

---

## PENGENALAN BATASAN SEHAT BAGI ORANG TUA DAN SISWA DI MASA PANDEMI COVID-19

Sandra Handayani Sutanto<sup>1</sup>, Agnes Immanuela Permata<sup>2</sup>,

<sup>12</sup>Fakultas Psikologi Universitas Pelita Harapan

sandra.sutanto@uph.edu, 01121190070@student.uph.edu

---

### Abstrak

Situasi pandemi yang telah berjalan selama dua tahun memberikan dampak terhadap berbagai hal, termasuk relasi dalam keluarga. Perubahan pola aktivitas sebagai dampak pembatasan sosial memaksa keluarga untuk bekerja dan bersekolah secara daring. Pola aktivitas yang ada turut berdampak, baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap pola komunikasi. Selain itu, beban dan tuntutan yang diterima oleh masing-masing anggota keluarga juga dapat mengakibatkan kelelahan, baik secara fisik maupun emosional. Kondisi ini mengakibatkan keluarga sangat rentan untuk mengalami kesalahpahaman. Seringkali hal tersebut menimbulkan ketegangan antar anggota keluarga dan tidak jarang hubungan yang ada menjadi retak. Webinar ini bertujuan untuk memberikan wawasan mengenai batasan yang sehat dalam hubungan dan cara menerapkannya dalam kehidupan dalam bentuk tips bagi remaja dan orang tua. Webinar ini juga mendiskusikan kasus yang relevan untuk dibahas oleh orang tua dan remaja, dilanjutkan dengan bermain peran, dibantu oleh tim PkM. Hasil dari survey yang dilakukan setelah kegiatan berakhir, menyatakan bahwa peserta puas dengan kegiatan PkM ini dan akan merekomendasikan kepada pihak lain, serta membawa manfaat baik untuk kesehatan mental dan relasi bagi orang tua dan siswa.

**Kata Kunci** : batasan sehat, remaja, orang tua, adaptasi pandemic, keluarga

---

### PENDAHULUAN

Pandemi yang dimulai pada Maret 2020 belum juga berakhir, dan masih akan terus berlanjut. Masyarakat pun terdampak dengan pandemi hingga kini, terutama dalam perubahan aktivitas hingga perubahan pola komunikasi. Aktivitas yang tadinya dilakukan di tempat tertentu seperti sekolah atau kantor, harus dilakukan dalam jaringan karena terjadinya pembatasan sosial.

Rutinitas yang terjadi sebelum masa pandemi mengalami perubahan besar-besaran. Anak yang bersekolah di rumah, serta orang tua yang bekerja di rumah merupakan suatu hal yang sering ditemui belakangan ini. Walaupun berada dalam satu rumah, frekuensi untuk berkomunikasi secara langsung tetap terbatas, karena masing-masing anggota keluarga fokus untuk menjalani kewajibannya masing-masing, seperti bekerja dan bersekolah.

Waktu bertemu juga menjadi semakin sempit, apalagi jika masing-masing anggota keluarga sibuk dengan kegiatannya. Sebagai siswa, anak sibuk mengikuti pelajaran di sekolah, mengikuti kursus, berorganisasi dan bersosialisasi dengan kawannya. Sebagai orang tua, ayah dan ibu juga disibukkan dengan pekerjaan dan rapat yang tidak mengenal waktu. Bagi orang tua, peran dalam pekerjaan masih ditambah dengan penyelesaian tugas di rumah, seperti membersihkan rumah, memasak dan memerhatikan kebutuhan anggota keluarga. Akibatnya, kelelahan mendera seluruh anggota keluarga, belum lagi ditambah kebosanan di tengah ketidakpastian waktu pandemi ini akan berakhir.

