

## **MENJAGA STABILITAS KESEHATAN MENTAL ANAK USIA DINI DI ERA *NEW NORMAL***

**Pudin Saripudin**

Kemenag Kabupaten Kuningan

Email: [pudinsaripudin679@gmail.com](mailto:pudinsaripudin679@gmail.com)

### **Abstract**

*The problem that occurs is that there are parents who only pay attention to the children' physical health but underestimate their mental health during the new normal. The purpose of this study was to determine how far parents understand their children in the new normal state. It aims to maintain the health of children, both physical and mental. Parents do not only need to take care of the physical health of their children, but their mental health too. This study employs a qualitative approach by collecting data through interviews, documentation, and observation. Researchers collected data by visiting TKIT Al-Umm Cirebon directly. The results showed that in this new normal, parents must implement new habits and provide understanding to children not to leave the house without health protocols, and maintain a clean and healthy life. To cope with children's mental health by maintaining speech and words in speaking and giving a good example for children.*

**Keywords:** Mental health, Early Childhood, and New Normal.

### **Abstrak**

Permasalahan yang terjadi yakni terdapat orang tua hanya memperhatikan kesehatan fisik namun menyelepekan kesehatan mental anak pada saat new normal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa jauh orang tua dalam memahami anak pada keadaan new normal. Hal ini bertujuan menjaga kesehatan anak baik itu Kesehatan fisik maupun Kesehatan mental. Orang tua tidak hanya menjaga kesehatan fisik saja akan tetapi perlu juga menjaga kesehatan mental anak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan pengumpulan data yakni wawancara, dokumentasi, dan observasi. Peneliti menggumpulkan data dengan berkunjung langsung ke TKIT Al-Umm Cirebon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam keadaan new normal ini orang tua harus menerapkan kebiasaan baru dan pemberian pemahaman pada anak untuk tidak keluar rumah tanpa protokol kesehatan, serta menjaga hidup bersih dan sehat. Untuk menanggulangi Kesehatan mental anak dengan cara menjaga ucapan dan kata-kata dalam berbicara dan memberikan contoh yang baik pada anak.

**Kata Kunci:** Kesehatan Mental, Anak Usia Dini, dan New Normal.

## PENDAHULUAN

Adanya teknologi yang canggih pada zaman ini wabah melanda dunia termasuk Indonesia yang berasal dari China yang bernama virus Covid-19 (Wiretna and Wahyu, 2020). Dalam persoalan ini menjadi tantangan dan hambatan baru dari semua sektor yang ada di Indonesia tidak terkecuali pendidikan di Indonesia mengalami perubahan (Fitri, 2020). Perubahan yang dirasakan oleh lembaga pendidikan dari PAUD hingga perguruan tinggi. Pembelajaran untuk anak usia dini mengalami perubahan sangat besar, dan dilakukan menjadi *online* atau daring menggunakan *smart phone* disertakan kuota internet.

Pendidikan anak usia dini saat pembelajaran daring sangat terkena dampak besar pada individu anak sebab anak usia dini senang sekali untuk mengeksplorasi lingkungan sekitar, dan kemampuan yang mereka miliki (Na'imah, 2020). Selain itu, anak ingin mengekspolasi lingkungan sekitar rumah akan mengalami kesulitan disebabkan adanya Covid-19 dengan mengimbau masyarakat untuk tidak keluar rumah jika tidak penting maupun mendesak sehingga akan menyulitkan ruang lingkup anak.

Orang tua memiliki peran andil dan tanggung jawab dalam belajar maupun bermain untuk anak namun dalam lingkup rumah tanpa harus keluar rumah, dan berkerumun dengan masyarakat lainnya (Na'imah, Nurul Fadlilah and Suryawidarti, 2021). Orang tua menjadi guru pada saat pembelajaran online dikarenakan guru hanya mampu memberikan bahan ajar pada anak menggunakan sistem *online* (Amini et al., 2020). Banyak sekali menemukan kendala yakni signal kurang stabil sehingga orang tua lah yang berperan dalam pembelajaran *online* anak ketika di rumah (Yuwono, 2020).

