**PENDAMPINGAN ORANGTUA TERHADAP KESEHATAN MENTAL ANAK DI MASA PANDEMI**

**Eka Sari Setianingsih1), Sukamto2), Veryliana Purnamasari3) , Asep Ardiyanto4)**

1,2,3,4 PGSD/FIP/Universitas PGRI Semarang

**Abstrak**

Banyak dampak yang ditimbulkan di tengah kasus pandemi [virus Corona](https://www.detik.com/tag/virus-corona) yang terus meningkat. Kerja hingga belajar saat ini dikerjakan dari rumah karena adanya himbauan *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 setres yang timbul akibat virus corona yang tidak kunjung selesai. Orangtua dituntut menjadi guru serta teman sekaligus dalam situasi apapun termasuk di masa pandemi saat ini. Situasi semacam ini tentu tidak bisa hanya disikapi dengan sabar dan tabah saja, pada masa pandemi virus corona ini orang tua bisa menciptakan suasana rumah yang aman dan nyaman. Ini adalah kunci utama efektifnya proses belajar, sehingga hal pertama yang harus dilakukan adalah memastikan kondisi rumah senyaman mungkin bagi psikologis anak untuk mencapai hasil belajar dengan maksimal. Untuk itu perlu dilakukan Pendampingan Orangtua Terhadap Kesehatan Mental Anak Di Masa Pandemi ini dalam belajar di rumah di tengah pandemi Covid-19.

**Kata kunci** : Sosialisasi, Pendampingan, Kesehatan Mental, Pandemi Covid-19

***Abstract***

*A lot of the impact caused in the middle of the case of pandemic virus corona that continues to increase .Work to learn when this is done from home because the existence of a recommendation stay at home from the government .The government policy to learn from home during the pandemic covid-19 make parents the more involved in assistance to child while learning. Other impacts is on psychological son nor should they can learn and play free outside for the growing kembangnya well and resulted in an anxiety disorder and setres resulting from corona viruses that. not finishedParents and teachers and friends to becoming in any circumstances including in the pandemic currently. The situation no doubt did not only addressed patiently and steadfast it, in the pandemic virus corona this is old man to create the atmosphere of a a safe and comfortable.It is the key, the effectiveness of learning so first thing to do is make sure iike possible for housing conditions childs psychology to achieve a result most learning. It was necessary assistance to parents of children in the mental health this pandemic in learning at home in the middle of a pandemic covid-19.*

***Keywords****: Socialization , assistance or counseling , mental health , pandemics covid-19*

|  |
| --- |
| **How to Cite** |
| Setianingsih, Eka Sari. & dkk. (2020). Pendampingan Orangtua Terhadap Kesehatan Mental Anak di Masa Pandemi. Prosiding Webinar FIP 2020, 44-52 |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Korespondensi Penulis:**

1 2 3 4 JL. Sidodadi Timur No.24, Semarang 55281, Indonesia

E-mail: 1 [ekasari129@yahoo.com](mailto:ekasari129@yahoo.com), 2[sukamto@upgris.ac.id](mailto:sukamto@upgris.ac.id).

**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](https://www.alodokter.com/cari-tahu-informasi-seputar-kesehatan-mental-di-sini) 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 lain 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. Sebagaian 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.

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.

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 mengujungi 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.

Setiap orang tua dalam keluarga hendaknya mampu mengondisikan putra-putrinya pada suasana pembelajaran yang berbeda dari biasanya. Menurut Cahyadi Tariawan dalam sebuah Webinar yang dilaksanakan JSIT pada 10 Juli 2020, ada empat capaian keluarga yang harus dituntaskan dalam menyambut tahun pembelajaran baru yang masih dalam suasana pandemi COVID-19. Diantaranya adalah pertama, setiap keluarga harus selesai pemaknaannya terhadap pandemi COVID-19. Wabah ini adalah sebuah ujian dari sang Maha Pencipta yang berkuasa terhadap takdir kehidupan manusia. Ada masalah kesehatan. Ada pula dampaknya terhadap perekonomian. Tak ada yang harus diratapi dan disesali. Kelapangan setiap keluarga dalam menerima takdir adalah langkah penting menyongsong hari depan yang lebih baik. Semua anggota keluarga harus saling sinergi dan tidak saling menyalahkan satu sama lain.

