

DUKUNGAN PSIKOSOSIAL UNTUK ANAK USIA SEKOLAH SELAMA PANDEMI COVID-19

DUKUNGAN PSIKOSOSIAL UNTUK ANAK USIA SEKOLAH SELAMA PANDEMI COVID-19.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Miranty Novia Wardhani, S. Psi

Judul Buku :

DUKUNGAN PSIKOSOSIAL UNTUK ANAK USIA SEKOLAH SELAMA PANDEMI COVID-19

Penulis :

Miranty Novia Wardhani, S.Psi

ISBN :

Pracetak dan Produksi :

Penerbit :

Email :

Website:

Edisi :

Cetakan 1, Tahun 2020

Jumlah Halaman 91

Dilarang keras memfotokopi atau memperbanyak sebagian atau seluruh buku ini tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Pandemi Covid-19 telah mengubah seluruh tatanan kehidupan kita saat ini. Orang-orang dipaksa untuk bekerja dari rumah dan anak-anak pun melakukan Pembelajaran Jarak Jauh melalui aktivitas luring maupun daring. Protokol kesehatan seperti memakai masker, mencuci tangan dan menjaga jarak menjadi kebiasaan baru yang wajib dilakukan setiap saat. Perubahan pasti akan memerlukan adaptasi dan proses adaptasi akan melalui masa transisi yang tentunya tak mudah.

Adaptasi kebiasaan baru tentunya mesti memiliki konsep, sehingga proses transisi akan lebih mudah dijalani dan antisipasi terhadap dampak perubahan dapat direncanakan sebaik mungkin. Anak-anak adalah kelompok usia yang cukup rawan menghadapi dampak negatif dari pandemi covid-19 ini. Mereka dipaksa untuk segera beradaptasi dengan kebiasaan baru bahkan dengan tingkat pemahaman yang tidak sama.

Efek psikologis yang akan dihadapi anak karena pandemi Covid-19 ini cukup beragam. Hampir setiap sendi kehidupan mengalami perubahan yang esensial dan dapat mempengaruhi area kognisi (pemikiran), afeksi (emosi) serta konasi (dorongan beraktivitas/bergerak). Anak-anak yang pada fitrahnya senang bergerak, bermain, bersosialisasi, memiliki rasa ingin tahu, tiba-tiba mesti terkungkung, dibatasi dan tak dapat mengeksplorasi dengan alasan keselamatan jiwa.

Buku ini mencoba memaparkan secara spesifik, aktivitas psikososial yang dapat dilakukan orang tua dan anak selama di rumah saja, untuk membantu anak melalui masa transisi dan menjalani kebiasaan baru dengan lebih mudah. Bagaimana cara menyampaikan apa itu pandemi covid, bagaimana mengatasinya dan apa yang akan mereka alami serta cara mengantisipasinya, sesuai dengan pemahaman usianya.

Ucapan terimakasih yang tak terhingga penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah berkonstribusi dalam penulisan dan penerbitan buku ini. Kami menyadari masih terdapat kekurangan dalam buku ini. Untuk itu kritik dan saran terhadap penyempurnaan buku ini sangat diharapkan. Semoga buku ini dapat memberi manfaat bagi pembaca.

Bogor, September 2020
Miranty Novia Wardhani, S. Psi

DAFTAR ISI

Prakata	5
Daftar Isi	7
BAB 1 Pendahuluan	8
1.1. Penjelasan Isi Buku	9
1.2. Pesan	10
BAB 2 Memahami Kebutuhan Emosi Anak	12
2.1. Sifat perkembangan emosi anak	12
2.2. Tahap Perkembangan Emosi	13
BAB 3 Dukungan Psikososial	20
3.1. Definisi Dukungan Psikososial	20
3.3. Dampak dari Penutupan Sekolah	27
BAB 4 Membantu anak mengatasi distress dan ketidaknyamanan	55
4.1. Mengidentifikasi tanda distress psikologis pada anak	55
4.2. Berbicara pada anak mengenai Covid-19	56
4.3. Berbicara dengan anak tentang isu-isu terkait Covid-19 ...	62
4.4. Aktivitas Psikososial anak usia 6 – 10 tahun	67
4.5. Aktivitas Psikososial kelompok usia 11 -19 tahun	80

BAB 1

PENDAHULUAN

Dibandingkan orang dewasa, anak-anak lebih rentan mengalami kejadian traumatis yang mempengaruhi emosi dan mengganggu fungsi kesehariannya. Pandemi COVID-19 telah mengubah kehidupan kita sehari-hari dan akan terus berubah bagi hampir seluruh masyarakat dunia, meskipun kepedulian akan bahaya virus ini mungkin belum terbangun dengan baik. Berbagai dampak yang beragam dapat dirasakan oleh beragam grup populasi yang berbeda. Satu kelompok usia yang akan menghadapi tambahan tantangan dalam pemahaman, penghayatan dan menghadapi perubahan karena COVID-19 adalah anak-anak.

Dalam konteks situasi pembatasan sosial maupun karantina karena kondisi pandemi, anak-anak akan mengalami pembatasan skala besar, meliputi akses mereka untuk bersosialisasi, bermain, belajar, maupun kontak fisik dengan teman-temannya. Hal ini adalah titik kritis yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikososial dan perkembangannya. Penutupan sekolah akan menyebabkan anak-anak tidak memperoleh akses untuk belajar secara normal dan menyulitkan mereka untuk berinteraksi dengan teman sebayanya.

Anak-anak pun dapat mengalami kebingungan menghadapi situasi pandemi ini sehingga menimbulkan kecemasan dan frustrasi. Hal ini dapat diperburuk melalui paparan berita (television, media cetak, media sosial) yang berlebihan mengenai COVID-19. Tidak semua orang dewasa dapat menjelaskan dan mengkomunikasikan situasi saat ini dalam cara yang dapat dipahami oleh anak.

COVID-19 pun dipandang sebagai stressor baru bagi orang tua atau *care giver*, disamping mereka harus beradaptasi dengan perubahan situasi, di sisi lain orang dewasa pun diharapkan tetap mampu menunjukkan kepedulian dan kemauan untuk terlibat dengan anak di masa-masa sulit ini. Mau tak mau orang dewasa dituntut untuk terampil dalam mengkomunikasikan hal-hal yang sulit, terkait situasi bahaya pandemi, cara pencegahannya, antisipasi terpapar bahkan topik tentang kematian.

Dukungan psikososial dalam situasi krisis dapat memberdayakan setiap individu dalam mengatasi reaksi emosional serta mempersiapkan diri untuk beradaptasi dengan perubahan. Dukungan psikososial merupakan

komponen penting dalam *Psychological first aid*, tidak hanya untuk orang dewasa bahkan sangat dibutuhkan oleh anak-anak saat menghadapi peristiwa krisis, termasuk situasi pandemi COVID-19 saat ini.

Bentuk dukungan psikososial yang tepat untuk setiap kelompok usia anak menjadi topik penting yang perlu diketahui oleh kelompok dewasa, terutama orang tua, guru, maupun *care giver* dalam situasi krisis pandemi saat ini. Dukungan psikososial adalah komponen esensial yang dapat diintegrasikan ke dalam berbagai aktivitas pada berbagai area meliputi penyebaran nilai kemanusiaan, respons terhadap situasi krisis/bencana, kesiapan menghadapi situasi krisis serta kepentingan kesehatan dan komunitas.

Buku ini disusun dengan tujuan, agar :

- a. Membantu meningkatkan *personal insight* bahwa terdapat sejumlah reaksi secara psikologis pada anak selama terjadinya situasi krisis pandemi.
- b. Upaya untuk memfasilitasi bentuk dukungan psikososial untuk anak usia sekolah.
- c. Mengenalkan mekanisme *coping* yang tepat (perilaku positif) dalam situasi krisis masa pandemi.
- d. Upaya untuk menanggapi dan memberi respons yang lebih baik terhadap kebutuhan psikososial anak.

