

Anak Jenuh karena Covid-19



Haryo Goeritno
Dosen Fakultas Psikologi
Unika Soegijapranata,
Semarang

BAPAK Haryo yang baik, kami sekeluarga sudah dua pekan bekerja dan belajar mandiri di rumah. Hal ini seiring kantor dan sekolah memberlakukan aturan selama masa pandemi Covid-19. Pada pekan ketiga ini, anak saya mulai terlihat bosan. Dia ingin ke luar rumah dan bertemu teman-temannya. Anak saya kebetulan masih TK. Katanya, dia kangen sama teman kelasnya. Beberapa hal sudah kami lakukan, mulai dari bermain bersama, video call dengan teman-temannya, dan lain-lain. Terus terang kami kehabisan ide. Apakah ada saran bagi kami sebagai orangtua untuk mengikis rasa jenuh anak-anak? Terima kasih

Josephine Karina, Malang

Hallo Ibu Josephine. Semoga Ibu dan keluarga sehat selalu. Terima kasih untuk surat yang Ibu kirim kepada kami.

Ibu Josephine yang baik, memang tak dipungkiri bahwa selama masa isolasi Covid-19 yang cukup lama ini, akan menimbulkan rasa bosan bagi setiap individu. Terutama pada anak-anak yang menyukai kegiatan di luar ruangan. Apalagi dalam diri anak-anak, pada dasarnya masih kental dengan sifat sosial atau adanya sikap ingin bergaul yang cukup tinggi.

Kalau orangtua tidak cukup kreatif dalam menanggapi rasa bosan pada anak, bakal menjadi stres. Ujung-ujungnya bisa menimbulkan emosi negatif bahkan terjadi kekerasan dan pemaksaan kepada anak. Atau mungkin sebaliknya, Ibu sendiri pada dasarnya sudah mulai bosan dengan kegiatan atau rutinitas bermain dengan anak atau tinggal di rumah? Namun demikian, Ibu jangan khawatir.

Pada dasarnya rasa bosan bisa diatasi seandainya Ibu tidak merasa sendirian dalam menyelesaikan permasalahan tersebut.

Ibu memiliki suami, saudara-saudari kandung, atau orangtua yang mungkin dapat diajak untuk diskusi untuk mengatasi kebosanan diri sendiri maupun dalam mengatasi kebosanan anak.

Bila di antara saudara-saudari Ibu atau suami memiliki anak seusia anak Ibu, dan dipastikan sehat, tentu bisa diajak untuk bermain bersama. Atau sebaliknya Ibu bersama suami dan anak bisa bermain bersama mereka, tentu jika semua dalam kondisi sehat walafiat. Ini untuk sekadar menghilangkan rasa bosan selama di rumah.

Cara lain untuk mengusir rasa bosan Anda maupun anak, seandainya keluarga Ibu memiliki mobil, apa salahnya melihat pemandangan di luar, tidak perlu harus turun dari mobil dan berinteraksi dengan orang lain jika tak penting. Ada kemungkinan dari melihat pemandangan di luar, akan menyegarkan pikiran sehingga memunculkan ide baru untuk dapat mengatasi rasa bosan anak di rumah.

Seandainya tidak memiliki mobil, namun sepeda motor, itu pun bisa dilakukan asal tetap menjaga kesehatan sesuai dengan anjuran pemerintah. Intinya, Ibu nampaknya perlu *refreshing*, sehingga dihar-

apkan nanti dapat memunculkan ide baru.

Di samping itu, untuk menentukan kegiatan apa yang akan dilakukan untuk mengatasi kejenuhan di rumah, tidak harus muncul dari orangtua, anak pun terkadang punya ide yang kemungkinan dapat menjadikan dirinya betah di rumah. Orangtua cukup menyeleksi dan mengontrol kegiatan mana yang aman bagi anak, dan mana yang membahayakan bagi mereka.

Seandainya Ibu kehabisan ide lagi dalam mengatasi kebosanan dan ingin mengikis rasa itu bagi anak-anak di rumah, sebenarnya banyak permainan yang bisa diakses melalui internet. Tuhan memberkati. ●

