka mereka berisiko tumbuh menjadi orang dewasa yang terlihat kuat, namun rapuh di dalam. Mereka mungkin tahu bagaimana mengejar target, tetapi tidak tahu bagaimana menenangkan diri. Mereka mungkin mahir menyusun rencana, tetapi gagal menghadapi rasa kecewa. Mereka mungkin pandai berbicara, tetapi kesulitan mendengarkan suara hatinya sendiri.

Tebak apa yang akan terjadi setelahnya?

Di titik itulah luka emosional mulai ditanam, bukan melalui kekerasan, bukan melalui niat jahat, tetapi melalui penyangkalan emosi yang berulang. Emosi adalah bagian alami dari diri manusia, berapapun usianya, yang mana harusnya emosi itu dikelola dengan positif dan bukan malah disangkal.

Akan tetapi anak-anak tidak tahu bagaimana caranya mengelola emosi sampai kita mengajarkannya. Bukan mengajarkan lewat ceramah panjang, melainkan lewat contoh hidup, penerimaan, dan pemahaman sejak dini.

Sahabatku... anak belajar bukan dari apa yang kita katakan, melainkan dari apa yang mereka alami setiap hari.

Anak belajar dari nada suara yang mereka dengar. Dari cara kita memandang mereka ketika mereka salah. Dari cara kita memperlakukan diri sendiri saat lelah dan gagal.

Bila seorang anak hidup dengan kritik, ia belajar untuk menyalahkan.

Bila seorang anak hidup dengan kekerasan, ia belajar untuk berkelahi.

Bila seorang anak hidup dengan ketakutan, ia belajar untuk berjaga-jaga.

Bila seorang anak hidup dengan kebencian, ia belajar untuk mematikan rasa.

Bila seorang anak hidup dengan ejekan, ia belajar untuk meragukan dirinya.

Bila seorang anak hidup dengan iri, ia belajar membandingkan hidupnya dengan orang lain.

Namun sebaliknya juga benar.

Bila seorang anak hidup dengan penerimaan, ia belajar menerima dirinya.

Bila seorang anak hidup dengan kelembutan, ia belajar bersikap lembut.

Bila seorang anak hidup dengan rasa aman, ia belajar mempercayai dunia.

Bila seorang anak hidup dengan kasih, ia belajar mencintai tanpa takut.

Bila seorang anak hidup dengan didengar, ia belajar menghargai suaranya sendiri.

Bila seorang anak hidup dengan dipahami, ia belajar memahami orang lain.

Dimanapun anak Anda hidup, di sanalah ia sedang dibentuk.

Bukan oleh niat orang tuanya, tetapi oleh suasana emosional yang ia hirup setiap hari. Karena itu emotional parenting bukan soal teknik, melainkan soal iklim batin yang kita ciptakan di rumah.

Ruang pendidikan di luar rumah bisa saja membantu. Tetapi itu tidak akan menyamakan sebuah rumah.

Rumah bukan hanya tempat anak pulang secara fisik, tetapi tempat di mana jiwanya belajar: apakah dunia aman atau berbahaya, apakah dirinya berharga atau merepotkan, apakah emosinya boleh ada atau harus disembunyikan.

Jadilah rumah sahabatku... jadilah rumah.

Jadilah rumah yang menenangkan ketika dunia terasa keras.

Jadilah rumah yang menerima ketika anak belum tahu cara menjelaskan perasaannya.

Jadilah rumah yang tidak pergi saat emosi sedang berantakan.

Jadilah rumah yang tidak menuntut sempurna sebelum memberi cinta.

Jadilah rumah yang membuat anak berani pulang, bukan hanya dengan tubuhnya, tetapi juga dengan hatinya.

Anda adalah rumah... Kecerdasan emosi Anak Anda akan tumbuh dalam rumah itu.

Mereka mempercayai Anda sepenuhnya untuk proses itu. Seperti sebiji anggur kering yang percaya pada tanah tempat ia ditanam.

Ia tidak pernah bertanya apakah tanah itu cukup subur.

Ia tidak menuntut hujan yang sempurna.

Ia hanya tumbuh, karena ia percaya.

Begitu pula anak Anda.

Mereka tumbuh di dalam kehadiran Anda, di dalam nada suara Anda, di dalam cara Anda memeluk ketika mereka rapuh, dan cara Anda tetap tinggal ketika emosi mereka berantakan.

