



## **Membangun Keterikatan Emosional Jarak Jauh bagi Orang Tua yang Bekerja Jauh Dari Rumah**

**Muhammad Narto<sup>1</sup>, Lilik Andar Yuni<sup>2</sup>.**

<sup>1</sup>Prodi Hukum Keluarga, Fakultas Syariah, Universitas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idris, Samarinda, Indonesia, [singanyasinga89@gmail.com](mailto:singanyasinga89@gmail.com).

<sup>2</sup>Prodi Hukum Keluarga, Fakultas Syariah, Universitas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idris, Samarinda, Indonesia, [lilikandaryuni@yahoo.com](mailto:lilikandaryuni@yahoo.com).

Corresponding Author: [singanyasinga89@gmail.com](mailto:singanyasinga89@gmail.com)<sup>1</sup>

**Abstract:** *The era of globalization and digitalization has opened doors to new opportunities, including the flexibility of working remotely. However, this convenience often comes at a high cost, as the physical distance separates parents from their children. This situation presents complex challenges in building and maintaining emotional bonds, which are crucial for a child's development. This article delves deeper into the solutions and challenges of fostering emotional attachment across distances between parents and children. On one hand, technological advancements offer various innovative solutions. Regular communication through video calls, text messages, or even emails can serve as a bridge to connect despite the distance. Creating a flexible routine that accommodates time zone differences and the busy schedules of both parties is also important to maintain consistent interactions. The use of educational and interactive apps can provide a fun way to learn and play together, even when separated by distance. Emotional support through voice or video messages containing expressions of love, bedtime stories, or simple good morning greetings can offer a sense of safety and closeness to parents. However, building emotional attachment from afar is not without its challenges. Time constraints due to busy work schedules and differing time zones are often the main obstacles. Dependence on technology also introduces risks, such as internet connectivity issues or difficulties using certain platforms. Moreover, parents working far from their children are often overwhelmed by feelings of guilt and stress, as they feel they are not fully present in their children's lives. Keeping children motivated to stay connected can also be challenging, especially when they are busy with activities in their immediate environment. This study uses a literature review to gather data from journals, books, and scholarly articles to analyze key themes. The results indicate that regular communication, flexible routines, and emotional support are effective in maintaining long-distance emotional bonds. However, time limitations and technological dependence remain significant barriers.*

**Keyword:** *Emotional, Communication.*

**Abstrak:** Era globalisasi dan digitalisasi telah membuka pintu bagi peluang baru, termasuk fleksibilitas bekerja dari jarak jauh. Namun, kemudahan ini seringkali harus dibayar mahal dengan jarak fisik yang memisahkan orang tua dari anak-anak mereka. Situasi ini

memunculkan tantangan kompleks dalam membangun dan menjaga keterikatan emosional yang krusial bagi perkembangan anak. Artikel ini mengeksplorasi lebih dalam mengenai solusi dan tantangan dalam membangun keterikatan emosional jarak jauh antara orang tua dan anak. Di satu sisi, kemajuan teknologi menawarkan berbagai solusi inovatif. Komunikasi yang teratur melalui panggilan video, pesan teks, atau bahkan surat elektronik dapat menjadi jembatan penghubung kerinduan. Menciptakan rutinitas fleksibel yang mengakomodasi perbedaan waktu dan kesibukan masing-masing pihak juga penting untuk menjaga konsistensi interaksi. Pemanfaatan aplikasi edukatif dan interaktif dapat menjadi sarana menyenangkan untuk belajar dan bermain bersama meskipun terpisah jarak. Dukungan emosional melalui pesan suara atau video yang berisi ungkapan sayang, cerita pengantar tidur, atau sekedar ucapan selamat pagi dapat memberikan rasa aman dan dekat dengan orang tua. Meskipun demikian, membangun keterikatan emosional jarak jauh bukannya tanpa hambatan. Keterbatasan waktu akibat padatnya pekerjaan dan perbedaan zona waktu seringkali menjadi kendala utama. Ketergantungan pada teknologi juga memunculkan risiko seperti gangguan koneksi internet atau kesulitan menggunakan platform tertentu. Di sisi lain, orang tua yang bekerja jauh dari anak rentan dilanda perasaan bersalah dan stres karena merasa tidak sepenuhnya hadir dalam kehidupan anak. Menjaga motivasi anak untuk tetap terhubung juga menjadi tantangan tersendiri, terutama ketika mereka disibukkan dengan aktivitas di lingkungan sekitar. Penelitian ini menggunakan studi literatur untuk mengumpulkan data dari jurnal, buku, dan artikel ilmiah, menganalisis tema utama. Hasilnya menunjukkan bahwa komunikasi teratur, rutinitas fleksibel, dan dukungan emosional efektif dalam menjaga hubungan emosional jarak jauh. Hasilnya menunjukkan bahwa komunikasi teratur, rutinitas fleksibel, dan dukungan emosional efektif dalam menjaga hubungan emosional jarak jauh. Namun, keterbatasan waktu dan ketergantungan teknologi tetap menjadi hambatan signifikan.

