
Menjawab Problematika Yang Dihadapi Anak Usia Dini di Masa Pandemi COVID-19

Farida Rohayani

UIN Mataram

anixcalum.cm@gmail.com

Abstract: Anak usia dini saat ini jika disadari merupakan aset masa depan bangsa, orang tua maupun masyarakat. Tanggung jawab terbesar yang harus dilakukan orang tua yakni memastikan anak-anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik sesuai dengan tahap-tahap perkembangannya. Selain itu, kebahagiaan anak menjadi faktor utama baiknya perkembangan anak, baik itu ketika berada di dalam rumah maupun di luar rumah. Oleh karena itu, orang tua harus bisa menciptakan lingkungan yang aman, nyaman, harmonis dan kasih sayang dalam keluarga untuk mempererat emosional orang tua dengan anak, terlebih lagi selama masa pandemi covid-19 yang mengharuskan anak dan orang tua harus terus menerus berada di rumah. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif metode studi kasus eksplorasi dan penelitiannya menggunakan metode studi kasus kualitatif. Metode pengumpulan data primer dilakukan dengan wawancara dan untuk data sekunder diperoleh dari internet berupa data-data yang dipublikasikan, seperti jurnal dan artikel. Hasil penelitian menunjukkan selama pandemi covid-19, ada beberapa masalah yang tampak, seperti ada orang tua yang memberlakukan *gadget* sebagai sahabat anak ketika anak merasa bosan, kurangnya intervensi orang tua pada dunia anak, masalah orang tua dalam menghadapi anak dan juga kejenuhan orang tua dan anak selama masa pandemi ini.

Keywords: *Anak Usia Dini, Orang Tua, Problematika Pandemi Covid-19.*

A. Pendahuluan

Pada tanggal 2 Maret 2020, kasus pertama covid-19 terdeteksi di Indonesia, pertanggal 8 Mei 2020, ada 12,776 kasus dan 930 kematian dilaporkan terjadi di 34 Provinsi. Walaupun demikian, studi model memperkirakan bahwa dari semua kasus infeksi, hanya 2 persen saja yang dilaporkan.¹ Tanpa perawatan dan vaksin, Indonesia dan banyak negara lainnya menerapkan pembatasan interaksi fisik untuk mengatasi pandemi covid-19 ini.²

Pandemi Covid-19 adalah krisis kesehatan yang pertama dan terutama di dunia. Banyak hal yang belum pernah terjadi, bisa terjadi pada pandemi covid-19 ini. Misalnya, penutupan Bandara, penutupan sekolah, baik dari jenjang sekolah dasar

¹ Channel News Asia, "Indonesia's Health System on the Brink as Coronavirus Looms", 25 Maret 2020

² UNICEF, "COVID-19 dan Anak-anak di Indonesia, Agenda Tindakan untuk Mengatasi Tantangan Sosial Ekonomi", (Jakarta: United Nations Children's Fund, 2020)

sampai perguruan tinggi, penutupan toko, pemberlakuan WFH dan lain sebagainya.³ Salah satu dari banyak upaya pemerintah untuk mengurangi penyebaran covid-19 ini yaitu melaksanakan kebijakan untuk meliburkan seluruh aktivitas pendidikan dan menerapkan alternatif proses pendidikan bagi peserta didik maupun mahasiswa secara daring. Dari upaya-upaya yang diterapkan untuk mengurangi penularan covid-19 menimbulkan dampak yang signifikan di berbagai sektor, salah satunya sektor ekonomi, kegiatan sehari-hari dan seluruh aspek kehidupan anak. Dampak ini juga bisa jadi melekat seumur hidup pada sebagian anak, meskipun rentan, tetapi resiko kesehatan akibat infeksi covid-19 pada anak lebih rendah dibandingkan dengan kelompok usia yang lebih tua. Terdapat 80 juta anak di Indonesia (sekitar 30% dari seluruh populasi) yang berpotensi mengalami dampak serius akibat beragam dampak sekunder yang timbul, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Hal ini bisa terjadi semakin buruk, karena perbedaan gender, tingkat pendapatan dan disabilitas. Direktur Eksekutif UNICEF telah menghimbau pemerintah agar menyadari bahwa *“anak-anak adalah korban yang tidak terlibat”*, mengingat adanya dampak jangka pendek dan panjang terhadap kesehatan, kesejahteraan, perkembangan dan masa depan anak.⁴ Di sisi lain, anak yang tidak begitu mengerti tentang covid-19 ini bisa tertekan dan mengalami gangguan mental karena rasa takut yang dimilikinya. Oleh karena itu, orang tua harus cermat mengamati apabila ada tanda-tanda stress yang dialami anak dan tidak mengabaikannya.⁵

Selama masa pandemi yang mengharuskan untuk terus menerus berada di rumah saja, hal ini tentu akan menimbulkan rasa bosan dan stress pada orang tua, terlebih anak. Oleh karena itu, orang tua harus mengerti bagaimana cara agar anak tidak bosan dan jenuh selama berada di rumah. Salah satu hal yang harus diperhatikan adalah dengan memenuhi kebutuhan psikososial anak. Hal ini bisa mengurangi dampak psikososial pada anak, seperti stress yang dapat mempengaruhi perilaku, mental dan aktivitas psikososial. Mengutip dari pernyataan Fitriani dalam Webinar *“Menjaga dan Mengembangkan Aspek Psikososial Anak Usia Dini dalam Situasi Covid-19”* yang digelar Tanoto Foundation, Senin (18/5/2020), yakni *“Dalam kondisi seperti ini, mereka (anak-anak) tidak mengerti apa yang mereka hadapi, kuncinya menjaga rutinitas bagi anak-anak usia dini”*. Hal ini sejalan dengan pernyataan Spesialis Perkembangan Anak *ChildFund International* di Indonesia, Eka Hidayati mengatakan, *“anak-anak khususnya di usia dua tahun ke atas bisa merasakan bingung di tengah pandemi Covid-19”*.⁶

³ Agus Purwanto, *“Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar”*, Volume 2 Nomor 1 2020, hlm. 1

⁴ UNICEF, *“COVID-19 dan Anak-anak di Indonesia, Agenda Tindakan untuk Mengatasi Tantangan Sosial Ekonomi”*, (Jakarta: United Nations Children’s Fund, 2020)

⁵ Dinda Silviana, *“Gangguan Kesehatan Mental Anak pada Pandemi COVID-19”* dalam <https://tirto.id/pandemi-covid-19-bisa-ganggu-kesehatan-mental-anak-apa-tandanya-eNd7>, diakses pada Rabu, 10 Juni 2020 pukul 20.49

⁶ Wahyu Adityo Prodjo, *“Saat Covid-19, Dukungan Psikososial Anak Penting Diberikan”* dalam <https://edukasi.kompas.com/read/2020/05/18/192637571/saat-covid-19-dukungan-psikososial-anak-penting-diberikan?page=all>, diakses pada Kamis, 4 Juni 2020 pukul 21.30

Psikolog Anak dan remaja, Vera Itabiliana Hadiwidjojo mengatakan, “*karakter tangguh dapat meningkatkan kemampuan sang anak untuk lebih memahami orang lain. Hal itu juga tergerak untuk melakukan sesuatu hal positif yang mampu memberikan manfaat bagi orang lain. Lebih lanjut, Vera menjelaskan bahwa situasi yang penuh dengan ketidakpastian dapat menimbulkan rasa kecemasan berlebih bagi setiap orang termasuk anak. Mencermati hal ini, penting bagi orang tua untuk mengembangkan kekuatan di dalam diri anak agar bisa beradaptasi dalam menghadapi beragam tantangan kehidupan*”.⁷

Jika orang tua sadari, yang dibutuhkan anak hanya perhatian, intervensi orang tua dengan dunia anak, kasih sayang orang tua, rasa nyaman dan aman, tidak hanya pada saat pandemi, akan tetapi sepanjang hidup anak. Akan tetapi, saat ini masih ada orang tua yang kesulitan menciptakan suasana menyenangkan, membangun kedekatan emosional dengan anak, acuh terhadap anak dan anak cukup hanya diberikan *gadget* dan elektronik lainnya. Hal ini memicu kurangnya kehangatan dan keharmonisan dalam keluarga, sehingga anak akan mencari pelarian di luar rumah.