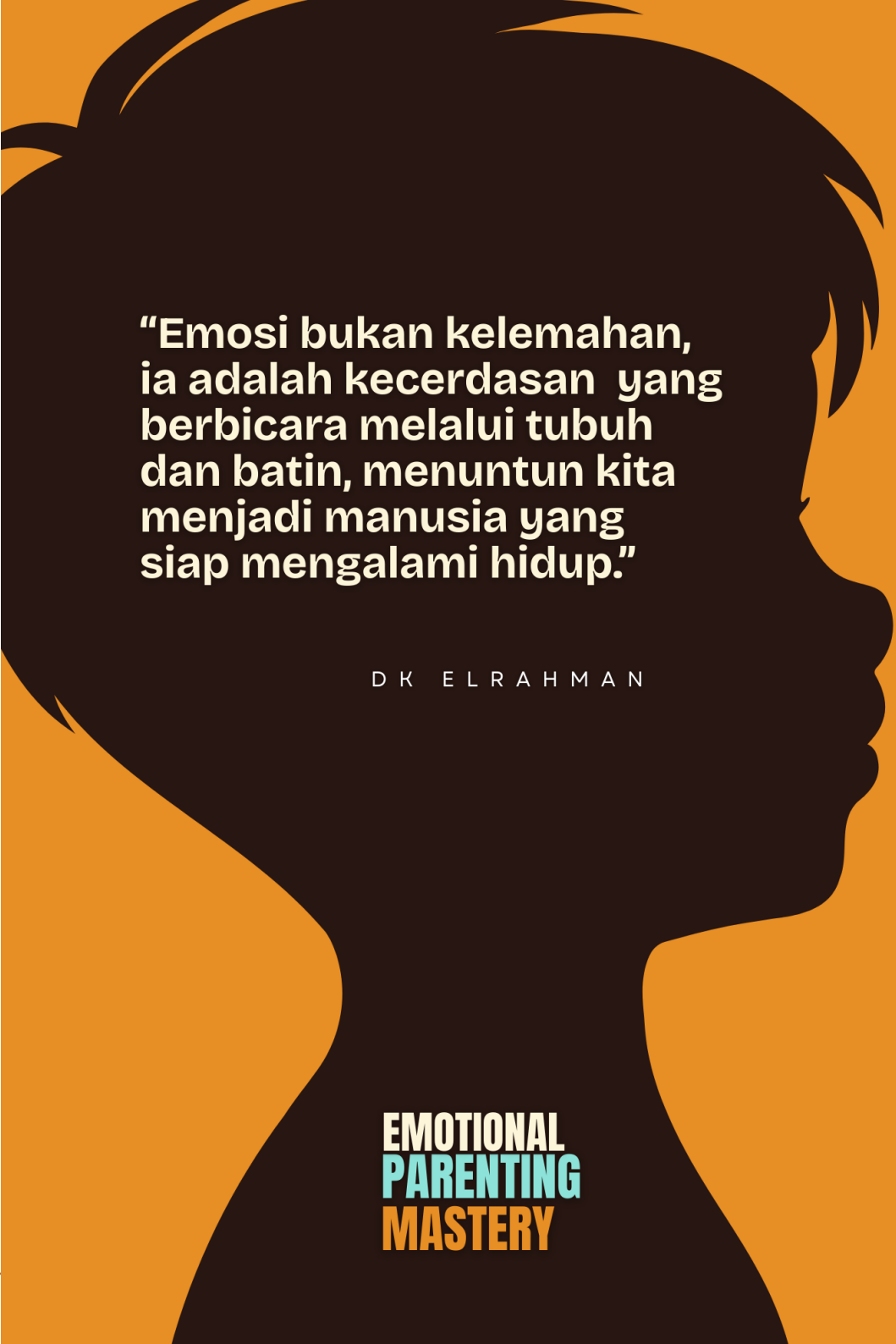
Bahkan Tuhan pun mempercayakan jiwa mereka kepada Anda. Bukan karena Anda tanpa salah, melainkan karena Anda dipilih untuk belajar mencintai melalui mereka.

Jagalah kepercayaan itu dengan penuh dedikasi. Bukan dengan kesempurnaan, melainkan dengan kehadiran yang jujur. Dengan keberanian untuk belajar. Dengan kerendahan hati untuk memperbaiki.