**Kata Kunci:** Emosional, Komunikasi.

## PENDAHULUAN

Dalam beberapa dekade terakhir, dinamika kerja dan kehidupan keluarga telah mengalami perubahan signifikan. Globalisasi dan kemajuan teknologi telah membuka peluang bagi banyak orang untuk bekerja di luar kota atau bahkan di negara lain. Meskipun hal ini menawarkan keuntungan ekonomi dan kesempatan pengembangan karier yang lebih baik, ada konsekuensi emosional yang harus dihadapi, terutama bagi orang tua yang terpaksa meninggalkan keluarga mereka demi pekerjaan. Fenomena ini memunculkan tantangan baru dalam menjaga hubungan emosional dengan anak-anak yang tinggal jauh dari mereka.

Secara umum, keterikatan emosional antara orang tua dan anak merupakan fondasi penting bagi perkembangan psikologis dan emosional anak. Keterikatan ini membantu anak merasa aman, dicintai, dan didukung, yang semuanya penting untuk perkembangan kepercayaan diri dan kemampuan sosial mereka. Namun, ketika orang tua harus bekerja jauh dari rumah, jarak fisik dapat mengganggu proses pembentukan ikatan emosional ini. Anak-anak mungkin merasa kehilangan dukungan langsung dari orang tua mereka, sementara orang tua juga bisa merasakan perasaan bersalah dan stres karena tidak bisa hadir secara fisik dalam kehidupan sehari-hari anak-anak mereka. (Thoha et al., 2023)

Keterikatan emosional antara orang tua dan anak sangat penting karena memainkan peran sentral dalam perkembangan psikologis dan kesejahteraan anak. Kedekatan emosional menciptakan lingkungan yang hangat, aman, dan mendukung, yang memungkinkan anak-anak untuk tumbuh dan berkembang secara sehat. Anak-anak yang merasa dekat dengan orang tua mereka cenderung lebih bahagia dan memiliki kehidupan yang lebih bermakna.

Kedekatan emosional juga memberikan anak-anak keamanan dan stabilitas emosional yang diperlukan untuk menghadapi stres dan tantangan dalam hidup. Hal ini dapat mengurangi risiko gangguan mental seperti kecemasan dan depresi pada masa remaja dan

dewasa. Selain itu, kedekatan emosional membantu anak-anak mengembangkan keterampilan sosial yang penting, seperti empati, kerjasama, dan komunikasi efektif, yang semuanya esensial untuk interaksi sosial yang sehat. Bagi ibu, khususnya, membangun kedekatan emosional dengan anak sangat penting karena cara ibu merespons kebutuhan emosional anak dapat mempengaruhi kemampuan anak dalam mengatasi situasi penuh tekanan di masa depan. Interaksi positif dan berkualitas antara ibu dan anak memberikan ketenangan, rasa aman, serta pengetahuan yang berguna bagi anak untuk mengelola tekanan di kemudian hari. (Ikrima & Khoirunnisa, 2021)

Dengan demikian, membangun keterikatan emosional tidak hanya mendukung kesehatan mental anak tetapi juga mempersiapkan mereka untuk menjadi individu yang mandiri, empatik, dan mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial mereka. Oleh karena itu, orang tua perlu berinvestasi dalam menciptakan hubungan emosional yang kuat dengan anak-anak mereka melalui komunikasi efektif, waktu berkualitas bersama, dan dukungan emosional yang konsisten. Lebih khusus lagi, tantangan yang dihadapi dalam situasi ini meliputi perbedaan zona waktu yang dapat menyulitkan komunikasi rutin, jadwal kerja yang padat yang membatasi waktu untuk berinteraksi dengan anak-anak, serta ketergantungan pada teknologi yang mungkin tidak selalu dapat diandalkan. Selain itu, tekanan emosional pada kedua belah pihak-orang tua merasa bersalah karena tidak bisa hadir secara fisik, sedangkan anak mungkin merasa diabaikan-dapat memperburuk situasi jika tidak ditangani dengan baik. (Hasiana, 2020)

Untuk mengatasi tantangan-tantangan ini, diperlukan pendekatan strategis dalam membangun dan memelihara keterikatan emosional dari jarak jauh. Penggunaan teknologi komunikasi seperti panggilan video dan pesan suara dapat menjadi solusi efektif untuk menjaga hubungan tetap dekat meskipun terpisah oleh jarak. Orang tua juga dapat menciptakan rutinitas komunikasi yang fleksibel namun konsisten agar tetap terlibat dalam kehidupan anak-anak mereka. Selain itu, aplikasi pendukung untuk interaksi dan pembelajaran bisa digunakan untuk memantau perkembangan anak dan tetap berpartisipasi dalam proses pendidikan mereka.