Hal ini dikuatkan dengan laporan dari negara-negara lain menunjukkan adanya peningkatan kekerasan dalam rumah tangga terhadap anak-anak akibat pemberlakuan *lockdown*. Kekhawatiran terkait pendapatan ditambah dengan meningkatnya tekanan bagi orang tua dan pengasuh untuk mengurus anak dan membantu mereka belajar menimbulkan tingkat stress yang tidak biasa yang dapat berujung pada terjadinya kekerasan.⁸

Lockdown juga berdampak menimbulkan lebih banyak beban bagi keluarga dan lembaga untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak-anak tidak dapat melakukan interaksi sosial di sekolah dan bermain di luar, dua hal penting untuk mendukung pembelajaran dan perkembangan mereka.⁹ Dampak *lockdown* juga terlihat pada banyaknya orang tua yang mengeluh terhadap anaknya yang kecanduan *gadget*, dari televisi, telepon genggam hingga tablet. Padahal hal ini sangat membahayakan anak, dapat merusak kesehatan anak, baik fisik maupun mental. Efek merusaknya dalam beberapa hal sebanding dengan kecanduan alkohol atau narkoba dan obat-obatan terlarang (narkoba). Penelitian yang dilakukan oleh *British Heart Foundation* (BHF) menunjukkan bahwa hanya 1 dari 10 balita ‘*generasi iPad*’ yang cukup aktif untuk bisa dikategorikan sehat. Namun, bukan berarti anak harus dihindari sepenuhnya dari *gadget*. Bagaimanapun juga teknologi tetap memiliki peran dalam membantu perkembangan anak, jika orang tua tahu batasannya.

⁷ Marieska Harya Virdhani, “Tips Psikologi Anak Tetap Bisa Kuat Hadapi Pandemi Covid-19”, dalam <https://www.jawapos.com/lifestyle/10/06/2020/tips-psikolog-agar-anak-tetap-bisa-kuat-hadapi-pandemi-covid-19/>, diakses pada Rabu, 10 Juni 2020 pukul 20.49

⁸ Coe, E. dan K. Enomoto, “*Mengembalikan Ketahanan: Dampak COVID-19 Terhadap Kesehatan Mental Dan Penggunaan Obat*”, (McKinsey & Company, April 2020)

⁹ BPS, SUSENAS, 2019

Orang tua yang selalu ingin ‘bebas’. Terlalu asyik main ponsel membuat orang tua ‘melupakan si kecil’. Bermain ponsel sambil mengasuh anak, baik di rumah, di taman atau bahkan di rumah makan merupakan hal yang wajar dan kerap kita saksikan saat ini dan telah dianggap sebagai suatu hal yang lumrah oleh orang tua masa kini. Entah itu membalas *chatting*, *posting* status di Facebook, *nge-tweet* atau membalas email. Hal ini dapat berdampak cukup besar bagi perkembangan anak dan merusak hubungan ikatan sosial antara anak dan orang tua. Padahal bermain dengan anak lebih menyenangkan daripada lebih banyak bermain ponsel. Oleh karena itu, sebaiknya batasilah penggunaan *gadget* ketika sedang bersama anak-anak dan jangan membalas pesan singkat apapun, kecuali benar-benar penting atau menyangkut pekerjaan.¹⁰ Lalu bagaimana dengan situasi selama pandemi covid-19 saat ini? Bagaimana mengurangi kecanduan *gadget* pada anak dan mempererat hubungan sosial-emosional anak dengan orang tua?

KAJIAN TEORI

1. Anak Usia Dini

Secara yuridis, di Indonesia, anak usia dini yakni anak yang berusia 0-6 tahun.¹¹ Anak usia dini merupakan anak yang sedang mengalami perkembangan yang sangat pesat, disebut dengan istilah *golden age* (usia emas), usia yang paling berharga dibandingkan usia-usia selanjutnya.¹² Menurut Beichler dan Snowman, anak usia dini yakni anak yang berusia 3-6 tahun, sedangkan hakikat anak usia dini yakni individu yang unik dengan berbagai macam pola pertumbuhan dan perkembangan.¹³ Perkembangan yang termasuk dalam masa ini meliputi, perkembangan fisik, perkembangan motorik, perkembangan bahasa, perkembangan emosi, perkembangan sosial, perkembangan agama dan moral, perkembangan seks dan sebagainya. Sebagai orang tua hendaknya mengetahui dan dapat menstimulasi setiap perkembangan anak dengan sebaik mungkin, karena upaya mengembangkan perkembangan dan potensi anak sejak dini sebagai salah satu persiapan untuk hidup dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.¹⁴

2. Rasa Bosan Anak

Menurut KBBI, arti kata bosan yakni sudah tidak suka terhadap sesuatu karena terlalu sering atau banya; jemu.¹⁵ Jika dikaitkan dengan pandemi covid-19 ini, anak akan merasa bosan karena beberapa hal, yakni keharusan untuk selalu diam di rumah, melakukan segala sesuatu di dalam rumah. Jika orang tua sadari, hal ini karena anak usia dini masih belum bisa mengontrol emosinya, tapi bukan berarti orang tua acuh

¹⁰ Nyi Mas Diane Wulansari, “*Didiklah Anak Sesuai Zaman*”, (Jakarta: PT. Visimedia Pustaka, 2017) hlm. 28-35

¹¹ Suyadi, “*Teori Pembelajaran Anak Usia Dini Dalam Kajian Neurosains*”, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), hlm. 23

¹² Suyadi, “*Manajemen PAUD cet. I*”, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hlm. 3

¹³ Idad Suhada, “*Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini (Raudlatul Athfal)*”, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2016), hlm. 109

¹⁴ Mansur, “*Pendidikan Anak Usia Dini Dalam Islam*”, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), hlm.19

¹⁵ Kamus Besar Bahasa Indonesia

dan membiarkan begitu saja. Saat ini, ketika anak tantrum atau bosan, orang tua memberikan apa saja agar anak tenang kembali sebagai pengalihan rasa anak, memberikan *gadget* misalnya dan juga karena faktor “*tidak tega*” orang tua melihat anaknya menangis dan merengek. Hal ini akan menjadi *boomerang* tersendiri bagi orang tua dan berkelanjutan sampai anak susah dikontrol. Sebenarnya, ada kondisi di mana anak harus dilatih untuk sabar, menunggu dan menghargai orang lain. Tidak semua tantrum dan bosan, harus dituruti orang tua.

“Saya seorang terapis yang sudah sering menangani anak-anak, orang tua dan guru. Saya sangat setuju pada pesan guru bahwa anak-anak berkembang semakin buruk dalam beberapa aspek. Selama menjadi terapis, saya sering mendapati anak yang antisosial, emosional dan rendah dalam hal akademik. Hal ini karena faktor gaya hidup modern dan individualistis.” Ungkap Victoria Prooday, seperti dikutip dari *Dee Proots at Home*.

Melalui lingkungan keluarga, orang tua bisa membentuk otak dan mental anak menjadi lebih kuat atau lemah. Namun saat ini, orang tua justru mendidik anak ke arah yang salah. Orang tua tidak mengarahkan rasa bosan, tantrum anak dengan hal yang baik. Hal ini yang menyebabkan anak cepat marah, tak kuat mental, serta tak mampu mengatasi kebosanannya.

a. Teknologi

Saat ini, berbagai macam teknologi, seperti *gadget*, TV, *game* merupakan hal yang sangat melekat pada anak. Jika tidak diberikan, anak akan uring-uringan dan marah. Kebanyakan orang tua langsung memberikan *gadget* untuk menghindari amarah dan rasa bosan anak. Hal ini menjadikan anak kecanduan dengan *gadget*. Kecanduan *gadget* membuat anak jadi malas untuk melakukan aktivitas fisik seperti bermain di halaman, memanjat pohon, berlarian bersama teman menjadi sangat membosankan. Yang seharusnya anak harus banyak melakukan aktivitas fisik untuk merangsang perkembangan anak.

