



Menjaga Stabilitas Mental Anak di Masa Pandemi Covid-19 melalui Aktivitas Bincang Asyik

Yasa Griya Sejati¹, Indah Wati², Nur Fajriyah³
Universitas Muhammadiyah Gresik^{1,2,3}
e-mail : yasaGS92@umg.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian untuk melihat seberapa jauh pemahaman orangtua dan anak tentang pandemi Covid-19. Seberapa mampu peran orangtua dalam memberikan pemahaman dan pengertian pada anak tentang pandemi Covid-19 yang membuat mereka harus menjalani aktivitas di rumah. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan juga mampu menambah pengetahuan para orang tua untuk bisa lebih positif dalam menyikapi tentang permasalahan yang dialami oleh anak usia dini dalam menghadapi pandemi. Orangtua juga diharuskan memiliki rasa empati dan lebih memperhatikan emosional anak, karena peran orangtua juga sangat berpengaruh terhadap kualitas emosi dan mental anak. Metode yang digunakan yaitu wawancara, diberikan kepada peserta Webinar "Bincang Asyik" yang mengangkat tema tentang Menjaga Stabilitas Mental Anak Bagi Orangtua Selama Masa Pandemi Covid-19, Hasil dari penelitian tersebut mengungkap beberapa hal berikut Aktivitas Anak Anak merasa aktivitasnya dibatasi karena harus terus berada di rumah selama pandemic; Keluhan, Beberapa anak mengeluh ingin pergi ke sekolah dan kembali belajar dengan teman-teman sebayanya; . Respon Orangtua, Orangtua merasa sedikit kesulitan karena harus menyediakan kegiatan yang kreatif dan menyenangkan untuk membuat anak tetap bisa belajar di rumah dengan baik.

Kata Kunci : Pandemi, Stabilitas Mental, Kebutuhan

Abstract

The research objective is to see how far parents and children understand the Covid-19 pandemic. How capable is the role of parents in providing understanding and understanding to children about the Covid-19 pandemic, which makes them have to carry out activities at home. Theoretically, this research is also expected to be able to increase the knowledge of parents to be more positive in responding to the problems experienced by early childhood in the face of a pandemic. Parents are also required to have a sense of empathy and pay more attention to children's emotions, because the role of parents also greatly affects the emotional and mental quality of children. The method used, namely interviews, was given to participants of the "Fun Talk" Webinar with the theme of Maintaining Children's Mental Stability for Parents During the Covid-19 Pandemic, which was carried out by the Early Childhood Islamic Education Study Program at the University of Muhammadiyah Gresik with the speaker Yasa Griya Sejati, M.pd as a lecturer in the study program. The results of the study reveal the following: Children's activities: Children feel their activities are limited because they have to stay at home during the pandemic; Complaints: Some children complain that they want to go to school and return to

Menjaga Stabilitas Mental (Sejati, Wati,Fajriyah) 282



study with their peers; Parental Response: Parents find it a little difficult because they have to provide creative and fun activities to make children able to study at home well.

Keywords: Pandemic, Mental, Need

PENDAHULUAN

Pada kondisi perkembangan era-Digital ini muncul bencana dunia yang diawali dari Negara China dengan adanya Virus COVID-19. Perkembangan permasalahan, tantangan dan hambatan dalam dunia pendidikan semakin memanas. Jika kondisi pandemi ini terus berkepanjangan, dimungkinkan munculnya permasalahan-permasalahan baru dan lebih kompleks dalam dunia pendidikan. Terkhusus pada pendidikan anak usia dini, dimana anak-anak merupakan individu yang masih perlu adanya eksplorasi dari berbagai lingkup. Seperti halnya lingkup sosial yang berupa lingkungan sekolah maupun masyarakat sekitar. Eksplorasi Lingkungan tersebut dapat dilakukan anak hanya “dirumah saja”, ketika pandemi Covid-19 ini. Untuk itu perlu perhatiannya kondisi fisik maupun psikis anak untuk tetap berbahagia dalam pertumbuhan dan perkembangannya (Cahyati & Kusumah, 2020; Nahdi et al., 2021). Peran orang tua menjadi sangat penting untuk mendampingi pertumbuhan dan perkembangan anak untuk “dirumah saja”. Guna menjaga kondisi psikis anak dalam stabilitas mentalnya untuk tetap belajar dirumah dengan menyenangkan dan tidak ada hambatan apapun (Kurniati et al., 2020).

