

Pengelolaan kesehatan mental ibu yang mendampingi anakbelajar dari rumah selama pandemi Covid-19: Pendampingan penggunaan gadget

Mental health management of mothers who help children learn from home during the Covid-19 pandemic: Assistance of gadget use

Sheilla Varadhila Peristiano¹, Nadya Anjani Rismarini², Nikmah Sofia Afiati³

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

¹²³sheilla@mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Sejak awal tahun 2020 hampir seluruh negara mengalami wabah virus corona atau Covid-19. Munculnya Covid-19, tentunya berdampak pada hampir seluruh sektor kehidupan yang ada, antara lain kesehatan, pendidikan, bahkan perekonomian. Pada sektor pendidikan, pembelajaran siswa dilakukan dari rumah atau *study from home* sedangkan beberapa pekerja melakukan pekerjaan dari rumah atau *work from home* (WFH). Hal tersebut terjadi tanpa terkecuali pada seorang ibu yang harus bekerja dan juga memberikan pengajaran di rumah selama masa pandemi Covid-19. Tak jarang hal demikian mempengaruhi kondisi kesehatan pada semua lapisan termasuk orangtua, terkhusus seorang ibu. Satu sisi mengalami kerentanan secara fisiologis untuk tertular gejala Covid-19. Sisi lain, dihadapkan dengan suatu kerentanan psikologis yang erat kaitannya dengan penurunan kesehatan mental. Meskipun permasalahan tersebut mempengaruhi kesehatan mental ibu, ibu tetap memiliki peran penting pada pendidikan anak selama di rumah. Tujuannya adalah untuk memberikan pengetahuan dalam pendampingan penggunaan gadget pada ibu sehingga harapannya anak dapat menggunakan gadget secara adaptif. Hal ini sebagai bentuk pengelolaan kesehatan mental ibu selama mendampingi anak belajar dari rumah. Hasil pengolahan data menunjukkan adanya skor wawasan pemahaman materi. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi pendampingan penggunaan gadget memberikan peningkatan pemahaman terkait penggunaan gadget secara adaptif. Implikasi ditujukan agar ibu memahami dan dapat melakukan pendampingan penggunaan gadget secara adaptif pada anak.

Kata Kunci: Covid-19; pandemi; kesehatan mental; pengelolaan mental; gadget

Abstract

Since the beginning of 2020, almost all countries have experienced an outbreak of the coronavirus or Covid-19. The emergence of Covid-19, of course, has an impact on almost all existing sectors of life, including health, education, and even the economy. In the education sector, student learning is carried out from home or study from home while some workers work from home or work from home (WFH). This happened without exception to a mother who had to work and also provide teaching at home during the Covid-19 pandemic. It is not uncommon for this to affect health conditions at all levels, including parents, especially a mother. One side is experiencing physiological susceptibility to contracting Covid-19 symptoms. On the other hand, faced with a psychological vulnerability that is closely related to mental health decline. Although these problems affect the mother's mental health, mothers still have an important role in the education of their children while at home. The aim is to provide knowledge in assisting mothers in using gadgets so that they hope that children can use gadgets adaptively. This is a form of mental health management for mothers while accompanying children to learn from home. The results of data processing indicate a score of material understanding insight. Therefore, it can be concluded that the psychoeducation of assisting the use of gadgets provides an increased understanding of the adaptive use of gadgets. The implications are intended for mothers to understand and be able to assist children in the adaptive use of gadgets.

Keywords: Covid-19; pandemic; mental health; mental management; gadgets

PENDAHULUAN

Selama masa pandemi *Covid-19*, sektor pendidikan diberlakukan belajar dari rumah (BDR) termasuk sekolah pada pendidikan anak usia dini (PAUD). Beberapa PAUD tidak lagi mengadakan kegiatan belajar-mengajar *offline*, akan tetapi kegiatan belajar untuk anak didik diselenggarakan secara *online* atau *daring*, dengan guru-guru membuat video. Para guru dan pengelola institusi, yang seluruhnya adalah perempuan, juga tetap melakukan *maintenance* terhadap fasilitas PAUD serta melakukan kegiatan nonakademis untuk mengembangkan *skill* para guru dan pengelola. Selain itu, pengelola PAUD juga menggerakkan para guru untuk berkarya dan berwirausaha.

