



UNAIR
HEBAT



AUN-QA
A Touch of Quality



Kampus
Merdeka
INDONESIA JAYA



Tantangan Orangtua di Masa Pandemi

Dr. Primatia Yogi Wulandari, M.Si., Psikolog

Fakultas Psikologi
Universitas Airlangga

Pandemi → Perubahan

Pengelolaan ekonomi rumah tangga
Gaya hidup
Aktivitas berpusat di rumah (bekerja, sekolah, ibadah)

Tantangan Sebagai Orangtua

NON AKADEMIK

AKADEMIK

TANTANGAN ORANGTUA

NON AKADEMIK

- Banyak yang harus dikerjakan
- Perubahan rutinitas
- Kebutuhan bersosialisasi tidak terpenuhi
- Kecemasan dan kekhawatiran karena berita
- Tekanan (stress) semakin tinggi

AKADEMIK

- Tidak bisa mendisiplinkan anak
- Tidak memiliki pengetahuan dan keterampilan yang cukup untuk mengajari anak
- Tugas sekolah yang menumpuk
- Bingung membagi waktu antara tugas di rumah, tugas dari kantor, dan tugas dari sekolah

Refleksi...

Apa kabar diri?



Psikosomatis? (sakit kepala/gigi, sulit tidur, sakit punggung & leher)



Identifikasi sumber stress
Uraikan satu persatu



Buat daftar prioritas



Cari solusi yang paling memungkinkan

Terima bahwa situasi dan kondisi saat ini memang rentan stress

Apa yang harus dilakukan?

NON AKADEMIK

- Berpikir dan berefleksi positif, bersyukur (gratitude), namun tetap rasional
- Social-Media Distancing
- Komunikasi daring dengan teman & keluarga
- “Do what makes you happy” (memasak, menjahit, musik, menata rumah, dsb.)
- Kreatif dalam aktivitas virtual
- Relaksasi

AKADEMIK

- Membuat jadwal di dalam keluarga
- Buat kesepakatan dengan anak
- Kenali gaya belajar anak
- Buat variasi media dan metode pembelajaran
- Beri apresiasi pada proses
- Berkomunikasi dengan guru
- Menyeimbangkan dengan “pendidikan karakter” dan “life skills”



UNAIR
HEBAT



AUN-QA
A Touch of Quality



Kampus
Merdeka
INDONESIA JAYA



BE KIND,
first, to yourself,
and second, to others.