Pembelajaran tidak lagi berpusat pada guru (teacher centered) ataupun juga berpusat pada peserta didik (student center), melainkan berpusat pada anak (child centered). Mengapa begitu?, karena gurunya adalah orang tuanya dirumah secara penuh untuk bisa memfasilitasi anaknya untuk bermain sambil belajar. Tidak lagi guru kelas yang memberikan kendali proses belajarnya disekolah. Guru kelas hanya bisa memantau perkembangan, memfasilitasi project, mereview dan mengevaluasi proses belajar anak selama “*dirumah saja*” (Syah, 2020; Wardani & Ayriza, 2020).

Perubahan kondisi fasilitasi pembelajaran anak merupakan tantangan bagi kita semua selaku orang dewasa untuk dapat menstimulasi dan mendampingi sesuai kebutuhan anak. Kondisi ini, pengetahuan luas saja tidak bisa menjamin untuk dapat memfasilitasi anak. Diperlukan pula kesabaran dan keahlian dalam menyampaikan pesan pembelajaran untuk anak. Jika tidak demikian, maka keinginan anak untuk belajar “dirumah saja” akan berubah menjadi kebosanan dan memunculkan tantangan baru bagi anak (Cahyati & Kusumah, 2020; Pratama et al., 2020; Shereen et al., 2020).

Pandemi Covid-19 ini membawa dampak yang tidak sederhana bagi dunia anak-anak. Selain pada akses sosialnya bersama teman-teman disekolah, maupun eksplorasi dirinya dengan



lingkungan sekitar. Maka tak heran jika anak-anak membutuhkan mood booster dari orang dewasa (orang tua, guru dan keluarga lainnya) untuk tetap bersemangat dan bersenang-senang untuk belajar “dirumah saja”. Perlu adanya usaha sadar bagi orang dewasa khususnya orang tua sebagai lingkungan pertama anak untuk dapat menciptakan situasi belajar yang menyenangkan. Walaupun “dirumah saja” tetap bias memfasilitasi anak untuk tetap ceria dan mengkondisikan emosi anak untuk dapat menerima situasi dan kondisi belajar pada masa Pandemi Covid-19 ini. Kegiatan yang dapat memfasilitasi diskusi Antara guru, orang tua, maupun masyarakat untuk mencari solusi yang terbaik untuk anak selama belajar dirumah yang dikemas dalam bentuk webinar yang disebut Kegiatan “Bincang Asyik”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan yaitu studi kasus eksplorasi dan pendekatan penelitiannya menggunakan metode studi kasus kualitatif yang digunakan untuk mendapatkan informasi kendala dan akibat dari pandemic COVID-19 terhadap stabilitas mental anak ketika belajar dirumah saja. Dalam *penelitian kualitatif, teknik purposive sampling* adalah metode yang digunakan untuk mencapai tujuan penelitian tertentu. Tidak ada batasan jumlah responden untuk membuat sampel purposive, asalkan informasi yang diinginkan dapat diperoleh dan dihasilkan (Bernard, 1969). Untuk melakukan penelitian studi kasus, Creswell (2013) memberikan pengamatan dan beberapa rekomendasi ukuran sampel, yang berkisar tidak lebih dari empat hingga lima kasus. Dalam studi kasus para responden diwawancarai hingga saturasi data tercapai dan tidak ada lagi informasi baru dapat diperoleh. Semua responden membuka form kuesioner online yang disediakan peneliti. Untuk menjawab kuesioner dilakukan secara online. Analisis dan interpretasi data adalah bagian paling kritis dari penelitian kualitatif. Pedoman analisis data tematik (Creswell, 2009) digunakan. Ini dianggap yang paling tepat untuk setiap penelitian yang berupaya mengeksplorasi beberapa interpretasi (Alhojailan, 2012). Dalam analisis tematik "semua kemungkinan interpretasi adalah mungkin". Alasan untuk memilih analisis tematik adalah bahwa "pendekatan tematik yang ketat dapat menghasilkan analisis mendalam yang menjawab pertanyaan penelitian tertentu" (Cresswell 2018; Ramdhani et al., 2019) Setelah analisis yang ketat, peneliti menggambarkan temuan, sesuai dengan empat tema utama. Untuk menggali dan mendapatkan informasi dampak atau kendala pandemic COVID terhadap stabilitas mental anak yang dibuat dalam beberapa pernyataan untuk dijawab untuk disetujui atau tidak.