Paparan teknologi yang berlebihan juga menyebabkan kemampuan anak dalam menangkap stimulasi, daya mengingat akan jadi menurun. Hal ini akan berdampak dapat kemampuan akademik dan menjadikan anak antisosial, baik dengan keluarga maupun dengan orang lain.

b. Selalu menuruti permintaan anak

“Aku lapar!” langsung berhenti di rumah makan. *“Aku haus!”* langsung beli minuman. *“Aku bosan!”* langsung memberikan *gadget* pada anak. Kemampuan untuk menahan keinginan adalah salah satu faktor kesuksesan anak. Semua orang tua menginginkan anaknya bahagia, namun selalu membahagiakan anak akan membuat kesulitan di masa depan. Dengan melatih anak menahan dan bersabar terhadap keinginannya akan melatih anak agar mampu menghadapi berbagai tantangan di masa depan.

c. Anak memegang kendali

“Anak saya tidak suka sayuran”, “Kalau anak saya sering tidur larut malam”, “Anakku tidak suka sarapan pagi”. “Kalau anak saya sih tidak suka mainan, tapi sukanya iPad”.

Ini keluhan yang sering dilontarkan oleh para ibu. Sejak kapan anak mengatur orang tua ? jika dibiarkan saja semua tergantung anak, hidup mereka tidak akan teratur. Hanya karena ingin menyenangkan anak atau tak tega mendengar regekan dan tangisannya, jangan sampai anak memegang kendali. Sebaliknya, orang tua pemegang otoritas penuh terkait aturan di rumah.

d. Kurangnya interaksi sosial

Orang tua sibuk, anak kurang mendapat perhatian. Seringkali orang tua memberikan *gadget* pada anak ketika mereka sedang bekerja, tujuannya agar anak tidak rewel dan tidak mengganggu pekerjaannya. Sebenarnya yang dibutuhkan anak adalah orang tua yang ikut bermain, interaksi mata, sentuhan, ekspresi dan reaksi untuk mengasah kemampuan sosialnya. Sehingga anak tahu bagaimana harus bersikap ketika bermain, menghadapi kekalahan, bersaing dengan sehat, menghadapi masalah, membuat taktik dan belajar membaca situasi.¹⁶

3. Pengaruh *Gadget* pada Anak

Perkembangan zaman modern saat ini sejalan dengan perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK). Bukan hanya di negara-negara maju, Indonesia juga menjadi terkena dampak kemajuan IPTEK tersebut. (Ameliola & Nugraha, 2013). Salah satu teknologi yang sangat populer dan dekat dengan kehidupan saat ini yaitu *gadget*, tidak hanya untuk orang dewasa, tetapi juga untuk anak-anak. Hal ini menyebabkan pasar elektronik menjadikan anak-anak sebagai target pemasaran dan sebagai konsumen aktif pengguna *gadget* (Fathoni, 2017).

Survey yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) terkait pengguna internet pada anak-anak Indonesia mulai dengan bersentuhan dengan internet. Berdasarkan statistik pengguna internet Indonesia, APJII mengklasifikasikan sembilan kategori usia dari anak-anak hingga orang tua. hasilnya, generasi produktif dengan umur 25-29 tahun menjadi yang teratas dengan jumlah 24 juta. Angka 24 juta tersebut disaingi oleh pengguna internet pada kisaran 35-39 tahun. Kemudian disusul dengan 30-34 tahun mencapai 23,3 juta. Selanjutnya umur 20-24 tahun (22,3 juta), 40-44 tahun (26,9 juta), <50 tahun (1,5 juta) dan 10-14 tahun

¹⁶ Mutia nugraheni, “Pemicu Anak Mudah Bosan dan Cepat Marah” dalam <https://parenting.dream.co.id/ibu-dan-anak/tak-terduga-ini-pemicu-anak-mudah-bosan-dan-cepat-marah-170922u.html>, diakses pada Kamis, 04 Juni 2020 pukul 09.30

dengan 768 ribu. Jumlah total pengguna internet Indonesia sebanyak 132,7 juta. Angka ini mengalami kenaikan 51,8 % dari *survey* APJII 2014 sebanyak 88 juta pengguna (Viva, 2016).

Hal ini terjadi karena tidak adanya pengawasan yang baik dari orang tua terhadap anak-anak. Lingkungan keluarga merupakan faktor yang sangat menentukan bagi perkembangan anak. Pengaruh lingkungan keluarga yang baik akan berdampak baik bagi perkembangan anak yang akan berpengaruh terhadap karakter dan perilaku anak.

Peran orang tua akan sangat berpengaruh dalam membentuk karakter anak. Orang tua merupakan teladan bagi anak untuk berperilaku, berbicara serta bersosialisasi dengan dunia luar. Sejalan dengan perkembangan teknologi saat ini, banyak orang tua yang merasa terbantu dalam mengasuh dan mendidik anak-anaknya. Hal ini dibuktikan dengan adanya varian *gadget* yang meliputi *smartphone*, laptop, kamera, tablet dan sebagainya. Tetapi dewasa ini, realitanya kebanyakan orang tua masih keliru menggunakan *gadget* yang seharusnya dapat mengedukasi anak-anak mereka. Sebaliknya, orang tua memberikan penguasaan penuh terhadap *gadget* untuk anak tanpa disandingkan dengan batasan dan pengawasan. Hal ini akan berdampak, secara langsung maupun tidak langsung menjadi *boomerang* bagi orang tua ketika anak mereka lebih banyak menghabiskan waktu dengan *gadget* dibandingkan bersosialisasi dengan keluarga maupun orang lain.

Walaupun memiliki dampak positif, penggunaan *gadget* yang berlebihan bagi anak juga menimbulkan beberapa dampak negatif. Dokter anak asal Amerika Serikat, Cris Rowan, dalam tulisannya di *Huffington Post*, mengatakan harus ada larangan penggunaan *gadget* untuk anak usia di bawah 12 tahun karena dapat menimbulkan dampak negatif, diantaranya pertumbuhan otak yang terlalu cepat, gangguan tidur, obesitas, penyakit mental, agresif serta pikun digital.

Ketertarikan anak terhadap *gadget* dikarenakan banyak hal yang memang menarik darinya. Baik berupa *game* dan juga fitur-fitur menarik lainnya. Hal ini yang tidak akan ditemukan anak pada media lainnya, seperti buku, majalah, komik dan lain sebagainya. Anak bisa mengakses segala hal yang diinginkannya secara tak terbatas. Inilah yang menyebabkan anak betah berlama-lama dengan *gadget* sehingga tidak memperdulikan kesehatan dan lingkungan sekitarnya.¹⁷

Anak merupakan peniru ulung, anak akan mengikuti apa yang dilakukan orang tuanya. Orang tua saat ini juga lebih banyak menghabiskan waktunya dengan *gadget* daripada berbincang dengan anak mereka. Sebagian juga gagal dalam menjalankan

¹⁷ Jordan Efraim Palar, Franly Oniba dan Wenda Oroh, "Hubungan Peran Keluarga dalam Menghindari Dampak Negatif Penggunaan Gadget pada Anak dengan Perilaku Anak dalam Penggunaan Gadget di Desa Kiama 2 Barat Kecamatan Kawangkoan Utara", Volume 6 Nomor 2, 2008, hlm. 2-5

aturan-aturan yang telah mereka buat bagi anak-anak dalam keluarga, salah satunya dalam penggunaan *gadget* dan media elektronik lainnya (Fathoni, 2017).

Oleh karena itu, sadarilah bahwa orang tua merupakan teladan bagi anak-anak mereka. Segala hal baik harus dimulai sejak dini, dimana orang tua juga harus menjauhkan jangkauan anak dari *gadget* sampai pada waktu anak sudah pantas untuk menggunakan *gadget* tetap dengan pengawasan dan bimbingan orang tua. Jika anak sudah terlanjur dengan *gadget*-nya, orang tua dapat melakukan pendekatan dengan memberikan pengalihan terhadap *gadget* dengan hal yang lebih menarik. Biasakan orang tua bisa seperti *gadget*, yakni menjawab hal-hal yang kiranya anak tidak tahu dan pahami serta jawaban terhadap masalah yang sedang anak alami. Sebaiknya lebih sering berbincang dan menemani anak dalam belajar, bermain, liburan, berolah raga dan memberikan hiburan yang mendidik tetapi tidak membosankan bagi mereka (Nureda, 2016).

