

PKM SOSIALISASI PENDAMPINGAN ORANG TUA TERHADAP KESEHATAN MENTAL ANAK PADA MASA PANDEMI DI SDN 1 KALICARI SEMARANG

Eka Sari Setianingsih¹, Sukamto², Veryliana Purnamasari³, Asep Ardiyanto⁴

¹Fakultas Ilmu Pendidikan, ekasarisetianingsih@upgris.ac.id

²Fakultas Ilmu Pendidikan, sukamto@upgris.ac.id

³Fakultas Ilmu Pendidikan, verylianapurnamasari@upgris.ac.id

⁴Fakultas Ilmu Pendidikan, asepardiyanto@upgris.ac.id

ABSTRACT

There are many impacts in the midst of the increasing cases of the Corona virus pandemic. Work and study are currently being done from home due to the government's stay at home appeal. The government's policy to study from home during the Covid-19 pandemic has made parents more and more involved in assisting children while studying. Another impact is on children's psychology because they should be able to learn and play freely outside so that the period of growth and development is maximized and has an impact on anxiety and stress disorders that arise due to the unfinished corona virus. Other mental health problems that arise include depression, loss of mood, irritability, insomnia, anger, and emotional exhaustion. The method used is the online FGD via google meet and provides assistance to parents in accompanying children to study at home. The house as a place of education during the Covid-19 pandemic is a place for the interaction process between students and education. The house is also a source of learning in an environment. Therefore, the role of parents in accompanying children during the Covid-19 pandemic for the 2020/2021 school year must be able to create an atmosphere and fun learning tricks for children. The purpose of the PKM activity was to disseminate parental assistance to mental health in children during the pandemic at SDN 1 Kalicari Semarang to increase the knowledge and assistance of parents on the psychological/mental health of children in studying at home in the midst of the Covid-19 pandemic.

Keywords: Socialization, Mentoring, Mental Health, Covid-19 Pandemic

ABSTRAK

Banyak dampak yang ditimbulkan di tengah kasus pandemi virus Corona yang terus meningkat. Kerja hingga belajar saat ini dikerjakan dari rumah karena adanya himbuan *stay at home* dari pemerintah. Kebijakan pemerintah untuk belajar dari rumah selama masa pandemi Covid-19 membuat orang tua semakin banyak terlibat dalam pendampingan anak saat belajar. Dampak lain adalah pada psikologis anak karena seharusnya mereka dapat belajar dan bermain bebas di luar agar masa tumbuh kembangnya maksimal dan berdampak pada gangguan kecemasan dan stres yang timbul akibat virus corona yang tidak kunjung selesai. Masalah kesehatan mental lain yang muncul diantaranya depresi, kehilangan *mood*, mudah tersinggung, insomnia, kemarahan, dan kelelahan secara emosi. Metode yang digunakan dengan FGD *online via google meet* dan melakukan pendampingan kepada orangtua dalam mendampingi anak belajar di rumah. Rumah sebagai tempat pendidikan di masa pandemi Covid-19 merupakan tempat proses interaksi antara peserta didik dengan ilmu pendidikan. Rumah juga sebagai sumber belajar pada suatu lingkungan. Karenanya, peran orang tua dalam mendampingi anak selama pandemi Covid-19 tahun ajaran 2020/2021 harus bisa menciptakan suasana dan trik belajar yang menyenangkan bagi anak. Tujuan dari kegiatan PKM Sosialisasi Pendampingan Orangtua Terhadap Kesehatan Mental Anak Pd Masa Pandemi Di SDN 1 Kalicari Semarang ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pendampingan orangtua siswa terhadap psikologis/kesehatan mental anak dalam belajar di rumah di tengah pandemi Covid-19.

Kata Kunci: Sosialisasi, Pendampingan, Kesehatan Mental, Pandemi Covid-19

PENDAHULUAN

Pandemi virus Corona tidak hanya mengancam kesehatan fisik, namun juga kesehatan mental setiap individu. Tidak hanya rasa takut, efek psikologis yang ditimbulkan pun bisa berdampak serius. Gangguan kesehatan mental yang terjadi selama pandemi dapat disebabkan oleh berbagai hal, seperti ketakutan terhadap wabah, rasa terasing selama menjalani karantina, kesedihan dan kesepian karena jauh dari keluarga atau orang yang dikasihi, kecemasan akan kebutuhan hidup sehari-hari, ditambah lagi kebingungan akibat informasi yang simpang siur, serta kejenuhan anak belajar di rumah.

