

# Tips-tips Mengembangkan Aspek Psikososial Orangtua/Pengasuh Menuju Ekosistem Bahagia



**Fitriana Herarti, MPsi, Psi**  
**Spesialis Perkembangan Anak**  
**ChildFund International in Indonesia**

# Dari webinar pertama (27 April), apa yang kita peroleh.....

Dalam Situasi Wabah, dimana anak harus belajar di rumah:

1. Dalam kondisi terburuk, saat orangtua tidak mampu mendidik anak seperti di PAUD, cukup beri kesempatan AUD untuk BERMAIN dengan aman, dalam pengawasan orangtua
2. Tujuan Utama dan tertinggi dalam Pendidikan AUD adalah PEMBENTUKAN KARAKTER, jadi saat di rumah lebih penting anak dididik karakter daripada tugas-tugas yang membuat stress anak dan orangtua
3. Ayo, bikin ekosistem bahagia, membahagiakan diri sendiri dulu untuk kepentingan **terbaik** AUD.

Jadi, **orangtua perlu BAHAGIA dulu sebelum fokus pada pemenuhan tugas-tugas belajar anak – Prof. Dr. Ir. Netty Herawati, M.Si, Ketua Umum PP HIMPAUDI**

# Kondisi orangtua/pengasuh dalam situasi wabah COVID-19

## Isu-Isu Umum:

- Khawatir terhadap situasi yang tidak pasti
- Penghasilan keluarga berkurang atau bahkan hilang
- Beban tambahan (multi tasking → tidak hanya bertanggungjawab pada pengasuhan atau perawatan anak tapi juga proses belajar anak.
- Berharap semua tetap normal dalam situasi yang tidak normal
- Perubahan kegiatan rutin harian

## Orangtua/pengasuh dari anak usia dini

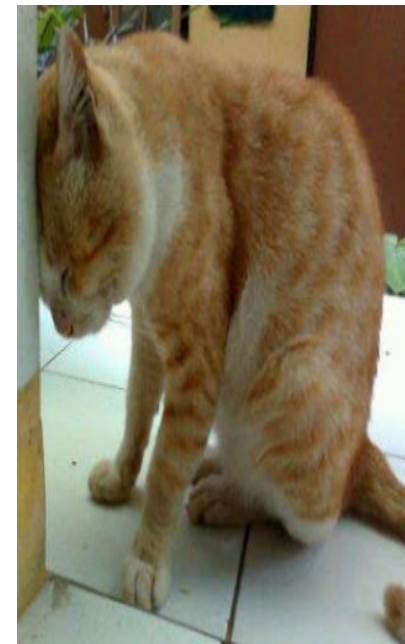
- Anak usia PAUD merasa lebih dekat atau menurut pada guru daripada ke orangtua
- Butuh kreativitas dalam menjelaskan tentang COVID sesuai dengan kapasitas kognisi AUD dan dalam mendampingi pembelajaran anak.

## Orangtua anak sekolah

- Anak bosan, hanya bersama orangtua
- Anak menghabiskan waktu dengan gadget
- Gap Pendidikan orangtua dan anak yang sudah di kelas atas

# Prinsip utama pengasuhan dalam situasi Covid

- **Semaksimal mungkin tetap menjaga kegiatan rutin harian** → perubahan hanya pada lokasi kegiatan. Menjaga rutinitas akan melatih anak pengelolaan diri dan tanggungjawab
- **Mengubah “mindset”/pola pikir orangtua, dari pemikiran bahwa tugas mendidik dan mengasuh sebagai sesuatu yang terpisah menjadi satu kesatuan** → perubahan ini akan mengurangi tekanan psikologis saat harus mendampingi anak 24/7
- **Fokus pada kesehatan mental emosional orangtua** → kita tidak bisa memberikan pengasuhan yang berkualitas dalam kondisi tertekan atau stress



# Jadi apa yang harus kita lakukan?

- Kelola Pola Pikir
- Gunakan Disiplin Positif
- Kelola Emosi Negatif
- Kembangkan Keyakinan Spiritual



# Apa yang bisa kita lakukan agar tetap tenang dan bahagia? (1)

## Kelola pola pikir negatif dalam diri kita

kondisi perasaan yang merasa tertekan atau stress sebenarnya bersumber pada bagaimana pola pikir kita terhadap suatu kejadian

- Rumah tetap rapi dan bersih saat semua anggota keluarga 24/7 di rumah → Gak masalah rumah kadang-kadang berantakan, namanya juga dirumah ada banyak orang
- Pencapaian akademik anak harus tetap sama seperti dalam situasi normal → Saya bukan guru, kurang/tidak ada pengalaman, jadi saya dan anak bisa belajar bersama
- AUD bisa 'diam' dan penurut setiap saat → anakku sangat aktif, semua hal ditanyakan, alhamdulillah dia menggunakan semua hal sebagai media dia belajar
- Anak belajar di rumah, duh stress harus ngajarin anak, mana anak gak mau nurut → wah kesempatan nih, ada banyak waktu untuk lebih mengenal anakku yang sangat kritis ini

[www.ChildFund.org](http://www.ChildFund.org)

