

Margaretha, Psikolog Universitas Airlangga

Ciptakan Perjalanan Mudik Senyaman Mungkin

SATU di antara tradisi saat Idul Fitri tiba adalah mudik. Berpergian mengunjungi sanak saudara di kampung halaman selalu menjadi waktu yang ditunggu-tunggu. Sayangnya, tradisi mudik kadang terganggu dengan terjadinya kemacetan dalam perjalanan. Namun, tak perlu risau. Sebab, momen ini bisa menjadi momen yang berharga.

Psikolog Universitas Airlangga Margaretha menyebutkan bahwa macet di jalan bisa disulap sedemikian rupa agar nyaman dan *fun* bersama anak-anak. Sehingga, itu dapat menghilangkan rasa tidak betah yang mendera mereka.

"Kita sebagai orang tua harus pandai-pandai mengatur *mood* anak-anak yang jenuh atau stres kecil," ungkap wanita yang akrab disapa Retha ini.

Caranya mudah. Satu di antaranya melibatkan anak-anak dalam persiapan mudik. Misalnya dengan cara membangun motivasi yang tinggi dalam diri anak-anak untuk mudik. Caranya dengan mengajak mereka menghubungi sanak saudara di kampung. Suruh anak untuk mengatakan bahwa sebentar lagi mereka akan segera menjenguk mereka. Dengan begitu, semangat anak-anak akan muncul.

Tidak hanya itu, anak-anak juga perlu diberi pemahaman terkait makna mudik dan macet. Tujuannya agar mereka termotivasi un-



tuk ikut bersiap-siap melakukan perjalanan jauh. Mereka bisa mencoba untuk mempersiapkan antipisasi macet. "Sebaiknya anak-anak juga diajak untuk berpikir apa yang kira-kira mereka butuhkan saat sedang bosan. Misalnya membawa bantal, mainan, dan makanan yang mereka sukai," saran wanita yang juga menjabat sebagai koordinator kerja sama luar negeri di International Office and Partnership Unair.

Meski dianjurkan untuk membawa mainan yang mereka sukai,

Retha lebih menyarankan para keluarga yang mudik dengan menggunakan mobil pribadi ini menjadikan mudik sebagai ajang untuk mempererat ikatan keluarga. Maklum, momen itu bisa jadi waktu bagi keluarga yang sehari-hari jarang berkumpul.

"Terutama yang putra-putrinya usia sekolah. Orang tua bisa menciptakan obrolan-obrolan ringan yang memancing diskusi. Topik ringan seputar keseharian dan ektrakurikuler mereka juga bisa diangkat," tambah Retha.

Tidak hanya itu, agar perjalanan mudik menjadi menarik, mudik bisa pula diselengi dengan wisata kuliner. Jika kebetulan melewati tempat makanan yang menggugah selera, itu bisa dijadikan tempat singgah. Sehingga, mereka tidak jenuh. Wisata kuliner itu bisa juga dimanfaatkan untuk istirahat usai menempuh perjalanan lama, tentunya setelah tidak lagi puasa.

Retha menyebutkan bahwa perjalanan mudik bisa memicu stres. Untuk itu, diusahakan setiap keluarga yang mudik untuk *aware* dengan benda-benda kebutuhan mereka masing-masing. Misalnya membawa bantal kepala dan obat-obatan ringan. Seperti, obat antimalaria, obat tidur, dan minyak kayu putih.

"Bagaimana pun mudik yang nyaman itu harus aman," kata Retha.

Kita sebagai orang tua harus pandai-pandai mengatur mood anak-anak yang jenuh atau stres kecil. Libatkan anak-anak dalam segala kegiatan. Misalnya diskusi ringan, agar mereka tidak bosan."

MARGARETHA
PSIKOLOG UNIVERSITAS AIRLANGGA

Kalimat tersebut ia tujukan bagi pemudik yang menggunakan roda dua. Kadang yang sering terjadi di kala mudik adalah membeludaknya pemudik motor. Tidak tanggung-tanggung, sebagian besar keluarga nekat untuk membawa anggota keluarga mereka yang lebih dari tiga orang dalam satu motor. Padahal, hal tersebut tidak aman. Tak jarang, barang bawaan mereka lebih dari satu tas.

Retha menyarankan para pemudik yang memiliki anak lebih dari dua tidak mudik dengan sepeda motor. Hendaknya mereka menggunakan jasa angkutan umum. Selain lebih ekonomis, mudik dengan kendaraan umum dirasa lebih aman.

"Selain aman, para pemudik yang mengajak anak-anak bisa memanfaatkan *view* pemandangan dan pengalaman saat mudik dengan kendaraan umum," katanya.

Misal yang mudik menggunakan kereta api. Bisa jadi, pengalaman mudik tersebut akan menjadi pengalaman yang menarik bagi si kecil. Namun, Retha kembali mengingatkan bahwa peran orang tua untuk membangun motivasi anak sejak awal tetap harus diutamakan.

Sementara itu, tradisi mudik membuat kita meninggalkan rumah kita sejenak. Tentu saja, perasaan khawatir dan was-was meninggalkan rumah kadang mengganggu perjalanan mudik. Untuk itu, para pemudik harus menyiapkannya dengan berkoordinasi dengan pihak keamanan kampung.

"Pastikan bahwa rumah dikondisikan aman saat ditinggal.

Para pemudik bisa berpesan kepada tim keamanan tempat tinggal mereka. Pastikan bahwa tempat tinggal kita benar-benar dijaga. Hal itu akan membuat kita makin nyaman dan tenang selama mudik," pungkasnya sembari tersenyum. (ima/c2/iku)



Margaretha

FATIMATUZ ZAHROHRADAR SURABAYA

BARANG PLASA
JMP
MARGA GROSIR

Segenap Direksi, Staff & Karyawan
PT Jasamitra Propertindo
Pengelola
Pusat Grosir Jembatan Merah Plasa
Mengucapkan
Selamat Idul Fitri
1 Syawal 1435 Hijriyah
Minal Aidzin Walfaidzin
Mohon Maaf Lahir & Batin

PT BERLIAN JASA TERMINAL INDONESIA

SELAMAT HARI RAYA
Idul Fitri
1435H
Mohon Maaf Lahir & Batin

intiland

Eid al Fitr 1435H. Selamat Hari Raya Idul Fitri
Mohon maaf lahir dan batin

www.intiland.com