Kedua, setiap keluarga harus meningkat standar kebahagiaannya. Selama pandemi corona, orang tua *work from home* (WFH) dan anak-anak juga belajar dari rumah. Semua berkumpul dalam keterbatasan. Tidak ada makan enak ke restoran favorit keluarga. Tidak ada rekreasi saat liburan sekolah. Standar kebahagiaan bukan lagi sekadar materi. Anggota keluarga lengkap, makan, belajar, dan ibadah bersama adalah bentuk kebahagiaan yang lain. Suasana rumah harus membahagiakan dan kondusif untuk belajar yang menyenangkan.

Ketiga, setiap keluarga harus menuntaskan konsolidasi kebutuhan. Banyak keluarga yang merasakan dampak ekonomi akibat wabah corona. Penting adanya perencanaan keuangan keluarga yang ditata ulang agar tak menimbukan konflik yang lebih besar. Orang tua harus sadar diri dan segera mencari solusi agar tak berdampak pada ketenangan anak dalam belajar.

Keempat, setiap keluarga harus efektif dalam pembagian tugas dan peran. Posisi anak yang tetap belajar dari rumah sementara orang tua telah bekerja ke kantor tentu agak merepotkan. Pembagian tugas antara ibu dan ayah serta anggota keluarga lainnya penting untuk mendukung pendampingan. Mengontrol aktivitas anak di rumah agar tidak lalai dengan jadwal pembelajaran yang seharusnya diikuti (<https://nomorsatukaltim.com/2020/08/11/strategi-orang-tua-mendampingi-anak-belajar-saat-pandemi/>).

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.

Menurut seorang praktisi psikolog klinis, menemukan bahwa selama masa pandemi COVID-19 beberapa klien yang mengeluhkan perubahan perilaku serta emosi anak-anak mereka. Sebagian klien mengeluhkan anak lebih mudah marah dari sebelumnya, mudah terganggu oleh hal-hal kecil, ada pula yang mengeluhkan anak menjadi lebih mudah sedih dan menangis tanpa sebab yang jelas. Setelah dilakukan pemeriksaan psikologis terhadap anak, ternyata perubahan situasi kehidupan aktibat pandemi memiliki pengaruh baik langsung maupun tidak langsung terhadap kemunculan keluhan-keluhan tersebut.  Keluhan-keluhan tersebut tentunya sangat perlu untuk disikapi oleh orang tua dengan tepat agar tidak berkembang menjadi suatu bentuk gangguan psikologis/ gangguan kesehatan psikologis yang lebih berat.

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-penjelasannya>). 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.

**PEMBAHASAN**

Pandemi Covid-19 dapat memperburuk keadaan dan kondisi mental seseorang termasuk anak karena anak cenderung mengalami depresi dan kecemasan. Anak dan remaja cenderung mengalami depresi dan kecemasan selama maupun setelah proses isolasi sosial berakhir. Suasana aman dan nyaman sebisa mungkin, pada masa pandemi virus corona ini orang tua bisa menciptakan suasana rumah yang aman dan nyaman. Ini adalah kunci utama efektifnya proses belajar, sehingga hal pertama yang harus dilakukan adalah memastikan kondisi rumah senyaman mungkin bagi anak untuk belajar.

Suasana positif menciptakan suasana positif yang mendukung proses belajar mengajar. Orang tua dapat mendampingi anak saat anak belajar daring, mengerjakan tugas dari sekolah atau belajar mandiri. Kehadiran orang tua dalam proses pendampingan belajar mengajar merupakan sebuah energi positif penambah semangat belajar bagi anak.

Memberlakukan proses belajar mengajar di rumah dengan disiplin. Terapkan “aturan main” untuk proses belajar mengajar di rumah. Misalnya, jam berapa anak harus mulai belajar, istirahat, melanjutkan belajar, maka dan beribadah. Diskusikan dengan anak tentang pembagian waktu tersebut dan konsekuensi terbaik apa yang bisa diterapkan bersama. Dengan adanya pemberlakuan disiplin ini, harapannya kegiatan belajar mengajar bisa terjadwal dan rutin. Sehingga waktu yang digunakan untuk belajar mengajar di rumah menjadi efisien.