Peran ibu menjadi bertambah selama pandemi *Covid-19*, ibu beradaptasi dan mengerjakan tuntutan pekerjaan, bertanggungjawab dengan kondisi rumah, dan mendampingi anak belajar dari rumah. Ibu mempunyai peran selaku pembelajar anak, pemenuh keinginan anak, pengawasan, memberikan dorongan dalam kegiatan belajar mengajar, dan sebagai fasilitator sarana anak (Yulianingsih et al, 2021). Ibu mempunyai peran berarti dalam perilaku anak, memberikan keahlian kognitif, bimbingan kesehatan psikologis dan kesehatan raga, serta peningkatan mutu kesehatan intelektual keluarga (Mann et al, 2004; Kaminski et al, 2008). Situasi tersebut dialami oleh ibu selamapandemi *Covid-19*.

Selaku penjaga dan pembimbing dalam keluarga, orangtua dalam hal ini termasuk ibu meletakkan dasar-dasar sikap untuk anak, tindakan, dan sikap senantiasa diamati, dan ditiru oleh anak (Baumrind, 1978). Situasi tersebut yang dialami oleh para ibu menjadi keluhan munculnya kelelahan secara mental. Ibu mengeluhkan kelelahan, menjadi tidak sabar, merasa khawatir, sulit tidur, dan sering memunculkan gejala-gejala fisik seperti mudah pusing dan sakit perut (Yulianingsih et al, 2021). Keluhan muncul adanya tugas dan kewajiban yang berlipat meliputi rumah tangga, karier, dan juga mendidik para siswa serta anak sendiri di rumah yang harus dilakukan secara bersamaan tanpa ada batasan waktu yang pasti.

Ibu menjadi cukup longgar dalam pendampingan anak di rumah karena ibu berdinamika dengan pengelolaan psikologis atau mental diri sendiri. Ibu terkadang tidak mampu mendampingi penggunaan *gadget* anak selama BDR yang kemudian berdampak pada tidak terkontrolnya penggunaan *gadget*. Adanya topik pendampingan penggunaan *gadget* secara adaptif menjadi topik awal untuk mengatasi permasalahan mendesak yang berakibat pada penurunan kesehatan mental ibu. Para merasa membutuhkan sebuah upaya yang mampu meningkatkan kualitas kesehatan mental selama menghadapi situasi BDR. Perlu kiranya memberikan usaha untuk melakukan pengelolaan kesehatan mental pada para pendamping anak yaitu ibu guru dan pengelola yang bekerja dan memberikan pengajaran pada anak saat berada di rumah selama BDR serta orangtua.

TINJAUAN TEORITIS

Keikutsertaan orangtua amat berarti bagi anak, sebab mempengaruhi kesuksesan anak kelak. Adanya keikutsertaan orangtua yang senantiasa mendampingi anak dapat menolong anak dalam peningkatan literasi, intelektual, dorongan, serta hasil (Menheere & Hooze, 2010). Tetapi sebaliknya, apabila anak tanpa pendampingan dari orangtua, hal tersebut tidak terjadi dengan sendirinya. Adanya keterlibatan orangtua, anak dapat memperoleh pengalaman-pengalaman yang hendak terinternalisasi jadi karakter anak (Akbar, 2017). Akibat dari adanya BDR, orangtua dituntut dapat melaksanakan pendampingan pada anak sepanjang belajar di rumah. Perihal ini membuat tidak sedikit orangtua membutuhkan waktu untuk mendampingi. Di sisi lain berdampak pada berbagai kondisi mental orangtua (Haerudin et al, 2020).

Saat BDR selain penggunaan *gadget* yang meningkat, dampak psikologis secara spesifik juga dirasakan oleh orangtua yang melakukan *Work from Home* (WFH) (Yulianingsih et al, 2021). Selain urusan pekerjaan dan rumah tangga yang kini melebur, orangtua juga merasakan kecemasan terkait penggunaan *gadget* pada anak dan kebingungan tentang cara menggunakan *gadget* dengan bijak, yang mana sulit dilakukan di tengah kondisi pandemi yang diri hanya beraktivitas di rumah saja. Hal ini menyulitkan orangtua.