Penjabaran di atas beberapa dari banyak alasan pemicu kebosanan anak yang harusnya orang tua pahami dan intervensi lebih dalam ke dunia anak. Lalu bagaimana saat pandemi covid 19 saat ini ? bagaimana mengatasi kebosanan anak ? Bagaimana membangun hubungan yang baik antara orang tua dan anak?

Metode Penelitian

Penelitian dalam artikel ini menggunakan metode studi kasus eksplorasi dan penelitiannya menggunakan metode studi kasus kualitatif yang digunakan untuk mendapatkan informasi tentang anak selama pandemi covid-19. Dalam penelitian ini, responden sebanyak 8 orang, yang terdiri dari seorang guru SD, seorang psikolog dan 5 orang tua yang memiliki anak usia dini berusia 3-8 tahun. Wawancara yang dilakukan yakni wawancara pembicaraan informal, yaitu wawancara yang pertanyaannya bergantung pada eneliti/pewawancara, bersifat spontan dalam suasana yang biasa dan wajar, sehingga terwawancara tidak mengetahui atau tidak menyadari ia sedang diwawancara dan hal ini dilakukan secara *online*.¹⁸ Metode pengumpulan data primer dilakukan dengan wawancara dan untuk data sekunder diperoleh dari internet berupa data-data yang dipublikasikan, seperti jurnal dan artikel.

B. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi mengenai anak usia dini selama covid-19 melalui wawancara beberapa responden. Berdasarkan hasil wawancara via *online* dengan beberapa responden terkait, yakni:

1. Istiqomah, S.Pd.I (26 th), seorang guru SD.

“Ada dua kasus anak-anak yang ada di sekitar tempat tinggal saya, yang pertama, anak-anak selama covid lebih banyak bermain dari pada sebelumnya, mereka bermain dengan teman sebaya di luar rumah, sampai susah dikontrol oleh orang tua mereka.

¹⁸ Lexy J. Moleong, “Metode Penelitian Kualitatif edisi Revisi”, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013), hlm. 187

Yang kedua, ada beberapa anak yang mengikuti pembelajaran daring, jadi anak-anak diberikan tugas oleh guru mereka dan dikumpulkan secara online, selain itu mereka juga menyetor hafalan kepada guru mereka via online”.

2. Helmi Ar-Rasyid, (Wiraswasta)

“Perubahan yang terjadi pada anak saya selama covid-19 yakni mereka jika keluar rumah, misalnya ke rumah kerabat harus menggunakan masker, tidurnya juga jadi lebih cepat dari sebelumnya. Saya selalu mengusahakan untuk anak betah di dalam rumah daripada harus bermain di luar rumah, salah satunya dengan memberikan tontonan-tontonan yang sesuai dengan usia mereka, upin-ipin dan beberapa film edukasi islami lainnya dan bermain di dalam rumah. Akan tetapi beberapa waktu ini lebih sering main di luar rumah dengan teman-temannya”.

3. Sayu Kadek Jelantik (Dosen)

“Ada hal positif dan negatif yang ditemukan selama pandemi covid-19 dalam diri anak saya, positifnya adalah dia banyak mengenal tata cara dan pengetahuan baru terkait covid-19, misalnya tidak boleh keluar selama pandemi covid-19, jika terpaksa keluar rumah maka harus menggunakan masker, cuci tangan setelah beraktifitas, tata cara batuk dan bersin. Hal negatifnya, ketika dia bosan maka dia akan menangis dan mina ke mall, kolam renang, makan di luar dan lain-lain. Jika dia sudah mulai tantrum, saya sebagai orang tua memberikan penjelasan padanya dengan bahasa yang mereka pahami, misalnya ketika dia merengek minta ke mall, saya sebagai orang tua menjawab: sekarang sedang ada virus corona nak, jadi mallnya ditutup dulu agar orang-orang tidak sakit, makanya kita harus di rumah dulu ya. Selain melalui penjelasan, kadang saya ajak dia ke luar rumah dan memberikan bukti nyata tentang penjelasan-penjelasan saya sebelumnya. Jadi ketika dia sudah mengerti, dia jadi jarang untuk minta keluar lagi”.

4. Y, (Dosen)

“Anak-anak benar-benar lockdown tidak ke luar rumah sama sekali. Jadi saya membuatkan jadwal untuk mereka, ada waktu belajar, baca buku, nulis (walaupun tidak rutin) dan anak saya yang paling kecil malah lebih taat jadwal dibandingkan dengan kakak-kakaknya, tetapi memang ada perubahan dari setiap anak. Positifnya, ritual ibadah anak meningkat, lebih kreatif memanfaatkan gadget (bikin animasi sederhana). Waktu luang digunakan untuk main bersama, nonton film dan belajar masak. Negatifnya, anak jadi tidur lebih larut dari biasanya dan tidak nyenyak, jadi ketika habis subuh sering tidur lagi”.

5. Y, (Psikolog)

“Perubahan yang terjadi hanya dalam bentuk perilaku, misalnya sulit bangun pagi, habis shalat subuh tidur lagi. Ketika dia bosan saya coba ajak main, biasanya main Uno, Badminton atau pimon. Untuk proses pembelajaran, saat ini dia sudah tidak mengikuti daring, jadi inisiatif saya sebagai kakak dan orang tua di rumah untuk membuatkan jadwal belajar dan belajar bersama”.

6. Misnawati Rodiyah, S.Pd.I (26 tahun), wiraswasta

“Pasti ada positif dan negatifnya. Negatifnya anak saya jadi cepat bosan, sering tantrum juga. Cepat marah, protes, masih malas belajar dan sering tidak terima jika diberi tahu

atau diingatkan. Kadang ketika dia tantrum, saya diamkan saja dan saya pergi, nanti pasti dia datang dan minta maaf. Positifnya lebih rajin mewarnai, menulis, mengaji dan tidak mau ke luar main dengan teman-temannya, karena sebelumnya saya sudah menjelaskan tentang covid-19 ini, dia paham jika ke luar aka nada virus corona. Jadi, dia lebih memilih diam di rumah dan bermain di dalam rumah”.

7. Zainul Imron (32 tahun), (Gurus SD)

“Selama pandemi ini, saya bekerjasama dengan istri saya agar anak tidak merasa kurang kasih sayang, karena saya dan istri sama-sama WFH. Perubahan sikap pasti ada, sebelumnya anak saya selalu keluar bermain, tetapi sejak covid-19 kurang lebih dua bulan tetap di rumah saja. Ketika anak bosan, biasanya kami sebagai orang tua mengajak anak untuk main bersama, membaca buku kesukaan anak atau nonton video edukasi yang telah kami siapkan. Kami juga member pemahaman tentang covid-19 ini, mengajarkan upaya pencegahan covid-19, misalnya cuci tangan setelah beraktivitas, terutama jika keluar rumah, menggunakan masker ketika keluar rumah, memakai hand sanitizer dan tidak membiasakan mencium tangan kepada orang yang bertamu ke rumah. ketika malam hari sebelum tidur, saya membacakan cerita yang dia sukai dan juga menceritakan tentang aktivitas yang telah dilakukan pada hari itu”

8. X , (ibu Rumah Tangga)

“Selama pandemi covid-19, awalnya mereka memang diam di rumah, tidak keluar karena saya menjelaskan ada virus yang berbahaya, akan tetapi semakin lama anak-anak semakin bosan dan jadi semakin malas belajar, bahkan saat ini malah sering rebutan hp dengan kakaknya. Sering ribut dan susah dikontrol. Maunya main hp terus sepanjang hari. Jika bosan, saya marah dan mereka main ke luar rumah sampai menjelang magrib. Intinya mereka jadi susah diatur dan tidak mau mendengarkan kata-kata saya, jika dinasehati mereka malah marah-marah. Yaudah saya biarkan saja, saya juga bingung harus melakukan apa”.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa selama covid-19, anak banyak mengalami perubahan, perubahan positif dan juga negatif, baik sikap maupun emosi. Pada awalnya, anak masih mau menuruti ajaran orang tua untuk tetap berada di rumah saja, hal ini juga karena sejak awal orang tua telah memberi pemahaman tentang bagaimana bahayanya covid-19. Akan tetapi, semakin hari anak merasa bosan dan tidak betah berada di rumah, hal ini tidak hanya dirasakan oleh anak, tetapi juga orang tua juga. Hal ini dikarenakan beberapa hal, yakni, ada orang tua yang kesulitan menciptakan suasana menyenangkan di dalam rumah, orang tua yang acuh terhadap anak dan hanya bergantung pada *gadget* dan elektronik, kurangnya kehangatan dan keharmonisan dalam keluarga, sehingga anak akan mencari pelarian di luar rumah dan masih ada orang tua yang kesulitan untuk menyikapi kebosanan dan perubahan sikap anak.