1.1 PENJELASAN ISI BUKU

Buku ini ditujukan bagi orang tua, pendidik, *care giver* yang memerlukan informasi mengenai dukungan psikososial untuk anak selama masa pandemi COVID-19 sehingga dapat memberi respons dan reaksi yang tepat serta lebih baik dalam menanggapi kebutuhan psikologis pada kelompok usia anak-anak.

Buku ini menggambarkan berbagai pengalaman psikososial yang dapat diberikan pada anak untuk meredakan intensitas emosi, kecemasan, frustrasi melalui aktivitas-aktivitas yang sifatnya menjelaskan reaksi emosi yang terjadi, mengenali bentuk emosi, serta cara mengalirkan emosi dengan sehat.

Situasi krisis, sebagaimana pandemi COVID-19 ini mengganggu rasa aman yang dialami anak terhadap lingkungannya dan akan menimbulkan rasa takut, cemas, sedih, bahkan perubahan perilaku. Setiap bab berusaha mengantarkan pada pemahaman menyeluruh dari gambaran umum mengenali kebutuhan anak sampai ke gambaran spesifik mengatasi problem emosi yang mempengaruhi aspek psikososial anak di masa pandemi ini.

Bagian akhir buku ini memaparkan contoh-contoh aktivitas psikososial untuk kelompok usia tertentu pada fase anak-anak yang dapat membantu orang tua dan anak membangun relasi yang lebih baik, perspektif yang sehat serta antisipasi terhadap situasi krisis dengan cara yang tepat.

1.2 PESAN

COVID-19 telah memaksa masyarakat dunia untuk beraktivitas dari rumah, membatasi interaksi dengan dunia luar dan beradaptasi dengan kebiasaan baru (memakai masker, mencuci tangan dan menjaga jarak). Situasi saat ini akan tercatat dalam sejarah, bahwa masyarakat dunia pernah mengalami satu tantangan besar dalam dunia kesehatan yang akhirnya membangun resiliensi untuk menumbuhkan keberanian, semangat belajar hal-hal baru dan menjalin kolaborasi untuk bersama-sama memerangi virus COVID-19.

Untuk memerangi virus ini, seluruh wilayah dunia menerapkan pembatasan sosial untuk menekan laju penularan yang berdampak pada keberfungsian keseharian individu. Setiap dari kita perlu untuk berpikir ulang dan mengembangkan perspektif berbeda dalam cara hidup keseharian. Bekerja dari rumah yang dikenal dengan istilah *work from home* (WFH) serta belajar dari rumah dengan sistem Pembelajaran Jarak Jauh. Anak-anak adalah kelompok usia yang rentan dan seringkali mengalami dampak terburuk dari anomali situasi yang berlangsung cepat dan tiba-tiba dibandingkan kelompok usia dewasa.

Bekerja sama dalam komunitas lingkup terkecil (keluarga) adalah salah satu metode yang dapat dipraktekkan dalam menghadapi situasi krisis. Relasi yang sehat antara anggota keluarga adalah sumber penguatan yang dapat memberdayakan setiap anggota keluarga di dalamnya, termasuk anak-anak. Psikoedukasi terhadap orang tua dan *caregiver* untuk memberi dukungan pada anak di masa-masa sulit seperti ini dan membangun resiliensi adalah fokus

utama agar kesejahteraan anak tetap dapat dipertahankan dalam situasi apapun, termasuk situasi pandemi saat ini.

Buku ini menyediakan informasi bagi orang tua dan *care giver* melalui ragam aktivitas sederhana untuk membantu tercapainya koneksi emosi dengan anak, memahami cara pandang anak, waspada terhadap perubahan perilaku anak, serta upaya untuk sedapat mungkin menciptakan lingkungan yang aman, nyaman dan menyenangkan dalam krisis pandemi COVID-19.

Satu hal yang perlu digaris bawahi, timbulnya emosi-emosi negatif seperti rasa takut, bingung, cemas, frustrasi sesungguhnya adalah hal normal dalam situasi abnormal seperti saat ini (pandemi COVID-19). Maka, jaga diri sebaik-baiknya, tetaplah sehat, terus lakukan upaya pencegahan penularan dan lakukan aktivitas-aktivitas yang bermanfaat serta berikanlah respons yang tepat saat melihat anak-anak mengalami *distress*.

BAB 2

MEMAHAMI KEBUTUHAN EMOSI ANAK

2.1 SIFAT PERKEMBANGAN EMOSI ANAK

Emosi adalah pengalaman yang dialami setiap individu dalam kehidupannya dan dapat terjadi di segala tingkatan usia. Perkembangan emosi memainkan peranan penting dalam perkembangan anak. Perkembangan emosi pada masa anak adalah titik pusat bertumbuhnya kompetensi sosial, capaian intelektual, pemahaman diri bahkan merupakan akar dari kesehatan mental atau psikopatologi karena pentingnya emosi untuk pembentukan dan regulasi tingkah laku sejak dini (Lewis and Haviland-Jones, 2000). Emosi terbentuk melalui pengalaman pada masa anak dan mewarnai perkembangan kepribadian setiap individu.

Bayi menampilkan distress melalui tangisan saat mereka merasa lapar, kedinginan, basah atau merasakan ketidaknyamanan dan mengalami emosi positif saat mereka disusui, ditenangkan dan digendong atau diayun. Selama periode awal kehidupan, anak-anak belum mampu mengekspresikan perasaan yang berlebihan dan terbatasnya kemampuan untuk mengendalikan emosi. Emosi adalah hal yang familiar namun secara psikologis ini adalah pengalaman manusia yang kompleks. Kondisi emosi yang sehat pada masa anak berkaitan erat dengan karakteristik emosi dan sosial dari lingkungan tempat tinggalnya.

Anak-anak dapat mengalami perasaan yang mendalam dan intens seperti kesedihan (termasuk juga depresi), berduka, cemas, atau marah (dapat menyebabkan agresi yang tak terkendali) selain perasaan senang, suka cita atau kegembiraan yang dapat dengan lebih mudah mereka pahami. Latar belakang keluarga tempat anak-anak tumbuh dan dibesarkan akan mempengaruhi gambaran kompetensi emosional yang dimilikinya. Pengalaman buruk semasa kecil seperti dibesarkan dalam keluarga yang

menerapkan kekerasan fisik, ancaman bahkan *maltreatment* yang patologis dapat membentuk perkembangan emosi yang tidak sehat pada anak.

Untuk anak usia balita dan pra sekolah kondisi emosinya jauh lebih kompleks. Pada penghujung tahun usia pra sekolah misalnya, anak-anak dengan pondasi emosional yang kokoh memiliki kapasitas antisipasi, menyatakan secara verbal serta mampu menggunakan kesadarannya dan memahami perasaan orang lain dalam mengelola interaksi sosial keseharian dengan lebih baik. Kemampuan awal di masa anak untuk menghadapi emosinya sendiri adalah hal penting tidak hanya untuk pondasi terbentuknya kapasitas lain di masa depan, namun untuk fungsi sosial anak yang sedang berjalan saat ini baik dengan orang tuanya, guru, maupun dengan teman sebayanya.

Pertumbuhan emosi akan mengintegrasikan berbagai proses perkembangan di masa bayi dan kanak-kanak, meliputi pertumbuhan psikobiologis, proses perceptual, kesadaran diri dan pemahaman diri serta pertumbuhan regulasi diri. Anak dan remaja yang memiliki perkembangan positif dan kompeten secara emosi, bukan berarti terbebas dari masalah dalam kehidupannya, namun mereka dilengkapi dengan kesiapan individu maupun dukungan lingkungan yang akan membantu mereka dalam menghadapi berbagai peristiwa dalam kehidupannya. Kompetensi emosional ini adalah aset dan sumber daya individu untuk menghadapi berbagai macam tantangan kehidupan.