Dengan pendekatan yang tepat dan pemanfaatan teknologi secara bijaksana, orang tua dapat memastikan bahwa meskipun mereka tidak selalu hadir secara fisik, kehadiran emosional mereka tetap dirasakan oleh anak-anak. Ini akan membantu membangun rasa aman dan dicintai pada anak-anak, serta memperkuat hubungan orang tua-anak meskipun terpisah oleh jarak geografis.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (Literature Study), metode penelitian studi literatur dapat diartikan sebagai susunan atau rangkaian penelitian yang berkaitan dengan pengumpulan sumber data pustaka, yang dikelola dengan sistematis, kritis, dan objektif terkait dengan membangun keterikatan emosional jarak jauh bagi orang tua yang bekerja jauh dari rumah. Penelitian ini pada dasarnya tidak jauh berbeda dengan penelitian lainnya, hanya saja yang membedakannya yakni metode dalam pengumpulan datanya diperoleh dari sumber bacaan berdasarkan penelitian terdahulu, dengan tujuan memperoleh hasil yang lebih maksimal.

Teknik analisis dalam penelitian ini ialah content analysis, dimana hal ini dapat diartikan sebagai suatu proses dalam mencari serta menyusun dengan sistematis dari data yang diperoleh, agar dapat dengan mudah dipahami untuk di publikasikan kepada khalayak umum. Secara umum, Teknik yang dilakukan yakni dengan cara menganalisis hasil penelitian sesuai dengan urutannya, seperti yang paling relevan, relevan, sedikit relevan, dengan mempertimbangkan tahun-tahun penelitian yang paling terbaru hingga terlama.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Di era modern ini, dinamika kehidupan keluarga semakin dipengaruhi oleh tuntutan pekerjaan yang sering kali mengharuskan salah satu atau kedua orang tua bekerja jauh dari rumah. Kondisi ini menimbulkan tantangan besar dalam menjaga dan membangun keterikatan emosional antara orang tua dan anak-anak mereka. Keterikatan emosional yang kuat sangat penting bagi perkembangan psikologis dan emosional anak, memberikan mereka rasa aman, dicintai, dan didukung. Namun, ketika jarak fisik memisahkan keluarga, menciptakan dan memelihara ikatan ini menjadi lebih kompleks.

Menurut Dila Pusparini, menyatakan bahwa kedekatan emosional dalam keluarga memainkan peran sentral dalam perkembangan anak. Kedekatan ini menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, yang memungkinkan anak-anak untuk tumbuh sehat secara emosional dan psikologis. Anak-anak yang merasa dekat dengan orang tua mereka cenderung lebih bahagia, memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi, dan lebih mampu menghadapi stres serta tantangan hidup. Sedangkan John Bowlby, seorang psikolog terkemuka dalam teori keterikatan, menekankan bahwa hubungan emosional yang kuat antara anak dan orang tua sangat penting untuk perkembangan mental yang sehat. Menurut Bowlby, keterikatan yang aman memberikan dasar bagi anak untuk menjelajahi dunia dengan percaya diri dan mengembangkan hubungan sosial yang sehat di masa depan. Tak jauh berbeda dengan pendapat tersebut, menurut Mary Ainsworth, seorang psikolog perkembangan, melalui penelitiannya tentang keterikatan, menunjukkan bahwa responsivitas orang tua terhadap kebutuhan emosional anak sangat mempengaruhi kualitas keterikatan tersebut. Anak-anak dengan keterikatan aman cenderung lebih mandiri, memiliki kemampuan sosial yang baik, dan lebih mampu mengatasi stres. (Nathanael, 2024)

Berdasarkan pemaparan tersebut keterikatan emosional antara orang tua dan anak adalah elemen krusial dalam perkembangan psikologis dan kesejahteraan emosional anak. Ini memberikan rasa aman, kebahagiaan, dan stabilitas yang penting bagi pertumbuhan mereka. Membangun hubungan emosional yang kuat memerlukan komunikasi efektif, waktu berkualitas bersama, dan dukungan emosional yang konsisten dari orang tua. Dengan demikian, orang tua perlu berinvestasi dalam menciptakan lingkungan yang penuh kasih sayang untuk mendukung perkembangan optimal anak-anak mereka.

