



UNIVERSITAS  
AIRLANGGA

FAKULTAS  
PSIKOLOGI

Kampus  
Merdeka  
INDONESIA JAYA



UNAIR  
HEBAT



AUN-QA  
A Touch of Quality



# Menjadi Orangtua yang Suportif bagi anak di Masa Pandemi

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

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga



# MAKHLUK SOSIAL



# Apa sih fungsi pertemanan?

- Sumber informasi dan pengetahuan
- Mengasah keterampilan sosial, seperti empati dan toleransi
- Melatih anak untuk mencari penyelesaian masalah, yang di dalamnya ada proses negosiasi dan regulasi emosi
- Dukungan sosial dan emosional
- Membuat hidup lebih bahagia dan bermakna

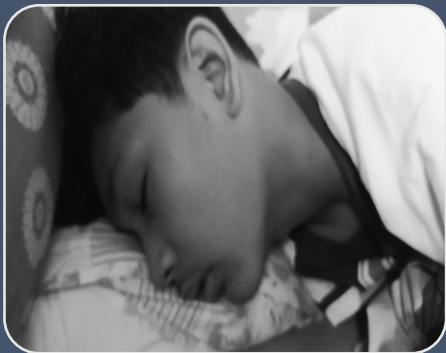
# MASA PANDEMI



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



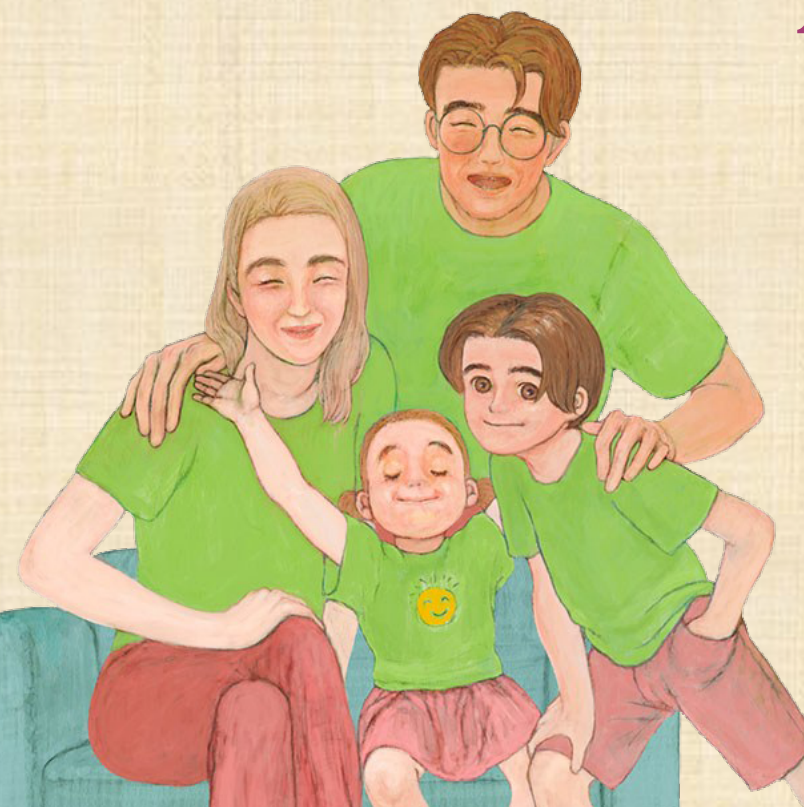
Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kualitas dan kuantitas interaksi dengan teman yang minim pada anak dapat memunculkan perasaan kesepian, tertekan, bahkan depresi. Reaksi yang terjadi pun dapat bermacam-macam, seperti mudah tersinggung atau menarik diri.



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?



# 1. Buat aktivitas 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.





## 2. Kurangi gawai

Kontrol pemakaian

Buat aturan

Beri contoh

### 3. 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.



# PENUTUP

## Menjadi Orangtua yang Supportif

Buat aktivitas bersama

Kurangi gawai

Jalin komunikasi





UNIVERSITAS  
AIRLANGGA

FAKULTAS  
PSIKOLOGI

Kampus  
Merdeka  
INDONESIA JAYA



UNAIR  
HEBAT



AUN-QA  
A Touch of Quality



## REFERENSI

- Bagwell, C. L., & Schmidt, M. E. (2013). *Friendships in childhood and adolescence*. Guilford Press.
- Santrock, J.W. (2007). *Perkembangan Anak* (Terjemahan). Edisi Kesebelas, Jilid 2. Jakarta: Penerbit Erlangga.