2.1 TAHAP PERKEMBANGAN EMOSI

Perkembangan emosi merefleksikan pengalaman sosial, termasuk di dalamnya adalah aspek konteks kultural. Respons timbal balik antara anak dengan lingkungannya adalah proses pertukaran yang sifatnya dinamis, dapat berubah, bertumbuh dan berkembang. Banyak komponen yang berhubungan erat dengan beragam bentuk emosi seperti perilaku ekspresif, pola psikologis,

kecenderungan bertingkah laku, tujuan dan motif, konteks fisik dan sosial, penilaian dan pengalaman merasakan, yang akan berubah setiap waktu seiring kematangan anak dan perubahannya dalam merespons interaksi dengan lingkungannya (Saarni Carolyn, 2011). Berikut adalah ringkasan penanda deskriptif penting dari perkembangan emosional dalam kaitannya dengan interaksi sosial (Saarni Carolyn, 2011):

Tabel 1.

Periode Usia	Regulasi/Coping	Perilaku ekspresif	Relationship Building
Masa Bayi 0 – 12 bulan	<p><i>Self-soothing</i> (menenangkan diri) dan belajar untuk memodulasi reaktivitas.</p> <p>Meregulasi atensi untuk menampilkan tindakan yang terkoordinasi.</p> <p>Kepercayaan pada pengasuh untuk “scaffolding” (perancah) yang mendukung selama situasi stress.</p>	<p>Sinkronisasi perilaku dengan orang lain melalui cara yang ekspresif.</p> <p>Peningkatan kemampuan membedakan ekspresi orang lain.</p> <p>Peningkatan responsivitas ekspresif terhadap stimulus.</p> <p>Peningkatan koordinasi perilaku ekspresif terhadap keadaan yang menimbulkan emosi.</p>	<p><i>Social games</i> dan perilaku bergiliran (ci..luk..ba)</p> <p>Referensi sosial.</p> <p>Penggunaan sinyal secara sosial (contoh pura-pura menangis untuk memperoleh perhatian).</p>
Masa Balita	Munculnya kesadaran diri dari respons emosionalnya sendiri	Evaluasi diri dan kesadaran diri yang muncul dalam perilaku	Antisipasi perasaan yang berbeda terhadap individu-

12 bulan – 2.5 Tahun	Mudah marah akibat kendala atau Batasan yang diberlakukan karena meluasnya kebutuhan otonomi dan eksplorasi.	ekspresif seiring perasaan malu, bangga dan hal-hal memalukan. Bertambahnya komprehensi verbal dan produksi kata-kata untuk perilaku ekspresif dan menyatakan perasaan.	individu yang berlainan. Meningkatnya kemampuan membedakan emosi orang lain dan maknanya. Pembentukan awal dari empati dan tindakan prososial.
Usia Pra sekolah 2 – 5 tahun	Akses simbolik memfasilitasi regulasi emosi namun juga dapat memicu tekanan Komunikasi dengan orang lain memperluas evaluasi anak dan kesadarannya terhadap perasaannya sendiri dan peristiwa yang menimbulkan emosi.	Mengadopsi tingkah laku berpura-pura dalam perilaku ekspresif ketika bermain dan bercanda. Kesadaran pragmatis bahwa ekspresi wajah “palsu” dapat menyesatkan dalam memahami perasaan seseorang.	Komunikasi dengan orang lain mengelaborasi pemahaman anak tentang transaksi sosial dan ekspektasi dari perilaku. Perilaku prososial dan simpati terhadap teman sebaya. Meningkatnya <i>insight</i> terhadap emosi orang lain,
Usia awal sekolah dasar	Emosi sadar-diri (contoh : malu) menjadi target untuk regulasi.	Mengadopsi perilaku emosi yang dianggap	Meningkatkan koordinasi keterampilan sosial

5 – 7 tahun	Tetap memerlukan dukungan pengasuh, namun kepercayaan meningkat saat dihadapkan pada situasi yang memerlukan pemecahan masalah.	oke dari teman sebayanya.	dengan emosi diri sendiri dan orang lain. Pemahaman awal mengenai pernyataan emosi yang disepakati secara konsensus.
Middle Childhood 7 – 10 tahun	Strategi coping yang dilakukan adalah fokus pada pemecahan masalah jika kendali ada di tingkat moderat. Menjauh dari problem dilakukan jika kendali dinilai minimal.	Apresiasi norma-norma untuk perilaku ekspresif, apakah asli atau sebaliknya. Penggunaan perilaku ekspresif untuk memodulasi dinamika hubungan (misalnya : tersenyum saat sedang mencela teman)	Kesadaran akan beragam emosi terhadap satu orang yang sama. Penggunaan sejumlah kerangka waktu dan informasi unik personal tentang orang lain sebagai bantuan dalam mengembangkan hubungan persahabatan yang erat.
Usia Pra-remaja 10 – 13 tahun	Meningkatnya keakuratan penilaian dari kendali realistik dalam keadaan yang <i>stressful</i> . Mampu menghasilkan sejumlah solusi dan	Ekspresi emosional asli hanya ditampilkan pada sahabat-sahabat dekat dan mengelola tampilan emosi dengan orang lain.	Meningkatnya kepekaan sosial dan kesadaran emosi seiring dengan peran sosial.

	berbagai strategi untuk menghadapi stress.		
Usia Remaja 13 tahun ke atas	<p>Kesadaran akan siklus emosi diri sendiri (contoh rasa bersalah karena marah) yang memfasilitasi munculnya <i>insightful coping</i>.</p> <p>Meningkatnya integrasi karakter moral dan filosofi personal saat berurusan dengan stress dan mengambil keputusan.</p>	<p>Terampil dalam mengadopsi strategi presentasi diri untuk menumbuhkan impresi.</p>	<p>Kesadaran akan komunikasi emosi timbal balik dan mutual sebagai hal yang mempengaruhi kualitas hubungan.</p>

Kompetensi emosi seseorang dapat terlihat dari bagaimana ia mampu beradaptasi dengan perubahan situasi yang menimbulkan stress. Konstruk kompetensi emosi ini adalah serangkaian perilaku yang berdampak, keterampilan kognitif dan regulatori yang terjadi sepanjang individu bertumbuh dalam konteks sosial. Faktor dalam diri seperti perkembangan kognisi dan temperamen akan mempengaruhi perkembangan kompetensi emosinya, serta dipengaruhi juga oleh pengalaman dan pembelajaran sosial di masa lalu, termasuk di dalamnya adalah sejarah hubungan di masa lalu, meliputi keyakinan dan *value* dalam hidupnya. Saarni (1999) dalam *the development of emotional competence*, membagi keterampilan kompetensi emosi ke dalam 8 aspek, yaitu:

1. kesadaran akan keadaan emosi seseorang, meliputi kemungkinan bahwa seseorang mengalami emosi yang beragam, bahkan pada level yang lebih matang, kesadaran bahwa seseorang bisa saja tidak sadar sepenuhnya akan perasaan orang lain disebabkan dinamika bawah sadar atau perhatian selektif.