Karena kecerdasan emosi adalah harta yang mahal. Ia tidak bisa dibeli. Tidak bisa diwariskan lewat kata-kata. Ia hanya bisa tumbuh di tanah yang aman.

Dan ketika kecerdasan emosi itu tumbuh ranum, anak Anda tidak hanya siap menghadapi dunia, tetapi mampu menenangkan dunia yang sudah terlalu sering lelah, keras, dan kehilangan arah.

Jadilah rumah. Dan biarkan dari rumah itulah, lahir manusia yang utuh yang tidak hanya cerdas berpikir, tetapi juga bijak merasa. ~



**"Emosi bukan kelemahan,
ia adalah kecerdasan yang
berbicara melalui tubuh
dan batin, menuntun kita
menjadi manusia yang
siap mengalami hidup."**

D K E L R A H M A N

**EMOTIONAL
PARENTING
MASTERY**

TENTANG PENULIS



DK. Elrahman, bernama asli Khalila, lahir di Kairo pada 16 Oktober 1986. Seorang istri dan ibu dari tiga putra yang menapaki perjalanan hidup penuh dinamika — pernah jatuh, terluka, bangkit, dan akhirnya menemukan makna pulih yang sesungguhnya.

Di usia 17 tahun, ia sempat didiagnosis menderita tumor otak — sebuah pengalaman yang mengguncang, namun juga menjadi titik balik penting dalam hidupnya. Dari ujian itu, ia belajar bahwa penyembuhan sejati tidak hanya berpusat pada tubuh, tetapi berawal dari jiwa yang tenang dan hati yang ikhlas.

Pengalaman panjang menghadapi luka batin membuatnya bertekad membantu perempuan lain menemukan jalan pulihnya sendiri. Baginya, healing bukan sekadar teori, melainkan perjalanan spiritual dan emosional yang berakar pada keberanian menghadapi diri sendiri dengan bimbingan Ilahi.

Meski berlatar belakang akademik S1 Ilmu Komputer dan S2 Magister Sains Psikologi, perjalanan hidup membawanya menekuni dunia penyembuhan holistik. Ia memegang berbagai sertifikasi nasional dan internasional, di antaranya: Life Coach (ACCPH UK). Resource Therapy Clinical Therapist

(Australia). Certified NLP Practitioner. EFT Advance Practitioner (CEAP). Herbalist & Holistic Health Practitioner

Kini ia berkiprah sebagai Direktur Klinik Pratama Akar Bhumi Holistik, Pimpinan Yayasan Min Fadhli Robby Bekasi, Founder Pesan Semesta Academy, serta CEO & Trainer Sekolah Muslimah.id. Ia juga mengabdikan sebagai guru dan senior herbalist di LKP Herbamedika Holistik.

Di bawah naungan yayasan yang ia pimpin, ia turut membina puluhan anak-anak yatim dan dhuafa terlantar — mendampingi mereka agar tumbuh dengan kasih sayang, pendidikan, dan nilai-nilai kehidupan yang berlandaskan iman.

Selain dikenal sebagai Holistic Clinical Therapist Quantum Healing Hati, DK. Elrahman juga memiliki minat mendalam dalam research and development. Berkat hobinya di bidang ini, ia telah menciptakan puluhan produk healthy food dan aneka herbal alami yang mendukung gaya hidup sehat dan seimbang.

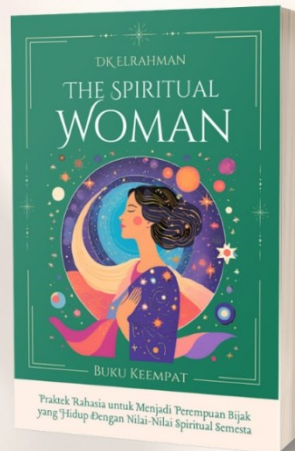
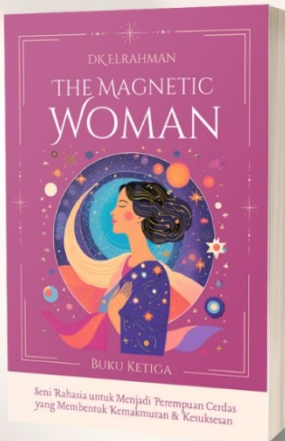
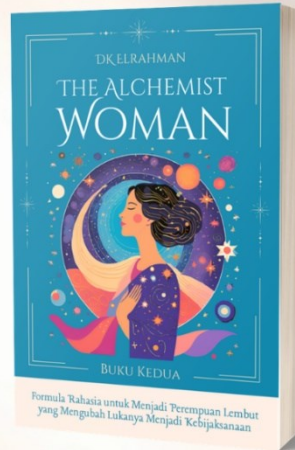
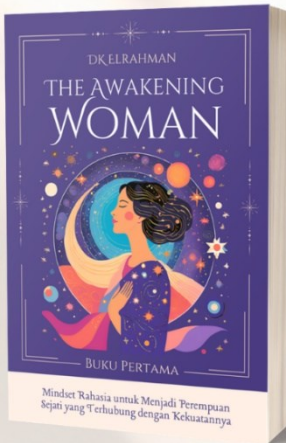
Hingga kini, ia telah menulis lebih dari 16 buku self-development yang berpijak pada pengalaman hidup, riset, dan praktik klinis. Ia percaya: setiap manusia berhak memiliki hati yang pulih, jiwa yang kuat, dan cinta yang tulus.

