

# Harmonisasi Peran Ayah & Ibu di tengah Pandemi



**Irma Gustiana A, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
Psikolog Anak dan Keluarga**



## Self Check

**Apa kabar hari ini? Apa yang dirasakan selama setahun pandemi?**

**Tenang**

**OK**

**Ada rasa cemas**

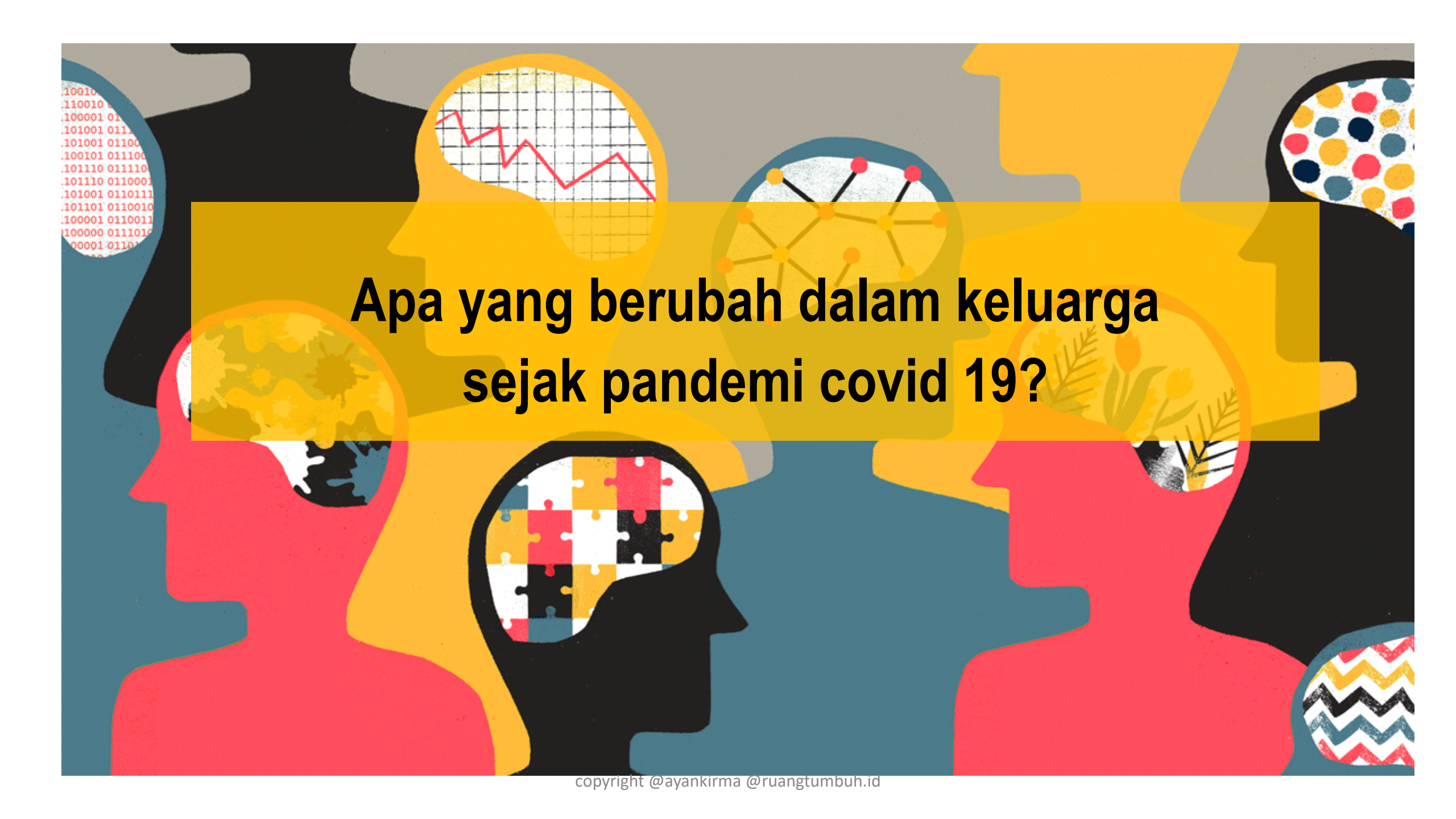
**Frustasi**

**Rasanya “ingin meledak”**



**STAY AT  
HOME**

Stay at home to help prevent the spread of COVID-19. Stay at home, wear a mask, and avoid crowds.



