

Menjadi Orang Tua yang *Resilient*

– Pritta Tyas Mangestuti



Definisi *Resilience*

Resilience adalah kemampuan untuk pulih dalam situasi tertentu atau mudah beradaptasi ketika seseorang menghadapi kesulitan ataupun perubahan.

Resilience juga sering diartikan sebagai ketahanan diri, ketangguhan, maupun fleksibilitas seseorang ketika menghadapi masalah ataupun situasi berbeda yang tidak biasa ia hadapi.

Kemampuan untuk bertahan dalam situasi tertentu dan beradaptasi (*resilience*) merupakan sebuah hal penting karena memungkinkan kita untuk mengatasi pengalaman negatif maupun situasi berbeda.

Hal ini juga bukan bawaan dari lahir dan merupakan kemampuan yang berkembang sepanjang masa kanak-kanak. Orang tua perlu terlibat untuk melatih dan mengembangkan kemampuan ini sejak dini.

Ketika anak tidak *resilience*, akan berefek pada bidang-bidang berikut ini:

KOGNITIF

Keterlambatan berbahasa

Kesulitan dalam berbahasa

Kesulitan mengingat

Mengurangi kemampuan untuk fokus / konsentrasi

Kesiapan untuk sekolah / Gagal akademik

FISIK

Perubahan dalam perkembangan otak

Sistem imun rendah

Obesitas

Bermasalah dalam kesehatan mental

Masalah Kesehatan Kronis

EMOSI

Mengatur Emosi

Kurang dapat mengontrol reaksi

Mengatur perilaku

Sangat reaktif

SOSIAL

Agresif

Dijauhi teman-temannya

Mudah memusuhi temannya

Hubungan yang tidak stabil

Resilience yang merupakan kemampuan untuk pulih, bertahan dalam situasi tertentu, hingga termanifestasi dalam kemampuan beradaptasi dalam diri seseorang, dapat terjadi pada situasi apapun.

Termasuk saat ini, yang sedang terjadi perubahan baru untuk melakukan proses belajar mengajar dari rumah. Hal ini merupakan situasi baru bagi anak yang belum pernah dihadapi sebelumnya.

Situasi ini menuntut untuk Mama dan Papa juga membangun karakter *resilience* dalam dirinya sendiri, agar bisa melatih si kecil, tentunya Mama dan Papa perlu melatih karakter ini agar tetap tumbuh dan semakin kuat setiap harinya.



Pentingnya Resiliensi Orangtua dalam Membantu Anak Menjalani *School from Home*

Salah satu perubahan yang terjadi sekarang adalah *School from Home*. Proses belajar dari rumah ini memerlukan peran orang tua dalam mendampingi anak ketika belajar maupun mengerjakan tugas. Kedua belah pihak mengalami perubahan situasi yang tadinya mempercayakan anak kepada guru-guru di sekolah, hingga berubah menjadi memberikan kontribusi langsung bagi anak dalam melakukan pembelajaran di rumah.

Tentunya, ada rintangan maupun halangan yang terjadi bagi orang tua maupun anak. Namun, jika berhasil melewati perubahan situasi ini, maka akan tumbuh *resilient* dalam diri orangtua dan anak.

Namun ketika adaptasi dan bertahan pada situasi tersebut gagal, hal ini bisa berdampak kepada *burnout* pada pihak orangtua atau perasaan tertekan, cemas, stress ke anak. Hingga pada akhirnya, anak bisa menjadi korban sebagai manifestasi dalam peluapan emosi mereka, jika orang tua tidak memiliki *management* emosi dalam dirinya.

Peran Lingkungan dalam Membantu Anak *School from Home*

Selain keluarga, lingkungan sekitar yang tinggal bersama anak memiliki peranan besar dalam mendukung dan membantu anak melakukan *School from Home*.

Lingkungan yang paling penting dalam menumbuhkan anak yang *resilience* adalah **KELUARGA**. Terutama keluarga inti yang pada masa *School from Home* tinggal bersama anak dan mengetahui kegiatan belajar anak secara *online*.

Peran lingkungan sekitar ini sama pentingnya dengan peran **orangtua** apalagi jika pada saat yang bersamaan orang tua tidak dapat mendampingi sang anak karena kesibukan tertentu. Tentu saja, yang harus mendukung, membantu, dan mengambil alih peran pendampingan adalah lingkungan sekitar dalam **keluarga primer** seperti mungkin **kakak, adik**, maupun anggota keluarga lain yang ada di sekitar anak.