Keterikatan emosional yang kuat antara anak dan orang tua sangat penting untuk perkembangan anak yang sehat. Keterikatan emosional yang kuat antara anak dan orang tua merupakan fondasi penting bagi perkembangan holistik anak, membentuk kepribadian dan kemampuan mereka dalam menjalani kehidupan. Dampak positifnya dapat terlihat dalam berbagai aspek, mulai dari rasa percaya diri hingga kemampuan akademis. Pertama, anak yang merasakan ikatan emosional yang erat dengan orang tua cenderung memiliki citra diri yang positif. (Amseke & Radja, 2023) Mereka merasa dicintai dan dihargai apa adanya, menumbuhkan rasa percaya diri dan keyakinan akan kemampuan diri. Rasa aman dan diterima ini menjadi pondasi bagi mereka untuk berani mengeksplorasi dunia, mencoba hal baru, dan menghadapi tantangan tanpa takut gagal. Lebih lanjut, keterikatan yang aman berperan penting dalam perkembangan sosial-emosional anak. Mereka belajar mengenali dan mengekspresikan emosi dengan tepat, baik emosi positif maupun negatif. Kemampuan ini membantu mereka membangun hubungan yang sehat dengan orang lain, berempati, bekerja sama, dan menyelesaikan konflik secara konstruktif. (Handayani & Fauziah, 2016)

Tak hanya itu, keterikatan emosional yang kuat juga berdampak positif pada perkembangan kognitif. Anak yang merasa aman dan didukung secara emosional cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan semangat belajar yang besar. Mereka lebih mudah fokus, berkonsentrasi, dan menyerap informasi baru. Hal ini berdampak pada prestasi akademis yang lebih baik dan kemampuan memecahkan masalah yang lebih efektif.

Di samping itu, anak dengan keterikatan yang aman memiliki resiliensi yang lebih tinggi dalam menghadapi stres dan tantangan hidup. Mereka belajar dari orang tua bagaimana

cara mengatasi kesulitan, mengelola emosi negatif, dan bangkit kembali dari kegagalan. Dukungan emosional yang konsisten dari orang tua menjadi sumber kekuatan bagi mereka untuk menghadapi masa-masa sulit. Secara keseluruhan, keterikatan emosional yang erat dengan orang tua memberikan dampak positif yang luas dan jangka panjang bagi anak. Mereka tumbuh menjadi pribadi yang tangguh, mandiri, penuh kasih sayang, dan memiliki bekal yang kuat untuk meraih kesuksesan dan kebahagiaan dalam hidup. (Mahendra, 2022)

Namun sebaliknya, ketika keterikatan ini tidak terjalin dengan baik, anak dapat menghadapi berbagai kendala yang berdampak negatif pada perkembangan mereka. Salah satu kendala utama adalah hilangnya rasa percaya diri. Anak-anak yang tidak mendapatkan perhatian dan kasih sayang yang cukup dari orang tua cenderung merasa kurang berharga dan tidak dihargai. Mereka mungkin merasa minder ketika berinteraksi dengan teman-temannya atau dalam situasi sosial lainnya karena merasa tidak diakui atau dicintai oleh orang tua mereka (Nasution, 2021). Selain itu, kurangnya keterikatan emosional dapat menyebabkan gangguan mental. Anak yang tidak terikat secara emosional dengan orang tuanya dapat mengalami berbagai gangguan mental. Mereka mungkin mengembangkan Reactive Attachment Disorder, ditandai dengan kesulitan membentuk ikatan yang sehat dan menunjukkan perilaku menarik diri. Sebaliknya, Disinhibited Social Engagement Disorder membuat anak terlalu familiar dengan orang asing. Ketidakikatan emosional juga meningkatkan risiko gangguan kecemasan, seperti kecemasan umum, kecemasan perpisahan, dan kecemasan sosial. Depresi, ditandai dengan kesedihan, kehilangan minat, dan perubahan pola makan atau tidur, juga dapat muncul. Selain itu, anak-anak ini mungkin menunjukkan gangguan perilaku seperti Oppositional Defiant Disorder atau Conduct Disorder, yang melibatkan perilaku menentang, agresi, atau pelanggaran norma sosial. (Sa'diyah & Rahmasari, 2020)