# Apa yang bisa kita lakukan agar tetap tenang dan bahagia? (2)

## Gunakan disiplin positif untuk mengelola perilaku anak

- Sampaikan langsung 'perilaku' yang **orangtua ingin anak lakukan** daripada menggunakan kata 'jangan' (jangan bikin berantakan → rapikan mainanmu) dan sebut nama anak dengan penekanan.
- Bersama anak **buat kesepakatan** tentang aturan positif & konsekwensinya
- **Menjadi contoh penerapan aturan** (aturan di rumah untuk seluruh anggota keluarga bukan hanya untuk anak) – anak belajar dari apa yang dia lihat bukan apa yang dia dengar.
- **Sampaikan nasihat pada situasi khusus yang kondusif**. Mencampur nasihat dan memarahi, yang akan diingat anak hanya "marahnya" kita
- **Gunakan "pernyataan saya"** saat berkomunikasi dengan anak. Pernyataan saya akan membuat kita fokus pada apa yang kita rasakan atas perilaku anak; bukan pada penilaian pada perilaku buruk anak, serta melatih anak menyadari dampak perilakunya terhadap orang lain, "Ibu kecewa kamu ceroboh yang menyebabkan vas kesayangan ibu pecah" vs "kamu ceroboh"

# Apa yang bisa kita lakukan agar tetap tenang dan bahagia? (3)

**Gunakan waktu jeda: suatu waktu khusus untuk sejenak melepaskan diri dari pikiran dan perasaan negatif** agar kembali

memiliki kontrol terhadap diri,

- Atur posisi duduk yang nyaman, pejamkan mata
- Kenali pikiran & emosi negatif yang dirasakan
- Fokus pada pernafasan, taruh salah satu tangan di perut, rasakan saat menarik/mengambil dan mengeluarkan nafas
- Katakan dalam hati atau ucapkan perlahan **"apapun yang terjadi saya baik-baik saja"**
- Rasakan naik turunnya nafas, hingga kembali memiliki kontrol terhadap diri
- Hanya butuh waktu 2-5 menit, biasanya kita sudah merasa lebih baik dan kembali bisa berinteraksi sehat dengan anak



# Apa yang bisa kita lakukan agar tetap tenang dan bahagia? (4)

## Relaksasi sederhana untuk meredakan emosi negatif

- Teknik pernafasan 4-7-8: 4 detik untuk menarik nafas, 7 detik untuk menahan nafas, dan 8 detik untuk menghembuskan nafas. Prinsipnya kita sebaiknya **dapat membuang nafas secara perlahan dan lebih lama dibandingkan saat menarik nafas**
- Teknik genggam jari: cara mudah untuk mengelola perasaan dan mengembangkan kecerdasan emosional. Dilakukan bersamaan dengan pernafasan 4-7-8. Genggam jari sesuai emosi yg dirasakan:
  - Jempol saat merasa sedih atau terluka
  - Telunjuk saat merasa takut atau panik
  - Jari tengah saat merasa marah
  - Jari manis saat merasa cemas
  - Kelingking saat merasa kurang percaya diri
- Lakukan secara rutin, akan memberikan manfaat maksimal

# Apa yang bisa kita lakukan agar tetap tenang dan bahagia? (5)

## Mengembangkan keyakinan Spiritual

- Keyakinan spiritual bukanlah aktivitas ritual rutin keagamaan
- Keyakinan spiritual adalah hubungan kita dengan Tuhan yang Maha Esa yang kemudian muncul dalam bagaimana kita menyikapi semua kejadian yang kita alami, sehingga muncul beragam keyakinan, misalnya:
  - ✓ “semua kejadian didunia ini atas kehendakNYA, agar kita dapat memetik pelajaran/hikmah”;
  - ✓ “Tugas manusia berusaha, hasilnya adalah HAK Tuhan”;
  - ✓ “Kesempurnaan itu milik Tuhan, bukan milik kita”, dll

Ketika keyakinan-keyakinan tersebut terbentuk kemudian menetap dalam diri kita, secara otomatis akan menghilangkan pertanyaan-pertanyaan **“MENGAPA”** sesuatu terjadi pada diri kita atau pemikiran **“MENYALAHKAN”** diri sendiri saat sesuatu yang buruk terjadi

# Akhirnya.....

- Orangtua akan selalu menjadi seseorang yang **ISTIMEWA** dalam pandangan anak-anak kita, Ingat dan Jaga selalu hal itu.
- Merawat Kesehatan mental kita adalah suatu **PROSES/PERJALANAN**, tidak ada cara **INSTANT** untuk berubah. Cintai dan bahagiakan diri sendiri dahulu, sebelum memberikan pengasuhan yang berkualitas pada anak kita.
- Jika Kita mendapatkan sesuatu yang bermanfaat dari webinar ini, mulailah **AKSI NYATA**. Perubahan tidak akan pernah terjadi tanpa Langkah pertama.
- Kita tidak sendirian menghadapi ini, jika butuh bantuan, **MINTA** atau **CARI**. Semua orang membutuhkan dukungan orang lain, mencari bantuan bukan berarti kita **LEMAH**, itu berarti kita **MANUSIA**.

Terima Kasih

ChildFund<sup>®</sup>  
International

**YUK Bahagia !**



Informasi lebih lanjut tentang pengasuhan responsif untuk anak usia dini dan pengasuhan positif untuk anak usia sekolah:

Email: [Fherarti@ChildFund.org](mailto:Fherarti@ChildFund.org)

Telepon: +6285281278207



[www.ChildFund.org](http://www.ChildFund.org)

ChildFund<sup>®</sup>  
International