Semua kondisi ini, baik kelelahan fisik maupun mental akhirnya berpengaruh terhadap komunikasi dalam keluarga. Sebagai anak, terkadang remaja sulit untuk menerima masukan dari orang tua. Bahkan tak jarang masukan yang ada dianggap sebagai sebuah kritikan yang tidak tepat. Hal ini mengakibatkan orang tua merasa bahwa anak mereka semakin sulit menerima masukan, berusaha memberontak dan tidak tunduk terhadap otoritas. Hal lain yang mungkin terjadi adalah pesan satu pihak tidak sengaja disalahartikan oleh pihak lain. Misalnya, bentuk kepedulian diinterpretasikan sebagai bentuk intervensi dari orang tua kepada anak. Pada kondisi tertentu, hal tersebut membuat kebuntuan dalam komunikasi keluarga. Masing-masing pihak berhenti berkomunikasi dan saling menghindari dari satu sama lain. Untuk kasus yang ekstrim, siswa bahkan bisa meninggalkan rumah karena merasa tidak tahan dengan kondisi rumah.

Virginia Satir, seorang praktisi terapi keluarga dan pernikahan, menekankan pentingnya komunikasi yang sehat dalam sebuah keluarga (Scholl, Perepizka & Walsh, 2015). Komunikasi menjadi sebuah alat untuk mempersatukan dan memahami keinginan, kebutuhan serta aspirasi masing-masing anggota keluarga. Dengan berkomunikasi, pesan di dalam anggota keluarga dapat disampaikan pada anggota keluarga yang lain (Kaddi et al., 2020) Komunikasi dalam keluarga sangat dipengaruhi oleh keberhargaan diri anggota keluarga. Ketika seorang anggota keluarga memiliki rasa rendah diri, ia cenderung menggunakan pola komunikasi yang tidak tepat seperti menyalahkan, mengabaikan atau memfasilitasi kebutuhan semua

pihak tanpa memandang kesanggupannya. Komunikasi dalam keluarga juga melibatkan semua elemen yang kita bawa dari diri kita, termasuk nilai, ekspektasi, kemampuan untuk berbicara dan pemikiran kita.

Dalam berkomunikasi dengan orang lain, kita juga berusaha memenuhi ekspektasi orang lain, bahkan tidak jarang mengorbankan diri dan mental kita. Bentuk ekspektasi yang kita hadapi sehari-hari pun beragam, mulai dari penyelesaian tugas, aktif berpartisipasi dalam rapat hingga hadir untuk mendengar (untuk siswa dan orang tua). Untuk itu, kita perlu memerhatikan beberapa batasan sehat. Batasan sehat atau *healthy boundaries*, merupakan istilah yang merujuk pada batas-batas dan kebutuhan yang kita ekspresikan untuk diri sendiri maupun orang lain agar kita merasa aman dan nyaman (Sutanto & Pratiwi, 2022). Selain itu, dengan batasan sehat, kita dapat menyampaikan dan mengekspresikan perasaan pemikiran, perasaan dan pengalaman yang kita alami dengan lebih baik. Batasan meliputi banyak hal, mulai dari batasan fisik, batasan emosional, batasan mental hingga batasan seksual.

Batasan fisik diartikan sebagai batasan yang berhubungan dengan *personal space*, privasi dan tubuh, misalnya seberapa dekat kita mengizinkan orang lain untuk berada di dekat kita. Batasan emosional mencakup upaya untuk menahan diri untuk tidak memberikan nasihat atau komentar saat orang lain bercerita, termasuk bagaimana kita bisa bertahan dan mengakomodasi pendapat yang tidak sejalan dengan opini kita. Batasan mental meliputi kemampuan untuk bisa terbuka dan fleksibel dalam keseharian kita. Sedangkan batasan seksual merupakan kenyamanan untuk mendapatkan sentuhan fisik, intimasi, dan perilaku seksual.

Batasan merupakan suatu hal yang dipelajari oleh anak dari orang tua sejak kanak-kanak. Larangan untuk melakukan hal tidak terpuji maupun ketetapan aturan di rumah menjadi sebuah upaya yang umum dilakukan oleh orang tua untuk membuat batasan. Selain belajar dari rumah batasan juga ditemui dan dipelajari di masyarakat. Norma sosial serta aturan hukum juga menjadi perangkat batasan yang berlaku umum dan dipatuhi bersama.