Gadget memiliki keuntungan namun juga resiko, hal ini yang menjadi peningkatan kecemasan pula pada orangtua. Sebenarnya sudah sejak sebelum pandemi *Covid-19* adanya dampak dan resiko penggunaan *gadget* telah ada dimana menjadi tidak ada batas antara keuntungan dan resikonya (Novrinda & Kurniah, 2017). Tren penggunaan tablet layar sentuh dan *smartphone* yang mempermudah akses internet sehingga meningkatkan risiko paparan internet pada anak. Salah satu situs pertama yang dikenalkan kepada anak adalah situs menonton video, yang membuat anak menikmati aktivitas dengan internet. Hal tersebut mempermudah orangtua dalam memberikan contoh atau pembelajaran tertentu akan tetapi juga mengandung resiko jika berlebihan (Haerudin et al, 2020). Yulianingsih et al (2021) selanjutnya berbagai permasalahan kesehatan mental terutama berkaitan dengan pengasuhan orangtua pun muncul, misal orangtua mengalami stres dan cemas selama pengasuhan mendampingi anak.

METODE

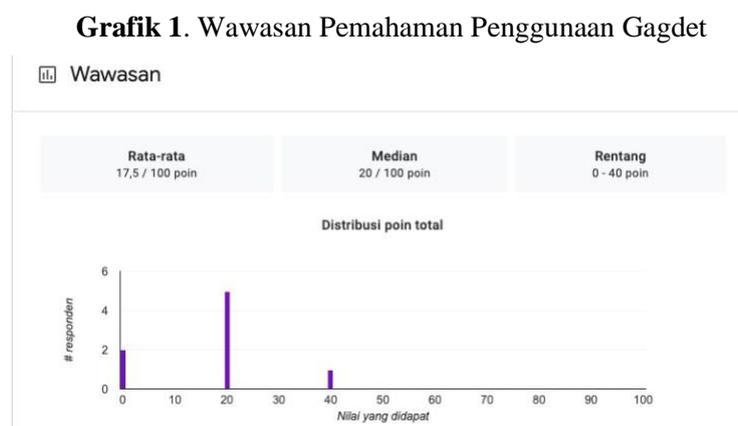
Pelaksanaan program ini secara bertahap dan metode pendekatan yang digunakan kuantitatif dengan metode analisa informasi statistik deskriptif. Penelitian deskriptif berarti mendefinisikan dengan cara tertata dari kenyataan yang terdapat kepada populasi khusus (Yusuf, 2016). Dalam hal ini ialah mendefinisikan keikutsertaan orangtua dalam psikoedukasi pendampingan kepada anak selama BDR di KB/TK/PAUD Bintang-Bintang. Program meningkatkan pendampingan penggunaan *gadget* sebagai diberikan secara *online* melalui

aplikasi pertemuan yang diikuti oleh para orangtua dan guru di KB/TK/PAUD Bintang-Bintang. Peningkatan pendampingan diberikan dengan cara memberikan psikoedukasi dampak sebuah psikologis selama pandemi *Covid-19* terkhusus ibu menjalani WFH, yaitu kelelahan mental, seperti stres, cemas, dan sebagainya. Selanjutnya peserta diberikan informasi mengenai pengasuhan dan komunikasi selama pengasuhan. Serta selanjutnya peserta diberikan informasi mengenai pendampingan penggunaan *gadget* pada anak.

Pada penelitian ini terdapat dua sumber data yaitu data primer dan data sekunder. Data primer yaitu diperoleh dari hasil distribusi angket pada responden melalui *platform google form* dan data sekunder yaitu berupa dokumen dari KB/TK/PAUD Bintang-Bintang berupa data sosiodemografi yang mencakup identitas peserta didik dan orangtua. Angket yang digunakan angket tertutup yang dalam pengisiannya telah disediakan pilihan jawaban sehingga responden cukup memberi tanda *checkbox* pada pilihan jawaban yang sudah tersedia pada angket melalui *platform google form*. Populasi penelitian yaitu orangtua dari peserta didik di KB/TK/PAUD Bintang-Bintang yang berjumlah 40 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan total *sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil terkait wawasan pendampingan penggunaan gadget dapat tergambar dalam grafik berikut di bawah, Grafik 1.