Rumah adalah lingkungan pertama anak Anda, dan lingkungan tempat ia akan menghabiskan sebagian besar waktunya selama masa kanak-kanak. **Rumah Anda adalah lingkungan terpenting untuk mengembangkan *resilience*.** Prinsip utama untuk mendukung perkembangan yang sehat di rumah meliputi:

Structure from APA

(*American Psychological
Association*)

Anak perlu mengetahui apa yang mereka harapkan dan apa yang diharapkan dari mereka. Struktur ini **memberikan keamanan dan kenyamanan untuk anak.** Struktur dapat membantu **mengurangi ketidakteraturan** yang timbul karena **stress**.

Untuk membuat struktur :

1. Buat dan terapkan rutinitas keluarga



Waktu
makan



Waktu
tidur



Waktu
mengerjakan
tugas



Rutinitas
menjaga
kebersihan



Tradisi keluarga : *game night, movie night, jalan-jalan di akhir pekan, dll.*

2. Ciptakan aturan dan harapan

Salah satu kunci pengasuhan dan disiplin yang efektif adalah **membiarkan anak Anda tahu apa yang diharapkan** dari mereka, apa yang diharapkan jika mereka tidak melakukan yang seharusnya, dan kemudian **menindaklanjutinya**, setiap saat. **Aturan dan harapan ini membantu menciptakan struktur dalam kehidupan anak-anak.**

3. Ciptakan konsistensi di manapun memungkinkan

Ketika berada di tempat baru (rumah baru, penitipan anak, atau sekolah), kita bisa **mengurangi respon negative anak terhadap perubahan** dengan menjaga rutinitas dan hubungan dengan teman-teman, dan kita juga harus **mengelola ekspektasi tentang apa yang akan terjadi dalam perubahan.**

4. Menumbuhkan hubungan yang akrab dan hangat

Hubungan yang hangat membantu **anak-anak merasa aman**, terutama ketika dihadapkan dengan stres harian yang berkelanjutan.

5. Menumbuhkan hubungan yang akrab dan hangat

Anak-anak perlu belajar bagaimana mengekspresikan dan mengatur emosi dengan tepat. Mereka memandang orang tua sebagai model untuk semua jenis perilaku, termasuk pengaturan emosi.

Ekspresikan perasaan Anda, termasuk kemarahan dan kesedihan : "Ketika kecelakaan terjadi, saya merasa frustrasi / sedih / marah."

Bicara tentang emosi yang diungkapkan di dunia sekitar Anda. Diskusikan bagaimana perasaan tokoh dalam buku atau film tentang apa yang terjadi, bagaimana perasaan saudara atau teman sekelas

tentang suatu peristiwa, atau bagaimana rasanya merasakan pengalaman baru.

Bicaralah dengan anak Anda tentang emosinya, baik positif maupun negatif. Ini dapat membantu mereka mengenali perasaan itu dan belajar bagaimana mengaturnya secara efektif.



6. Menjadi contoh dalam pengendalian diri



Kemampuan untuk mengatur emosi dan perilaku sangat penting untuk bisa berhasil di sekolah, di tempat kerja dan dalam hubungan sosial. Ketika berbicara tentang perasaan Anda, bicarakan juga tentang apa yang akan Anda lakukan untuk mengekspresikan atau melepaskan perasaan-perasaan itu dengan tepat.

Jadilah contoh perilaku yang ingin Anda lihat pada anak Anda, termasuk respons terhadap kemarahan.

Mainkan game yang mendukung kontrol diri, seperti kursi musik atau lampu merah / lampu hijau.

7. Menjadi contoh dalam penyelesaian masalah



Bagikan cara Anda menyelesaikan masalah, besar dan kecil, mulai dari apa yang harus dibuat untuk makan malam hingga bagaimana memastikan tagihan dibayar.

Mainkan game yang meminta anak Anda untuk mencari solusi.

Ketika anak Anda memiliki pertanyaan atau masalah, alih-alih langsung menawarkan saran, mulailah dengan pertanyaan, seperti, "Menurut mu, apa yang mungkin berhasil?" Bantu dia memikirkan ide-idenya sebelum menawarkan saran Anda sendiri, diskusikan.