Pengukuran yang dilakukan dengan ukuran sampel yang didasarkan pada pencapaian kedalaman dan kekayaan deskripsi, bukan ukuran sampel. Menurut Guetterman (2015), ukuran sampel bukan masalah opini representatif dan pandangan, tetapi lebih merupakan masalah kekayaan informasi. Dalam penelitian ini, responden sebanyak 30 orang. Wawancara semi-terstruktur dilakukan dan daftar pertanyaan disusun untuk kuesioner dikembangkan berdasarkan

Menjaga Stabilitas Mental (Sejati, Wati, Fajriyah) 284



literatur terkait. Responden untuk penelitian ini adalah para guru, orang tua, maupun mahasiswa PAUD. Metode pengumpulan dengan primer dengan kuesioner semi-terstruktur sedangkan data sekunder dikumpulkan dari data yang dipublikasikan seperti artikel jurnal-jurnal dan buku saki. Penelitian ini terbatas pada ukuran sampel 30 responden.

Penelitian ini menggunakan 20 pertanyaan di kuisisioner yang harus di isi oleh 30 peserta Webinar Bincang Asyik PIAUD UMG dengan tema “Menjaga Stabilitas Mental Anak Bagi Orangtua Selama Masa Pandemi Covid-19”. Data penelitian ini diambil dari halaman kuisisioner yang disediakan untuk para peserta. Setiap peserta diharuskan memilih salah satu kolom untuk dicentang sesuai dengan pertanyaan atau pernyataan yang tersedia. Masing-masing peserta bisa memilih *setuju*, *sangat setuju*, *tidak setuju*, dan *sangat tidak setuju* untuk menjawab pernyataan yang ada di halaman kuisisioner sesuai dengan pendapat setiap peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut data kuesioner dengan 20 pernyataan yang diambil dari reposden peserta Webinar sejumlah 30 orang, 4 orang memilih tidak mengisi kuisisioner, sedangkan 26 orang lainnya menjawab dengan pilihan yang berbeda-beda. Pada pernyataan nomor satu tentang :“Pandemi Covid-19 dapat mempengaruhi stabilitas mental anak”, 26 peserta yang menjawab **setuju** bahwa akan pengaruh pandemi Covid-19 yang berlangsung bisa mempengaruhi stabilitas mental anak. Pada nomor dua sampai delapan, hampir seluruh peserta pun **menyetujui** bahwa menjaga stabilitas mental anak selama masa pandemi sangatlah penting, terutama peran orangtua untuk menjaga mental dan emosi anak selama anak belajar di rumah. Di nomor 15 dan 17, sebagian besar peserta **setuju dan sangat setuju** bahwa sistem pembelajaran daring yang menggunakan teknologi untuk menggantikan sistem pembelajaran *offline*, membuat sebagian orangtua yang buta akan teknologi mengalami kesulitan dalam penggunaannya. Sedangkan sisanya, berpendapat **tidak setuju** bahwa sistem pembelajaran secara daring akan menyulitkan orangtua yang buta teknologi. Mengingat, pada saat ini, hampir semua masyarakat di Indonesia mengenal *gadget* dan tidak semua pengguna berasal dari berbagai usia, termasuk orangtua. Hal ini, menjadikan orangtua harus bisa menggunakan *gadget*, agar tidak tertinggal oleh perkembangan teknologi. Pada pernyataan nomor 18 dan 19, sebagian peserta merasa **tidak setuju** jika anak hanya menyukai belajar di rumah saja, serta membatasi komunikasi anak dengan temannya melalui via online. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran di sekolah atau di luar lingkungan keluarga juga sama pentingnya dan dibutuhkan oleh anak, selain untuk membentuk emosi anak ketika berinteraksi dengan orang diluar keluarganya, hal ini juga membuat anak akan mendapatkan banyak pengalaman baru yang dia temui di lingkungan di luar rumah dan sekolah.



Berdasarkan orientasi tersebut, peneliti melakukan penelitian Studi Kasus dengan *alternative* untuk memfasilitasi orang tua dalam memfasilitasi anak melalui program Bincang Asyik itu pada seluruh peserta webinar melalui media komunikasi online (google meeting). Bertujuan untuk sharing atau berbagi informasi dan soultif dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi dalam kondisi Pandemi Covid-19 ini. Berdasarkan data kuesioner diatas ditemukan hasil penelitian bahwa sejumlah 26 dari 30 responden yaitu respon orang tua menyatakan berpengaruh terhadap kondisi mental anak selama pandemi. Selanjutnya dalam menjaga stabilitas mental anak dinyatakan 26 responden sangatlah penting untuk dijadikan kegiatan diskusi pembahasan pada massa pandemic covid-19 ini. Guna fasilitasi dan pengembangan edukasi untuk orang tua dalam menghadapi tantangan kondisi pada masa Pandemi ini. Sehingga, Kesehatan mental memerlukan sikap yang realistik, yaitu dengan pendekatan biologis dan psikologis untuk mensolusikannya. Kegiatan “Bincang Asyik” ini menjawab dan mensolusikan pendekatan secara psikologis baik untuk guru, orang tua ataupun masyarakat yang membutuhkan. Dapat menjawab dan mengedukasi seluruh komponen dalam pendidikan anak dalam upaya membantu mendampingi anak belajar melalui diskusi “Bincang Asyik” yang dilakukan. Terlihat dari respon kuesioner maupun diskusi yang terjawab sehingga peserta memahami dan mencoba untuk melakukan treatment-treatment positif. Diberikan untuk memfasilitasi anak-anak belajar dirumah, agar selalu dalam kondisi sehat baik secara fisik maupun mentalnya (Ayuni et al., 2020; Cahyati & Kusumah, 2020; Nahdi et al., 2021).