Peran orang tua sangat berpengaruh pada kesuksesan belajar online sang anak sebab pembelajaran *online* anak akan menanyakan pada orang tua jika pembelajaran tersebut sulit untuk mereka (Syahrul and Nurhafizah, 2021). Kemampuan belajar anak usia dini bergantung pada orang dewasa yakni guru maupun orang tua sehingga anak akan terarahkan dalam hambatan, dan kesulitan dalam pembelajaran online (Mustajab, Baharun, and Iltiqoiyah, 2020).

Covid-19 memiliki pengaruh yang sangat besar pada dunia anak-anak sehingga sosialisasinya bersama teman-temannya maupun dengan guru, dan orang sekitar terhenti sejenak dalam bersosialisasi maupun bertemu (Mutiani and Suyadi, 2020). Adanya Covid-19 di tengah masyarakat harus beradaptasi di tengah

kehidupan, dan harus mengikuti peraturan kesehatan yang sudah ditetapkan pemerintah Indonesia sehingga angka penurunan terjangkit Covid-19 dapat mereda.

Covid-19 tidak kunjung mereda sehingga masyarakat mau tidak mau harus siap berdampingan dengan Covid-19 sehingga ada sebutan dengan "*New Normal*" yakni kehidupan baru dengan kebiasaan baru di tengah pandemi yang belum tuntas (Latif et al., 2020). Dengan demikian elemen masyarakat harus menerapkan, dan mengikuti peraturan kesehatan sehingga dapat menjalani kehidupan baru dengan kebiasaan baru seperti mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir, menggunakan penutup muka yang biasa disebut dengan masker, menghindari kerumunan (Lilianti et al., 2021).

Para orang tua harus menerapkan dan memberikan contoh pada anak. Cara selanjutnya para orang tua dapat memberikan asupan nutrisi yang bergizi pada anak untuk menjaga imunitas anak agar tidak menurun sebab Covid-19 menyerang pada siapa saja tanpa terkecuali anak usia dini. Orang tua harus menyiapkan dan memberikan makanan sehat maupun bergizi pada anak sejak dini untuk menjaga kesehatan anak.

Makanan bergizi mampu menjadi media untuk anak agar menunjang perkembangan anak dan pertumbuhan anak. Jika anak diberikan makanan bergizi dengan anak yang tidak diberikan makanan bergizi akan sangat terlihat perbedaan dari postur badan maupun kecerdasan otak sebab makanan bergizi mampu menstimulasi otak anak untuk cerdas. Maka dari itu, orang tua harus mengawasi makanan yang dikonsumsi oleh anak. Makanan *just food* atau cepat saji jika terus diberikan pada anak sejak dini akan tidak baik untuk perkembangan dan pertumbuhan anak dan mengkonsumsi MSG yang berlebihan tidak baik untuk badan manusia terlebih anak usia dini.

Keadaan *new normal* kali ini para orang tua harus memperhatikan asupan makanan anak. Makanan yang harus *hygienic* sebab adanya Covid-19 akan mudah terpapar jika tidak mengikuti protokol kesehatan, dan makanan yang tidak bersih akan sangat mempengaruhi pada imun anak, dan bahkan orang dewasa. Dengan begitu bahwa orang tua harus menyadari pentingnya memberikan makanan bergizi dan sehat kepada anak supaya imun anak pada saat *new normal* tetap terjaga dan sehat. Makanan yang baik untuk anak mengandung gizi guna menjaga kesehatan serta lingkungan agar terhindar dari penyakit terutama Covid-19.

Tidak hanya itu orang tua juga harus menjaga stabilitas kesehatan mental anak ketika *new normal*. Mental anak akan terganggu dikarenakan pembelajaran yang biasa dilakukan tatap muka di sekolah menjadi pembelajaran *online* sehingga anak mengalami perubahan pada mental anak melakukan pemahaman dengan sederhana namun dapat dimengerti oleh anak. Selain itu, kehidupan sosial anak mengalami perubahan yang biasa bebas keluar rumah untuk bermain, dan bersosialisasi dengan lingkungan kini kebiasaan tersebut harus dihentikan sementara waktu sebab untuk memutus rantai penyebaran Covid-19. Orang tua harus mampu menjaga kesehatan mental di tengah keadaan new normal, mental anak penting sekali diperhatikan oleh orang tua, dan anggota keluarga lainnya. Mental anak akan mudah dibentuk jika orang tua memahami pentingnya menjaga, dan membentuk mental anak dengan kuat namun tidak memaksakan anak. Jika anak sejak dini sudah dibentuk dengan mental keras akan sangat berdampak saat anak tumbuh dewasa sehingga orang tua harus membentuk mental anak dengan cara yang terbaik.