2. Keterampilan dalam membedakan dan memahami emosi orang lain berdasar petunjuk situasional dan ekspresif yang memiliki makna emosi tertentu sesuai derajat kesepakatan.
3. Keterampilan dalam menggunakan kosa kata emosi dan ekspresi yang biasanya tersedia dalam subkultur seseorang dan pada tingkat yang lebih matang adalah untuk memperoleh scripts kultural yang menghubungkan emosi dengan peran sosial.
4. Kapasitas untuk terlibat secara empati dan simpati dengan pengalaman emosi orang lain.
5. Keterampilan menyadari bahwa kondisi emosi terdalam tidak selalu sesuai dengan tampilan ekspresi luar, baik untuk diri sendiri maupun bagi orang lain. Pada level yang lebih matang, kemampuan memahami perilaku ekspresif-emosi dapat berdampak pada orang lain dan menjadikan ini sebagai pertimbangan strategi presentasi yang dilakukan oleh seseorang.
6. Kapasitas untuk melakukan coping adaptif dalam mengatasi emosi yang menimbulkan distress dengan menggunakan strategi pengaturan diri yang memperbaiki intensitas atau durasi temporal dari kondisi emosional tersebut.
7. Kesadaran bahwa struktur atau sifat dari hubungan, sebagian didefinisikan oleh tingkat kesegeraan dan originalitas dari tampilan ekspresif serta oleh derajat timbal balik atau simetri dalam hubungan; misalnya keintiman yang matang, sebagian didefinisikan oleh saling berbaginya emosi original secara timbal balik dan mutual.
8. Kapasitas untuk *self efficacy* emosi: individu memandang dirinya sendiri dengan perasaan, secara keseluruhan, dengan caranya dia ingin merasakan.

Dengan demikian *self efficacy* berarti bahwa seseorang menerima pengalaman emosinya sendiri, apakah pengalaman tersebut unik dan eksentrik atau secara kultural bersifat konvensional. Hal ini sejalan dengan keyakinan individu mengenai keseimbangan emosional yang diinginkan.

BAB 3

DUKUNGAN PSIKOSOSIAL

3.1 DEFINISI DUKUNGAN PSIKOSOSIAL

Dukungan psikososial menurut *the psychosocial of 2005 – 2007 of the International Federation* adalah proses untuk memfasilitasi resiliensi terhadap individu-individu, keluarga dan komunitas (kemampuan untuk memantul kembali dari dampak krisis dan membantu untuk menghadapi berbagai peristiwa lain di masa depan). Dukungan psikososial akan membantu individu untuk *recovery/memperbaiki* diri setelah krisis merusak kehidupannya. Fungsi rehabilitasi psikologis menjadi komponen penting dalam upaya memfasilitasi resiliensi individu di setiap kelompok usia saat menghadapi krisis maupun setelah krisis terjadi. Dukungan psikososial adalah salah satu bentuk penanganan secara psikologis untuk menjaga kesehatan mental individu yang mengalami situasi krisis seperti bencana alam, pandemi, kecelakaan, kekerasan fisik, kekerasan verbal, *bullying* dan lain-lain.

Dukungan psikososial terutama pada kelompok usia anak diberikan dengan tujuan agar anak merasa aman, terlindungi dan nyaman melalui aktivitas-aktivitas yang dapat menumbuhkan *trust* bahwa kebutuhan mereka baik fisik maupun emosional tetap dapat terpenuhi dengan baik, dalam kondisi minimal sekalipun. Membangun kesadaran bahwa anak tetap dapat merasakan kebahagiaan, tercukupi kesejahteraannya dan berada dalam kondisi kesehatan yang baik adalah tujuan utama dari dukungan psikososial bagi anak. Dukungan psikologis yang diberikan dalam intervensi psikososial bisa dilakukan dengan memastikan rutinitas keseharian tetap berjalan normal, konsisten dan dapat diprediksi sehingga menimbulkan kepastian, yang akhirnya menumbuhkan rasa percaya anak terhadap lingkungannya.

Tumbuhnya *trust* adalah modalitas awal untuk mereduksi kecemasan, rasa takut, bahkan depresi pada anak yang diakibatkan perubahan mendadak dan situasi tidak menyenangkan yang ditimbulkan dari kondisi krisis yang sedang dihadapi. Maka langkah awal dalam aktivitas dukungan psikososial adalah dengan mereframe persepsi negatif anak dalam situasi krisis ke dalam perspektif yang lebih positif dengan membantu mereka mengenali reaksi emosinya sendiri serta cara mengendalikannya.

Dukungan psikososial dapat dilakukan baik preventif maupun kuratif. Ketika aktivitas atau intervensi yang dilakukan dapat mengurangi resiko dari masalah kesehatan mental, maka ini adalah upaya preventif. Namun saat dilakukan untuk membantu individu atau komunitas mengatasi problem psikososial yang tengah terjadi akibat shock atau dampak dari krisis, maka ini adalah bentuk usaha kuratif. Kedua aspek dukungan psikososial ini akan membangun resiliensi/ketangguhan dalam menghadapi krisis baru atau tantangan kehidupan lainnya.

Dukungan psikososial untuk anak memerlukan keterlibatan penuh dari orang tua, *care giver* maupun sosok orang dewasa di sekitar anak. namun situasi krisis juga biasanya akan menempatkan orang tua dan *care giver* di bawah tekanan mental dan psikososial. Hal ini akan membuat mereka tidak mampu menyediakan perlindungan, stabilitas dan merawat untuk memenuhi kebutuhan anak selama situasi krisis berlangsung ataupun sesudahnya. Dukungan psikososial dilakukan untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan dalam kesiapan anak menghadapi situasi distress. Membangun kesadaran terhadap reaksi distress pada anak dalam situasi krisis, mempromosikan pengetahuan dan keterampilan mengenai pengasuhan positif serta melatih orang tua dan *care giver* dalam mendukung anak menuju kondisi sehat mental adalah salah satu aspek penting dalam aktivitas dukungan psikososial selama masa krisis berlangsung. Menguatkan dukungan keluarga

dan komunitas, memfasilitasi aktivitas dan partisipasi keluarga dan menjaga grup dukungan teman sesama ayah dan ibu.

3.2 DAMPAK PSIKOSOSIAL PADA ANAK SELAMA PANDEMI

Kelompok usia yang berpeluang memiliki resiko tinggi terdampak akibat pandemi adalah anak-anak. Krisis pandemi COVID-19 ini menimbulkan efek mendalam bagi kesejahteraan anak (*Child Wellbeing*) bahkan dapat berdampak secara jangka panjang. Selama masa pandemi ini, pemerintah melakukan upaya mitigasi dengan menutup sekolah, taman, tempat bermain, pusat hiburan, dan ini akan mengganggu rutinitas keseharian anak serta berpotensi menimbulkan distress dan kebingungan. Anak-anak baik di kelompok usia dini maupun usia sekolah sampai remaja dapat menampilkan perilaku *demanding* (menuntut), *impatience* (ketidaksabaran), *annoying* (mengganggu) dan *hostility* (permusuhan). Perilaku ini dapat muncul karena *stressor* secara fisik maupun mental yang biasanya bersumber dari orang tua yang juga tertekan. Bentuk *stressor* yang mungkin terjadi adalah :