Untuk terhubung lebih dekat, Anda dapat mengikuti perjalanannya di Instagram: @dkelrahman atau mengunjungi tempat ia berpraktik di:

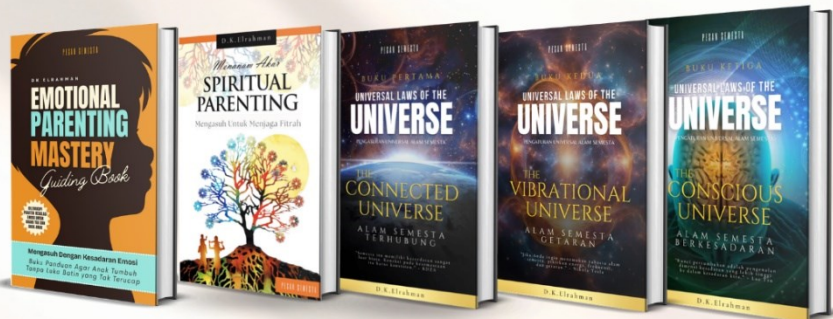
Klinik Pratama Akar Bhumi Holistik - Bekasi

Klinik Healing Hati – Bekasi

Tetralogi Buku Self-Development Untuk Wanita Berkesadaran



Dunia membutuhkan wanita kuat yang mau mengangkat dan membangun dirinya. Wanita lembut yang mencintai dan dicintai. Wanita cerdas yang mampu memakmurkan peradaban, dan wanita bijak yang hidup dengan nilai-nilai spiritualnya.



BERISI STEP BY STEP EMOTIONAL PARENTING

Tantrum, menangis berlebihan, membangkang, atau justru diam dan menarik diri bukanlah tanda anak bermasalah. Itu adalah bahasa emosi dari anak yang belum mampu mengelola apa yang ia rasakan.

Buku ini ditulis untuk orang tua yang:

- ✓ ingin mendidik tanpa melukai hati anak
- ✓ ingin tegas tanpa menjadi keras
- ✓ ingin anaknya tumbuh utuh, bukan patuh karena takut

Di dalam buku ini, Anda akan belajar:

- Mengapa anak belum mampu mengelola emosinya sendiri dan meminjam sistem saraf orang tuanya
- Cara membaca pesan emosional di balik perilaku anak yang tampak "bermasalah"
- Lima kantong kebutuhan emosi anak yang menentukan rasa aman, harga diri, dan ketahanan batin
- Pola pengasuhan emosional yang sering diwariskan tanpa disadari
- Rahasia memutus luka inner child sebelum ia terbentuk dan terbawa hingga dewasa
- Praktik regulasi emosi untuk orang tua dan anak, dari balita hingga remaja
- Langkah memperbaiki hubungan setelah konflik, tanpa kehilangan wibawa atau kedekatan

Bacalah buku ini! dan jadilah orang tua yang master memahami perasaan anaknya dan bukan malah terus menerus minta dipahami.



DK Elrahman (Coach Khalila)

Holistic Life coach dan penulis buku Self-Development. Sehari-hari aktif menjadi seorang clinical therapist di Quantum Healing Hati Center. Founder Pesan Semesta Academy dan Sekolah Muslimah.id. Saat ini menjabat sebagai Direktur utama klinik pratama Akar Bhumi Holistic Care dan Pimpinan Yayasan Pendidikan & Sosial Min Fadhli Robby