Keadaan *new normal* kali ini para orang tua mempunyai tantangan baru pada anak dan kehidupan baru dengan kebiasaan baru sehingga orang tua dapat menjadi contoh yang baik untuk anak. Anak usia dini dengan sangat cepat mampu menirukan orang dewasa di sekitarnya maka dari itu orang tua harus mampu memberikan contoh yang baik kepada anak saat menerapkan protokol kesehatan.

## **METODOLOGI**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian ini dilakukan di TKIT Al-Umm Cirebon. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik wawancara, dokumentasi, dan observasi. Peneliti menggumpulkan data dengan berkunjung langsung ke TKIT Al-Umm Cirebon serta melakukan observasi dan wawancara kepada kepala TKIT, guru, dan orang tua. Peneliti juga menggunakan dokumentasi guna memperkuat informasi dalam penelitian dan dapat melengkapi data yang dibutuhkan oleh peneliti. Penelitian dilakukan secara langsung namun peneliti dengan kepala TKIT, guru maupun orang tua tetap mematuhi protokol kesehatan yang sudah diatur oleh pemerintah Indonesia. Selain itu, penelitian ini dilakukan 1 bulan di TKIT Al-Umm Cirebon dan melisik dengan sangat detail dan jeli untuk memperkuat hasil penelitian yang akan dilakukan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Menjaga stabilitas kesehatan mental anak di TKIT Al-Umm Cirebon sangat penting diperhatikan oleh orang tua maka dari itu pihak kepala TKIT beserta guru-guru memberikan arahan pada orang tua untuk menjaga kestabilan kesehatan mental anak saat adanya Covid-19. Dalam keadaan *new normal* sangat penting para orang tua harus menyadari betapa pentingnya menjaga kesehatan mental anak sejak dini. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan para orang tua di TKIT AlUmm Cirebon mendapatkan arahan dari pihak sekolah untuk menjaga kestabilan kesehatan mental anak dikarenakan perubahan banyak sekali terjadi saat ini dan pembelajaran dilakukan *online*. Secara otomatis mental anak akan mengalami perubahan sebab lingkungan sebelum dan pada saat ini berbeda maka dari itu peran orang tua sangat membantu untuk menjaga kesehatan mental anak usia dini.

Orang tua mempunyai tanggung jawab baru dan bertambah yakni harus mendampingi anak dalam membimbing dan menjadi guru untuk anak saat pembelajaran *online* sebab anak akan mendapatkan kendala saat menerima pembelajaran dari guru selama anak belajar di rumah. Selama belajar di rumah orang tua menjadi contoh bagi anak-anaknya sehingga orang tua harus memberikan contoh yang baik agar anak dapat mencontohnya, terlebih anak usia dini adalah masa dimana ia peniru yang ulung yakni selalu mencontohkan orang tua dan orang di sekitar lingkungannya. Kesehatan mental anak usia dini dibentuk oleh orang tua guna mental anak tidak terganggu dan tidak akan merusak pada kesehatan mental anak. Orang tua harus memperhatikan kesehatan mental anak sejak dini sebab tidak banyak orang tua yang melupakan penjagaan kesehatan mental anak.

Orang tua hanya memperhatikan kesehatan fisik dan melupakan kesehatan mental anak sehingga mental anak mudah hancur oleh perkataan orang tua dan lingkungan sekitar. Dengan begitu orang tua dan orang sekitar anak harus menjaga kesehatan mental anak dengan tidak menyakiti perasaan anak sejak dini. Anak usia dini sama saja manusia yang mempunyai perasaan dan hati walaupun mereka masih dini tetap saja manusia yang harus dijaga perasaan dengan lisan maupun tingkah laku. Orang tua menggunakan cara tepat untuk menjaga

kesehatan mental anak dengan cara membangun kepercayaan anak terhadap orang tua yakni orang tua harus memberikan contoh pada anak dengan cara orang tua percaya dengan anak seperti kemampuan anak sebab tidak banyak orang tua tidak percaya dengan kemampuan anak, dan selalu menyuapi anak dengan kemampuan orang tua sehingga anak tidak merasakan kepercayaan dari orang tua. Dengan begitu anak menjadi percaya diri dengan apa yang dilakukan seperti kegiatan aktif mereka maupun kemampuan anak usia dini lainnya namun orang tua harus mengawasi bukan melarang pada anak.

