



UNIVERSITAS
AIRLANGGA

FAKULTAS
PSIKOLOGI



Menjadi "Teman" bagi Anak di Masa Pandemi

Oleh: Dr. Primatia Yogi Wulandari, M.Si., Psikolog
Departemen Psikologi Pendidikan dan Perkembangan
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga
2020



Anak dan Teman

Manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial, terlebih pada anak-anak. Teman bagi anak-anak memiliki peran yang penting untuk perkembangan mereka.

1. Teman dapat menjadi sumber informasi dan pengetahuan bagi anak. Tentu saja, informasi tersebut dapat berupa hal yang baik atau buruk.
2. Adanya perbedaan dengan teman-teman akan memfasilitasi anak dalam mengasah keterampilan sosial mereka, seperti empati dan toleransi.
3. Konflik yang sering terjadi dengan teman sebenarnya justru melatih anak untuk mencari penyelesaian masalah, yang di dalamnya ada proses negosiasi dan regulasi emosi.



Apa yang terjadi bila anak tidak bertemu dengan teman sebaya mereka?

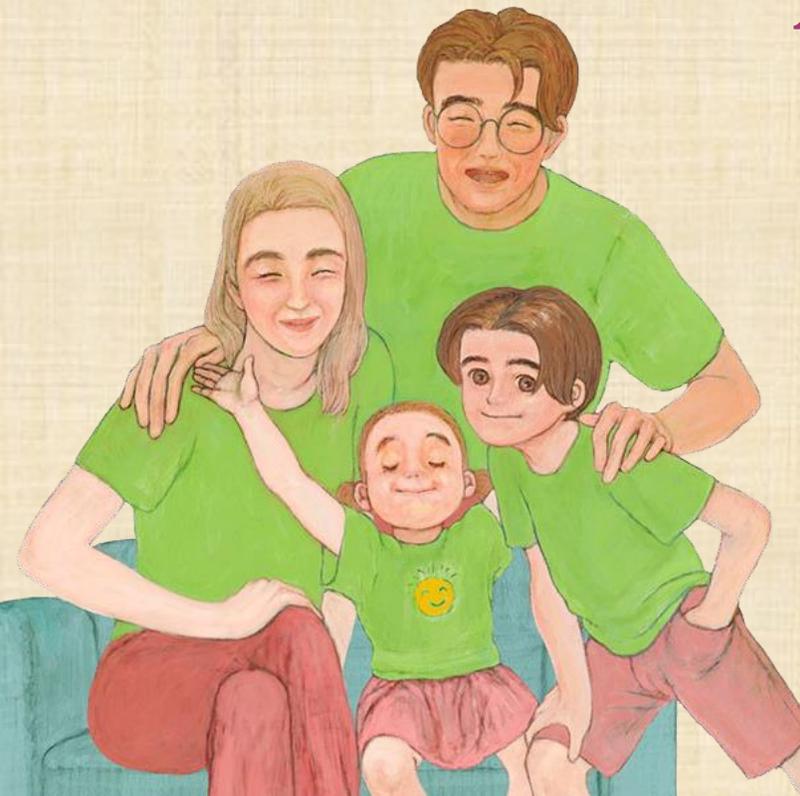
Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kualitas dan kuantitas interaksi dengan teman yang minim pada anak dapat memunculkan perasaan kesepian, tertekan, bahkan depresi. Reaksi yang terjadi pun dapat bermacam-macam, seperti mudah tersinggung atau menarik diri.

Pada remaja, teman juga sering dijadikan tempat curhat bila anak memiliki masalah. Dengan demikian, bila anak kehilangan hal tersebut, dapat dikatakan bahwa anak kehilangan orang yang menjadi pusat dukungan emosinya. Terlebih bila hubungan dengan orangtua kurang begitu baik.





Apa yang bisa dilakukan orangtua?





Buat aktifitas bersama

Berbagai aktivitas dapat diciptakan untuk mengisi kegiatan di rumah bersama anak. Dari aktifitas fisik seperti olahraga dan bermain di luar rumah, hingga aktifitas non fisik seperti membaca bersama dan menonton televisi.

Di samping itu, momen makan bersama yang mungkin selama ini sudah jarang dilakukan karena kesibukan masing-masing dapat dijadikan rutinitas di dalam keluarga.





Kurangi penggunaan gawai (*gadget*)



Tidak dipungkiri bahwa gawai sudah menjadi kebutuhan bagi tiap individu, baik orangtua maupun anak. Pada masa pandemi ini, sebaiknya tetap dilakukan kontrol terhadap penggunaan gawai. Jangan sampai orangtua dan anak sama-sama berada di rumah, namun semua larut dengan gawainya.

Buat aturan yang disepakati dengan anak terkait waktu-waktu penggunaan gawai, misalnya ketika harus mengerjakan tugas-tugas daring dari sekolah atau waktu santai di pagi hari ketika mereka ingin berinteraksi dengan teman-temannya secara daring.

Begitu pun orangtua. Sebaiknya orangtua juga melibatkan diri di dalam keluarga dan mampu melakukan manajemen yang baik antara tugas-tugas dari kantor yang harus dilakukan di rumah dan keterlibatan dengan anggota keluarga.



Jalin komunikasi

Masa pandemi ini dapat menjadi kesempatan bagi orangtua untuk meningkatkan kualitas relasi dengan anak. Bila sebelumnya setiap anggota keluarga kurang dapat bertemu dikarenakan banyaknya aktivitas di luar rumah, maka inilah saat yang tepat untuk dapat merekatkan ikatan emosional dengan anak.

Cari atau ciptakan momen yang pas ketika bersama anak. Tanyakan tentang teman-temannya di sekolah, aktivitasnya selama ini, ataupun tentang pengalaman tidak menyenangkan yang pernah dialaminya.

Memang agak susah bila selama ini hubungan dan orangtua agak jauh. Pada situasi ini, proses komunikasi dapat diawali dengan cerita orangtua tentang pengalaman pribadinya, lalu menanyakan hal yang sama kepada anaknya.





Ingat...

TIDAK ADA YANG LEBIH ABADI DARIPADA
IKATAN ANAK DENGAN ORANGTUA