**Apa yang berubah dalam keluarga  
sejak pandemi covid 19?**





## **DAMPAK PANDEMI PADA DINAMIKA KELUARGA**

Secara positif,

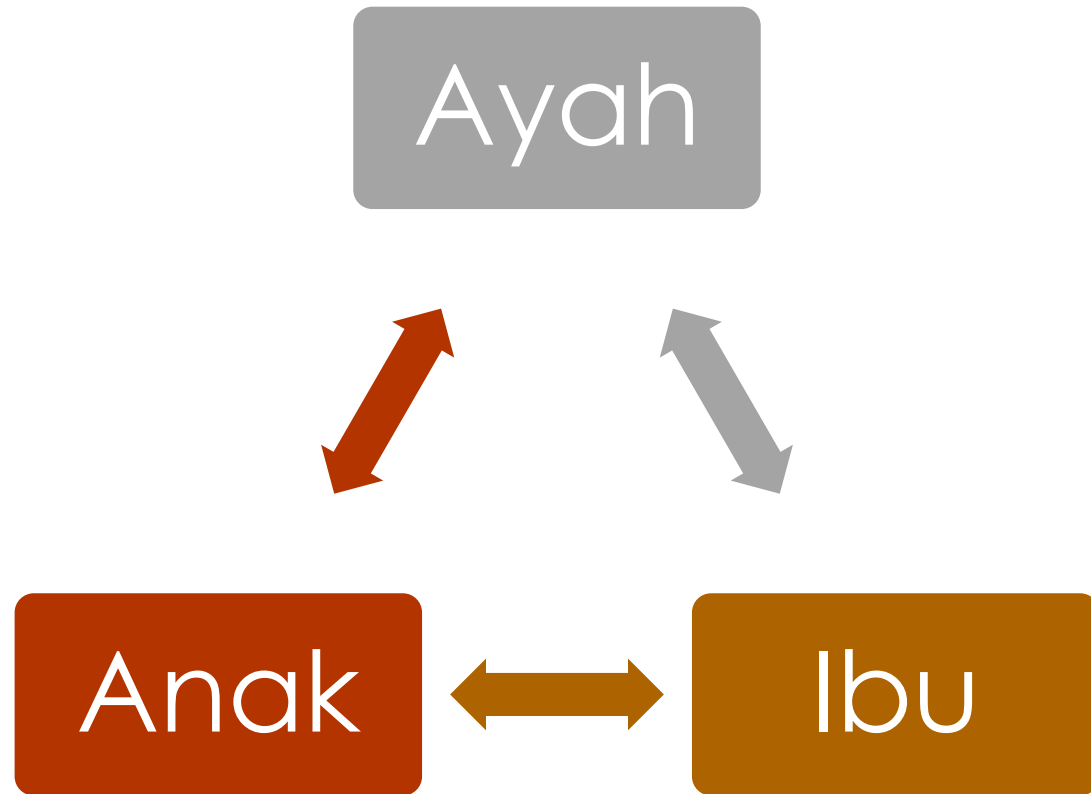
#dirumahaja jadi kesempatan untuk mengenal anggota keluarga (bonding time), mengembangkan kepedulian/empati, peningkatan aspek spiritual keluarga, mengembangkan keterampilan hidup baru bagi anak-anak dan anggota keluarga, meningkatkan minat baca, mensyukuri kebersamaan dirumah saja

Secara negatif,

berpotensi menyebabkan disharmonisasi pasangan suami istri, kebingungan menghadapi SFH dan WFH, anak yang menuntut perhatian, lelah fisik, stres, kualitas hidup menurun.



# Ketahanan Keluarga di Masa Pandemi



Keluarga, diawali dengan saya dan "kamu" (pasangan) = "kita"

Menyayangi, melindungi, membimbing, mengawasi, memenuhi dan mencintai tanpa syarat menjadi keluarga yang kuat

# Fatherhood, Ayah “Siaga” Menjamin Rasa Bahagia

Economic  
Provider

Friends &  
Playdate

Caregiver

Teacher &  
Role Model

Monitor &  
Discipline

Protector

Resources

Nurture  
Mother

# Dampak positif peran Ayah

## Aspek Kognitif

Anak lebih cerdas

Memperkaya kosa kata anak

Anak lebih terampil

Prestasi di sekolah lebih baik

Ayah dapat merangsang anak untuk berfikir

Perilaku buruk berkurang

Anak lebih aktif





## **Aspek Sosial Emosional**

Anak merasa aman

Anak tidak mudah stress

Anak mudah beradaptasi

Anak sehat secara mental

Anak berperilaku pro-sosial

Anak mudah bergaul

Anak terhindar dari konflik

Anak memiliki empati

Kehidupan dewasanya lebih baik



## **Aspek Fisik**

Anak lebih kuat

Koordinasi motorik lebih baik

Resiko kecelakaan rendah



# Fenomena “Ayah ada tapi tiada”...

Anak kurang percaya diri

Sulit sosialisasi

Anak lebih agresif

Anak depresi

Prestasi belajar menurun


Rentan Napza dan pergaulan bebas

Resiko mengalami pelecehan

Masalah relasi personal

Resiko mengalami gangguan fisik dan mental



The image features a soft, hazy background of a bright sky, likely at sunrise or sunset. In the foreground, the silhouettes of a man and a child are visible. The man is on the left, and the child is on the right, with their hands clasped together. The child's hair is long and appears to be blowing in the wind. The overall mood is warm and supportive.

**Di masa pandemi, Ayah menjadi katalisator mencegah anak mengalami dampak negatif seperti jenuh, bosa, stress, depresif dan gangguan kesehatan fisik serta mental lainnya**

# 7 M - Aktivitas Ayah dan Anak yang dapat meningkatkan bonding

- Memandikan si kecil
- Mengganti popok
- Memijat
- Menemani sebelum tidur malam
- Membacakan buku cerita
- Menenangkan saat menangis
- Main bersama dan berolahraga







**Bagaimanakah  
membangun  
harmonisasi yang sehat  
antara Ayah dan Ibu di  
tengah kondisi  
pandemi?**

- Memahami ketidaknyamanan atau kecemasan yang dirasakan oleh pasangan
- Meluangkan waktu untuk mendengarkan dan menyimak apa yang diutarakan, tanpa memberikan penilaian
- Memberikan penghargaan terhadap usaha yang dilakukan oleh pasangan
- Menghindari saling menyalahkan
- Menciptakan situasi yang menyenangkan bersama pasangan
- Lakukan berbagai kegiatan bersama, agar lebih mengenal karakter masing-masing
- Bersikap realistis terhadap kelebihan dan kelemahan yang dimiliki pasangan. Hindari memaksakan kehendak



**“Family is not an important thing it's everything”**