Bina hubungan baik dengan anak yakni dengan cara orang tua selalu mendampingi anak, menggunakan pemilihan kosakata ketika berkomunikasi dengan anak. Bukan orang tua tidak boleh marah namun cara penyampaian haruslah tepat dengan tidak membentak namun tegas pada anak sehingga hubungan akan terjalin baik dengan orang tua. Orang tua dapat menjadi sahabat sehingga hubungan akan menjadi lebih baik, orang tua yang setia mendengarkan celotehan anak. Kepercayaan diri dapat membantu menjaga kesehatan mental anak yakni orang tua harus memberikan semangat pada anak sehingga akan timbul rasa percaya diri pada anak dan memberikan pujian yang wajar kepada anak dalam pembelajaran maupun anak bertanggung jawab dalam merapikan mainannya setelah anak bermain.

Ditambah lagi orang tua harus mampu mengajarkan anak untuk meredakan stress itu sangat penting dalam menjaga kesehatan mental anak sehingga anak akan terbiasa meredakan dan mengendalikan rasa stress dalam diri anak dengan cara melakukan kegiatan positif dan ini berpengaruh sampai anak dewasa. Orang tua dapat menanyakan hal yang anak rasakan dan ajarkan anak bagaimana menempatkan persaaannya tersebut. Hal ini penting untuk dilakukan karena supaya anak mampu mengontrol emosi mereka. Selain itu, menjaga kesehatan mental anak dapat dilakukan dengan cara memberikan makanan sehat kepada anak sehingga anak terbiasa dengan makanan sehat. Orang tua harus menerapkan pola hidup sehat terlebih saat ini hidup di tengah-tengah Covid-19. Orang tua harus menjadi benteng untuk anak dalam menjaga Kesehatan jika tidak akan mudah terpapar virus Covid-19.

Memperhatikan dan menjaga kesehatan mental anak supaya tidak mudah stress sebab akan berdampak pada psikologis anak, semangat hidup, dan belajar *online* serta mampu menganggu tumbuh kembang anak. Pembelajaran *online*

mengakibatkan perbedaan dalam proses belajar mengajar guru dengan anak didik sebab hal yang baru dilakukan TKIT Al-Umm Cirebon. Kepala sekolah dan guru pertama kali kesulitan untuk menerapkan pembelajaran online dikarenakan terdapat beberapa orang tua yang belum mahir menggunakan aplikasi belajar *online* sehingga solusi yang diberikan pihak sekolah ialah menggunakan *Group Whatsapp* sebab banyak orang tua yang sudah menggunakan sehingga tidak akan menyulitkan para orang tua dalam menjembatani anak belajar *online*.

Dalam pembelajaran *online* melalui *Whatsapp* guru mengirimkan bahan ajar dan orang tua mengirimkan hasil tugas dari guru. Selain itu, guru memberikan arahan pada orang tua untuk mengirimkan foto dan video saat anak melakukan belajar *online*. *Group Whatsapp* adalah salah satu aplikasi yang efisien digunakan oleh para orang tua, dan tidak menghabiskan kuota internet yang banyak. Selain itu, *Group Whatsapp* menjadi platform belajar *online* dalam melakukan *video call* dengan beberapa anak dan melakukan 2 sesi sebab tidak bisa *video call* semua anak 1 kelas. Tujuan guru *video call* dengan anak didik guna berinteraksi dengan anak walaupun menggunakan layar ponsel, dapat memantau tumbuh kembang anak, berbincang dengan anak perihal pembelajaran *online*. Peran orang tua selain dapat membimbing anak dalam pembelajaran online harus mampu memberikan suasana belajar yang menyenangkan sebab hakikat anak usia dini cepat mudah bosan, dan konsentrasi anak hanya bertahan 5-10 menit

