



UNIVERSITAS
AIRLANGGA

FAKULTAS
PSIKOLOGI



Menjadi Orang Tua Bahagia di Masa Karantina

Oleh: Dr. Fitri Andriani, S.Psi., M.Si., Psikolog
Departemen Psikologi Pendidikan dan Perkembangan
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga
2020



Sesuai anjuran, aktivitas kita banyak dilakukan di rumah. WFH (*Work From Home*) dan SFH (*School From Home*) membuat interaksi dalam keluarga semakin tinggi.

Sekolah di rumah juga membuat anak tidak lepas dari gawai, karena sebagian pertemuan dengan guru atau pengerjaan tugas sekolah dilakukan dengan gawai. Ada kemungkinan hal ini membuat anak menjadi terlalu “asyik” dengan gawai.

Berikut disampaikan beberapa saran agar tetap bahagia bersama anak-anak di rumah.





Tips untuk Orangtua

1. Berusaha tenang dalam menghadapi kondisi terkini. Jika orang tua cemas, maka akan berimbas pada seluruh anggota keluarga
2. Beraktivitas di rumah rutin seperti biasanya, hal ini agar anak-anak tetap merasa nyaman berada dirumah.
3. Jika melihat anak sedih karena tidak bertemu teman atau rindu sekolah, biarkan ia sedih sejenak sebelum kita menghiburnya. Hal ini agar lepas semua beban emosinya.



Tips untuk Orangtua... (lanjutan)

4. Selama karantina, lebih sering memantau perilaku anak sehingga terdeteksi jika ada perubahan perilaku
5. Memeriksa informasi yang mereka terima, ketika mereka menggunakan gawai.
6. Meningkatkan komunikasi dengan anak. Waktu untuk kita bertemu dengan anak lebih lama dari sebelum masa karantina. Hal ini dapat dimanfaatkan untuk memperkuat interaksi dengan anggota keluarga.
7. Mengajarkan pola bersih hidup sehat. Masa seperti ini menjadi saat yang tepat untuk mengajarkan hidup sehat.





Menjadi Pengganti Guru di Rumah

1. Menemani anak beraktivitas “sekolah di rumah” → Jangan membiarkan anak merasa sendirian selama masa karantina. Sering temani aktivitas anak ketika menghadapi tugas sekolah
2. Mencoba menjadi “guru” di rumah. Menjadi guru di rumah tidak harus menguasai semua pelajaran, arahkan dimana ia harus mencari informasi jika ia tidak memahami materi
3. Menjaga semangat anak-anak untuk tetap belajar. Hal ini perlu dilakukan agak setelah masa karantina anak-anak kekilangan semangat kembali ke sekolah.
4. Meningkatkan pengetahuan mengenai pengasuhan selama karantina. Saat ini banyak informasi mengenai pengasuhan yang dapat diakses di internet ataupun webinar yang diselenggarakan tanpa biaya.





Membuat anak tetap semangat beribadah

Masa karantina membuat kita tidak dapat beribadah di luar rumah. Tetapi jangan sampai semangat anak-anak menurun, apalagi jika nanti setelah masa karantina berakhir. Bagaimana membuat anak tetap semangat beribadah dimasa karantina?

1. Mengajak anak beribadah, bukan menyuruh. Saat meminta anak beribadah, mintalah dengan bahasa yang menyenangkan, bukan menyuruh/memerintah. Artinya sebaiknya orang tua memberi teladan pada anak dalam aktivitas beribadah.
2. Memfasilitasi anak dalam menjalankan kegiatan ibadah. Berusaha menyiapkan fasilitas ataupun keperluan untuk beribadah, serta memberikan informasi yang diperlukan terkait dengan kegiatan ibadah.
3. Membimbing anak sesuai usianya. Beberapa anak dengan usia tertentu memerlukan pendampingan yang lebih intensif dibandingkan usia yang lain. Penting untuk mendampingi dengan cinta.





Peran orang tua sangat besar dalam menjaga semangat anak dalam belajar dan beribadah, agar setelah masa karantina berakhir anak-anak menyambut dengan gembira.

Semoga orang tua mampu menjadi “malaikat” bagi anak-anak dan keluarga, dengan tetap tenang dan kuat serta dapat menjalankan peran sebagai orang tua, guru, sekaligus pembimbing dalam kegiatan sekolah dan ibadah.

Salam sehat