Ketergantungan anak pada *gadget* dan elektronik lainnya selain dapat mempengaruhi perkembangan anak, juga menjadikan anak menjadi seorang yang anti sosial, apalagi di tengah situasi pandemi covid-19 dan *lockdown* saat ini. Ketergantuan

atau kecanduan yang dialami anak ini dikarenakan di dalam sel otak, saat seseorang memiliki keterkaitan (kecanduan) terhadap sesuatu, ada jaringan saraf baru yang terbentuk. Ketika “*candu*” tersebut tiba-tiba hilang, saraf itu seolah-olah meroantaron. Untuk menghindarinya, perlu adanya pengganti keterikatan (*candu*) tersebut.¹⁹ Ada beberapa cara bijak mengatasi kecanduan *gadget* pada anak, yakni:

1. Membatasi Penggunaan

Batasi penggunaan *gadget* sesuai dengan rekomendasi kelompok usia anak. *The American Academy of Pediatrics* (2003) dan *Canadian Paediatric Society* (2010) telah menerbitkan pedoman *screen time*, seperti berikut:

- a. Anak-anak di bawah usia 3 tahun sebaiknya tidak diberikan izin bermain *gadget*, termasuk TV, *smartphone* atau tablet.
- b. Anak-anak usia 3 hingga 4 tahun sebaiknya tidak diberikan izin kurang dari satu jam dalam sehari.
- c. Anak-anak usia 5 tahun ke atas sebaiknya menggunakan *gadget* tidak lebih dari dua jam dalam sehari untuk penggunaan rekreasional (di luar kebutuhan belajar).

2. Beri Jadwal

Buatlah jadwal yang tepat untuk anak bermain *gadget*. Di luar itu, orang tua harus menyiapkan alternatif kegiatan yang dapat mengalihkan perhatian anak dari *gadget*.

3. Pengawasan

Letakkan TV atau komputer di ruang keluarga. Dengan demikian, setiap kali anak menggunakannya, dia tidak sendirian dan selalu dalam pengawasan orang tua ataupun anggota keluarga lainnya. Selain itu perangkat digital (*smartphone*) juga sebaiknya tidak diserahkan pada anak sepenuhnya, biarkan anak meminta izin dahulu sebelum menggunakannya dan ambil kembali setelah selesai.

4. Tetapkan Wilayah Bebas *Gadget*

Buat peraturan tidak boleh menggunakan *gadget* di tempat-tempat tertentu, misalnya di meja makan, kamar tidur dan mobil.

5. Ajarkan Anak Tentang Menahan Diri

Berilah *reward* pada anak ketika dia berhasil menahan diri untuk tidak bermain *game* dan mengikuti aturan yang telah disepakati.

6. Berikan Contoh yang Baik

¹⁹ Nyi Mas Diane Wulansari, “*Didiklah Anak Sesuai Zamanannya*”, (Jakarta: PT. Visimedia Pustaka, 2017) hlm.50

Anak merupakan peniru ulung. Anak akan meniru apa yang dilakukan orang tuanya. Untuk itu, orang tua harus bisa menjadi contoh yang baik untuk anak. Letakkan ponsel dan bermainlah bersama anak.²⁰

Sebuah penelitian tentang rumah tangga menemukan berbagai jenis lingkungan media. Sebuah penelitian *Northwestern University*, yang melibatkan 2.300 orang tua dari anak-anak usia 0-8 tahun, menemukan tiga model: “media-sentris”, “moderat media”, dan “minim-media”.²¹

1. Lebih dari sepertiga orang tua (39%) menerapkan model *media-sentris*. Mereka menciptakan lingkungan rumah tangga yang berpusat di layar elektronik, selalu menyalakan televisi, ada perangkat televisi di masing-masing kamar anak, juga sering menonton konten bersama-sama. Anak-anak di keluarga ini menggunakan layar elektronik selama kira-kira lima jam per hari.
2. Hampir separuh dari sampel penelitian (45%) merupakan orang tua yang *moderat media*. Keluarga ini cinta media, tapi kegiatan berkelompok lainnya pun merupakan bagian penting dalam hidup mereka. Anak-anak mereka menghabiskan tiga jam per hari di depan layar.
3. Sebanyak 16% dari sampel penelitian merupakan orang tua *minim media*. Mereka menghabiskan kurang dari satu jam di depan layar televisi dan anak-anak mereka menggunakan lebih sedikit waktu di depan layar elektronik (1 jam 35 menit perhari).²²

Seperti yang terlihat pada hasil penelitian di atas, anak selalu terpengaruh oleh teladan dari orang tua. Ketika anak masih kecil, orang tua berkewajiban untuk benar-benar menentukan lingkungan media seperti apa yang akan kita terapkan untuk anak. Memulai sedini mungkin dari hal-hal kecil, untuk menetapkan dasar-dasar kebiasaan media keluarga kita di masa depan. Setiap orang tua berhak memilih dan menentukan lingkungan media seperti apa yang akan diterapkan dalam keluarganya. Terima dan jalani pilihan yang telah ditentukan dan sadarilah bahwa anak-anak akan menirunya.

Selain kecanduan *gadget* dan barang elektronik lainnya, sudah pasti banyak kendala-kendala yang terjadi di rumah dan banyak keluhan dari anak-anak tentang kapan pandemi ini akan berakhir, kapan mereka akan masuk sekolah dan kapan bisa bermain di luar rumah bersama teman-teman lagi. Saat orang tua mengalami kecemasan berlebihan, stress terkait pekerjaan, tak jarang hal ini akan melimpahkannya pada anak. Anak akan menangkap sinyal-sinyal emosi negatif dari perlakuan orang tua, misalnya anak jadi ikut cemas, rewel, tantrum bahkan sering

²⁰ *Ibid*, hlm. 30

²¹ ----, “*Parenting in the Age of Digital Technology: A National Survey (Northwestern University: Center on Media and Human Development, 2013*

²² Yalda, “*Menjadi Orang Tua Bijak di Era Digital, Media Moms and Digital Daddy*”, (Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2016), hlm. 16

mencari perhatian. Hal ini akan menjadi beban bagi orang tua bila tidak paham apa yang harus mereka lakukan.²³

Situasi ini tidaklah mudah bagi setiap orang, khususnya orang tua. Bekerjasama dengan inisiatif *Parenting for Lifelong Health*, UNICEF mengumpulkan beberapa alternatif praktis untuk membantu para orang tua dan pengasuh selama pandemi covid-19 ini. Diantaranya yakni: a) waktu berkualitas dengan anak; b) tetap positif; c) buat jadwal; d) mengatasi perilaku kurang baik; e) tetap tenang dan kelola stress dan f) mendiskusikan covid-19. Penjabaran dari beberapa alternatif tersebut sebagai berikut :

1. Waktu berkualitas dengan anak

Dalam setiap musibah pasti ada hikmah dibaliknya. Hal ini juga bisa dirasakan dalam keluarga. Selama *lockdown* hubungan dengan keluarga terutama anak bisa semakin dekat. Hal ini bisa dilakukan dengan beberapa kegiatan yang bisa dirancang orang tua untuk anaknya. beberapa cara untuk membuat kegiatan yang menarik untuk anak.