Oleh karena itu, orang tua harus pintar dalam menciptakan lingkungan belajar *online* yang menyenangkan saat belajar di rumah. Dalam *New normal* ini terdapat lembaga pendidikan memperbolehkan untuk dilakukan belajar *offline* yakni belajar secara langsung namun dibatasi hanya setengah anak didik di kelas dan waktu belajar pun dibatasi. TKIT Al-Umm Cirebon menerapkan hal demikian. Pembelajaran *offline* di sekolah membuat para orang tua lebih menjaga kesehatan anak seperti anak menggunakan masker, mencuci tangan, dan membawa bekal untuk anak makan di sekolah sehingga anak tidak makan sembarangan saat di lingkungan sekolah. Selain itu, jarak duduk anak diatur dan tidak full anak didik dalam 1 kelas sehingga mengikuti protokol yang ada. Pembelajaran *offline* dilakukan hanya 4 hari dalam seminggu dari Senin sampai Kamis, dan dibagi dengan perkelas sehingga tidak banyak anak didik saat di lingkungan sekolah.

Kekurangan dari pembelajaran *online* yakni pembelajaran kurang maksimal maka dengan adanya *new normal* pihak sekolah menerapkan pembelajaran *offline*,

dan tentunya seusia protokol kesehatan yang telah di tetapkan oleh pihak pemerintah Indonesia. Berdasarkan hasil wawancara dengan para orang tua yang menjaga stabilitas kesehatan mental anak usia dini di TKIT AlUmm Cirebon dapat disimpulkan bahwa orang tua menjaga kesehatan anak dan orang tua menyadari jika penting sekali para orang tua di TKIT Al-Umm Cirebon menjaga kesehatan mental dan para orang tua di Indonesia. Orang tua harus menyadari bahwa menjaga kesehatan fisik dan mental sama-sama penting. Maka dari itu perlu kesadaran diri dari orang tua timbul dan muncul sehingga dapat menerapkan maupun menjaga kesehatan mental anak sejak dini. Menjaga kesehatan mental anak sejak dini akan sangat berpengaruh pada anak hingga ia tumbuh dewasa, dan anak akan tumbuh menjadi sosok manusia yang dapat mengontrol masalah maupun emosi sehingga tidak mudah terserut amarah. Mental anak pun akan kuat sehingga menjadi pondasi yang kokoh ketika ia mendapatkan masalah saat usia dini hingga anak tumbuh menjadi dewasa.

Selain itu, orang tua ketika menegur anak harus memperhatikan pemilihan kata-kata agar menghindari mental anak terganggu atau akan membentuk mental anak keras. Sebetulnya anak membutuhkan pujiannya dari orang tua maupun guru sebagai penyemangat dan sebagai *support system* dalam dirinya. Maka dari itu, orang tua harus menyadari betapa pentingnya memuji anak ketika anak mampu melakukan sesuatu namun pujiannya tersebut dalam tahap sewajarnya jika berlebihan akan berpengaruh pada karakter anak hingga mental anak. Orang tua mempunyai peran penting dalam mendidik maupun membentuk karakter anak sehingga mental anak stabil. Tanggung jawab menjadi orang tua sangat besar maka dari itu orang tua harus mempersiapkan dalam mendidik, membentuk, dan menjadi contoh untuk anak selama di rumah maupun di luar rumah. Anak usia dini dalam tahap menirukan yang ulung sehingga orang tua harus memberikan stimulasi contoh yang baik pada anak dari contoh kehidupan sehari-hari, dan beribadah.

Penting sekali mengenalkan ibadah pada anak sehingga anak jika telah tumbuh dewasa akan mengaplikasikan ke hidupannya tanpa harus disuruh oleh orang tua. Orang tua pun dapat menerapkan sikap jujur pada anak tidak perlu menggambarkan citra sebagai orang tua yang sempurna namun tanamkan sikap jujur pada anak sehingga ketika anak sudah tumbuh dewasa maka anak sudah mampu menerapkan rasa jujur dalam dirinya dikarenakan sudah terbiasa sejak dini. Karakteristik anak usia dini tidaklah sama semua, terdapat anak yang aktif

bahkan terdapat anak yang kurang aktif bahkan pendiam sehingga akan terhambat dalam sosialisasi anak. Dengan begitu orang tua harus mampu mendorong dan mengajak anak bermain bersama di lingkungan rumah sebab jika bermain di luar rumah pada saat pandemi akan membahayakan imun anak dan orang tua dari pemaparan Covid-19. Orang tua pun harus mampu menjaga hubungan baik dengan anak pada saat pandemi bahkan *new normal* yang saat ini Indonesia terapkan. Untuk mendekatkan pada anak cukup orang tua dapat menjadi teman untuk anak, bermain bersama sehingga kedekatan emosi antara anak dengan orang tua akan terjalin dengan baik.