Anak-anak yang tidak memiliki hubungan emosional yang kuat dengan orang tua berisiko lebih tinggi mengalami stres, kecemasan, dan depresi. Hal ini disebabkan oleh rendahnya kadar hormon serotonin, yang berfungsi memperbaiki suasana hati, dan meningkatnya hormon kortisol yang terkait dengan stres. Anak-anak juga dapat mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Tanpa fondasi hubungan yang kuat dengan orang tua, anak-anak mungkin kesulitan membangun hubungan pertemanan yang sehat dan stabil. Ini dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk menjalin hubungan di masa depan, baik dalam konteks pribadi maupun profesional. Selain itu, keterikatan emosional yang kurang dapat mengganggu perkembangan kognitif anak. Anak-anak memerlukan stimulasi dari interaksi positif dengan orang tua untuk mendukung perkembangan intelektual mereka. Tanpa perhatian dan kasih sayang yang memadai, anak-anak mungkin mengalami keterlambatan dalam perkembangan bicara atau kesulitan akademis lainnya. (Muallid & Fatmawati, 2022)

Keterikatan emosional yang kurang optimal dapat menghambat perkembangan kognitif anak secara signifikan. Anak yang kurang mendapatkan ikatan emosional yang kuat dengan pengasuhnya cenderung merasa kurang aman dan nyaman, sehingga menghambat eksplorasi dan rasa ingin tahu yang penting untuk perkembangan kognitif. Interaksi positif dan penuh kasih sayang dengan pengasuh pada masa awal kehidupan sangat penting untuk perkembangan otak, terutama bagian yang berperan dalam fungsi kognitif seperti bahasa, memori, dan pemecahan masalah. Kurangnya stimulasi dan interaksi berkualitas dapat menghambat pembentukan jalur saraf di otak, yang pada akhirnya memengaruhi kemampuan kognitif. Selain itu, anak dengan keterikatan yang kurang baik mungkin kesulitan meregulasi emosi, yang pada akhirnya dapat mengganggu konsentrasi dan proses belajar. Padahal, anak yang merasa aman dan dicintai cenderung lebih percaya diri dan mudah bergaul, yang mendukung pembelajaran dan perkembangan kognitif mereka. Oleh karena itu, deteksi dini dan intervensi seperti peningkatan keterampilan pengasuhan, terapi keluarga, dan program

stimulasi dini sangat penting untuk membantu anak mengembangkan potensi kognitif mereka secara optimal. (Fadhilah & Mukhlis, 2021)

Secara keseluruhan, penting bagi orang tua untuk meluangkan waktu dan memberikan perhatian serta kasih sayang kepada anak-anak mereka untuk memastikan perkembangan emosional dan sosial yang sehat. Keterikatan emosional yang kuat tidak hanya mendukung kesejahteraan mental anak tetapi juga mempersiapkan mereka untuk menjadi individu yang mandiri dan mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial mereka di masa depan. Orang tua yang bekerja jauh dari rumah harus berhadapan dengan berbagai kendala, seperti perbedaan zona waktu, jadwal kerja yang padat, dan keterbatasan teknologi komunikasi. Selain itu, mereka sering kali merasakan perasaan bersalah karena tidak bisa hadir secara fisik dalam kehidupan sehari-hari anak-anak mereka. Di sisi lain, anak-anak mungkin merasa kehilangan dukungan langsung dari orang tua mereka, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional dan sosial mereka.

Dalam konteks ini, penting bagi orang tua untuk menemukan cara-cara inovatif dan efektif untuk tetap terhubung dengan anak-anak mereka secara emosional. Memanfaatkan teknologi komunikasi modern seperti panggilan video, pesan suara, dan aplikasi interaktif dapat menjadi solusi untuk menjembatani jarak fisik. Selain itu, menciptakan rutinitas komunikasi yang konsisten dapat membantu memperkuat hubungan meskipun terpisah oleh jarak geografis. Dengan pendekatan yang tepat, orang tua dapat memastikan bahwa kehadiran emosional mereka tetap dirasakan oleh anak-anak, membantu membangun fondasi yang kuat untuk perkembangan mereka di masa depan. (Nisa et al., 2021)