Masalah kesehatan mental dapat yang muncul diantaranya depresi, kehilangan *mood*, mudah tersinggung, insomnia, kemarahan, dan kelelahan secara emosi. Permasalahan tersebut tidak hanya dapat dialami oleh orang dewasa, namun juga dapat terjadi pada anak-anak. Sebagaimana anak memiliki resiko untuk mengalami masalah kesehatan mental lebih tinggi dibandingkan anak-anak lain, diantaranya yaitu anak-anak dari keluarga sosial ekonomi menengah kebawah yang mengalami tekanan ekonomi akibat pandemi, anak-anak yang mengalami kejadian buruk sebelum pandemi, anak-anak yang sudah mengalami problem kesehatan mental sebelum pandemi, serta anak-anak yang mendapatkan penganiayaan atau pengabaian oleh orang tua.

Meskipun *new normal* telah digaungkan, tentunya masih banyak sekali batasan bagi anak-anak untuk dapat beraktivitas di luar rumah. Mereka belum dapat berjumpa dan bermain bersama teman-teman sekolah, serta belum dapat dengan bebas mengunjungi tempat-tempat yang mereka sukai seperti kolam renang, *playground*, atau tempat rekreasi. Tekanan akan berpotensi menjadi lebih kuat manakala para orang tua yang bekerja, sudah mulai harus bekerja di kantor dan meninggalkan anak-anak mereka di rumah.

Penelitian yang dilakukan oleh Wiwin Yulianingsih dkk (2020) dengan judul “Keterlibatan Orangtua dalam Pendampingan Belajar Anak Selama Masa Pandemi Covid-19” diperoleh hasil bahwa Orang tua memiliki peran sebagai pembelajar anak, pemenuh kebutuhan anak, pemahaman

spiritual, pengawasan, motivasi, dan penyedia fasilitas anak. Pendampingan belajar anak terlihat dari cara orang tua membantu kesulitan tugas anak, menjelaskan materi yang tidak dimengerti anak, dan merespon dengan baik semua pembelajaran daring dari sekolah.

Dalam komunikasi kepada anak, setiap orang tua seharusnya mengetahui jadwal pembelajaran yang dikirim guru dari sekolah. Lalu aktif menanyakan tentang proses pembelajaran yang diikuti anaknya. Bagaimana perasaan anak selama proses belajar dan apa kesulitan-kesulitan yang dihadapinya. Pengetahuan ini penting agar orang tua dapat langsung membimbing anak menemukan solusi dari masalahnya atau mengomunikasikan kepada guru pengajar terkait kesulitan yang dihadapinya. Tidak semua anak mampu mandiri. Ada banyak anak yang perlu dibimbing menata waktu dan kedisiplinan diri, serta pendampingan secara psikologis. Sinergi komunikasi aktif guru dan orang tua adalah salah satu kunci suksesnya pembelajaran berbasis rumah di masa pandemi.

Pembelajaran daring di era pandemi covid-19 memang tidaklah mudah. Secara teknis ada banyak permasalahan yang harus segera dicari solusinya. Dari sisi kualitas, ada hambatan dalam mencapai tujuan pembelajaran. Terutama pada siswa level TK, SD, dan SLTP yang masih sangat perlu pendampingan.

Peneliti dari Provinsi Hubei, tempat pandemi ini pertama kali muncul mengadakan tes terhadap 2.330 anak sekolah. Penelitian diadakan untuk melihat adanya tekanan emosional setelah satu bulan *lockdown*. Hasilnya 22,6% menunjukkan gejala depresi dan 18,9% mengalami *anxiety* (kecemasan). (<https://www.ayojakarta.com/read/2020/07/28/21960/dampak-covid-19-terhadap-psikologis-anak-begini-penjelasan-nya>).

Berdasarkan uraian diatas, maka diperlukan upaya pendampingan secara psikologis dengan kata lain banyak orangtua yang mengeluhkan perubahan-perubahan drastis yang dirasakan dengan anak-anaknya di tengah pandemi COVID-19. Untuk itu diperlukan program “PKM Sosialisasi Pendampingan Orangtua Terhadap Kesehatan Mental Anak Di Masa Pandemi”.