Mengajak berbicara pada anak menjadi salah satu cara paling ampuh untuk diterapkan oleh para orang tua khususnya di TKIT Al-Umm Cirebon bahkan para orang tua di Indonesia untuk selalu menjaga hubungan baik dengan anak sejak dini sehingga ketika anak sudah tumbuh dewasa akan selalu menceritakan kehidupannya walaupun sudah tumbuh dewasa. Cara tersebut mampu menjadi pengawasan orang tua, dan mengetahui pertemanan anak ketika di luar rumah. Ketika anak sudah dibentuk mental yang kuat dan baik maka akan sangat berdampak pada tumbuh kembang sang anak hingga anak tumbuh dewasa. Mental manusia sangat penting dijaga sehingga akan selaras dengan otak, dan tindakan jika mental seseorang stabil. Anak perlu ditanamkan rasa bertanggung jawab dalam kehidupan sehingga anak mengetahui rasa tanggung jawab dalam dirinya sendiri. Orang tua sangat membantu untuk membentuk tanggung jawab pada anak dengan cara mencontohkan terlebih dahulu kemudian menerapkan langsung pada anak. Lakukan tanggung jawab dengan sederhana jika anak bermain di dalam rumah untuk merapikan sendiri sebagai rasa tanggung jawab dalam dirinya. Didikan orang tua pada anak akan terlihat kualitas dari segi orang tua memberikan contoh pada anak, didikan, dan pendidikan dalam keluarga sehingga anak akan berkualitas.

## Pembahasan

Kesehatan mental masih kurang diperhatikan dengan serius membuat krisis yang saat ini melanda membuat perhatian terhadap kesehatan mental kurang terpikirkan. Lingkungan berpatok pada kesehatan mental namun belumlah merata dalam menerapkan sehingga akan berdampak pada anak (Ulfa and Munastiwi, 2020). Lingkungan masih berfokus pada hal-hal yang bersifat penanganan, luring

memperhatikan sehingga sulit untuk menjaga mental anak tetap sehat. Kesehatan mental sebagai keadaan sosial dan kesajhteraan emosional, bukan hanya tidak adnaya gangguan. Kesehatan mental yakni terbebas dari yang menganggu pikiran, mampu merusak mental, stabilan emosi atau ketenangan pikiran (Yani, Khaeriyah, and Ulfah, 2017). Berdasarkan penjelasan di atas, seseorang bermental sehat ialah orang yang mampu menguasai segala faktor dalam kehidupan sehingga mampu mengatasi kalut dalam mental seseorang dan tidak mudah putus asa.

Kesehatan mental tidak hanya hanya jiwa yang sehat dalam tubuh yang sehat namun keadaan berhubungan dengan diri manusia sehingga kemampuan seseorang dalam menghadapi kenyataan. Anak perlu diperhatikan kesehatan mental anak sejak dini agar mengetahui tak muncul masalah sosialisasi. Tidak semua anak mampu atau mudah bergaul atau memiliki kehidupan sosial yang baik. Terkadang anak memerlukan waktu lebih lama untuk bersosialisasi, dan termasuk masalah pertemanan untuk anak usia dini. Terdapat anak mempunyai rasa attached dalam hal berteman dengan teman ketika bermain di lingkungan rumah maupun di sekolah, dan kenalkan sosialisasi berteman pada anak sejak dini. Terlebih jika anak mendapatkan keberhasilan dalam pembelajaran di sekolah maka dari itu arahan dari orang tua sangat dianjurkan pada anak jika anak mendapatkan nilai bagus tidak boleh cepat puas, dan berleha-leha namun harus tetap belajar sehingga dapat mempertahankan nilai bagus.