Waktu disesuaikan dengan fleksibel, maka waktu belajar di rumah tidak harus sama dengan waktu belajar di sekolah. Proses dan tugas belajar harus disesuaikan dengan kondisi anak, orang tua dan lingkungan di rumah. Jangan menetapkan target terlalu tinggi bagi anak untuk menyelesaikan tugas sekolahnya dalam satu waktu sementara orang tua juga memiliki tugas lain. Jangan stres, usahakan agar para orang tua tidak stres. Sebelum mendampingi anak belajar, pastikan bahwa kondisi orang tua dalam situasi yang baik atau tidak stres. Sehingga proses belajar mengajar dapat tersampaikan dengan baik. Siapkan bahan di luar materi orang tua juga harus bisa menyiapkan bahan-bahan bacaan di luar materi yang diajarkan secara daring atau ditugaskan oleh sekolah untuk menambah wawasan baru bagi anak. Agar bisa menambah wawasan anak, maka orang tua harus melibatkan anak dengan berbagai aktivitas di rumah, seperti membuat kue, memasak, membersihkan rumah, berkebun, bereksperimen, kegiatan kreatif lainnya. Tentunya kegiatan ini dilaksanakan dengan cara yang menyenangkan disertai dengan penjelasan. Sehingga anak tertarik dan rasa ingin tahu anak untuk belajar semakin bertambah. Serta permainan edukatif ajar anak melakukan berbagai permainan edukatif di rumah.

Setiap orang tua tentu memiliki harapan yang positif agar anaknya dapat memiliki perkembangan kemampuan yang baik. Untuk mendapatkan perkembangan kemampuan tersebut, maka anak haruslah mendapatkan pembelajaran dalam pendidikan anak yang berkualitas. Pendidikan anak yang berkualitas tentu tidak didapatkan dengan hanya menyekolahklan anak saja namun ada juga peran yang harus dilakukan oleh orang tua. Melakukan pendampingan terhadap anak selama masa pendidikan tertentu dengan cara yang berbeda pada setiap jenjang pendidikan menjadi hal yang akan memberikan pengaruh besar terhadap perkembangan kemampuan akademis anak.

Untuk lebih memberikan gambaran yang jelas terhadap orang tua, beberapa penjelasan mengenai manfaat pendampingan orang tua untuk pendidikan anak, di antaranya memberikan semangat bagi anak. Mengawasi perkembangan anak dan setiap orang tua tentu menginginkan agar proses pendidikan yang diterima anak berjalan dengan baik. Melalui pendampingan maka orang tua akan secara leluasa mengawasi perkembangan yang terjadi pada anak apakah menuju arah yang positif atau menunjukkan keadaan yang tidak baik bagi pendidikannya.

Stres akan menyebabkan imun anak anak turun, karena ketakutan orangtua yang menyebabkan kepanikan tersendiri yang dialami oleh orangtuanya. Toleransi jam berkurang dengan tujuan utama setiap pembelajaran dapat di tangkap maksimal oleh siswa, dan orangtua disarankan untuk tidak lebih tahu karena anak pastinya memahami kegiatan pembelajaran yang harus mereka laksanakan sesuai dengan peraturan sekolahnya.

Meskipun terdapat tantangan bagi siswa dan guru, di balik kerinduan siswa siswa dengan teman dan gurunya, namun jangan sampai terjadi tatap muka sebelum adanya perubahan kebijakan dari Pemerintah maupun Kepala Daerah.

Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) membagikan tips bagi orang tua saat mendampingi anak di masa pandemi covid-19. Orang tua diminta memulainya dengan menciptakan iklim positif di rumah:

1. Pertama orang tua harus bisa meluangkan waktu untuk dihabiskan bersama anak, Waktu yang diberikan haruslah berkualitas. Dengan niatan penuh untuk mengajar dan mendampingi secara maksimal. "Dengan begitu orang tau harus juga tenang daalam mengelola stresnya saat bersama anak,
2. Saat bersama anak, orang tua diminta menggunakan pilihan kalimat-kalimat yang positif ketika berkomunikasi dengan anak. Hal itu agar perilaku positif anak juga bisa dibentuk
3. memberikan pujian dan apresiasi, membangkitkan rasa percaya diri dengan memberi kepercayaan penuh pada anak
4. Tak cukup menghindarkan anak dari perilaku buruk, orang tua juga harus membuat manajemen pengelolaan. Buatlah perjanjian harian dengan anak
5. Ada rutinitas harian yang fleksibel dan konsisten, bisa menghargai waktu
6. adanya keterbukaan soal informasi covid-19. Berikan pengetahuan yang positif dan mengajak anak untuk berdiskusi dengan cara yang menyenangkan
7. Mengajak anak berpendapat dan berdiskusi yang menyenangkan, menjadi pendamping yang baik dalam belajar. Menjadi pendengar dan narasumber yang baik. (<https://www.medcom.id/pendidikan/news-pendidikan/0KvXPq1b-tips-mendampingi-anak-di-masa-pandemi-covid-19>)

Upaya-upaya yang dapat dilakukan oleh orang tua dalam lingkup keluarga diantaranya sebagai berikut:

1. Perhatikan apa yang anak-anak lihat dan dengar dari televisi, radio atau berita online

Berada di rumah saja selama pandemic membuat kecenderungan lamanya screen time menjadi meningkat. Penting bagi orang tua untuk mengurangi paparan informasi yang fokus pada COVID-19. Terlalu banyak informasi atau secara konstan mengikuti berita terbaru mengenai COVID-19 berpotensi meningkatkan kecemasan. Informasi yang formatnya diperuntukkan untuk orang dewasa, bukan untuk anak-anak juga dapat menimbulkan kecemasan dan kebingungan, terutama pada anak-anak yang masih kecil dan belum memiliki kemampuan analisa yang baik. Bantu pula anak untuk belajar menyaring informasi yang tidak akurat atau hoax. Ajak anak mendiskusikan hal tersebut

1. Kelola kecemasan diri

Apabila orang tua sendiri merasa dalam kondisi cemas,  sebaiknya luangkan waktu untuk mengelola ketakutan dan mengambil nafas panjang untuk menenangkan diri sebelum berkomunikasi dengan anak, atau memberikan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan anak. Ekspresi cemas orang tua jika sering teramati oleh anak akan mempengaruhi kondisi psikologis mereka. Salah satu bentuk ekspresi kecemasan yang sering muncul adalah memberikan larangan atau batasan yang berlebihan pada anak. Contohnya: anak sama sekali tidak boleh keluar rumah, bahkan untuk bermain di halaman rumahnya sendiri

1. Menjaga rutinitas

Pastikan bahwa orang tua tetap membuat rutinitas untuk anak. Kepastian mengenai apa yang akan dilakukan, dan apa saja yang dapat dilakukan di rumah dapat membantu anak merasa lebih tenang. Waktu makan dan tidur secara teratur adalah hal penting untuk membuat anak tetap ceria dan sehat. Ketersediaan waktu untuk melakukan permainan atau aktivitas fisik juga penting bagi anak. Selain membuat tubuh sehat, juga dapat membantu sekresi hormon-hormon yang memunculkan mood positif.  Sebaliknya, terlalu banyak aktivitas pasif seperti duduk menonton televisi atau bermain gadget terlalu lama dapat membuat membuat mood anak menjadi cenderung kurang baik

1. Bantu anak mencari alternatif aktivitas

Kebosanan dan kejenuhan adalah hal yang sangat wajar dialami anak selama di rumah sehingga berpotensi memunculkan berbagai emosi negatif. Membantu mereka mencari berbagai variasi aktivitas akan membantu stabilitas emosi mereka lebih terjaga. Apabila anak bosan dengan mainan yang mereka miliki, ajak mereka membaca buku, libatkan mereka dalam aktivitas memasak, bercocok tanam, membersihkan rumah, merawat peliharaan, membuat hasta karya, atau mencoba hal-hal baru lain yang belum mereka lakukan. Sesekali mengajak anak untuk beraktivitas di luar rumah, menghirup udara segar juga baik untuk kesehatan mental mereka. Tentunya dengan memilih lokasi yang aman dari kerumunan orang dan tetap menerapkan protokol kesehatan yang disarankan pemerintah

1. Menjadi teman bermain

Tetap berada di rumah membuat anak kehilangan teman bermain bersama,  apalagi jika ia tidak memiliki saudara yang dapat diajak untuk bermain. Oleh karena itu, jika orang tua bersedia meluangkan waktu untuk ikut bermain sebagai teman, bukan semata-mata menunggui mereka bermain, akan sangat membantu memunculkan kegembiraan, serta bentuk emosi positif lainnya. Anak akan merasa disayangi dan juga diperhatikan.

1. Memahami bahwa anak-anak dapat mengkhawatirkan teman-teman dan keluarganya

Mendengar ada orang lain yang mereka kenal atau tinggal tidak jauh dari anak terkena COVID-19 dapat membuat anak mengkhawatirkan orang-orang di sekitarnya, termasuk orang tua yang mungkin harus kembali bekerja di kantor, atau masih harus sering beraktivitas di luar rumah. Sebagian anak mungkin dapat menyampaikan kekhawatiran ini secara lisan, namun sebagian anak yang lain dapat mengekspresikan dalam bentuk perilaku yang mungkin dapat membuat orang tua kesal. Misalnya rewel atau marah berlebihan ketika akan ditinggal bekerja. Orang tua perlu memahami bahwa perilaku tersebut bisa merupakan bentuk kekhawatiran anak. Dengarkan kekhawatiran mereka serta beri pengertian pada mereka bahwa orang tua akan menjalankan menjalankan protokol kesehatan yang dapat membuat orang tua aman, serta jika sakit aka nada tenaga kesehatan yang dapat membantu.

