

ADOPSI BUKAN BUAT GENGGI



lebih pada anak, agar si anak tak sungkan mengganggap dan menerima Anda sebagai ayah atau ibunya.

"Ketika mengadopsi anak yang sudah lebih besar, harus ekstra sabar dan ekstra komunikatif. Tapi sebenarnya kita percaya bila orang-orang penyayang dan *secure*, punya pengasuhan yang stabil, positif, konsisten, aturannya jelas, regulasi emosinya baik, dia akan mampu memberikan model interkasi baru terhadap anak," jelas Astrid.

Berbeda halnya jika Anda mengadopsi anak yang masih bayi. Menurut Astrid jika dilihat dari penelitian memang semakin muda usia anak, semakin baik untuk diadopsi. Karena orangtua angkat bisa mengambil lebih banyak peran dalam pembentukan karakter.

Namun tak bisa dimungkiri memang ada sifat bawaan orangtua biologis yang tertinggal di dalam diri si anak. Ingat ya, jangan jadikan itu sebagai alasan untuk berhenti mencintai, justru sifat tersebut bisa saja menjadikannya spesial.

kamu. You are wonderful kids from the start you born. Tunjukkan pesan dan bahasa yang unconditional love," tuturnya.

Jika setelah diberitahu ia malah mencari orangtua biologisnya, ya jangan halangi. Apalagi kalau si anak sudah dewasa. Tapi berikan juga pengertian bahwa Anda pantas menjadi orangtua bagi dirinya. "Harus menempatkan diri sebagai, *I am your parents. Mungkin aku memang bukan orangtua kandung kamu, but I am as good as your biological parents.*"

Walau begitu, tidak semua kasus adopsi disarankan untuk bertemu dengan orangtua biologisnya. Malah ada beberapa yang memang menutupi orangtua kandungnya demi kebaikan si anak. Karena tidak semua anak bisa pasrah pada kenyataan.

Namun ingat, semua anak berhak mendapat kasih sayang yang sama! **SITI SARAH NURHAYATI | FOTO: ISTOCK, DOK. PRIBADI**



ASTRID WEN, M.PSI
PSIKOLOG ANAK DAN PRAKTIKI
THERAPLAY.

BUKAN LAHIR DARI RAHIM, TAPI DARI HATI

Besarkan anak adopsi dengan penuh kasih sayang yang murni, maka dia akan tumbuh jadi anak berbudi.

J angankan manusia, jika hidup tanpa kasih sayang, tumbuhan saja bisa mati. Sama halnya dengan anak adopsi. Saat sudah memutuskan untuk mengangkat anak, kita harus memiliki hati yang luas dan komitmen tinggi agar kasih sayang bisa tersampaikan.

Karena jika si anak tak sesuai keinginan, tak mungkin lagi bisa dikembalikan ke panti atau ke orangtua asli.

"Sedari awal harus benar-benar mendiskusikan, membicarakan, menyepakati, semua komunikasi dibuka, persepsi antara suami-istri saling terbuka, dan jangan buru-buru untuk mengadopsi anak," ungkap Astrid Wen, psikolog anak dan praktisi theraplay. Sebab kalau sudah salah di awal, efeknya bisa fatal. Kasih sayang enggak tercurah, berantem iya.

Jadikanlah anak adopsi layaknya anak sendiri sehingga kasih sayang yang dilimpahkan bisa maksimal. Memang mudah untuk dikatakan tapi kayaknya sulit dilakukan, ya. Lantas bagaimana bisa berlaku demikian?

"Kalau hati sudah siap dan terbuka, secara otomatis akan merasa nyaman dengan sendirinya hingga bisa mencintai anak tersebut tanpa syarat," kata Astrid.

Tak ada salahnya juga jika Anda memiliki anak dan tetap ingin mengadopsi, Astrid bilang kuncinya hanya satu, yaitu komunikasi. Libatkan juga anak sendiri. Jika sudah setuju ya bisa dilanjutkan, asal jangan pilih kasih.

Kecemburuan sosial itu sudah pasti ada, mau biologis atau adopsi. Sebisa mungkin kita menghindari kecemburuan. Caranya kasih waktu yang berkualitas per anak dan luangkan juga waktu bersama."

"Beri penguatan bahwa, aku juga mama kamu, aku juga sayang sama kamu. *You are wonderful kids from the start you born. Tunjukkan pesan dan bahasa yang unconditional love.*"

Beri Kepercayaan

Memang, sih, tak semua anak adopsi langsung menerima kasih sayang dari orangtua angkatnya. Bisa jadi jika usianya di atas 10 tahun, sifat si anak sudah terbentuk dan dia sudah terbiasa dengan pola hidupnya sendiri.

Di sini, peran orangtua angkat dimulai. Anda harus memberikan kepercayaan

Tunjukkan Keterbukaan

Keterbukaan pada anak juga bisa dikatakan sebagai bentuk kasih sayang, sehingga tak baik jika harus menutupi dari mana ia berasal. Apalagi jika ia sudah sadar ada perbedaan antara dirinya dengan orangtua angkatnya.

Jangan sampai deh, si anak malah tahu dari orang lain hingga jadi bahan olokan teman-temannya. Tapi Anda juga jangan

langsung memberitahu secara gamblang karena bisa jadi psikis anak jadi terguncang. Lantas, kapan sih memang waktu terbaik untuk menceritakan asal usulnya?

"Sebenarnya saat anak nanya, itu bisa jadi saat yang baik untuk bercerita. Tapi kita juga harus beri penjelasan yang sederhana dan netral. Tidak mengucilkan orangtua biologisnya. Beri penguatan bahwa, *aku juga mama kamu, aku juga sayang sama*

JANGAN LAMPIASKAN EMOSI PADA ANAK

Bila si anak melakukan kenakalan, jangan terpancing emosi. Lakukan hal-hal berikut ini.

1. Urus dulu diri sendiri, **jangan berapi-api**.
2. Tanamkan pikiran positif bahwa Anda **orangtua kuat** yang bisa dipercaya dan diandalkan.
3. Ingat **tujuan awal** mengadopsi.
4. Istirahat! **Jangan selalu memaksakan keadaan**. Kelelahan jadi salah satu faktor yang bisa picu emosi.
5. Luangkan **waktu sendiri**. Bisa menangis, merefleksikan diri, relaksasi atau lakukan hobi.
6. Jaga **kesehatan mental**.

DO'S AND DON'TS

1 Jangan adopsi anak dengan alasan yang salah, misalnya hanya demi tekanan atau gengsi.



2 Lengkapi diri dengan kemampuan komunikasi agar si anak tak merasa diabaikan dan selalu dicintai.



3 Update ilmu perkembangan anak hingga akar.



4 Tetap jaga hubungan baik antara suami-istri, karena mengurus anak bukan hanya tanggung jawab satu pihak.



5 Dukungan dari sekeliling juga jadi kekuatan.