- | | |
|-------------------------|--|
| 1. Kondisi Monoton | Rutinitas yang berubah, aktivitas yang terhambat serta pembatasan dalam berkegiatan dapat menyebabkan anak mengalami kebingungan harus melakukan apa. Begitu banyak waktu luang yang tidak termanfaatkan dengan baik akan menimbulkan kejemuhan, rasa bosan serta monoton. |
| 1. Kemungkinan tertular | Anak-anak dapat mengalami ketakutan terkait virus COVID-19. Mereka khawatir dirinya akan tertular, orang tuanya bahkan orang-orang terdekatnya. |
| 2. Perubahan situasi | Anak-anak dihadapkan pada situasi tidak dapat bersekolah seperti biasa karena pandemi, ini |

	dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman karena mereka dituntut untuk mampu segera beradaptasi dengan perubahan tersebut.
4. Sikap Orangtua	Respons orang tua seperti lebih sering mengeluh, merutuki keadaan, memaksa, atau reaktif dapat menimbulkan perasaan tak nyaman di diri anak dan dapat mengarahkannya menuju kondisi distress.
5. <i>Public Shutdown</i>	Penutupan Sekolah, Mall, tempat wisata, serta sarana publik lainnya dapat membuat anak kehilangan akses menjalin relasi sosial dengan teman sebaya dan sarana hiburan. Ini akan mempengaruhi kesejahteraan psikisnya.
6. Metode belajar	Metode belajar secara <i>online</i> tidak selamanya <i>fit in</i> untuk setiap anak. Bahkan hal ini dapat menjadi sumber <i>stressor</i> utama pada anak. Tidak setiap anak mampu belajar dengan baik melalui komputer, Pc, Tab maupun telepon selular.
7. 24 jam Bersama	Berkumpul terus menerus dalam durasi yang panjang, rentan menumbuhkan konflik dalam berinteraksi. Ini dapat saja terjadi pada anak dengan orang tuanya, di antara anak (dengan adik/kakak) dan anak dengan figur lain yang berada di rumah yang sama (kakek/nenek, om/tante, dll)

Anak-anak pun bisa merasakan stress, kecemasan, khawatir, sedih selama pandemi berlangsung. Kecemasan dan ketakutan terbesar adalah mengenai apakah mereka akan tertular virus, bagaimana dengan keluarga, orang tua dan

orang-orang yang mereka cintai. Perasaan berlebihan tersebut adalah bentuk emosi yang kuat dan perlu untuk dinetralisir sehingga anak dapat merasa aman dan terlindungi dalam situasi apapun juga. Hal ini bisa diperburuk dengan fakta bahwa saat ini adalah era keterbukaan informasi melalui dunia digital, sehingga anak-anak dapat mengakses berbagai jenis informasi yang beragam mengenai COVID-19 lewat *platform* media sosial maupun digital. Beberapa informasi bisa saja benar sesuai fakta namun banyak pula berita yang menyesatkan dan tidak sesuai dengan realita.

Peningkatan level stress terjadi saat anak-anak tidak bisa keluar rumah, bermain, berangkat ke sekolah, maupun berinteraksi dengan teman sebayanya. Untuk anak-anak dan keluarga yang mengalami PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) atau isolasi terdapat kemungkinan adanya peningkatan resiko terjadinya kekerasan dan *abusive* dalam pengasuhan. Hal ini dapat terjadi seiring meningkatnya level stress pada orang dewasa di sekitar anak (orang tua, kerabat), maka meningkat pula resiko kekerasan terhadap anak di dalam rumah.

Maka penting bagi orang dewasa di sekitar anak, baik orang tua maupun *care giver* untuk memahami beberapa point berikut ini :

1. Situasi lingkungan seperti apa yang dapat membuat potensi anak dapat bertumbuh dan berkembang dengan optimal dengan cara yang *fun* dan tetap merasa aman, sehat dan terlindungi.
2. Bagaimana cara memfasilitasi sehingga anak merasa didengarkan, dipahami dan dapat mengekspresikan pemikiran dan perasaannya dengan bebas, dapat bertanya mengenai apapun dan memperoleh jawaban yang memuaskannya.
3. Memahami apa saja dampak pandemi terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikososial anak, termasuk resiko terjadinya perilaku kekerasan dan *abusive* dalam pengasuhan.

4. Mencari cara atau sumber untuk membantu orang tua/*care giver* agar dapat terlibat sepenuhnya bersama anak secara positif dan efektif.

Mengapa anak-anak menjadi kelompok usia yang rawan mengalami dampak negatif dari situasi pandemi? Anak-anak adalah kelompok usia yang belum berpengalaman dan belum matang, mereka belum mampu sepenuhnya menyatakan apa yang mereka rasakan dan mereka pikirkan tentang hal-hal yang telah terjadi pada dirinya. Banyak hal yang kemungkinan mereka alami selama masa pandemi ini, seperti reaksi/respons dari orang dewasa di sekitarnya, kehilangan yang mereka rasakan, dukungan sosial yang tersedia serta sejauh mana mereka terdampak secara psikologis dan menimbulkan tekanan pada dirinya.

Dalam pertumbuhannya, anak-anak dihadapkan pada tugas-tugas perkembangan yang mesti dipenuhi di setiap tahapan usia sehingga mereka dapat bergerak dari satu tahapan ke tahapan berikutnya dengan sukses. Untuk itu mereka memerlukan stabilitas dan kebutuhan dasar yang terpenuhi dengan baik sehingga mereka dapat bertumbuh menjadi orang dewasa yang sehat, secara fisik dan mental. Rutinitas keseharian yang berubah, berita-berita tentang virus COVID-19 yang begitu masif, dan adaptasi kebiasaan baru (memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak) dapat membuat anak merasa bahwa dunianya tak lagi aman dan merasa terancam.

Beberapa hal di bawah ini adalah dampak yang dapat dirasakan oleh anak sepanjang krisis pandemi COVID-19:

Kehilangan akses untuk berinteraksi sosial dengan wajar

Berinteraksi sosial dengan teman sebaya adalah salah satu tugas perkembangan bagi anak usia sekolah. Jika mereka tidak dapat mengakses kebutuhan ini, maka mereka biasanya akan mencari cara lain supaya tetap terkoneksi dan kebutuhannya dapat terpenuhi. Kehilangan perasaan

terhubung adalah suatu kondisi yang ditakuti oleh anak. Jika orang tua tidak memahami kebutuhan ini, bukan tak mungkin anak akan melakukan hal-hal yang sifatnya *annoying*/mengganggu. Penting bagi orang dewasa untuk peka dengan kebutuhan anak serta mengkondisikan situasi dengan tujuan untuk menetralisir suasana sehingga anak tetap merasa aman dan terlindungi meskipun faktanya ia tetap berada dalam situasi pandemi yang membatasi segala hal.

Kehilangan Lingkungan yang familiar

Sekolah, tempat bermain, mall, tempat ibadah (Masjid, Gereja, Pura dll) adalah tempat-tempat yang biasa didatangi untuk kemudian mesti dihindari sepanjang pandemi. Keharusan untuk menjauhi tempat-tempat yang rutin disinggahi akan menimbulkan rasa kehilangan akan suasannya, orang-orang yang ada di dalamnya, serta aktivitas yang biasa dilakukannya. Tanpa adanya upaya untuk mengkondisikan perubahan psikososial yang dialami anak sepanjang pandemi, anak akan merasa semakin bingung dan tidak aman dengan situasi baru yang dihadapinya. Terganggunya kehidupan keseharian bisa berdampak pada keseluruhan kesehatan mental si anak.

Menurunnya Motivasi Belajar

Seiring dengan hilangnya struktur yang biasanya diperoleh melalui aktivitas belajar di sekolah, anak perlu berupaya keras untuk membangun struktur sendiri di dalam rumah. Tidak mudah membangun suasana terstruktur belajar dari rumah sebagaimana kondisi di dalam kelas selama kegiatan belajar mengajar. Anak mesti mengeluarkan usaha seoptimal mungkin untuk tetap fokus, konsentrasi dan bertahan sampai jam pelajaran berakhir melalui sistem belajar *online*. Begitu banyaknya distraksi yang berasal dari suasana rumah, kemudahan untuk mangkir dari tuntutan belajar, akses ke dunia digital serta godaan untuk melakukan hal-hal lain yang lebih disenangi pada ujungnya akan

berkontribusi pada menurunnya minat untuk sekolah secara *online* dan mempengaruhi motivasi belajar.

