

# 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**

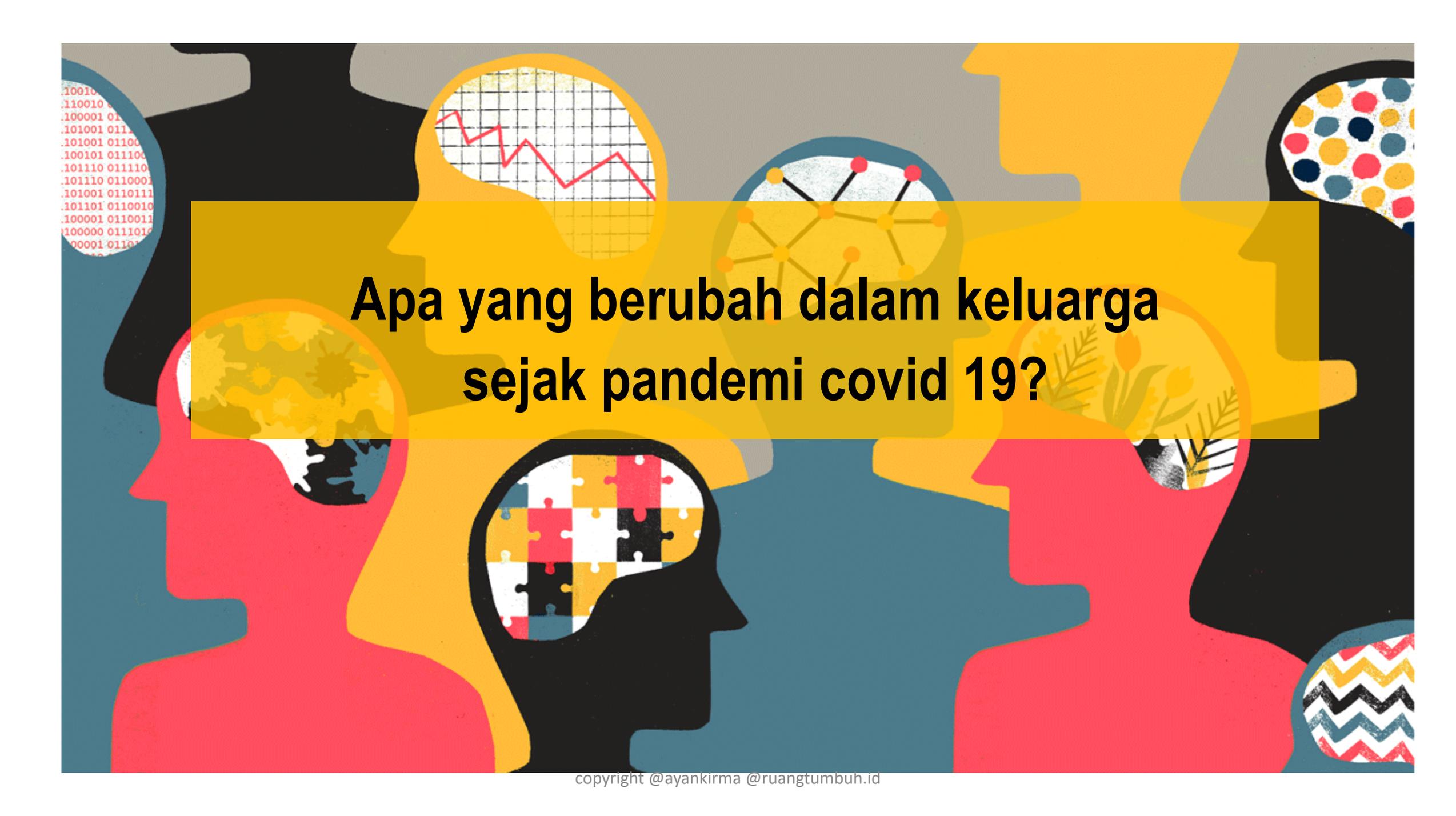
**Frustasi**

**Rasanya “ingin meledak”**



**STAY AT  
HOME**

Stay at home to help stop COVID-19 from spreading and keeping communities safe. © 2020. All rights reserved.

The background features several stylized human silhouettes in various colors (black, yellow, red, blue). Inside the heads of these silhouettes are different patterns and symbols: a grid with a red line graph, a network of nodes, a field of yellow flowers, a puzzle, a tulip, a pattern of colorful dots, and a binary code. A large yellow semi-transparent rectangle is centered over the image, containing the main text.