Salah satu solusi utama adalah memanfaatkan teknologi komunikasi untuk menjembatani jarak fisik, di antaranya yakni: Komunikasi yang konsisten adalah kunci dalam membangun hubungan emosional yang kuat. Teknologi seperti video call, pesan teks, dan aplikasi pesan instan memungkinkan orang tua untuk tetap terhubung dengan anak-anak mereka. Melalui komunikasi teratur, orang tua dapat berbagi cerita, mendengarkan pengalaman harian anak, dan memberikan dukungan emosional meskipun terpisah jarak. Ini membantu menciptakan rasa kehadiran dan keterlibatan dalam kehidupan anak sehari-hari. Membangun kedekatan emosional dengan anak saat bekerja jarak jauh memang menantang, namun bukan berarti mustahil. Kunci utamanya adalah menjadi pendengar aktif yang hadir sepenuhnya untuk anak. Sisihkan distraksi, tatap mata mereka saat video call, dan dengarkan dengan empati untuk memahami perasaan dan pikiran mereka. Ajukan pertanyaan terbuka yang memancing mereka bercerita, dan berikan respon yang menunjukkan Anda benar-benar menyimak. Jangan lupa untuk memvalidasi perasaan mereka, baik positif maupun negatif, agar mereka merasa didengarkan dan dipahami. Selain menjadi pendengar aktif, ekspresikan rasa sayang secara verbal dan nonverbal. Ucapkan "Aku sayang kamu" sesering mungkin, berikan pujian spesifik atas usaha mereka, dan semangat mereka, terutama saat menghadapi kesulitan. Manfaatkan teknologi untuk bertatap muka virtual, kirimkan pesan suara singkat, atau kejutkan mereka dengan hadiah kecil. Ingatlah, setiap momen, meskipun singkat, adalah kesempatan berharga untuk merajut kedekatan emosional dengan anak, meskipun pisahkan jarak. (Bangun et al., 2024)

Kemudian menerapkan rutinitas yang fleksibel dapat membantu orang tua dan anak menyesuaikan waktu untuk berinteraksi. Orang tua dapat menetapkan waktu khusus setiap hari atau minggu untuk berkomunikasi dengan anak mereka. Fleksibilitas ini penting agar jadwal kerja orang tua tidak menghalangi interaksi dengan anak. Dengan rutinitas yang terstruktur namun fleksibel, anak-anak merasa lebih aman dan terhubung dengan orang tua mereka. Selanjutnya terdapat banyak aplikasi yang dirancang untuk mendukung interaksi antara orang tua dan anak serta mendukung pembelajaran anak.

Menerapkan rutinitas yang fleksibel adalah kunci bagi orang tua yang bekerja jarak jauh untuk membangun kedekatan emosional dengan anak. Fleksibilitas ini memungkinkan orang tua dan anak untuk saling menyesuaikan waktu dan menciptakan momen berharga bersama,

meskipun di tengah kesibukan pekerjaan. Alih-alih terpaku pada jadwal yang kaku, cobalah untuk menjadwalkan "Slot Waktu Emas", yaitu waktu khusus dalam sehari atau seminggu yang didedikasikan sepenuhnya untuk berinteraksi dengan anak, seperti saat sarapan bersama, mendongeng sebelum tidur, atau jalan-jalan santai di akhir pekan. Meskipun hanya 15-30 menit, pastikan waktu tersebut benar-benar berkualitas dan bebas dari gangguan pekerjaan. Selain itu, manfaatkan juga waktu luang singkat di sela pekerjaan, seperti saat istirahat makan siang, menunggu antrian, atau saat anak sedang bermain sendiri. Tanyakan kabar mereka, ceritakan kegiatan Anda, atau ajak mereka mengobrol ringan. Penting juga untuk menyesuaikan waktu berinteraksi dengan jadwal anak, seperti waktu bermain, belajar, atau les, sehingga mereka dapat memberikan perhatian penuh. Manfaatkan teknologi untuk melakukan aktivitas bersama, seperti menonton film, membaca buku, bermain game online, atau bahkan memasak bersama melalui video call. Yang terpenting, terbukalah pada perubahan. (Ananda & Satwika, 2022)

Pahami bahwa rutinitas yang fleksibel berarti siap untuk beradaptasi dengan situasi yang tidak terduga. Jika ada pekerjaan mendadak atau anak sedang tidak mood, cobalah untuk mencari waktu lain yang lebih sesuai. Intinya, rutinitas yang fleksibel membantu menciptakan prediktabilitas dan konsistensi dalam interaksi orang tua dan anak, tanpa harus terbebani oleh jadwal yang kaku. Hal ini menciptakan rasa aman dan nyaman bagi anak, sekaligus memaksimalkan waktu yang tersedia untuk membangun kedekatan emosional.

Aplikasi ini dapat mencakup permainan edukatif, aktivitas kreatif, atau platform pembelajaran online yang memungkinkan orang tua untuk berpartisipasi dalam pendidikan anak mereka. Menggunakan aplikasi ini tidak hanya membantu dalam pembelajaran tetapi juga memperkuat ikatan emosional melalui kegiatan bersama. Di era digital ini, aplikasi dapat menjadi alat yang luar biasa untuk membantu orang tua yang bekerja jarak jauh tetap terlibat dalam pendidikan anak-anak mereka, mengubah tantangan jarak menjadi peluang belajar yang inovatif dan interaktif. Bayangkan, di sela-sela pekerjaan, orang tua dapat meluangkan waktu untuk bermain puzzle interaktif bersama anak melalui aplikasi, mengasah kemampuan memecahkan masalah dan berpikir logis sambil bersenang-senang. Atau, bayangkan orang tua dan anak berkolaborasi dalam aplikasi menggambar, menciptakan ilustrasi penuh warna dan imajinatif, menumbuhkan kreativitas dan membangun ikatan emosional melalui seni digital. (Jazariyah et al., 2021)