Kegiatan *Bincang Asyik* merupakan aktivitas yang dilahirkan berdasarkan analisis kebutuhan masyarakat sekitar yang lebih menitikberatkan kepada pemunculan kesadaran setelah melalui berbagai simulasi lapangan. Seperti juga filosofi yang dikutip dari Confusius (450 SM): *Tell me, and I will forget. Show me, and I may remember. Involve me, and I will understand.* Untuk itu kegiatan ini menggunakan sarana online karena disadari belajar dengan menggunakan lingkungan yang sehat, *fresh* dan *challenge* akan membuat suasana belajar mudah dikondisikan. Mengingat orangtua sebagian besar adalah para profesional praktis, maka pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah *Andragogy Approach* dimana orang tua yang akan mengalami sendiri berbagai pengalaman, saling *sharing*, dan mengambil *learning point* dari simulasi. *Learning by Experience, Learning by Doing*, yang memungkinkan peserta cepat memahami dan mengerti materi diskusi. Dibeberapa sesi akan dilakukan *De-briefing/diskusi, Brainstorming* dan *General Review*.

Kegiatan tersebut untuk memahami pula kesehatan mental anak dengan melihat prinsip-prinsip *Schneider*. Prinsip-prinsip dalam memahami Kesehatan Mental yang telah diungkap *Schneiders* 11 prinsip yang didasari atas sifat manusia, yaitu: (1) Kesehatan dan penyesuaian mental tidak terlepas dari kesehatan fisik dan integritas organisme; (2) Dalam memelihara

Menjaga Stabilitas Mental (Sejati, Wati,Fajriyah) 286



kesehatan mental, tidak terlepas dari sifat manusia sebagai pribadi yang bermoral, intelek, religius, emosional, dan social; (3) Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan integrasi dan pengendalian diri, meliputi: pengendalian pemikiran, imajinasi, hasrat, emosi dan perilaku; (4) Memperluas pengetahuan diri merupakan keharusan dalam pencapaian dan memelihara kesehatan mental; (5) Kesehatan mental memerlukan konsep diri yang sehat, meliputi: penerimaan dan usaha yang realistis terhadap status dan harga diri; (6) Pemahaman dan penerimaan diri harus ditingkatkan dalam usaha meningkatkan diri dan realisasi diri untuk mencapai kesehatan mental; (7) Stabilitas mental memerlukan pengembangan yang terusmenerus dalam diri individu, terkait dengan: kebijaksanaan, keteguhan hati, hukum, ketabahan, moral, dan kerendahan hati; (8) Pencapaian dalam pemeliharaan kesehatan mental terkait dengan penanaman kebiasaan baik; (9) Stabilitas mental menuntut kemampuan adaptasi, kapasitas mengubah situasi dan kepribadian; (10) Stabilitas mental memerlukan kematangan pemikiran, keputusan, emosionalitas, dan perilaku; (11) Kesehatan mental memerlukan belajar mengatasi secara efektif dan secara sehat terhadap konflik mental, kegagalan, serta ketegangan yang timbul (Afriansyah, 2020; Arifa, 2020; Wardani & Ayriza, 2020).