Selama pandemi *Covid-19*, pekerjaan dan pendidikan terpaksa dilakukan di rumah secara *online* demi menekan laju penularan virus. Bekerja dari rumah (*Work From Home* atau WFH) bagi orangtua dan sekolah dari rumah (*School From Home* atau SFH) bagi anak sama-sama berdampak pada penggunaan *gadget* (baik itu *smartphone*, PC, laptop, atau tablet) yang semakin tinggi. Orangtua terkhusus ibu memiliki peran yang berlebih sebagai pekerja, bertanggungjawab atas situasi di rumah, dan harus mendampingi anak. Hal tersebut

memunculkan berbagai keluhan secara psikologis, yaitu menurunkan kesehatan mental pada seorang ibu. Yulianingsih et al (2021) selanjutnya berbagai permasalahan kesehatan mental terutama berkaitan dengan pengasuhan orangtua pun muncul, terkhusus ibu, misal orangtua mengalami stres dan cemas selama pengasuhan mendampingi anak.

Meskipun permasalahan tersebut mempengaruhi kesehatan mental ibu, namun ibu tetap memiliki peran penting pada anak, karena proses pendidikan dilakukan bersama ibu selama di rumah. Dalam kondisi pandemi yang penuh tekanan dan ketidakpastian, justru ibu perlu menjadi tiang yang kokoh untuk membantu anak melewati masa-masa sulit dan penuh adaptasi. Oleh karena itu, diperlukan pengetahuan bagaimana mengelola kebiasaan menggunakan *gadget* secara adaptif dan bagaimana mengelola rutinitas sehari-hari dengan baik antara urusan pekerjaan, domestik, dan pengasuhan anak untuk mendukung kesehatan mental orangtua. Pendampingan dilakukan oleh ibu.

Peran ibu terhadap anak mencakup pendampingan pada anak, menjalankan komunikasi yang baik, membagikan peluang ataupun keyakinan, membagikan pengawasan agar anak senantiasa dalam pengawasan serta bimbingan yang baik, membagikan dorongan, memusatkan anak dan membagikan pengasuhan serta penataran yang efisien (Ingram et al, 2015). Friedman (dalam Slameto, 2010) menguraikan kalau andil orangtua dalam amat dipengaruhi oleh sebagian aspek, antara lain: (a) status sosial yang ditetapkan oleh tingkatan pembelajaran, profesi, serta pemasukan; (b) wujud keluarga; (c) langkah kemajuan keluarga diawali dari terbentuknya perkawinan sampai langkah perencanaan menjadi orangtua; serta (d) aspek bentuk kedudukan.

Pendampingan orangtua di rumah dapat meningkatkan dorongan belajar anak (Kurniati et al, 2020). Pendampingan dilakukan secara kolaboratif untuk perkembangan dan kemajuan anak. Pendampingan berguna sebagai bentuk dukungan pada anak, meningkatkan kebahagiaan intelektual pada anak sehingga anak lebih menyukai latihan dan belajar serta meminimalkan gangguan-gangguan pada anak (Retno, 2013).

Beberapa hal yang dapat dilakukan selama mendampingi anak dalam rangka melakukan pendampingan penggunaan gadget secara adaptif antara lain (1) Menjaga komunikasi dalam mendampingi, yaitu persiapan memilih waktu yang tepat dalam memulai komunikasi, memiliki rencana komunikasi, mengumpulkan beragam pemahaman sebagai bahan komunikasi, menjadi orangtua yang tetap tenang dan sabar dalam berkomunikasi, dan membatasi adanya gangguan selama komunikasi. (2) Saat berkomunikasi, yang dilakukan dengan membuat pertanyaan, mendengarkan dan mengamati dan mengendalikan emosi. Pengendalian emosi selama berkomunikasi dengan anak, apapun percakapannya tetap didengarkan, tetap menjadi tenang dan sabar. (3) Berkomunikasi dengan menetapkan batas penggunaan *gadget*, yaitu menetapkan aturan; membuat aturan yang jelas; sederhana, dan spesifik; memastikan anak dapat mengerti aturan yang diterapkan untuk disepakati bersama; memberikan batasan disertai dengan

konsekuensi. Selain itu orangtua baik ayah dan ibu bersiap dalam memberikan tindak lanjut. Dalam memberikan aturan semestinya tetap tenang, spesifik, terlibat dan perhatian, serta sesuai aturan atau konteks aturannya.