Jika terjadi kegagalan dalam kemampuan beradaptasi dan bertahan pada situasi baru sehingga tidak munculnya perilaku *resilient* dalam diri orang tua, maka akan menyebabkan beberapa **dampak negatif** seperti **burnout (kondisi stres di tempat kerja atau terhadap pekerjaan)**.

Lalu, apa yang perlu dilakukan Mama jika merasa *overload* bahkan sampai *burnout*?

Menurut penelitian sebelumnya, sekitar **8-36 persen orang tua menderita burnout**.

Penelitian baru yang diterbitkan dalam *Clinical Psychological Science* menunjukkan bahwa *burnout* pada orang tua dapat memiliki **konsekuensi serius**. Dalam dua studi *longitudinal*, masing-masing 918 dan 822 peserta dianalisis. Studi melibatkan penyelesaian tiga survei *online* per tahun.

Hasil menunjukkan bahwa *burnout* pada orang tua memiliki implikasi yang jauh lebih parah daripada yang diperkirakan sebelumnya. *Burnout* dikaitkan dengan **ide pelarian - fantasi meninggalkan pengasuhan anak** dan semua penyebabnya - serta dengan perilaku lalai dan kategori "**kekerasan**" yang mencakup **agresi verbal dan psikologis** (misalnya, ancaman atau hinaan) dan

agresi fisik (memukul pantat atau menampar) **diarahkan pada anak-anak**.

Seperti yang didefinisikan oleh penelitian ini, *burnout* adalah **sindrom kelelahan, ditandai dengan perasaan kewalahan, kelelahan fisik dan emosional, jarak emosional dari anak-anak seseorang, dan perasaan menjadi orang tua yang tidak efektif**.

Stres harian mengasuh anak yang menjadi kronis dapat berubah menjadi *burnout* pada orangtua. Kelelahan yang hebat, yang membuat orang tua merasa terpisah dari anak-anak mereka dan **tidak yakin akan kemampuan mengasuh anak** mereka, menurut penelitian yang diterbitkan dalam *Clinical Psychological Science*, sebuah jurnal dari *Association for Psychological Science*.

Anda Tidak Bisa Memberi Apa Yang Tidak Anda Miliki :

Masalahnya, kita tidak bisa memberikan apa yang tidak kita miliki. Jika kita terputus dari diri kita sendiri, kita tidak bisa memberikan keterikatan, cinta, dan pengasuhan. Jika kita berada di bawah tekanan, kita **tidak bisa selalu merespons dengan kesabaran dan menjadi model kepedulian** dalam menghadapi tantangan.

PERAWATAN DIRI : Secara pribadi, saya bertanya pada diri sendiri **setiap minggu** tentang "bank" yang perlu diisi. Sebelum orang lain dapat mengisi ulang dari saya, **saya perlu mengisi "bank" saya.**

Saya memberi tahu anak-anak saya sendiri ketika **"bank pelukan"** saya kosong : saya memiliki **"bank bermain"**, **"bank makanan bergizi"**, dan **"bank kegiatan menarik"**, **"bank tidur"**, dan **"bank waktu kosong"**.



Pada tahun 1953, psikoanalisis anak D.W. Winnicott berbicara tentang **menjadi ibu yang "cukup baik"**. Ironisnya, dalam upaya menjadi orang tua yang "sempurna", kita cenderung kelelahan. Media sosial, dengan semua gambar kotak bento untuk makan siang, papan *Pinterest*, gaya rambut "keren", dan ibu-ibu yang membuat minuman buatan sendiri, sebenarnya malah tidak membantu.

Jangan menjadi "sempurna," atau bahkan "hebat."

Tidak masalah kok menyajikan selai kacang dan agar-agar untuk makan malam, selama Mama bisa punya energi untuk memeluk anak-anak! Mari kita menjadi lebih realistis.



Pada hakikatnya, menjadi "ibu yang cukup baik" adalah hal yang cukup rumit.

Hal ini melibatkan tindakan penyeimbangan antara dua proses yang sama pentingnya untuk perkembangan kognitif anak yang sehat dan bahkan kebahagiaan masa depannya. Seperti contoh:

- 1.** Pada awalnya, ibu atau pengasuh harus dengan penuh perhatian memperhatikan setiap kebutuhan bayi;
- 2.** Sang ibu harus secara bertahap membiarkan bayi untuk terpisah dari fase "pemuhan segera".