Batasan yang ada hadir untuk sebuah tujuan. Batasan akan membuat individu berfungsi dengan

tepat, aman dan nyaman. Tanpa adanya batasan yang sehat, kenyamanan kita terganggu, merasa tidak aman, rentan terhadap kelelahan fisik dan mental hingga. Tidak menutup kemungkinan akan muncul kondisi psikologis tertentu, seperti stres yang berkepanjangan, cemas berlebihan hingga gangguan psikologis seperti depresi. Batasan yang sehat—sebagai bagian dari komunikasi, perlu untuk diketahui, dipelajari, dan dipraktikkan. Penerapan batasan yang sehat dapat menjadi sebuah bentuk penghargaan terhadap orang lain maupun diri sendiri. Selain itu, Batasan yang sehat juga memperjelas identitas kita kepada orang lain. Penerapan batasan sehat secara konsisten juga dipercaya membantu menciptakan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Dalam konteks hubungan orang tua dan anak, batasan sehat bisa dimulai dari orang tua terlebih dahulu. Orang tua diharapkan mampu meregulasi diri dan membuat batasan yang tepat untuk diri sendiri, sebelum berekspektasi remaja akan melakukan hal yang serupa (Pincus, n.d). Kemampuan anak untuk mempelajari perilaku orang tua, mengharuskan orang tua untuk melakukan *walk the talk*, mempraktikkan apa yang diajarkan. Dengan demikian, remaja mendapat teladan serta pembelajaran langsung tentang penerapan batasan yang sehat.

SMKF Penabur merupakan sekolah kejuruan yang didirikan oleh Yayasan Penabur dengan konsentrasi jurusan Farmasi. Pada tahun 2022, SMKF Penabur memiliki 58 siswa dari ketiga angkatan (kelas 10-12). Kondisi pandemi dan dampaknya terhadap dinamika psikologi yang terjadi dalam keluarga dapat berdampak pada proses belajar mengajar siswa. Maka dari itu, hal ini turut menjadi kepedulian pihak sekolah. Kondisi keluarga yang terjadi cukup bervariasi, dimulai dari kebuntuan komunikasi, mispersepsi dalam komunikasi, tidak dapat saling mengerti perasaan satu sama lain, hingga gangguan psikologi yang dirasakan oleh salah satu pihak (siswa atau orang tua).

Webinar yang bertema Batasan Sehat Mental Orang Tua untuk Remaja dilaksanakan pada hari Sabtu, 09 April 2022 jam 08.00-10.00. Webinar yang merupakan kegiatan PkM ini bertujuan untuk memberikan informasi mengenai batasan yang sehat

dan orang tua dan pengaplikasian dalam keseharian. Selain itu, dengan wawasan yang diberikan, orang tua dan siswa dapat mengaplikasikan dalam keseharian. Metode dalam webinar ini dibagi menjadi dua. Sesi pertama akan dimulai dengan pemberian definisi konseptual, ciri keluarga dengan batasan yang tidak sehat, pemberian tips, hingga menonton video yang berhubungan dengan materi. Kemudian akan dilanjutkan dengan sesi kedua, di mana akan terdapat pembahasan kasus, diikuti dengan bermain peran yang diwakili oleh dua orang siswa dan dua orang tua/wali, dibantu oleh narasumber.

## METODE

Webinar dilakukan pada hari Sabtu, 09 April 2022 dengan menggunakan *platform Zoom Meeting*. Webinar ini akan diikuti oleh seluruh siswa SMKF Penabur beserta orang tua atau wali dan juga guru

Sesi webinar dilakukan dalam dua buah sesi sebagai berikut :

1. Sesi pertama berupa pengenalan konsep batasan sehat, jenis-jenis batasan sehat, kegunaan batasan sehat dan tips yang dapat dipraktikkan oleh orang tua dan siswa. Sesi pertama ini akan ditutup dengan pemutaran video mengenai batasan sehat. Durasi sesi pertama adalah 45 menit.
2. Sesi kedua berupa bermain peran yang didahului oleh pengerjaan kasus bagi orang tua dan siswa. Kasus yang perlu dibahas akan disiapkan oleh tim pembicara, satu kasus untuk siswa, dan satu kasus untuk orang tua. Pembicara akan berperan sebagai anak atau sebagai orang tua (tergantung peran yang akan dimainkan). Setelah bermain peran, sesi kedua akan ditutup dengan tanya jawab dari orang tua dan siswa. Lama durasi sesi kedua adalah 30 menit.

