



PROKES KETAT: Anak-anak sekolah memerlukan pendampingan psikologis selama pembelajaran daring dan pembelajaran tatap muka (PTM).

# Fokus dan Kreatif Bisa Kurangi Beban Psikologis selama Pandemi Covid

**PANDEMI** Covid-19 yang berkepanjangan berdampak pada psikologis masyarakat, termasuk anak-anak. Hal tersebut karena masyarakat dipaksa untuk menjalani kebiasaan baru dalam dua tahun terakhir ini.

Psikolog Wahyu Hidayah mengatakan, awal pergerakan pandemi, masyarakat mengalami kekejutan dengan situasi yang ada. Hal itu karena masyarakat mengalami keterbatasan terhadap aktivitas kesehariannya.

Misalnya dengan diberlakukannya aturan pembatasan kegiatan masyarakat. Di mana masyarakat dipaksa untuk tak keluar rumah. Penerapannya membuat hampir seluruh aktivitas masyarakat berubah. Mulai pekerjaan hingga aktivitas pendidikan.

"Sebenarnya kalau dikatakan stres enggak juga. Tetapi terkejut mungkin iya. Karena yang biasanya keluar kantor, ke pasar dan ke sekolah jadi enggak bisa keluar," ujarnya.

Menurut Wahyu, kebiasaan bekerja di luar rumah sehari-hari sebenarnya menjadi satu hiburan tersendiri. Masyarakat yang jenuh di rumah bisa terhibur saat bekerja di luar. Sebaliknya, mereka yang jenuh saat bekerja di luar akan terhibur saat pulang.

Namun, saat pekerjaan mulai dilakukan di rumah, maka perasaan hiburan saat berada di rumah akan hilang. Sebab masyarakat akan merasa jika di rumah adalah bekerja. Di samping itu, hal tersebut membuat jam kerja juga akan cenderung lebih dinamis.

"Kalau di rumah kerja jadi *full*. Kalau di kantor kan masuk pukul 08.00 dan pulang pukul 16.00 atau 17.00. Kalau di rumah juga harus siaga saat harus menerima panggilan dari kantor setiap saat," ujarnya.

Alumnus Untag Surabaya tersebut juga menyatakan, beban itu bertambah saat kebijakan sekolah tatap muka dialihkan dengan sistem daring. Sehingga para orang tua juga harus ikut mendampingi anak mereka belajar di rumah.

Kondisi tersebut yang hingga saat ini masih berjalan membuat masyarakat jenuh dan bosan. Kondisi tersebut dipenuhi dengan ketidakpastian. Saat sekolah sudah mulai digelar secara tatap muka secara bertahap ada keemasan tersendiri di masyarakat. (far/nur)



UNIVERSITAS KRISTEN PETRA 60<sup>th</sup> Anniversary 1960-2020

AMPP Akademi Manajemen Profesi Pendidikan

AN-04

BEST PRIVATE UNIVERSITY In East Java, Indonesia

Kampus Merdeka

**Pendaftaran Mahasiswa Baru Universitas Kristen Petra 22/23**

Dapatkan beasiswa hingga 100%

>> [petra.ac.id](http://petra.ac.id) <<

admission@petra.ac.id 081217765265 / 081234067323 PCU Surabaya uk\_petra

MFM DISTRIBUTOR

**160<sup>CC</sup>**  
4-VALVE **EST**

EVERYDAY GO BIGGER GREATER PROUDER

Seluruh Pimpinan, Staf & Karyawan PT MITRA PINASTHIKA MULIA  
Main Dealer sepeda motor & spare parts Honda wilayah Jawa Timur & NTT

beserta seluruh jaringan penjualan sepeda motor, spare parts Honda & AHASS di Jatim & NTT mengucapkan Selamat ulang Tahun Radar Surabaya ke-21. Semoga semakin sukses!

21<sup>ST</sup> RADAR SURABAYA ANNIVERSARY

ALL NEW **VARIO 160**  
BRAND NEW PERFECTION

Kunjungi Launching Vario 160 di:  
**Royal Plaza Surabaya**  
21-27 Februari 2022

Dapatkan penawaran khusus selama event launching berlangsung  
**POTONG TENOR 2x\***

\* khusus pembelian secara kredit