Berdasarkan skor wawasan pemahaman yang diberikan dapat dikatakan bahwa psikoedukasi memberikan pemahaman terkait pendampingan penggunaan *gadget* adaptif dalam pengasuhan anak selama masa pandemi *Covid-19*.

KESIMPULAN

Program psikoedukasi terkait cara mengelola kebiasaan menggunakan *gadget* secara adaptif dan cara mengelola rutinitas sehari-hari dengan baik antara urusan pekerjaan, domestik, dan pengasuhan anak yang diberikan secara *online* melalui aplikasi pertemuan kepada para orangtua di KB/TK/PAUD Bintang-Bintang menunjukkan adanya pemahaman terkait pendampingan penggunaan *gadget* sebagai bentuk komunikasi dalam pengasuhan anak selama masa pandemi *Covid-19*.

Perlu adanya kegiatan lanjutan berupa pelatihan terkait cara mengelola kebiasaan menggunakan *gadget* secara adaptif dan cara mengelola rutinitas sehari-hari dengan baik antara urusan pekerjaan, domestik, dan pengasuhan anak agar dapat dipraktekkan langsung oleh para orangtua. Selanjutnya diperlukan topik-topik lainnya dalam rangka mengelola kesehatan mental ibu selama mendampingi anak BDR.

Berdasarkan hasil penelitian maka implikasi ditujukan agar ibu memahami dan dapat melakukan pendampingan penggunaan *gadget* secara adaptif pada anak. Praktek pendampingan secara adaptif sangat bermanfaat mengatasi permasalahan serupa.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Z. (2017). Program peningkatan keterlibatan orangtua melalui kegiatan seni pada anak usia dini. *Sarwahita*, 14(01), 53–60. <https://doi.org/10.21009/sarwahita.141.07>.
- Baumrind, D. (1978). Parental disciplinary patterns and social competence in children. *Youth & Society*, 9(3), 239–267. <https://doi.org/10.1177/0044118X7800900302>.
- Haerudin, H., Cahyani, A., Sitihanifah, N., Setiani, R. N., Nurhayati, S., Oktaviana, V., & Sitorus, Y. I. (2020). Peran Orangtua Dalam Membimbing Anak Selama Pembelajaran Di Rumah Sebagai Upaya Memutus Covid-19. *Jurnal Stastitika Inferensial*, 1–12.
- Ingram, M., Wolfe, R. B., & Lieberman, J. M. (2015). *The Role of Parents in At-Risk Populations*, 2002, 479–497.
- Kaminski, W. J., Valle, L. A., Filene, J. H., & Boyle, C. L. (2008). A meta-analytic review of components associated with parent training program effectiveness. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36(4), 567–589. <https://doi.org/10.1007/s10802-007-9201-9>.

- 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>.
- Mann, M., Hosman, C. M. H., Schaalma, H. P., & De Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad- spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19(4), 357–372. <https://doi.org/10.1093/her/cyg041>.
- Menheere, A., & Hooge, E. (2010). Parental involvement in children's education: A review study about the effect of parental involvement on children's school education with a focus on the position of illiterate parents. *Journal of the European Teacher Education Network JETEN*, 6, 157.
- Novrinda, Nina Kurniah, Y. (2017). Peran orang tua dalam pendidikan anak usia dini ditinjau dari latar belakang pendidikan Novrinda. *Raudhatul Athfal: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(1), 61–80. <https://doi.org/10.19109/ra.v1i1.1526>.
- Retno, A. (2013). Hubungan intensitas pendampingan belajar orang tua dengan kualitas hasil belajar siswa di Ra Al-Islam Mangunsari 02 Semarang Tahun Pelajaran 2011/2012. *Indonesian Journal of Early Childhood Education Studies*, 2(2), 43–49. <https://doi.org/10.15294/ijeces.v2i2.9240>.
- Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Edisi Revisi*. PT. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, R&D. Cetakan Ke-25*. Bandung: CV Alfabeta.
- Yulianingsih, Wiwin., Suhanadji, Nugroho, Rivo., & Mustakim. (2021). Keterlibatan orangtua dalam pendampingan belajar anak selama masa pandemi COVID-19. *Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1138-1150. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.740>.
- Yusuf, A. M. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan*. Jakarta: PrenadaMedia.