Perasaan cemas karena Adaptasi Kebiasaan Baru

Terdapat sejumlah perubahan besar di kondisi kehidupan dan aktivitas hidup keseharian sepanjang krisis pandemi. Rutinitas yang biasanya mereka lakukan dan memberi kenyamanan bagi dirinya, tiba-tiba tidak ada lagi dan berganti dengan hal-hal baru yang harus segera mereka implementasikan dalam hidupnya. Bagi anak-anak ini bukanlah hal mudah. Bahkan relasi dengan orang tua pun dapat berubah seiring dengan kebiasaan-kebiasaan baru yang mesti dijalani. Biasanya mereka akan terus menunggu kapan situasi ini berubah dan semua kembali seperti biasa. Hidup tiba-tiba menjadi lebih rumit ketika mereka harus terus menerus mencuci tangan, memakai masker dan menjaga jarak dengan orang lain. Jika hal ini tidak dikondisikan dengan baik, bukan tak mungkin anak akan mengembangkan perasaan cemas/*anxiety*, selalu bertanya kapan pandemi ini berlalu sehingga kehidupannya dapat kembali seperti semula.

3.3 DAMPAK DARI PENUTUPAN SEKOLAH SERTA SOLUSINYA

Pandemi COVID-19 telah menyebabkan perubahan besar dalam sistem Pendidikan di seluruh dunia. Penutupan sekolah dan sarana Pendidikan lainnya memberi dampak besar bagi seluruh populasi pelajar di Indonesia. Krisis pandemi ini menyebabkan sektor Pendidikan melakukan stimulasi dan inovasi agar hak anak untuk memperoleh pengajaran tetap dapat berlangsung. Salah satu metode pembelajaran yang diterapkan selama pandemi ini adalah sistem belajar *online* atau Pembelajaran Jarak Jauh. Dampak global dari

stimulasi pembelajaran metode baru ini adalah anak-anak usia sekolah akan menghabiskan sebagian besar waktunya di rumah, dan lebih sering menggunakan waktunya untuk *online*, baik untuk belajar, berinteraksi sosial maupun sekedar mencari kesenangan.

Sebenarnya banyak sekali hal positif yang bisa diperoleh anak selama menggunakan peralatan yang terkoneksi dengan internet, baik untuk kepentingan belajar maupun bermain, namun resikonya juga besar. Sebagai orang tua maupun *care giver*, mesti berupaya untuk memandu anak dengan menyiapkan jaring pelindung psikologis untuk mengantisipasi resiko menjelajahi dunia digital serta untuk memberikan pengalaman *online* yang lebih aman. Dalam situasi yang penuh dengan ketidakpastian seperti saat ini, anak-anak dapat merasa terisolasi, tak mampu berbuat apa-apa, cemas dan selalu menyaksikan bagaimana seluruh anggota keluarga terganggu karena dampak virus COVID-19. Situasi seperti ini pun dapat memberi dampak pada kesiapan anak untuk belajar *online*.

Penutupan sekolah berimbang cukup besar pada ketahanan mental seluruh anggota keluarga. Dimulai dari rutinitas yang berubah, metode belajar yang berganti, antisipasi resiko akibat terpaparnya anak dengan gawai serta terbukanya akses untuk menjelajahi dunia digital melalui internet. Untuk itu orang tua harus memperhatikan hal-hal berikut ini sebagai langkah antisipasi penutupan sekolah serta belajar model baru (pembelajaran daring; dalam jaringan):

1. Kesiapan anak

Pandemi telah mengubah seluruh tugas keseharian orang tua maupun anak-anak, baik itu rutinitas di dalam rumah maupun di sekolah. Sulit bagi anak, remaja maupun orang dewasa untuk menjalaninya. Membangun kesiapan pada anak untuk menjalani semua rutinitas baru adalah kunci awal keberhasilan dalam menjalani keseharian di situasi krisis ini. Menciptakan

kestabilan melalui pembentukan rutinitas baru akan sangat membantu anak dan remaja melewati ini semua. Membangun struktur baru yang benar-benar berbeda dengan sebelumnya adalah upaya untuk tetap menciptakan rutinitas dan memberi pengalaman yang sama dalam hal aturan, kebiasaan dan aktivitas keseharian yang akan memberikan rasa aman bahwa ada kepastian di tengah ketidakpastian situasi akibat pandemi. Mengupayakan rutinitas baru ini bertujuan untuk membangun kesiapan anak baik dalam hal kepatuhan terhadap jadwal, belajar *on line*, aktivitas yang bertujuan serta *personal care*.

Contoh menciptakan struktur bisa dilihat pada gambar di bawah ini :



Sebelum masuk kegiatan Standar Sore, aktivitasku berikutnya adalah :

13.00 - 15.00
QUIET TIME



Apa ya quiet time itu?

Aktivitas – aktivitas yang membuat kita fokus dan tenang.

@mira_novia80

Aku boleh memilih kegiatan-kegiatan ini selama QUITE TIME :



@mira_novia80

Masuk Standar Sore,
hmm apa saja ya?



15.15
Mandi Sore



15.30
Sholat Ashar



15.30 - 16.00
Bantu Papa Mama
Menyapu,
menyiram
tanaman,
membuang sampah
dll.

@mira_novia80

Standar sore selesai, aku punya waktu bebas untuk :

16.00 - 18.00



@mira_novia80

Screen Time bareng
Papa. Aku boleh video
call atau bermain
game kesukaan.



Snack time



Outdoor play, di
sekitar rumah bareng
Papa Mama. Harus
tetap jaga jarak
dengan orang-orang.

Wah, kalau ada jadwal, tidak terasa menjelang malam.
Aktivitasku selanjutnya adalah :



18.00
Maghrib &
baca Al-Quran



19.00
Makan malam



19.20
TV time, family
games

@mira_novia80

Akhirnya, sampai juga ke standar malam. Seperti ini yang aku sepakati dengan Papa Mama :



Sholat
Isya



Menyikat gigi



Bedtime
Stories

@mira_novia80

2. Kesiapan Orang Tua

Penutupan sekolah juga akan mengakibatkan potensi konflik antara anak dengan orang tua. Kondisi di mana anak tetap berada di rumah melakukan semua aktivitas kesehariannya bersama dengan orang tua yang juga beraktivitas di dalam rumah dapat menimbulkan peningkatan emosi di saat orang tuadan anak tidak berhasil membangun komunikasi yang efektif. Sangatlah sulit untuk tetap berpikiran positif di saat anak atau remaja membuat ulah selama beraktivitas di dalam rumah karena pandemi. Orang tua akhirnya mengambil langkah untuk memberi perintah satu arah yang membuat situasi bahkan semakin memburuk. Sesungguhnya anak akan jauh lebih mudah untuk patuh jika orang tua memberi instruksi positif dan memberikan pujian pada setiap tindakan positif yang dilakukan oleh anak.

Beberapa hal yang bisa dilakukan oleh orang tua adalah :

1. Ucapkan dengan jelas perilaku positif yang diharapkan dari anak. Gunakan kalimat positif untuk menyampaikan keinginan atau memberitahu anak apa yang harus dilakukannya. Contoh: "Tolong simpan kembali bukumu di lemari" dari pada mengatakan "Jangan membuat rumah berantakan!"
2. Hampiri anak dan sampaikan instruksi dengan tenang, jelas dan perlahan. Membentak hanya akan membuat orang tua dan anak menjadi lebih stress dan semakin marah satu sama lain. Tarik perhatian anak dengan memanggil namanya serta berbicalah dengan tone suara yang lembut.
3. Sampaikanlah hal-hal yang realistik untuk dilakukan. Anak tidak setiap saat dapat mematuhi keinginan orang tuanya. Amati apakah kira-kira anak dapat melakukan hal-hal yang diharapkan orang tua saat itu. Jika tidak memungkinkan, turunkan target instruksi menjadi step yang lebih kecil dari pada memintanya melakukan sesuatu yang yang sulit untuk dipenuhi olehnya. Misalnya: tidak mungkin meminta anak usia balita untuk duduk diam tenang

sepanjang hari, oleh karena itu orang tua bisa memintanya untuk bermain berbagai jenis permainan dengan jeda waktu beberapa menit untuk mengantisipasi kebosanan. Contoh lain yaitu meminta anak untuk tenang selama 10 menit saat orang tua sedang menelepon.