Kesehatan mental dipengaruhi besar dari lingkungan rumah yakni oleh orang tua sehingga orang tua menjadi kontrol dalam membentuk stabilitas menjaga kesehatan mental anak sejak dini terlebih saat ini *new normal* dengan kebiasaan baru yang dilakukan oleh masyarakat (Ulfadhilah and Munastiwi, 2021). Keadaan *new normal* ialah kebiasaan baru yang saat ini diterapkan oleh Indonesia dan masyarakat harus menerapkan protokol kesehatan anak untuk menjaga diri sendiri dan sekitar. Dengan adanya pandemi Covid-19, orang tua harus memperhatikan kesehatan mental anak sejak dini dengan cara perlakuan dan perkataan orang tua. Perlakuan dan perkataan dari orang tua akan berdampak pada mental anak, dan orang tua harus memperhatikan kesehatan mental pada anak bukan hanya memperhatikan kesehatan fisik anak saja.

Masalah keluarga ini terkadang membuat anak menjadi lebih tertutup dengan siapapun. Bahkan, bagi anak yang terganggu kesehatan mental akan mengalami stres dalam diri anak. Selaras dengan pendapat diatas bahwa keluarga

adalah menjadi sekolah pertama untuk anak sehingga orang tua harus memberikan didikan, dan menstimulasi yang tepat untuk anak, dan orang tua ketika mendapatkan masalah namun jangan membuat dampak pada anak sehingga anak tidak akan terkenda dampak mental anak yang terganggu. Kesehatan mental dapat distimulasi oleh didikan orang tua, dan pembiasaan orang tua. Dengan berbagai cara orang tua dapat menjaga kesehatan mental seperti menjaga ucapan orang tua pada anak ketika tegas pada anak karena akan berpengaruh pada mental anak jika orang tua selalu mengeluarkan kata kasar dengan nada tinggi akan berakibat fatal dengan mental anak sehingga mental anak akan terganggu.

Orang tua menjadi tolak ukur untuk anak jika orang tua memberikan contoh yang baik akan berdampak positif kepada anak namun jika orang tua mengeluarkan perlakuan kasar dengan kata-kata yang tidak pantas untuk anak usia dini akan merusak mental anak. Dengan begitu mental akan berdampak pada pengasuhan orang tua, dan pengasuhan orang tua pun akan berdampak pada anak. Mental anak terganggu Ketika terlihat murung dan kegiatan tidak aktif sehingga mental tidak stabil. Maka dari itu orang tua harus menjadi pelindung untuk anak, mendidik, dan menjaga kesehatan mental anak. Kesehatan mental dapat diberikan untuk membentuk mental anak sehingga sehat dari kekerasaan verbal dan non verbal dari orang tua maupun orang sekitar.

Orang tua harus memperhatikan kesehatan mental anak sejak dini tidak hanya kesehatan fisik saja sebab kebanyakan para orang tua hanya memperhatikan kesehatan fisik namun tidak dengan kesehatan mental. Kesehatan mental dan fisik sama-sama penting untuk anak sedari dini sebab akan berpengaruh pada tumbuh kembang anak hingga anak tumbuh menjadi dewasa. Orang tua harus memilih kosakata ketika tegas maupun memarahi anak ketika melakukan kesalahan namun tidak merusak kesehatan mental. Jika kesehatan mental anak tidak stabil akan berdampak pada anak seperti stress dan keadaan anak murung. Maka sebaiknya para orang tua yakni memperhatikan dan menjaga kesehatan mental anak sejak dini

## **SIMPULAN**

Orang tua mendapatkan arahan dari guru di TKIT Al-Umm Cirebon untuk menjaga stabilitas kesehatan mental anak usia dini pada saat *new normal*