a. Tetapkan jadwal untuk berkegiatan dengan anak

Tetapkan durasi waktu kegiatan, misalnya 20 menit atau lebih lama, tergantung kesepakatan orang tua. Lakukan hal ini secara rutin sesuai jadwal setiap hari agar ada sesuatu yang bisa dinantikan anak.

b. Minta anak memilih jenis kegiatan

Berdisukusi dengan anak tentang jenis kegiatan apa yang kiranya bisa dilakukan bersama-sama. Hal ini dapat membangun rasa percaya diri anak.

c. Ide kegiatan dengan bayi/balita

- 1) Meniru ekspresi wajah atau suara;
- 2) Menyanyikan lagu, membuat irama dengan mengetukkan benda-benda sekitar seperti panci dan sendok;
- 3) Menumpuk balok atau cangkir mainan;
- 4) Mendongeng, membacakan buku atau memperlihatkan gambar-gambar menarik.

d. Ide kegiatan dengan anak usia TK/Sekolah Dasar

- 1) Membacakan buku atau melihat-lihat gambar;
- 2) Berjalan kaki di alam terbuka atau di sekitar rumah;
- 3) Menari dan bernyanyi;
- 4) Melibatkan anak dalam pekerjaan rumah, bergotong-royong membersihkan rumah dan memasak bisa dijadikan permainan seru;
- 5) Membantu anak mengerjakan tugas sekolah.

e. Ide kegiatan dengan remaja

²³ Republika, "Hubungan Ibu-Anak Hadapi Stres Social Distancing Covid-19", Kamis, 02 April 2020 17:46 WIB

- 1) Ajak anak mengobrol tentang topik yang mereka minati: olah raga, musik, teman sepermainan atau hal-hal yang berkaitan dengan hobi anak;
- 2) Berjalan kaki di alam terbuka atau di sekitar rumah;
- 3) Berolah raga bersama diiringi musik kesukaan anak.

2. Tetap Positif

Menjaga suasana hati anak agar tetap baik tidaklah mudah dengan berbagai macam tingkat lakunya. Sering kali akhirnya orang tua mengahardik dan mengeluarkan kata-kata yang menyakiti anak. Padahal anak akan lebih menurut jika diperlakukan dengan lembut dan penuh kasih sayang.

- a. Fokus pada perilaku yang orang tua inginkan
Gunakan kalimat positif saat meminta anak melakukan sesuatu. Contoh : “Tolong, simpan bajumu, ya!”, “Kita rapikan mainannya sama-sama yuk!
- b. Nada suara itu penting
Membentak anak tidak akan menyelesaikan masalah, sebaliknya hanya akan menambah rasa sakit, stress dan marah, baik pada diri orang tua maupun anak. Cobalah merubah cara penyelesaian masalah dengan berbicara yang baik dan tenang dengan anak.
- c. Pujian untuk anak
Memuji anak, baik anak usia dini maupun remaja merupakan hal yang baik dan membuat anak lebih percaya diri. Selain itu, pujian merupakan salah satu perilaku yang menunjukkan perhatian dan kepedulian orang tua terhadap anak. Pujian ini diberikan jika anak menunjukkan perilaku yang baik dan berhasil dalam menyelesaikan suatu pencapaian.
- d. Tetap realistis
Ketika orang tua meminta anak untuk melakukan sesuatu, sebaiknya harus realistis untuk dilaksanakan oleh anak. Anak usia muda biasanya kesulitan untuk tetap tenang di dalam rumah sepanjang hari.
- e. Bantu hubungan anak tetap dekat dengan teman-temannya
Anak remaja memiliki kebutuhan lebih besar untuk berkomunikasi dengan teman-temannya. Bantu anak tetap terhubung dengan teman-temannya melalui media sosial dan cara lain dengan tetap memperhatikan protokoler kesehatan.

3. Buat Jadwal

Covid-19 menghentikan rutinitas di luar rumah, seperti bekerja dan sekolah. Ini salah satu situasi yang sulit bagi semua orang terutama anak,

baik anak usia dini maupun remaja. Oleh karena itu, sebaiknya buatlah rutinitas baru bersama keluarga selama di rumah.

- a. Rutinitas fleksibel, namun konsisten
 - 1) Buatlah jadwal untuk orang tua dan anak. Buatlah kegiatan yang terarah dan bernilai positif dan mengandung unsur permainan agar anak tidak bosan.
 - 2) Melibatkan anak dalam membuat jadwal, misalnya jadwal pelajaran. Hal ini akan menjadikan anak memiliki rasa tanggung jawab untuk mematuhi jadwal yang telah dibuat.
 - 3) Buatlah jadwal berolah raga setiap harinya. Olah raga membantu meredakan stress dan menyalurkan energi anak.

4. Ajarkan anak tentang jarak aman dan cara mempertahankannya

- a. Bawa anak ke luar rumah, jika masih diperbolehkan.
- b. Buat surat atau gambar untuk dilihat orang lain. Tempelkan di jendela atau dinding rumah agar bisa dilihat.
- c. Yakinkan anak, sampaikan cara-cara yang akan dilakukan agar mereka tetap aman.
- d. Dengarkan saran mereka dan pertimbangkan dengan serius.
- e. Cuci tangan dan bersih-bersih menyenangkan
 - 1) Buatlah lagu cuci tangan dan gaya sederhana yang menarik agar anak mau mencuci tangan.
 - 2) Berikan anak pujian atau poin jika mencuci tangan dengan teratur.
 - 3) Buat permainan bertema sentuhan wajah. Pemenangnya adalah orang yang paling jarang menyentuh wajah (silahkan jadi juri dengan menghitung skor setiap orang).

5. Ingat, orang tua adalah panutan bagi anak

Anak merupakan peniru ulung dan orang tua harus memberikan contoh yang baik setiap harinya. Misalnya, mulailah dari diri sendiri (orang tua) dalam menerapkan jaga jarak dan kebersihan serta memperlakukan orang lain dengan baik.

Pada malam hari, ajaklah anak untuk mengevaluasi dan berefleksi tentang hari mereka. Sampaikan satu hal positif atau menyenangkan yang dilakukan anak. Jangan lupa memberikan pujian ataupun reward atas perilaku baik anak.

6. Mengatasi perilaku kurang baik

Semua anak pernah berperilaku kurang baik, yang disebabkan anak lapar, lelah, takut, bosan atau sedang belajar mandiri. Hal ini juga terjadi sebab jenuh karena terus menerus berada di dalam rumah. Ini merupakan tugas orang tua untuk bisa mengatasi kejenuhan anak.

a. Alihkan

- 1) Atasi segera perilaku kurang baik dan alihkan perhatian anak ke perilaku yang baik.
- 2) Hentikan sebelum dimulai. Jika anak terlihat gelisah, alihkan perhatiannya dengan menawarkan kegiatan menarik atau menyenangkan, seperti mengajak mereka berjalan-jalan di sekitar rumah, bermain dan melakukan hal-hal menarik lainnya.

b. Relaksasi

Orang tua juga bisa merasakan jenuh dan frustrasi selama karantina di rumah. Oleh karena itu, sebaiknya melakukan relaksasi sejenak. Ambil sepuluh detik untuk bernapas tenang. Hirup dan hembuskan napas perlahan sebanyak lima kali, kemudian hadapi situasi dengan lebih tenang.

c. Ajarkan anak konsekuensi

Konsekuensi membantu anak untuk bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan. Konsekuensi juga menanamkan disiplin pada anak. Hal ini jauh lebih baik dibandingkan memukul atau membentak.

- 1) Beritahu anak untuk mengikuti arahan orang sebelum mendapat konsekuensi.
- 2) Orang tua harus tegas dan tenang saat memberikan konsekuensi.
- 3) Konsekuensi harus sesuai dengan kemampuan anak.
- 4) Berikan anak kesempatan memperbaiki kesalahan dan berikan *reward* dalam bentuk apapun.
- 5) Waktu berkualitas, pujian, *reward* dan rutinitas menyenangkan dapat membantu mengurangi perilaku kurang baik anak.

d. Mendiskusikan covid-19

Berdiskusilah dengan anak, sampaikan informasi tentang covid-19 dengan bahasa yang mudah anak pahami agar anak tidak mengerti tentang situasi dan kondisi yang sedang terjadi.