4. Berikan pujian saat anak menampilkan perilaku positif, sesuai harapan orang tua. Pujian dari orang tua akan membuat anak maupun remaja mengulangi lagi perilaku yang sama di kemudian hari. Meskipun mereka tidak menampilkan pernyataan bahwa pujian tersebut membuatnya senang dan nyaman.

5. Dengarkan apa kebutuhan anak. Orang tua mesti belajar mengenai tahap perkembangan untuk mengetahui *basic needs* anak di setiap tahapan usianya. Contoh anak remaja memiliki kebutuhan untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan teman sebayanya, maka berikanlah ruang dan waktu baginya untuk melakukan hal tersebut. Remaja membutuhkan kesempatan untuk mengekspresikan dirinya sendiri, terutama saat ingin berbagi mengenai apa yang dirasakannya dan hal-hal yang mengganggu pikirannya.

Kesiapan orang tua pun sangat berkaitan erat dengan manajemen stress yang dimiliki. Bagaimana orang tua melakukan pengelolaan terhadap dirinya saat menghadapi sumber stressor akan mempengaruhi kualitas interaksi orang tua dengan anak-anaknya selama masa pandemi. Tantangan saat berada di rumah saja dengan kondisi anak belajar dari rumah dan orang tua bekerja di rumah adalah bagaimana mengatasi rasa bosan, jemu, mudah marah, lelah, minim ide aktivitas, dan tidak memiliki waktu luang untuk diri sendiri. Faktanya, toleransi stress setiap orang tidaklah sama. Suasana berisik dan rebut atau rumah berantakan bisa dipersepsikan berbeda oleh setiap orang tua. Sebagian memandang hal itu adalah suatu kebahagiaan bahwa rumahnya hangat karena kehadiran anak-anak, sebagian lain merasakan bahwa hal tersebut adalah tekanan. Maka tantangannya adalah bagaimana

cara meningkatkan ambang ketahanan terhadap stress saat mengalami perubahan?

Hal awal yang dapat dilakukan adalah mengenali terlebih dahulu tentang apa itu stress. Stress adalah sesuatu yang dialami oleh setiap orang dan ini adalah reaksi yang normal. Stress muncul karena ancaman, ketidakpastian atau terekspos sesuatu secara berlebihan. Stress juga dapat meningkatkan *performance*, seperti saat akan bertanding atau pada saat menghadapi wawancara kerja. Terdapat beberapa hal yang berkontribusi terhadap munculnya stress, yaitu:

Internal Stressor

1. *Mind Traps*: Harapan yang tidak realistik serta *over thinking*.
2. *Negative Self Talk*: Pesimis, *Self-Critism*
3. Life Style: Kurang tidur, sibuk, konsumsi kafein, rokok atau obat-obatan
4. Tipe Kepribadian: Contoh, *Perfectionist*, *Workaholic*, *People Pleaser*

External Stressor

1. Peristiwa keseharian: Terlambat bangun, perkelahian antar anak, kehilangan kunci.
2. Kondisi Lingkungan: Cuaca panas, bising, terkurung.
3. Major Life Events: Pernikahan, kematian, perceraian, kelahiran bayi.
4. Aturan: Deadline, birokrasi, regulasi
5. Interaksi sosial: Konflik dengan teman, terasing, terisolasi

Siklus Stress



Siklus stress sebagaimana gambar di atas menunjukkan bahwa seluruh kondisi saling berkaitan satu sama lainnya. Satu kondisi akan memicu timbulnya kondisi lain yang akan membuat stress semakin memburuk. Ketika pikiran menyatakan ketidakberdayaan, area afeksi akan memunculkan perasaan mudah tersinggung, lalu ini dapat berdampak pada perilaku (menghindar, melakukan apapun, atau bahkan tak melakukan apa-apa), kemudian diikuti oleh munculnya reaksi tubuh (gemetar, sakit, kesemutan, tegang, sakit kepala) dan akhirnya kembali ke siklus awal merasa tak berdaya.

Maka, penting sekali bagi orang tua untuk mengetahui strategi apa yang bisa dilakukan untuk dapat memutus siklus stress tersebut sehingga dapat beraktivitas dengan wajar bahkan saat berada di tengah tekanan pandemi saat ini. Ketika orang tua terampil dalam mengelola diri maka akan jauh lebih mudah bagi anak untuk beradaptasi dengan perubahan situasi selama pandemi ini. Anak akan mengikuti apa yang dilakukan oleh orang tuanya bukan pada apa yang dikatakan oleh orang tuanya. Berikut adalah beberapa strategi yang dapat dilakukan oleh orang tua untuk memutuskan siklus stress:

STRATEGI

Putuskan siklus stress !

#Tips 1



Kenali dan sadari hal-hal apa saja yang membuatmu stress.

anak rewel, rumah berantakan, cucian menumpuk, deadline kerja?

Validasi perasaanmu, entah itu rasa marah, jemuhan, kesal dll.

@mira_novia80

#Tips 2

Re-frame your perception



Nyatakan situasi sesuai fakta, lepaskan asumsi.

Sesuai fakta :

Kakak tidak mau makan 2 hari ini.
(Kenapa ya, mungkin tidak suka makanannya, sedang tidak enak badan atau bosan?)

Dengan asumsi :

Kakak sulit diatur, semaunya sendiri, gak mau makan. (Duh, aku gak bisa didik anak, dia jadi keras kepala)

@mira_novia80

#Tips 3 Think About Your Feelings

Your mind
has to be stronger
than your feelings



Beri umpan balik pada diri sendiri tentang apa yang sedang dirasakan.

"Aku kesal karena anakku tidak mau makan, rumah berantakan, pekerjaan belum selesai"

Yang paling membuatku kesal :

1. Anakku?
2. Deadline pekerjaanku?
3. Pengaturan waktuku?

@mira_novia80

#Tips 4

Fokus pada apa yang
bisa kita kendalikan



Dalam Kendali

Mengubah menu
makan anak

Melakukan
relaksasi

Mencicil
penyelesaian
pekerjaan

Di luar kendali

Selera dan
minat anak

Situasi
karantina/PSBB

Batas akhir
submit tugas

@mira_novia80

Ketika strategi untuk memutus siklus stress ini sudah dilakukan, orang tua dapat menerapkan gaya hidup yang sehat sehingga dapat menghadapi situasi stress dengan lebih bersahabat. Banyak hal yang dapat dilakukan, diantaranya adalah sebagai berikut:

MENGUBAH GAYA HIDUP

LIFESTYLE CHANGES TO DEALING WITH STRESS



Diet : Batasi gula & caffeine, minum air putih, sayur dan buah.



Olahraga :
Bergerak,
mengurangi
ketegangan tubuh dan
akan meningkatkan
kualitas tidur

@mira_novia80

Cukup tidur :
istirahat yang
berkualitas akan
memperbaiki
mood/suasana
hati.



Hindari rokok dan
alkohol : Keduanya
dapat menyebabkan
tekanan darah
tinggi, gangguan
hati, stroke, kanker
dan kerusakan otak.