KESIMPULAN

Pandemi Covid-19 ini membawa dampak yang tidak sederhana bagi dunia anak-anak. Selain pada akses sosialnya bersama teman-teman disekolah, maupun eksplorasi dirinya dengan lingkungan sekitar. Maka tak heran jika anak-anak membutuhkan mood booster dari orang dewasa (orang tua, guru dan keluarga lainnya) untuk tetap bersemangat dan bersenang-senang untuk belajar “dirumah saja”. Perlu adanya usaha sadar bagi orang dewasa khususnya orang tua sebagai lingkungan pertama anak untuk dapat menciptakan situasi belajar yang menyenangkan. Walaupun “dirumah saja” tetap bias memfasilitasi anak untuk tetap ceria dan mengkondisikan emosi anak untuk dapat menerima situasi dan kondisi belajar pada masa Pandemi Covid-19 ini. Kegiatan yang dapat memfasilitasi diskusi Antara guru, orang tua, maupun masyarakat untuk mencari solusi yang terbaik untuk anak selama belajar dirumah yang dikemas dalam bentuk webinar yang disebut Kegiatan “Bincang Asyik”. Hasil pembahasan penelitian adalah sebagai berikut : *Pertama*, dari 26 peserta yang mengisi kuisioner menyatakan bahwa mereka setuju bahwa pandemi Covid-19 yang berlangsung dapat mempengaruhi stabilitas mental anak. Selain itu, mereka juga setuju bahwa peran orangtua dalam menjaga stabilitas mental dan emosi anak sangat dibutuhkan. *Kedua*, para peserta yang sebagai orangtua, sedikit mengalami hambatan dalam pembelajaran sistem daring demi mengganti pembelajaran *offline* untuk anak. *Ketiga*, orangtua berusaha mencari cara untuk membuat kegiatan pembelajaran di rumah yang menyenangkan dan tetap mengembangkan kreativitas anak selama libur sekolah.



DAFTAR PUSTAKA

- Afriansyah, A. (2020). Covid-19, Transformasi Pendidikan dan Berbagai Problemnya. *Pusat Penelitian Kependudukan LIPI*, 24(April).
- Alhojailan, M. I. (2012). Thematic analysis: A critical review of its process and evaluation. *West East Journal of Social Sciences*, 1(1), 39-47.
- Arifa, F. N. (2020, April). Tantangan Pelaksanaan Kebijakan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Covid-19. *Bidang Kesejahteraan Sosial (Info Singkat: Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual Dan Strategis)*, xi.
- Ayuni, D., Marini, T., Fauziddin, M., & Pahrul, Y. (2020). Kesiapan Guru TK Menghadapi Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 414. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.579>
- Cahyati, N., & Kusumah, R. (2020). Peran Orang Tua Dalam Menerapkan Pembelajaran Di Rumah Saat Pandemi Covid 19. *Jurnal Golden Age, Universitas Hamzanwadi*, 04(1), 152–159.
- Fadlilah, A. N. (2020). Strategi Menghidupkan Motivasi Belajar Anak Usia Dini Selama Pandemi COVID-19 melalui Publikasi. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 373-384.
- Creswell 2017. *Research Design "Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, 400 (2018) (testimony of John W Creswell & John D Creswell).
- Kurniati, E., Nur Alfaeni, D. K., & Andriani, F. (2020). Analisis Peran Orang Tua dalam Mendampingi Anak di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 241. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.541>
- Nahdi, K., Ramdhani, S., Yuliatin, R. R., & Hadi, Y. A. (2021). *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Implementasi Pembelajaran pada Masa Lockdown bagi Lembaga PAUD di Kabupaten Lombok Timur Abstrak*. 5(1), 177–186. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.529>
- Nurdin, N., & Anhusadar, L. (2020). Efektivitas Pembelajaran Online Pendidik PAUD di Tengah Pandemi Covid 19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 686-697.
- Pratama, L. D., Lestari, W., & Astutik, I. (2020). Efektifitas Penggunaan Media Edutainment Di Tengah Pandemi Covid-19. *AKSIOMA: Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika*, 9(2), 413–423. <https://doi.org/10.24127/ajpm.v9i2.2783>
- Ramdhani, S., Yuliasri, N. A., Sari, S. D., & Hasriah, S. (2019). Penanaman Nilai-Nilai Karakter melalui Kegiatan Storytelling dengan Menggunakan Cerita Rakyat Sasak pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), 153. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i1.108>
- Shereen, M. A., Khan, S., Kazmi, A., Bashir, N., & Siddique, R. (2020). COVID-19 infection: **Menjaga Stabilitas Mental (Sejati, Wati, Fajriyah) 288**



- Origin, transmission, and characteristics of human coronaviruses. *Journal of Advanced Research*, 24, 91–98. <https://doi.org/10.1016/j.jare.2020.03.005>
- Syah, R. H. (2020). Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(5). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i5.15314>
- Tabi'in, A. (2020). Problematika Stay At Home Pada Anak Usia Dini Di Tengah Pandemi Covid 19. *Jurnal Golden Age*, 4(1), 190-200.
- Wardani, A., & Ayriza, Y. (2020). Analisis Kendala Orang Tua dalam Mendampingi Anak Belajar di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 772. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.705>
- Wulandari, H., & Purwanta, E. (2020). Pencapaian Perkembangan Anak Usia Dini di Taman Kanak-kanak selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 452-462.