1) Bersikap terbuka dengan anak

Merupakan sebuah keharusan orang tua untuk bersikap terbuka kepada anak. Ajaklah anak berbicara mengenai topik yang sedang terjadi. Beri anak beberapa pertanyaan untuk mengetahui sejauh mana tingkat pemahaman anak, yang pasti menggunakan bahasa atau ilustrasi sederhana yang sesuai dengan tingkat pemahaman anak. Menggambar, bercerita terkait topik yang sedang terjadi dan aktivitas lainnya dapat membantu membuka percakapan.

Izinkan anak untuk bebas berbicara dan berpendapat, jangan meremehkan dan menghindari keresahan anak. Pastikan orang tua

mengakui perasaan anak dan meyakinkan anak bahwa wajar untuk merasa takut tentang hal ini. Akan tetapi orang tua juga harus meyakinkan anak bahwa ada beberapa cara pencegahan agar tidak merasa takut.

2) Bersikap jujur kepada anak

Jawablah setiap pertanyaan anak dengan jujur dan sesuai dengan kondisi yang terjadi, tidak ada yang perlu disembunyikan. Pertimbangkan usia anak dan tingkat pemahaman informasi anak. Gunakan bahasa yang sesuai dengan usia, perhatikan reaksi mereka dan pekalah terhadap tingkat kecemasan mereka.

3) Bersikap mendukung

Kadangkala anak sering merasa takut atau bingung untuk mengungkapkan perasaannya. Yakinkan anak bahwa kita sebagai orang tua ada untuk mereka dan berikan kesempatan untuk menyampaikan. Orang tua dapat membantu anak-anak mengatasi stress dan rasa takut dengan menciptakan suasana yang kondusif untuk bermain dan bersantai, jika memungkinkan.

4) Tunjukkan pada anak cara melindungi diri dan teman-teman mereka

Salah satu cara terbaik untuk menjaga anak-anak dari covid-19 dan penyakit lain yakni mengajarkan mereka tentang pentingnya mencuci tangan dengan sabun, terutama setelah beraktivitas serta cara batuk dan bersin yang benar, yakni dengan menutup mulut dengan siku ketika batuk atau bersin. Orang tua juga bisa memberikan pemahaman kepada anak untuk tidak terlalu dekat dengan orang-orang yang memiliki gejala tersebut dan meminta anak untuk membari tahu orang tua jika mereka mulai merasakan demam, batuk atau kesulitan bernafas serta gejala-gejala sakit lainnya.

5) Tidak tahu jawabannya? Tidak apa-apa

Tidak ada salahnya mengakui jika ada pertanyaan yang tidak dapat orang tua jawab. Katakanlah, "*Ayah/Ibu tidak tahu kami juga masih belajar*", atau "*Ayah/Ibu tidak tahu, tetapi sepertinya...*". Gunakanlah kesempatan ini untuk belajar sesuatu yang baru bersama anak. Jangan menjadi orang tua yang sok tahu sehingga memberika informasi yang salah pada anak.

e. Pahlawan, bukan perundung

Berikan pengertian pada anak bahwa covid-19 tidak berkaitan dengan penampilan, negara asal atau bahasa seseorang. Sampaikan pada anak bahwa kita bisa mengasihi mereka yang sedang sakit atau petugas medis yang terus bekerja. Coba cari kisah-kisah tentang

orang-orang yang bekerja keras untuk menghentikan wabah dan merawat pasien.

f. Menyortir berita yang beredar

Banyaknya informasi yang beredar yang dapat menambah rasa takut dan gelisah dalam pikiran banyak orang. Oleh karena itu, orang tua sebaiknya merujuk informasi ke sumber-sumber terpercaya.

g. Ingatkan anak bahwa mereka selalu dicintai

Sebagai orang tua, sebaiknya tidak meninggalkan anak dalam keadaan takut, gelisah dan tertekan. Tidak lupa untuk menanyakan keadaan anak. Ketika selesai berbicara dengan anak, cobalah untuk mengukur tingkat ekspresi anak dengan memperhatikan bahasa tubuh mereka, intonasi suara dan pernapasan mereka. Ingatkan anak bahwa kita sebagai orang tua, peduli dan selalu ada jika anak membutuhkan teman bicara. Rangkul mereka dan usahakan anak selalu berda dalam lingkungan hangat, aman dan nyaman.

Selain beberapa alternatif cara di atas, salah satu terapi yang bisa dilakukan oleh keluarga, terutama orang tua ketika di rumah yakni *Filial Teraphy*, karena saat ini banyak keluarga yang telah kehilangan fungsinya sebagai keluarga, dikarenakan kurangnya kehangatan dan keharmonisan di dalam keluarga. Orang tua sibuk dengan pekerjaan dan urusannya sendiri, sedangkan anak hanya diberikan *gadget* untuk menemani mereka sepanjang hari dan menghindari agar anak tidak rewel dan marah. Seharusnya di dalam keluarga sangat penting akan adanya interaksi yang menunjukkan kedekatan emosional, kepedulian dan kasih sayang dari orang tua kepada anak maupun sebaliknya, agar anak merasa dikasihi dan disayangi oleh orang tua. Salah satu hal sederhana yang bisa dilakukan orang tua untuk menjalin hubungan yang baik adalah dengan masuk ke dalam dunia anak. Misalnya dengan bermain bersama anak, hal ini terkesan sederhana, akan tetapi banyak orang tua yang masih sulit menerapkannya.

Pada hakikatnya, bermain dan anak, khususnya anak usia dini merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan, akan tetapi banyak orang tua yang lupa akan hal itu dan mengabaikannya. Hal ini sangat baik untuk diterapkan orang tua di tengah pandemi covid-19 ini. Perbaikilah hubungan dengan anak, jauh dari *gadget* dan jauh dari barang elektronik lainnya, cukup orang tua dan anak. Cobalah mulai bermain dengan anak. Bermain dapat dijadikan sebuah terapi karena berfokus pada kebutuhan anak untuk mengekspresikan diri mereka melalui penggunaan mainan dalam aktivitas. Selain itu, bermain juga merupakan terapi yang membantu anak untuk mengekspresikan dirinya, melakukan eksplorasi terhadap pikiran dan perasaan dan membuat mereka

memahami lebih baik mengenai hidup mereka. *Dengarkan mereka, libat mereka, beri mereka perhatian. Selamat bersenang-senang tanpa gadget.*

Tidak hanya baik untuk anak-anak, akan tetapi baik juga untuk orang tua jika menerapkan *Filial Therapy* di rumah. *Filial Therapy* merupakan metode terapi bermain yang didasarkan pada prinsip-prinsip terapi yang berpusat pada anak, di mana orang tua secara langsung terlibat. Keterlibatan orang tua dalam hal ini untuk mengatur jadwal bermain dengan anak selama di rumah. Dalam proses permainan, anak didorong untuk mengkomunikasikan kebutuhan, pikiran dan perasaannya kepada orang tua melalui terapi bermain. Orang tua diharapkan menjadi lebih toleran dan menerima anak sebagaimana adanya. Hal ini akan menjadikan anak menjadi orang percaya diri dan mempunyai perasaan untuk menghargai diri mereka sendiri.²⁴

Dalam pendapat lain dikemukakan bahwa *Filial Therapy* adalah program pelatihan orang tua untuk membangun dan meningkatkan hubungan orang tua dan anak melalui kemampuan terapi bermain (Sweeney dan Skurja, 2001). Pendekatan ini untuk terapi orang tua-anak yang mana interaksi bermain orang tua-anak digunakan sebagai perantara dan fokus perlakuan pada hubungan antara orang tua (Callahan, Stevens & Eyberg, 2010; Diaz & Liberman, 2010; Goodyear-Brown, 2010; Shelby, Avuina & Warnick, 2010). Dalam *Filial Therapy* ini, orang tua dilatih kemampuan dasar terapi bermain berpusat pada anak, termasuk keterampilan mendengar, mengenal kebutuhan emosi anak, batasan aturan terapi, membangun *self-esteem* anak dan mengharuskan sesi bermain setiap minggu dengan anak mereka menggunakan mainan khusus yang telah dipilih.