Foto bersama akan dilakukan setelah sesi kedua. Setelah sesi webinar, siswa, orang tua dan pihak sekolah diharapkan untuk mengisi lembar evaluasi yang disiapkan pihak Marketing UPH dan tim PkM agar pembicara mendapatkan umpan balik. Lembar evaluasi diberikan dalam bentuk *rating scale* dan

berupa penilaian mengenai aspek pembicara webinar (komunikasi, interaksi dll).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil kegiatan

Webinar yang dihadiri oleh 49 orang siswa, 48 orang tua dan 7 guru sebagai kerjasama antara SMK Penabur dan Universitas Pelita Harapan dibagi menjadi dua bagian besar, yaitu pengertian konseptual batasan dan aplikasi batasan sehat dalam keseharian.

Webinar dibuka oleh pihak sekolah dengan memperkenalkan tim pembicara dan aturan selama webinar berlangsung. Dalam sesi pertama, pembicara membahas mengenai definisi batasan, jenis batasan, manfaat batasan sehat serta pemberian tips bagi orang tua dan siswa. Sebelum membahas mengenai batasan sehat, pembicara menerangkan terlebih dahulu mengenai fenomena yang mendasari pemilihan tema yaitu kondisi pandemi yang mengakibatkan perubahan kebiasaan dan memengaruhi komunikasi antara anak dan orang tua. Setelahnya, pembahasan dilanjutkan dengan menerangkan definisi batasan dan jenis-jenis batasan yang ada termasuk contoh yang relevan dengan kehidupan remaja. Secara singkat, batasan dianalogikan sebagai pagar atau pembatas yang berguna untuk membuat diri kita nyaman namun tetap bisa mengekspresikan emosi, kebutuhan dan pemikiran kita kepada orang lain. Batasan akan menunjukkan apa yang menjadi milik kita atau bagian kita, dan mana yang merupakan bagian orang lain serta tanggung jawab yang menyertainya (Cloud & Townsend, 2017)

Pembahasan dilanjutkan dengan manfaat yang akan diperoleh jika individu mengaplikasikan batasan sehat, terutama bagi kesejahteraan psikologis sehingga kita merasa aman, nyaman, berfungsi dengan tepat dan sehat mental. Untuk mengkontraskan dengan manfaat, juga diterangkan kerugian jika gagal mengaplikasikan batasan yang sehat, seperti lelah fisik, lelah psikis, komunikasi yang memburuk dalam keluarga, relasi yang rusak dan juga menjadi korban manipulasi atau korban perundungan. Hasil penelitian terakhir menunjukkan bahwa guru yang memiliki batasan

yang jelas akan bertanggungjawab dan memiliki kesejahteraan yang lebih tinggi (Shavard, 2022)

Bagian terakhir dari sesi konseptual merupakan tips yang diberikan kepada orang tua dan remaja untuk menegakkan batasan sehat. Bagi orang tua, perlu untuk menyadari dan mengakui kondisi saat ini, seperti: saya sungguh lelah. Tips yang kedua adalah mengevaluasi penyebab kondisi saat dan lakukan upaya untuk mengatasinya. Contohnya, kelelahan karena kurang tidur, maka mengusahakan untuk cukup tidur dan memiliki kualitas tidur yang baik. Tips yang ketiga berkaitan dengan komunikasi asertif dan kemampuan mendengar. Misalnya, saya merasa lelah psikis karena saya tidak bisa berkata 'tidak' pada tugas yang diberikan terus menerus. Ketika sudah menyadari dan mengetahui hal tersebut, maka perlu untuk melatih asertifitas yang kita miliki. Orang tua juga berlatih untuk mendengar keluhan, *sharing* atau pengalaman remaja dengan fokus terhadap anak dan menahan diri untuk tidak memberikan komentar yang menjatuhkan atau menasehati. Cara yang bisa dilakukan adalah dengan memvalidasi apa yang dirasakan oleh anak, misalnya "Oh, kamu pasti capek banget ya karena rapat yang tiada henti. Mama paham dengan kondisimu."