PELAKSANAAN DAN METODE

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini akan dilaksanakan dengan metode FGD (*Focus Group Discussion*) melalui *google meet*, sebagai solusi terhadap permasalahan yang dihadapi orangtua. Metode pendekatan yang digunakan adalah pendampingan dan sosialisasi manajemen stres. Tahapan tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Permasalahan: Minimnya pengetahuan orangtua terhadap kesehatan mental anak. Solusi: Sosialisasi kesehatan mental anak yang intensif secara *online*. Target peserta adalah seluruh wali murid/orangtua siswa di SDN 1 Kalicari Semarang. Peserta akan diberi pengetahuan mengenai kesehatan mental anak. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman orangtua terhadap kesehatan mental anak di masa pandemi. Sehingga diharapkan tidak akan ditemukan lagi orangtua yang belum tahu tentang kesehatan mental anak di masa pandemi. Kelompok mitra berperan untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan tersebut.
- 2) Permasalahan: Minimnya ketrampilan orangtua dalam menghadapi perubahan perilaku atau emosi anak di masa pandemi. Solusi: Pendampingan serta FGD manajemen stres/kesehatan mental anak di masa pandemi. Target peserta adalah seluruh wali murid/orangtua siswa di SDN 1 Kalicari Semarang, yang memiliki anak dengan gangguan perilaku atau kecemasan di tengah pandemi. Peserta akan didampingi dan melakukan FGD mengenai manajemen stress/kesehatan mental anak. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan ketrampilan orangtua dalam menangani anak yang memiliki gangguan perilaku atau kecemasan di tengah pandemi Covid-19.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid 19

Pandemi Covid 19 telah menimbulkan dampak yang luas dari sisi ekonomi, sosial, hingga personal. Selain berbahaya buat kesehatan fisik, wabah yang telah berlangsung lebih dari setahun ini mengancam kesehatan mental. Orang-orang terpaksa menghentikan atau mengurangi

aktivitasnya di luar rumah, bahkan harus mengisolasi diri ketika terjangkit virus corona. Karena itu, kondisi mental memerlukan perhatian ekstra. Penting bagi kita untuk menjaga kesehatan mental. Sejak Covid 19 merebak pada awal 2020, kesehatan mental sudah menjadi kekhawatiran banyak kalangan di bidang kesehatan. Banyak pasien Covid 19 menunjukkan gejala depresif, kecemasan, dan stres pasca-trauma, baik yang menjalani isolasi di rumah sakit maupun di rumah. Sejumlah riset kesehatan mental Covid 19 menemukan pikiran negatif dan pengalaman buruk berkaitan dengan isolasi dalam jangka waktu lama. Manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial sehingga membutuhkan sosialisasi. Perasaan sendiri atau terisolasi bisa menambah tekanan mental pasien. Bukan hanya pasien positif Covid-19, masyarakat pada umumnya juga menghadapi ancaman kesehatan mental karena adanya pembatasan sosial yang bertujuan menekan angka penularan virus corona. Situasi yang serba membatasi gerak sehari-hari dapat menimbulkan perasaan tertekan atau stres. Awalnya, orang akan merasa bosan ketika harus banyak berdiam diri di rumah. Lama-kelamaan, kebosanan itu bisa berkembang menjadi depresi dan gangguan kecemasan. Terlebih bila ada pemicu seperti terkena pemutusan hubungan kerja atau usahanya terkena dampak pandemi. Untuk itu, pemerintah memiliki gugus tugas kesehatan mental Covid-19 yang bertugas membantu masyarakat yang rentan atau telah mengalami gangguan mental selama pandemi. Tanda-tanda anak dan remaja mengalami gangguan kesehatan mental di masa pandemi, meliputi: mudah marah, sulit dibujuk agar menurut, mudah menangis, sering terbangun saat tidur di malam hari, merasa kesepian, ragu untuk mengungkapkan sesuatu, sering (memukul, menggigit dan melakukan tindakan keras yang lain), agresif, suasana hati mudah berubah, tidak lagi menggemari kegiatan yang sebelumnya disukai, hilang selera makan, sulit berkonsentrasi dan penurunan nilai akademik.