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



## **DAMPAK PANDEMI PADA DINAMIKA KELUARGA**

Secara positif,

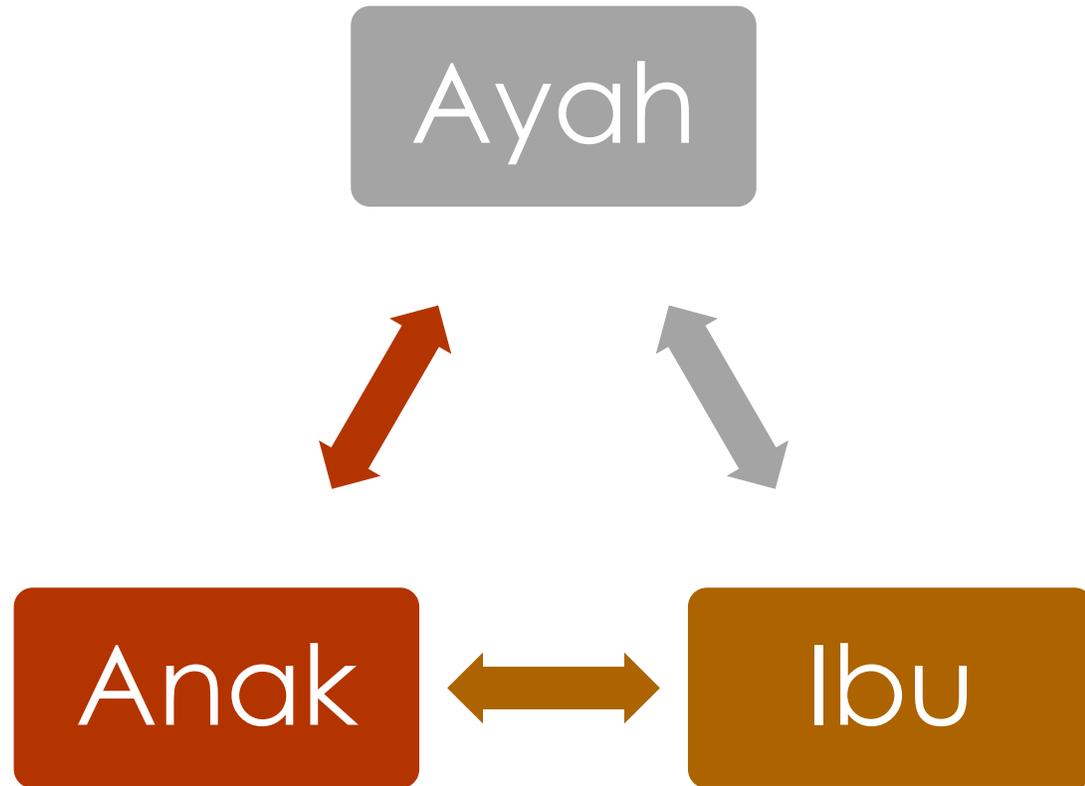
#dirumahaja jadi kesempatan untuk mengenal anggota keluarga (bonding time), mengembangkan kepedulian/empati, peningkatan aspek spiritual keluarga, mengembangkan keterampilan hidup baru bagi anak-anak dan anggota keluarga, meningkatkan minat baca, mensyukuri kebersamaan dirumah saja

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

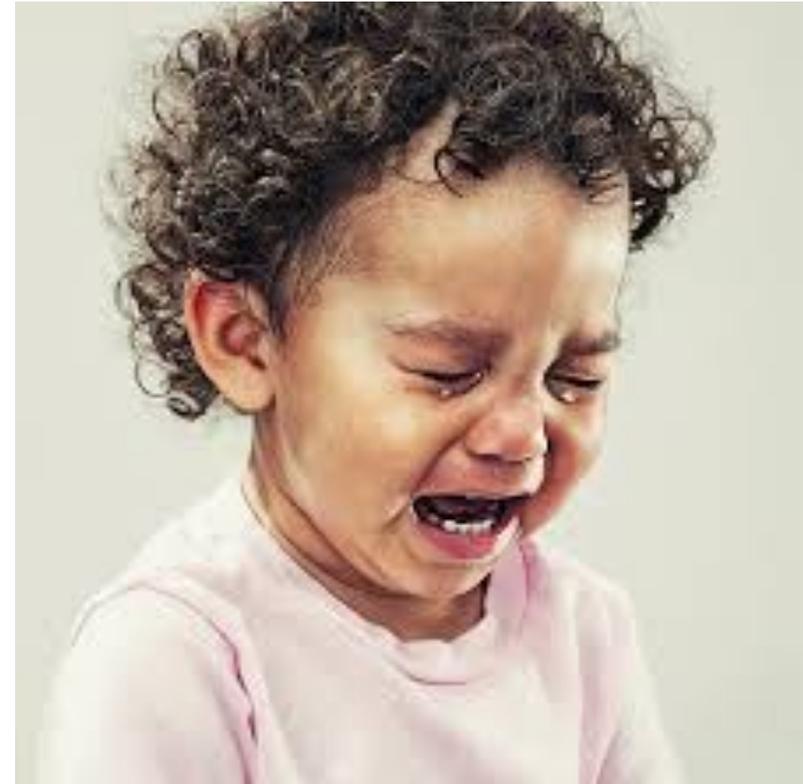
Prestasi belajar menurun

Rentan Napza dan pergaulan bebas

Resiko mengalami pelecehan

Masalah relasi personal

Resiko mengalami gangguan fisik dan mental



A silhouette of a man on the left and a child on the right, both holding hands. The background is a bright, hazy sky, possibly at sunrise or sunset, with a soft glow around the hands. The man's silhouette is dark, while the child's silhouette is highlighted with a warm, orange glow from the background light.

**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”**