Selain tips untuk orang tua, remaja diberikan tiga tips yang dapat dilakukan. Tips yang pertama adalah sadar akan diri dan sadar akan perasaan, yaitu perlu menyadari sepenuhnya kondisi saat ini termasuk perasaan atau emosi yang menyertai perlakuan tertentu. Misalnya saya terus menerus mendapat pekerjaan dan saya kesal karenanya. Tips yang kedua ialah identifikasi perlakuan. Remaja perlu mengidentifikasi perlakuan yang diterima bisa dikategorikan sebagai suatu hal yang bisa diterima atau sudah melewati batas kewajaran. Tips yang terakhir adalah memahami batasan orang lain. Saat remaja sudah memahami batasan dirinya, ia juga perlu memahami batasan orang lain. Contohnya, A ingin bercerita kepada B, tetapi B mengatakan bahwa dirinya sangat lelah dan ingin beristirahat sehingga belum bisa meluangkan waktu untuk A. A perlu memahami dan memaklumi batasan yang diberikan oleh B dan tidak memaksa. Penjelasan konseptual diakhiri dengan menonton materi mengenai batasan

yang bersumber dari *YouTube*, lalu dilanjutkan dengan jeda untuk ke toilet.

Sesi kedua merupakan sesi aplikasi dengan dua macam kegiatan yaitu analisis kasus dan bermain peran. Kasus yang dibahas merupakan kasus interaksi antara anak dan orang tua, spesifiknya antara remaja perempuan dan ibunya. Peserta yang mengikuti webinar diminta menempatkan diri untuk menjadi ibu atau remaja perempuan serta memberikan tanggapan tindakan yang akan dilakukan seandainya menjadi remaja perempuan atau sebagai ibu.

Setelah selesai dengan aktivitas studi kasus, dilanjutkan dengan aktivitas bermain peran. Anggota tim pembicara (Sdri. Agnes) bergantian bermain peran bersama dengan partisipan. Ketika Sdri. Agnes berperan sebagai Ibu, salah satu siswa SMKf yang hadir akan berperan sebagai remaja perempuan. Demikian pula saat Sdri. Agnes berperan sebagai remaja perempuan, maka salah satu dari orang tua siswa akan berperan sebagai Ibu. Tak hanya itu, para guru yang hadir pun antusias dengan kegiatan bermain peran. Terdapat salah seorang guru yang turut bermain peran dan mencoba untuk berperan sebagai Ibu. Untuk mendorong peserta terlibat dalam aktivitas ini, pihak SMKf Penabur yang diwakili oleh guru BK membantu memilihkan peserta—baik orang tua maupun siswa untuk bermain peran.

## 2. Evaluasi kegiatan

Sebelum kegiatan webinar diakhiri, para peserta diminta untuk mengisi evaluasi kegiatan yang mencakup beberapa aspek yaitu relevansi kegiatan, kejelasan dalam membawakan materi, interaksi dengan peserta, penguasaan topik, kepuasan peserta terhadap webinar dan rekomendasi acara serupa pada pihak lain.



Grafik 1. Relevansi topik

Dari grafik 1 tersebut tergambar 67% menyatakan bahwa topik yang dibawakan relevan dengan kehidupan sehari-hari (skor 4 dari skala 5) dan 22% menyatakan sangat relevan (skor 5 dari skala 5).



Grafik 2. Kejelasan materi

Dari grafik di atas dapat disimpulkan bahwa 67% peserta menyatakan bahwa pembicara membawakan materi dengan baik (skor 4 dari skala 5) dan 22% menyatakan materi dibawakan dengan sangat baik (skor 5 dari skala 5).



Gambar 3. Penguasaan topik

Berdasarkan grafik tiga, 50% menyatakan bahwa pembicara penguasaan topik terbilang baik (skor 4 dari skala 5) dan 40% menyatakan sangat baik (skor 5 dari skala 5).