dikarenakan anak mengalami kehidupan yang berbeda sehingga orang tua harus mampu memberikan penjelasan, dan arahan pada anak. Untuk menanggulangi mental anak terganggu sebab dalam keadaan pandemi saat ini tidak mungkin anak akan banyak melakukan aktivitas di luar sehingga jiwa anak akan terganggu jika tidak diberikan pemahaman oleh orang tua. Selain itu, orang tua harus menerapkan suasana rumah yang menyenangkan bagi anak sehingga anak tidak merasakan mental yang terganggu namun kesehatan mental anak stabil. Orang tua harus mengerti akan pentingnya menjaga kesehatan mental, dan jangan hanya terpukau pada kesehatan fisik sebab tidak kalah penting saat orang tua menerapkan serta menjaga kesehatan mental anak. Jika kesehatan mental anak tidak stabil akan berdampak pada anak seperti stress dan keadaan anak murung. Maka sebaiknya para orang tua yakni memperhatikan dan menjaga kesehatan mental anak sejak dini. Orang tua pun dapat melakukan berbagai cara dalam menjaga kesehatan mental anak yakni dengan cara menjaga ucapan dan kosakata dalam berbicara dengan anak, memberikan contoh yang baik pada anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amini, Nur, Islam Negeri, Sunan Kalijaga, Perkembangan Intelligensi, and Anak Usia. 2020. "Jurnal Buah Hati." 7(2):108–24.
- Fitri, Mardi. 2020. "FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERKEMBANGAN MORAL PADA." 3(1):1–15.
- Latif, Muhammad Abdul, Erni Munastiwi, Deska Puspita, and Adinda Putri Amanah. 2020. "Analisis Total Quality Management (Tqm) Pada Pendirian Tk Islam Terpadu Mutiara Plus Banguntapan." *AWLADY: Jurnal Pendidikan Anak* 6(2):301. doi: 10.24235/awlady.v6i2.5783.
- Lilianti, Lilianti, Wa Rosida, Adam Adam, Hasmira Said, Kabiba Kabiba, Arfin Arfin, and Junaidin Junaidin. 2021. "Manajemen Pembelajaran Dalam Mengembangkan Kemampuan Sosial Anak Usia Dini." *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5(2):7191–2200. doi: 10.31004/obsesi.v5i2.1151.
- Mustajab, Mustajab, Hasan Baharun, and Lutfiatul Iltiqoyah. 2020. "Manajemen Pembelajaran Melalui Pendekatan BCCT Dalam Meningkatkan Multiple Intelligences Anak." *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5(2):1368–81. doi: 10.31004/obsesi.v5i2.781.
- Mutiani, Ria, and Suyadi. 2020. "Diagnosa Diskalkulia Generasi Alpha: Masalah Dan Perkembangannya." *Edumaspul: Jurnal Pendidikan* 4(1):104–12.
- Na'imah, Nurul Fadlilah, Azizah, and Sylviarini Suryawidarti. 2021. "Strategi Reward and Punishment Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Guru Paud." *JAMP: Jurnal Adminitrasi Dan Manajemen Pendidikan* 4(1):88–94.
- Na'imah, Ulfa. 2020. "Aulad: Journal on Early Childhood Peran Keluarga Dalam

- Konsep Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini." 3(1):20–28. doi: 10.31004/aulad.v3i1.46.
- Syahrul, Syahrul, and Nurhafizah Nurhafizah. 2021. "Analisis Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Sosial Dan Emosional Anak Usia Dini Dimasa Pandemi Corona Virus 19." *Jurnal Basicedu* 5(2):683–96. doi: 10.31004/basicedu.v5i2.792.
- Ulfa, Mutia, and Erni Munastiwi. 2020. "Analisis Perencanaan Dalam Manajemen Pendirian Lembaga Pendidikan Anak Usia Dini." *LEADERIA: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 1(1):26–37.
- Ulfadhilah, Khairunnisa. 2021. "Implementasi Layanan Kesehatan , Gizi , Dan Perawatan Dalam Menanamkan Disiplin Hidup Sehat." 9(1). doi: 10.21043/thufula.v9i1.10288.
- Ulfadhilah, Khairunnisa, and Erni Munastiwi. 2021. "Parenting Program to Develop Social and Emotional Ability of Children with Special Needs During the Covid-19 Pandemic." 8(1):33–40.
- Wiretna, Claudy Desya, and Nanda Eka Saputra Wahyu. 2020. "Keefektifan Konseling Ringkas Berfokus Solusi Untuk Mereduksi Perilaku Online Aggression." *Jurnal Pendidikan* 5(2):19–23.
- Yani, Ahmad, Ery Khaeriyah, and Maulidya Ulfah. 2017. "IMPLEMENTASI ISLAMIC PARENTING DALAM MEMBENTUK KARAKTER ANAK USIA DINI DI RA AT-TAQWA KOTA CIREBON."
- Yuwono, Wisnu. 2020. "Konseptualisasi Peran Strategis Dalam Pendidikan Literasi Keuangan Anak Melalui Pendekatan Systematic Review." *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5(2):1419–29. doi: 10.31004/obsesi.v5i2.663.