1. Bantu anak untuk dapat tetap berhubungan dengan teman yang mereka sayangi meskipun secara *online*. Beri kesempatan bagi mereka untuk melakukan *video call*, atau merancang pertemuan *online* dengan para orang tua yang lain
2. Buat anak merasa bahwa ia dapat memegang kendali atas kesehatan mereka

Anak-anak akan merasa berdaya ketika mereka tahu apa yang dapat mereka lakukan untuk membuat diri mereka tetap aman dari COVID-19. Mengajarkan pada mereka bahwa berusaha menjaga kesehatan dan menjaga kebersihan diri akan membuat mereka baik dan sehat. Salah satu hal yang dapat ditekankan misalnya bahwa mencuci tangan secara rutin akan membantu menjaga diri agar terhindar dari virus dan bakteri, dan selama pandemic mereka akan lebih aman jika melakukannya secara lebih sering dan dengan langkah-langkah cuci tangan yang tepat

1. Menjadi contoh yang baik bagi anak.

Anak-anak banyak belajar dari apa yang orang tua lakukan. Oleh karena itu orang tua perlu menconthkan bagaimana cara menjaga kesehatan fisik dan mental dengan baik, contohnya dengan rajin mencuci tangan, banyak minum air putih, berolahraga, melakukan hobi  yang menyenangkan di rumah, serta banyak berdoa untuk menenangkan diri. Apabila anak cenderung fokus pada pikiran negatif yang membuat mereka cemas atau sedih, bantu mereka untuk bepikir lebih optimis. Beri mereka pengertian bahwa meskipun hal yang buruk mungkin terjadi, namun belum tentu terjadi demikian dan kita dapat berupaya untuk bersama sama menjaga hal buruk tersebut agar tidak terjadi..

1. Siapkan mental anak jika orang tua harus kembali bekerja di kantor

Berada di rumah bersama orang tua setiap hari dalam waktu yang lama tentu akan membuat anak merasa kehilangan ketika orang tua harus kembali bekerja di kantor. Jika tanggal masuk kerja telah ditetapkan, sebaiknya sampaikan jauh-jauh hari pada anak secara terus terang. Hindari membohongi, pergi diam-diam, atau menghindari membicarkan hal ini dengan anak yang justru akan membuat anak menjadi merasa tidak aman. Apabila anak tampak sedih atau khawatir, sampaikan hal-hal apa saja yang dapat mereka lakukan selama orang tua bekerja, dan hal menyenangkan apa yang akan tetap dapat dilakukan bersama setelah orang tua pulang kantor. Merencanakan kegiatan saat weekend juga dapat menjadi hal yang menyenangkan bagi anak.

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 sangatlah penting.

**SIMPULAN**

Pendampingan orang tua untuk pendidikan anak, di antaranya memberikan semangat bagi anak. Mengawasi perkembangan anak dan setiap orang tua tentu menginginkan agar proses pendidikan yang diterima anak berjalan dengan baik. Melalui pendampingan maka orang tua akan secara leluasa mengawasi perkembangan yang terjadi pada anak apakah menuju arah yang positif atau menunjukkan keadaan yang tidak baik bagi pendidikannya. Upaya-upaya yang dapat dilakukan oleh orang tua dalam lingkup keluarga diantaranya: orang tua harus bisa meluangkan waktu berkualitas untuk dihabiskan bersama anak, memberikan pujian dan apresiasi, Perhatikan apa yang anak-anak lihat dan dengar dari televisi, Kelola kecemasan diri, Menjaga rutinitas, Bantu anak mencari alternatif aktivitas, Menjadi teman bermain, Bantu anak untuk dapat tetap berhubungan dengan teman yang mereka sayangi meskipun secara *online*., Buat anak merasa bahwa ia dapat memegang kendali atas kesehatan mereka, Menjadi contoh yang baik bagi anak, diskusikan dari hati ke hati bersama anak tentang apapun yang mereka fikirkan dan rasakan agar anak tidak tertekan dan merasa memiliki beban berat yang akan membuat anak menjadi setress.

**DAFTAR PUSTAKA**

Yulianingsih, Wiwin dkk. (2020). Keterlibatan Orangtua dalam Pendampingan Belajar Anak Selama Masa Pandemi Covid-19. (skripsi). Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

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

<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-pendampingan-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-penjelasannya>

<https://www.medcom.id/pendidikan/news-pendidikan/0KvXPq1b-tips-mendampingi-anak-di-masa-pandemi-covid-19>

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