Lebih dari sekadar hiburan, platform pembelajaran online menyediakan kesempatan bagi orang tua untuk memantau perkembangan belajar anak secara real-time. Orang tua dapat melihat materi pelajaran yang sedang dipelajari anak, membantu mereka mengerjakan latihan soal matematika interaktif, atau bahkan belajar bersama tentang sejarah dunia melalui video animasi yang menarik. Beberapa aplikasi bahkan menawarkan fitur komunikasi dua arah, memungkinkan orang tua untuk memberikan pujian atas pencapaian anak atau memberikan arahan tambahan jika anak mengalami kesulitan. Dengan memanfaatkan aplikasi edukatif secara bijak, orang tua tidak hanya menunjukkan kepedulian terhadap pendidikan anak, tetapi juga menciptakan momen kebersamaan yang bermakna dan membangun fondasi yang kuat untuk pembelajaran sepanjang hayat. (Juniarti, 2021)

Namun solusi-solusi tersebut tidak lepas dari tantangan, dimana tantangan tersebut diantaranya yakni : Salah satu tantangan terbesar bagi orang tua yang bekerja jauh dari rumah adalah keterbatasan waktu. Tuntutan pekerjaan sering kali menyita waktu yang seharusnya bisa digunakan untuk berinteraksi dengan anak. Untuk mengatasi ini, orang tua perlu mencari cara untuk mengatur waktu secara efisien dan memprioritaskan momen berkualitas bersama anak. Meskipun teknologi memfasilitasi komunikasi jarak jauh, ketergantungan berlebihan pada teknologi dapat menjadi penghalang bagi interaksi tatap muka yang berkualitas. Orang tua perlu memastikan bahwa penggunaan teknologi tidak menggantikan komunikasi langsung ketika ada kesempatan untuk bertemu secara fisik. Kemudian banyak orang tua merasa bersalah karena tidak bisa selalu hadir secara fisik untuk anak-anak mereka, yang dapat

menambah stres emosional. Penting bagi orang tua untuk mengelola perasaan ini dengan berbicara terbuka dengan pasangan atau konselor dan mencari dukungan dari komunitas. Dan juga memotivasi anak dari jarak jauh bisa menjadi tantangan, terutama dalam hal pembelajaran dan kegiatan sehari-hari. Orang tua perlu menemukan cara kreatif untuk memotivasi dan mendukung minat serta bakat anak agar tetap berkembang meskipun terpisah jarak. (Wayuhni et al., 2023)

Dengan memahami solusi dan tantangan ini, orang tua dapat mengambil langkah-langkah proaktif untuk membangun dan mempertahankan hubungan emosional yang kuat dengan anak-anak mereka, meskipun menghadapi kendala jarak fisik.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulannya, membangun keterikatan emosional antara orang tua yang bekerja jauh dari rumah dan anak-anak mereka merupakan tantangan yang kompleks namun sangat penting untuk diatasi. Keterikatan emosional yang kuat memberikan fondasi bagi perkembangan psikologis dan emosional anak, memastikan mereka merasa aman, dicintai, dan didukung. Meskipun jarak fisik dapat menjadi penghalang, teknologi komunikasi modern seperti panggilan video dan pesan suara menawarkan solusi efektif untuk menjaga hubungan tetap dekat.

Orang tua perlu mengadopsi pendekatan proaktif dengan menciptakan rutinitas komunikasi yang konsisten dan melibatkan anak dalam pengambilan keputusan keluarga. Tantangan seperti keterbatasan waktu, ketergantungan pada teknologi, dan tekanan emosional harus diatasi dengan strategi yang tepat untuk memastikan interaksi yang berkualitas. Dengan komitmen dan upaya yang tepat, orang tua dapat memastikan bahwa kehadiran emosional mereka tetap dirasakan oleh anak-anak, membantu membangun rasa aman dan memperkuat hubungan meskipun terpisah oleh jarak geografis. Ini tidak hanya mendukung kesejahteraan mental anak tetapi juga mempersiapkan mereka untuk masa depan yang lebih baik.