2. Keterampilan Orang Tua Dalam Menghadapi Perubahan Perilaku Anak

Keluarga/ orangtua berfungsi untuk memastikan bahwa anaknya sehat dan aman, memberikan sarana dan prasana untuk mengembangkan kemampuan sebagai bekal di kehidupan sosial, serta

sebagai media dalam menanamkan nilai sosial dan budaya sedini mungkin. Orangtua memberikan kasih sayang, penerimaan, penghargaan, pengakuan, dan arahan kepada anaknya. Hubungan antara orangtua dan anak sangat penting untuk membangun kepercayaan terhadap orang lain dan diri sendiri. Selain itu juga dapat membantu perkembangan sosial, emosional, dan kognitif pada anak. Penelitian menyebutkan bahwa hubungan antara orangtua dan anak yang hangat, terbuka, dan komunikatif; terdapat batas yang wajar antar usia; menyampaikan alasan terkait hal-hal yang tidak boleh dilakukan anak, akan meningkatkan rasa percaya diri dan juga performa di sekolah maupun lingkungan masyarakat. Selain itu anak akan lebih terhindar dari hal-hal negatif seperti, depresi dan penggunaan narkoba. Budaya, kepercayaan, tradisi, dan nilai yang dianut dalam suatu keluarga juga mempengaruhi tumbuh kembang anak. Dalam suatu penelitian yang dilakukan pada orangtua Cina-Amerika menyebutkan bahwa para orang tua memiliki cukup andil dalam mengatur tingkah laku anaknya, sehingga masalah terkait penyimpangan perilaku pada anak jarang dijumpai. Pada masa remaja-dewasa muda, orangtua memiliki tugas dan peran baru seiring dengan berubahnya kebutuhan anak pada masa ini. Perubahan yang terjadi pada masa ini adalah perubahan secara fisik, kognitif, dan juga sosial. Anak akan mulai melepaskan diri dari ketergantungan pada keluarga dan mulai fokus pada kehidupan sosial di luar rumah. Tantangan bagi orangtua adalah bagaimana harus menyeimbangkan antara mempertahankan ikatan dalam keluarga dan meningkatkan otonomi anak seiring dengan bertambahnya usia dan pendewasaan pada anak. Dalam suatu penelitian disebutkan bahwa orangtua yang tetap mempertahankan komunikasi yang baik dan hangat memiliki anak dengan luaran lebih baik dalam kehidupan sosialnya, tidak menggunakan narkoba, mengalami gangguan cemas dan depresi yang lebih sedikit daripada anak dengan orangtua yang tidak menjaga komunikasi pada masa remaja-dewasa muda. Keberhasilan tumbuh kembang anak dipengaruhi oleh faktor lingkungan, mulai dari lingkungan keluarga hingga masyarakat luas. Peran keluarga utamanya orangtua sangat penting dalam membentuk

lingkungan keluarga yang harmonis, penuh kasih sayang, dan pengertian. Mengapa peran keluarga utamanya orangtua sangat penting? Lingkungan paparan pertama dan tersering bagi anak-anak adalah keluarga. Pembentukan karakter dan proses tumbuh kembang pertama kali dimulai dari sini. Anak-anak harus dipersiapkan sedini mungkin untuk menjadi penentu kehidupannya nanti. Harus dipersiapkan untuk bisa membuat keputusan sendiri dan tumbuh menjadi pribadi yang kompeten di masyarakat. Proses ini dapat didapatkan sedini mungkin tergantung pada lingkungan tempat tinggal anak dibesarkan. Kondisi yang optimal di rumah, pemenuhan nutrisi yang cukup, dan interaksi antar orangtua maupun dengan anak sangat mempengaruhi perkembangan dan perilaku anak. Orangtua bertanggungjawab untuk menyediakan lingkungan yang aman, memantau aktivitas anak, membantu mengembangkan emosi sosial dan kognitif, serta menyediakan arahan dan panduan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menyediakan lingkungan rumah yang aman dan kondusif, anak akan senang bermain, mengeksplorasi hingga menemukan berbagai hal baru yang dapat meningkatkan level perkembangan kognitif, sosial, dan emosional. Harapannya kelak dapat menjadi pribadi yang bertanggungjawab dan produktif.