Grafik 5. Kepuasan peserta

Berdasarkan survey terhadap peserta, 67% menyatakan puas (dengan skor 4 dari skala 5) dan 22% peserta menyatakan sangat puas (skor 5 dari 5).



Grafik 4. Interaksi dengan peserta

Grafik empat menunjukkan bahwa 67% peserta menyatakan bahwa tim PkM melakukan interaksi yang sangat banyak dengan peserta (skor 5 dari skala 5) dan 16% peserta menyatakan bahwa tim PkM melakukan interaksi dengan peserta (skor 4 dari skala 5) dan 17% menyatakan cukup interaksi (skor 3 dari skala 5)



Grafik 6. Keinginan peserta merekomendasikan webinar

Dari survey yang dilakukan, 20% peserta menyatakan akan sangat merekomendasikan webinar ini kepada yang lain (skor 10 dari 10), 40% akan merekomendasikan webinar ini kepada pihak lain (skor 9 dari 10) dan 30% peserta terbilang cukup merekomendasikan webinar ini kepada yang lain (skor 8 dari skala 10).

### 3. Dokumentasi Kegiatan

Untuk menutup kegiatan webinar, peserta, panitia dan tim acara melakukan foto bersama.



Gambar 1. Foto Bersama-1



Gambar 2. Foto Bersama-2



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan-1



Gambar 4. Dokumentasi Kegiatan-2

Gambar 1 dan 2 merupakan foto bersama dengan sebagian besar peserta, gambar 3 dan gambar 4 merupakan aktifitas studi kasus dan bermain peran.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan, terlihat bahwa PkM dalam bentuk webinar yang ditujukan kepada orang tua dan remaja ini memberikan manfaat yang signifikan agar masing-masing pihak belajar membuat batasan sehat demi tercapainya kesehatan mental dan relasi yang baik antar anggota keluarga.

Untuk PkM berikutnya, pemberian batasan sehat untuk masing-masing pihak secara spesifik, misalnya webinar khusus remaja atau khusus orang tua akan membuat peserta terdorong lebih aktif karena tidak merasa sungkan dengan pihak lain. Hasil PkM ini juga bisa ditindak lanjuti oleh pihak mitra/ sekolah dengan melakukan pemantauan kesehatan mental kepada siswa yang pernah melakukan konseling terkait relasi dengan orang tua.

**UCAPAN TERIMAKASIH (Bila ada)**

Terima kasih untuk bantuan dan Kerjasama dari tim Marketing UPH, Fakultas Psikologi UPH dan LPPM yang senantiasa memberikan dukungan untuk PkM dengan nomor PM-028-M/FPsi/IV/2022

**REFERENSI**

Cloud, H., & Townsend, J. (2017). *Boundaries updated and expanded edition: When to*

*say yes, how to say no to take control of your life.* Zondervan.

Kaddi, S. M., Lestari, P., & Adrian, D. (2020). Komunikasi keluarga dalam pencegahan coronavirus disease 2019. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 18(1), 63–74.

Shavard, G. (2022). Teachers' Collaborative Work at the Boundaries of Professional Responsibility for Student Wellbeing. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 1–13.

Pincus, D. (unknown). Parental roles : How to set healthy boundaries with your child. [empoweringparents.com](https://www.empoweringparents.com).  
<https://www.empoweringparents.com/artic>

[le/parental-roles-how-to-set-healthy-boundaries-with-your-child/#:~:text=Over%2Dsharing%20with%20your%20child,failures%20are%20yours%20as%20well](#)

Scholl, M.B., Perepiczka, M, & Walsh, M. (2015). Foundations of couple, marriage and counseling (Capuzzi, D. & Stauffer, M.D. eds). Wiley.

Sutanto, S.H. & Pratiwi, G.T. (2022, January 14). Membuat batasan demi sehat mental. Buletin KPIN. <https://buletin.kpin.org/index.php/arsip-artikel/946-membuat-batasan-demi-sehat-mental>