## **REFERENSI**

- Amseke, F. V., & Radja, P. L. (2023). Peran Parent Adolescent Relationship Terhadap Kecerdasan Emosional Remaja. *Journal of Psychology Humanlight*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.51667/jph.v4i2.1640>
- Ananda, S. W., & Satwika, Y. W. (2022). HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN ORANG TUA DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA REMAJA. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(4), 233–242. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i4.46800>
- Bangun, M. F. A., Mangundjaya, W. L., & Muzzamil, F. (2024). Pendampingan Pola Asuh Positif Dalam Usaha Mengembangkan Potensi Anak Secara Optimal. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 1(9), Article 9. <https://doi.org/10.59837/q4rprn88>
- Fadhilah, N., & Mukhlis, A. M. A. (2021). HUBUNGAN LINGKUNGAN KELUARGA, INTERAKSI TEMAN SEBAYA DAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN HASIL BELAJAR SISWA. *Jurnal Pendidikan*, 22(1), Article 1. <https://doi.org/10.33830/jp.v22i1.940.2021>
- Handayani, N., & Fauziah, N. (2016). HUBUNGAN KEHARMONISAN KELUARGA DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA GURU BERSERTIFIKASI SEKOLAH MENENGAH ATAS SWASTA BERAKREDITASI “A” WILAYAH SEMARANG BARAT. *Jurnal EMPATI*, 5(2), Article 2.
- Hasiana, I. (2020). Peran Keluarga dalam Pengendalian Perilaku Emosional pada Anak Usia 5-6 Tahun. *Child Education Journal*, 2(1), 24–33. <https://doi.org/10.33086/cej.v2i1.1538>
- Ikrima, N., & Khoirunnisa, R. N. (2021). HUBUNGAN ANTARA ATTACHMENT (KELEKATAN) ORANG TUA DENGAN KEMANDIRIAN EMOSIONAL PADA REMAJA JALANAN. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 37–47. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i9.41918>

- Jazariyah, J., Latifah, E., & Atifah, N. Z. (2021). Persepsi Orangtua terhadap Pemanfaatan Barang Bekas sebagai Alat Permainan Edukatif Anak Usia Dini. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.19105/kiddo.v2i2.5038>
- Juniarti, Y. (2021). Pengembangan Aplikasi Game Edukasi dalam Membentuk Karakter anak. *Widya Wacana: Jurnal Ilmiah*, 16(1), Article 1. <https://doi.org/10.33061/j.w.wacana.v16i1.5099>
- Mahendra, A. I. (2022). ANALISIS KOMUNIKASI INTERPERSONAL JARAK JAUH ORANG TUA DENGAN ANAK TERKAIT MOTIVASI BELAJAR DAN PRESTASI AKADEMIK. *INTERCODE*, 2(1). <https://doi.org/10.36269/ire.v2i1.810>
- Muali, C., & Fatmawati, S. (2022). Peran Orang Tua Meningkatkan Kecerdasan Emosional Anak; Analisis Faktor dan Strategi dalam Perspektif Islam. *Fitrah: Journal of Islamic Education*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.53802/fitrah.v3i2.135>
- Nasution, F. S. (2021). KASUS BULLYING DITINJAU DARI KECERDASAN EMOSIONAL DAN KESEHATAN MENTAL ANAK USIA DINI. *MUBTADA*, 4(0), Article 0. <https://www.ejournal.stitalhikmah-tt.ac.id/index.php/mubtada/article/view/92>
- Nathanael, G. K. (2024). PENGARUH POLA KOMUNIKASI ORANG TUA DAN ANAK TERHADAP PEMBENTUKAN PERILAKU ANAK. *GOVERNANCE: Jurnal Ilmiah Kajian Politik Lokal Dan Pembangunan*, 10(3), Article 3. <https://governance.lkispol.or.id/index.php/description/article/view/184>
- Nisa, K., Fakhriyah, F., & Masfuah, S. (2021). Hubungan Pola Asuh Dengan Kecerdasan Emosional Anak Pada Usia 11-12 Tahun. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(1), Article 1. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i1.833>
- Sa'diyah, H., & Rahmasari, D. (2020). PERAN RELASI ORANG TUA-ANAK TERHADAP KENAKALAN REMAJA: STUDI LITERATUR. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(04), 143–154. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v7i04.37099>
- Thoha, P. M., Kurniawan, R. P., & Faristiana, A. R. (2023). Perubahan Komunikasi Orang Tua Terhadap Anak Di Era Digital. *Student Scientific Creativity Journal*, 1(4), 415–431. <https://doi.org/10.55606/sscj-amik.v1i4.1682>
- Wayuhni, A. T., Qomariah, D., Fauziya, A., Sari, Y., Badriyah, U., & Bnyutresna, S. (2023). MEMBANGUN SINERGITAS ANAK, ORANG TUA, DAN GURU MELALUI KEGIATAN PARENTING DI RA AL BAYAN JAMANIS PANGANDARAN. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Nusantara*, 1(1), Article 1.