Mengapa orang tua harus mengikuti *Filial Therapy*? hal ini dikarenakan orang tua yang paling dekat dengan anak dari segi emosional dibandingkan terapis dan orang lain. Selain itu juga, orang tua yang paling berhak untuk memberikan pendidikan dan pengajaran kepada anak secara berkelanjutan, sehingga orang tua bisa memahami pentingnya kemampuan terapi secara efektif dan orang tua juga memberikan pengaruh positif kepada anak sepanjang hidupnya.

Tujuan dari *Filial Therapy* yang utama yakni meningkatkan hubungan orang tua-anak melalui pelatihan orang tua, yang mana kemampuan dasarnya menggunakan permainan yang berpusat pada anak. Selain itu, tujuan dari *Filial Therapy* adalah untuk mengembangkan interaksi orang tua dan anak yang positif dan membantu keluarga mengembangkan kemampuan untuk sukses berdamai dengan masalah-masalah yang akan datang di masa depan tanpa membutuhkan intervensi profesional melalui konseling.

Contoh kegiatan yang bisa dilakukan dalam *Filial Therapy* yakni, *puzzle* anggota badan dan alat-alat dapur, permainan kartu, bermain boneka jari. Langkah-langkah dalam *Filial Therapy* adalah sebagai berikut :

²⁴ Tika Lollyta, "Langkah Terapi Filial Konseling Keluarga" dalam <https://id.scribd.com> diakses pada 05 Juni 2020 pukul 14.25

- a. Konselor dan orang tua bersama-sama merumuskan jenis permainan yang akan dilakukan, jika tidak ada konselor, maka cukup orang tua dan anak saja.
- b. Siapkan alat-alat permainan yang dibutuhkan.
- c. Tempatkan anak dalam kondisi yang baik.
- d. Konselor memberikan simulasi melalui suatu jenis permainan yang menarik perhatian anak, sementara orang tua boleh ikut bergabung atau hanya mengamati terlebih dahulu.
- e. Selanjutnya orang tua dan anak bermain sesuai dengan permainan yang telah disepakati.
- f. Lanjutkan dengan permainan baru, lakukan kembali dari urutan b-e.²⁵

C. Kesimpulan

Anak usia dini merupakan anak yang sedang berkembang segala aspek perkembangan dan pertumbuhan pada dirinya dengan pesat. Orang tua diharapkan mempunyai pengetahuan dan kesadaran untuk menstimulasi dengan baik segala aspek pertumbuhan dan perkembangan anak. Akan tetapi, saat ini banyak orang tua yang kurang memahami akan hal ini. Bahkan ketika anak merasa bosan dan tantrum, orang tua mencari cara aman dan mudah untuk mengatasi hal tersebut, misalnya memberikan *gadget* pada anak. Hal ini sebaliknya akan memberikan efek kecanduan dan beberapa faktor kurang baik yang akan mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan anak. Apalagi selama pandemi covid-19 saat ini. Anak hanya berada di dalam rumah bersama orang tua, mengikuti pembelajaran daring dan melakukan semua kegiatan di dalam rumah. Barang tentu, *gadget* menjadi sahabat anak dan sahabat orang tua selama di rumah saja.

Untuk mengurangi kecanduan *gadget* pada anak, terutama selama pandemi covid-19 ini, ada beberapa hal yang bisa dilakukan orang tua, yakni: 1) membatasi penggunaan; 2) beri jadwal; 3) pengawasan; 4) tetapkan wilayah bebas *gadget*; 5) ajarkan anak tentang menahan diri; dan 6) berikan contoh yang baik. Orang tua harus benar-benar ekstra sabar dan telaten dalam menerapkan hal ini dan juga dengan contoh teladan yang baik dari orang tua. Segala sesuatu yang baik haruslah bermula dari orang tua. Pandemi covid-19 ini juga tidak hanya berpengaruh terhadap anak-anak, tetapi juga orang tua. Oleh karena itu, orang tua dapat menerapkan metode *Filial Teraphy* yang dapat diaplikasikan dalam keseharian dan kegiatan bermain orang tua dengan anak, misalnya dalam bermain *puzzle*, permainan kartu dan bermain boneka jari. Suasana di dalam rumah tergantung dari tingkat kreativitas orang tua, jika orang tua kreatif dan dapat membangun suasana menyenangkan, maka sedikit demi sedikit akan bisa mengurangi *gadget* dan dapat membangun kedekatan secara emosional dengan orang tua.

²⁵ *Ibid*,

D. Daftar Pustaka

- , "Parenting in the Age of Digital Technology: A National Survey". Northwestern University: Center on Media and Human Development, 2013
- Agus Purwanto. "Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar". Journal of Education, Psychology and Counseling. Volume 2, Nomor 1 2020
- Channel News Asia. *Indonesia's Health System on the Brink as Coronavirus Looms*. 25 Maret 2020
- Coe, E. dan K. Enomoto. "Mengembalikan Ketahanan: Dampak COVID-19 Terhadap Kesehatan Mental Dan Penggunaan Obat". McKinsey & Company, April 2020
- Dinda Silviana, "Gangguan Kesehatan Mental Anak pada Pandemi COVID-19" dalam <https://tirto.id/pandemi-covid-19-bisa-ganggu-kesehatan-mental-anak-apa-tandanya-eNd7>, diakses pada Rabu, 10 Juni 2020 pukul 20.49
- Idad Suhada. *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini (Raudlatul Athfal)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2016
- Jordan Efraim Palar, Franly Oniba dan Wenda Oroh. "Hubungan Peran Keluarga dalam Menghindari Dampak Negatif Penggunaan Gadget pada Anak dengan Perilaku Anak dalam Penggunaan Gadget di Desa Kiawa 2 Barat Kecamatan Kawangkoan Utara". Volume 6 Nomor 2, 2008
- Lexy J. Moleong. *Metode Penelitian Kualitatif edisi Revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013
- Mansur. *Pendidikan Anak Usia Dini Dalam Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2005
- Marieska Harya Virdhani. "Tips Psikologi Anak Tetap Bisa Kuat Hadapi Pandemi Covid-19", dalam <https://www.jawapos.com/lifestyle/10/06/2020/tips-psikolog-agar-anak-tetap-bisa-kuat-hadapi-pandemi-covid-19/>, diakses pada Rabu, 10 Juni 2020 pukul 20.49
- Mutia Nugraheni. "Pemicu Anak Mudah Bosan dan Cepat Marah" dalam <https://parenting.dream.co.id/ibu-dan-anak/tak-terduga-ini-pemicu-anak-mudah-bosan-dan-cepat-marah-170922u.html>, diakses pada Kamis, 04 Juni 2020 pukul 09.30
- Nyi Mas Diane Wulansari. *Didiklah Anak Sesuai Zaman*. Jakarta: PT. Visimedia Pustaka. 2017
- Republika.co.id. "Hubungan Ibu-Anak Hadapi Stres Social Distancing Covid-19". Kamis, 02 April 2020 17:46 WIB
- Suyadi. *Manajemen PAUD cet.I*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2011
- Suyadi. *Teori Pembelajaran Anak Usia Dini Dalam Kajian Neurosains*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2014
- Tika Lollyta. "Langkah Terapi Filial Konseling Keluarga" dalam <https://id.scribd.com> diakses pada 05 Juni 2020 pukul 14.25
- UNICEF. "COVID-19 dan Anak-anak di Indonesia, Agenda Tindakan untuk Mengatasi Tantangan Sosial Ekonomi". Jakarta: United Nations Children's Fund. 2020
- Wahyu Adityo Prodjo. "Saat Covid-19, Dukungan Psikososial Anak Penting Diberikan" dalam <https://edukasi.kompas.com/read/2020/05/18/192637571/saat-covid-19-dukungan-psikososial-anak-penting-diberikan?page=all>, diakses pada Kamis, 4 Juni 2020 pukul 21.30

Farida Rohaniyah

Yalda. *Menjadi Orang Tua Bijak di Era Digital, Media Moms and Digital Daddy*. Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri. 2016.