Singkatnya, dengan pengasuhan yang cukup baik, seorang anak memiliki kemampuan untuk hidup di dua dunia: satu sisi di dunia ideal, dan di sisi lain, dunia yang tidak selalu sesuai dengan keinginannya.

Dalam proses pembelajaran online atau *School from Home*, **kolaborasi peran** antara Mama dan Papa dalam pengasuhan anak juga sangat penting.

Hal ini dikarenakan **pendampingan dalam pendidikan dan pengasuhan** pada anak terutama pada situasi seperti ini **memerlukan fokus yang lebih** dibandingkan dengan pada situasi sebelumnya.

Maka dari itu, Mama dan Papa perlu melakukan **kolaborasi yang setara dalam mengasuh anak-anaknya**.



Lalu, bagaimana pentingnya peran Papa dalam pendidikan dan pengasuhan anak?

1.

Perkembangan Emosional dan Peran Papa

Seperti Mama, Papa adalah **pilar dalam perkembangan emosional anak.**

Anak-anak memandang Papa mereka sebagai pembuat aturan dan menegakkannya. Mereka juga **mencari Papa** mereka ketika **membutuhkan perasaan aman**, baik **fisik maupun emosional**. Anak-anak ingin **membuat Papanya bangga** akan hal-hal yang telah mereka lakukan.

Peran Papa yang terlibat dalam tumbuh kembang anak turut menumbuhkan **kekuatan dari dalam diri anak** tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa **Papa yang penuh kasih sayang dan suportif**, sangat memengaruhi perkembangan kognitif dan sosial anak. Ini juga menanamkan rasa **kesejahteraan dan kepercayaan diri** secara keseluruhan dalam diri anak.



Gambar Data tentang Pentingnya Peran Papa:

Ketika papa terlibat dalam tumbuh kembang anak, anak akan:

39%

Cenderung lebih banyak mendapat A di sekolah

45%

Lebih kecil kemungkinan tinggal kelas

60%

Lebih kecil kemungkinannya dihukum atau dikeluarkan dari sekolah

2X

Lebih besar kemungkinannya melanjutkan kuliah, dan menemukan pekerjaan tetap setelahnya.

75%

Lebih kecil kemungkinannya hamil di usia dini

80%

Lebih kecil kemungkinan masuk penjara

2.

Papa Mempengaruhi Standar Anak dalam Hubungannya dengan Orang Lain

Cara seorang Papa memperlakukan anaknya akan memengaruhi apa yang ia cari pada orang lain. Teman, pasangan, semuanya akan dipilih berdasarkan pada bagaimana si anak memahami makna hubungan dengan Papanya. **Pola-pola yang ditetapkan Papa** dalam hubungan dengan anak-anaknya akan **menentukan bagaimana anak-anaknya berhubungan dengan orang lain.**

3.

Papa dan Putrinya

Anak perempuan bergantung pada Papa mereka untuk **keamanan dan dukungan emosional**. Seorang Papa menunjukkan kepada putrinya seperti apa hubungan yang baik dengan seorang pria. Jika seorang Papa penuh kasih dan lembut,

putrinya akan mencari sifat-sifat itu pada pria ketika dia cukup umur untuk mulai berkencan. Jika seorang Papa kuat dan gagah, dia akan berhubungan dekat dengan pria dengan karakter yang sama.

4.

Papa dan Putranya

Tidak seperti anak perempuan, yang membuat model hubungan mereka dengan orang lain berdasarkan karakter Papa mereka, anak laki-laki **mencontohkan diri mereka sendiri dengan karakter Papa mereka**. Anak laki-laki akan meminta persetujuan dari Papa mereka sejak usia sangat muda.

Sebagai manusia, kita tumbuh dengan meniru perilaku orang-orang di sekitar kita. Jika seorang Papa peduli dan memperlakukan orang dengan hormat, anak laki-lakinya akan tumbuh sama. **Ketika seorang Papa tidak ada, anak laki-laki mencari figur laki-laki lain untuk menetapkan "aturan" tentang bagaimana berperilaku dan bertahan hidup di dunia.**

Dikumpulkan dari berbagai sumber dan pengalaman menangani konseling anak dan keluarga.