3. Manajemen Stres di Masa pandemic Covid 19

Manajemen stress adalah kemampuan penggunaan sumber daya secara efektif untuk mengatasi gangguan dan kekacauan mental dan emosional yang muncul karena tanggapan atau respon. Secara umum dapat dikatakan bahwa manajemen stress berkaitan dengan upaya menjaga kesehatan mental individu. Dalam keadaan pandemic covid 19, individu dituntut untuk dapat mengendalikan, mengontrol dan mengelola stress yang dialami untuk dapat dapat menyesuaikan diri dengan keadaan supaya dapat tetap menjalani hidup dengan lebih baik, tenteram dan tenang. Upaya yang dapat dilakukan untuk manajemen stress dan menjaga kesehatan mental di masa pandemic covid, meliputi: 1) melakukan aktivitas fisik, seperti olahraga ringan dengan gerakan sederhana untuk menjaga kebugaran, 2) melakukan aktivitas rutin yang bermanfaat untuk

menghilangkan rasa jenuh dan bahkan bias untuk mendatangkan peluang usaha, 3) menghilangkan kebiasaan buruk (merokok, minum alcohol dan bergadang), 4) mengkonsumsi makan yang bergizi, 5) menjalin interaksi dan komunikasi dengan orang-orang terdekat, 6) mencari dan mengakses informasi di media dengan lebih bijak dan tidak termakan oleh berita bohong atau hoaks, 7) menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.

4. Pendampingan Belajar yang Menyenangkan

Pendampingan belajar di masa pandemic covid ini harus melakukan perlakuan khusus, sebab anak dalam kuurn waktu yang lama bersinggungan dengan gadget. Orang tua harus mendampingi pembelajaran daring di rumah dengan bijak. Cara yang bisa dilakukan orang tua untuk mendampingi belajar dengan cara yang menyenangkan, meliputi: 1) berikan aktivitas yang menarik saat menemani anak belajar, misalnya penyediaan media dengan memanfaatkan bahan bekas di sekitar rumah, 2) ajak anak untuk berkegiatan fisik di dalam rumah, agar mengurangi rasa jenuh selama belajar, 3) berikan aktivitas fisik ringan seperti *stretching* ringan, jalan santai, jogging, bersepeda, 4) beri reward atau penghargaan sederhana ke anak.

PENUTUP

Simpulan

Proram Kemitraan Masyarakat (PKM) ini terlaksana dengan baik dan lancar sesuai dengan target yang telah dirancang. PKM merupakan kegiatan mengaplikasikan tri dharma perguruan tinggi bagi dosen salah satunya kegiatan pengabdian. Kegiatan ini meliputi sosialisasi dan pendampingan terhadap wali murid/orang tua mengenai kesehatan mental pada anak di masa pandemic covid 19. Kesehatan mental di rasa penting sekali karena di masa pandemi ini anak banyak belajar melalui gadget.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi orang tua wali siswa: agar bisa menyempatkan mendampingi anak saat belajar

daring di rumah

2. Bagi sekolah: agar pihak sekolah dapat mengontrol belajar daring di rumah dengan mengintensifkan koordinasi dengan orang tua wali siswa

DAFTAR PUSTAKA

Hurlock, E. B. 2005. *Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan)*. Edisi V. Jakarta: Erlangga.

<https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4980442/7-penyebab-gangguan-kecemasan-mahasiswa-di-tengah-pandemi-corona>

<https://tirto.id/skripsi-depresi-dan-bunuh-diri-everybody-hurts-deW8>

<https://www.radarcirebon.com/2020/04/14/perjuangan-mahasiswa-tingkat-akhir-di-tengah-pandemi-covid-19/>

<https://genial.id/read-news/skripsi-menguji-ketahanan-intelektual-di-tengah-pandemi>

<https://obsesi.or.id/index.php/obsesi/article/view/740> jurnal obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini vol 5 no 2 (2021)

<https://theconversation.com/survei-beban-pondampingan-belajar-anak-selama-pandemi-lebih-banyak-ke-ibu-ketimbang-ayah-143538>

<https://www.ayojakarta.com/read/2020/07/28/21960/dampak-covid-19-terhadap-psikologis-anak-begini-penjasannya>

<https://obsesi.or.id/index.php/obsesi/article/view/740>

<https://www.medcom.id/pendidikan/news-pendidikan/OKvXPq1b-tips-mendampingi-anak-di-masa-pandemi-covid-19>