@mira_novia80

STRESS REDUCTION ACTIVITIES

Belly Breathing

@mira_novia80

Teknik Deep Breathing



Tarik napas
perlahan dan
mendalam, tahan
beberapa detik,
bayangkan balon
mengembang.

Posisi berdiri,
tubuh rileks dan
tutup mata.

Fokus di perut
bawah, seakan
ada balon.

Hembuskan lewat
mulut, bayangkan
balon mengempis.
Ulangi setidaknya
10 kali.

Relaxation Technique

Latih tubuh untuk rileks/santai
melalui aktivitas yang mindful,
melalui pernapasan, visualisasi
atau relaksasi otot.

@mira_novia80



Music listening



Aromatherapy Relief

Penting bagi orang tua untuk mempertahankan kesehatan mental selama masa pandemi. Karena penutupan sekolah berimbas pada keberadaan anak-anak selama 24 jam bersama orang tua. Jika orang tua gagal dalam mengelola stress yang dihadapinya, maka interaksi yang sifatnya kekerasan bahkan abusive terhadap anak sangat rentan terjadi di dalam rumah.

3. Konteks Situasi Di dalam Rumah

Penutupan sekolah pun akan berdampak pada situasi di dalam rumah. Banyak hal yang mesti diperhatikan, misalnya, jumlah anak dalam satu rumah, Penerapan aturan di dalam rumah, stimulasi ruang, kesepakatan keluarga dan konsistensi anggota keluarga.

Jumlah anak

Jumlah anak di dalam satu rumah akan memberi kontribusi pada pengkondisian suasana belajar. Begitu pula dengan jarak usia antar anak akan sangat mempengaruhi pola pendekatan yang mesti diterapkan oleh orang tua pada setiap anak. Orang tua dapat mengkalkulasi apa saja yang perlu diantisipasi sehingga kebutuhan setiap anak dapat diakomodir dengan baik. Amati hal-hal apa saja yang disukai oleh anak serta pergerakan *mood* nya. Dengan demikian, orang tua dapat memenuhi *basic needs* setiap anak sesuai dengan tahapan usianya, meskipun memiliki anak lebih dari satu atau bahkan berjumlah banyak. Misalnya dengan tetap mengupayakan mereka aktif bergerak melalui aktivitas yang bertujuan dan bermakna sementara orang tua dapat melakukan hal lain (mendampingi anak lain belajar *online*). Berikut panduan singkat yang bisa dilakukan orang tua, saat banyak anak yang mesti diperhatikan dalam satu rumah :



Penerapan Aturan Dalam Rumah

Orang tua perlu memahami bagaimana caranya agar anak-anak mau bekerja sama/kooperatif dan melakukan perilaku atau tindakan yang diharapkan selama belajar *online* di masa pandemi ini. Salah satu yang bisa dilakukan adalah dengan menerapkan disiplin positif. Penerapan disiplin positif ini dimaksudkan agar anak terampil dalam menahan dorongan/impuls, mengelola emosi, dan mampu mempertimbangkan dampak perilakunya baik untuk dirinya sendiri maupun bagi orang lain.

Disiplin positif tidak berbicara mengenai *reward* (hadiah) dan *punishment* (hukuman) melainkan mengenai tindakan penuh cinta dan penekanan pada proses *nurturing*/pengasuhan bagi anak. Disiplin positif bertujuan jangka panjang, menekankan pada cara menyampaikan instruksi yang dapat mengembangkan keterampilan serta kapasitas untuk bertahan/*resilient* dalam menghadapi situasi yang menantang, menimbulkan frustrasi dan badai emosi yang dapat membuat anak-anak lepas kendali.

Disiplin yang efektif bukan sekedar menghentikan perilaku buruk dan mendorong terbangunnya perilaku baik. Namun lebih dari itu, mengajarkan dan mencontohkan keterampilan dalam berperilaku serta membangun koneksi dengan anak sehingga dapat membantu mereka membuat keputusan dan mengelola dirinya di masa depan. Bagaimana cara mendisiplinkan anak melalui penerapan disiplin positif, bisa dilihat melalui gambar di bawah ini:

BAGAIMANA CARA
MENDISIPLINKAN ANAK?

Don't be reactive



Be responsive



Tindakan responsif bisa dilakukan dengan cara mengubah sudut pandang melalui 3 pertanyaan :

1. Why (Mengapa?)
2. What (Apa?)
3. How (Bagaimana?)

@mira_novia80

Sebelum merespon perilaku anak yang buruk/mengganggu, ambil waktu untuk bertanya pada diri sendiri.



WHY?

"Mengapa anakku berperilaku seperti ini?"

Dalam kondisi kesal, kita mungkin menjawab "anak ini sengaja membuatku marah."

Namun jika kita berusaha mencari tau, bukan sekedar berasumsi, kita akan menyadari bahwa anak berusaha mengekspresikan sesuatu tetapi tidak dapat menyampaikannya dengan cara yang tepat/baik.



@mira_novia80



WHAT?



"Pelajaran apa yang ingin disampaikan pada moment ini?"

Tujuan mendisiplinkan kali ini bukan tentang memberi konsekuensi.

Kita ingin menyampaikan "pelajaran" entah tentang kendali diri, pentingnya berbagi, tanggung jawab atau hal lainnya, bergantung pada situasi yang sedang dihadapi.

@mira_novia80



HOW?

Bagaimana cara terbaik untuk menyampaikan pelajaran ini pada anak?

Dengan mempertimbangkan usia anak dan tahap perkembangannya, serta konteks situasinya.

Seringkali konsekuensi alami dihasilkan dari pilihan tindakan anak, dan pelajarannya tersampaikan langsung pada si anak tanpa keterlibatan orang tua lebih jauh.



@mira_novia80

Kunci dari penerapan disiplin positif adalah komunikasi dan koneksi antara orang tua dan anak. Kedua aspek ini adalah dua hal yang saling berkaitan. Koneksi yang empatik, terbangun melalui komunikasi yang hangat, Batasan yang jelas dan tegas serta terciptanya struktur dalam hidup anak. Berikut ini adalah contoh konkret dari penerapan batasan yang jelas bagi anak, melatih mereka untuk berpikir kritis serta mengembangkan upaya mencari alternatif solusi secara mandiri.

PENERAPAN DISIPLIN POSITIF DALAM RUMAH



1. Siapkan tools (aturan, panduan perilaku, peta problem solving)
 2. Tingkatkan teknik komunikasi dengan anak
 3. Fokus untuk memfasilitasi tumbuhnya personal insight, bukan pada pemberian hukuman



@mira_novia80

CONTOH PANDUAN VISUAL ATURAN DI RUMAH

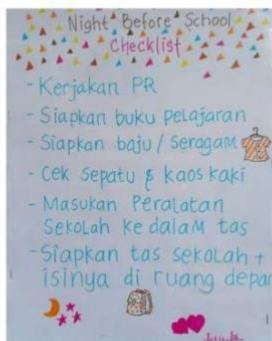


Sederhana
namun
efektif.
Tempelkan di
dinding
ruangan yang
sering
dilalui oleh
anak.



@mira_novia80

Rules ...



@mira_novia80



PEMETAAN PROBLEM

How big is MY PROBLEM?	
3	BIG PROBLEM berkelahi, seseorang menyakiti mu, Merusak barang, terluka / berdarah, "not feeling well", Menyakiti orang Lain, berteriak
2	Medium PROBLEM <ul style="list-style-type: none"> • Seseorang Mengganggunya, • Kamu Memerlukan Sesuatu, • Masalah tentang "berbagi"
1	LITTLE PROBLEM <ul style="list-style-type: none"> • Kehilangan barang. • Masalah PR • Kalah Main game • Tidak suka makanan di rumah



Susun klasifikasi tingkat masalah sehingga anak paham di level mana masalah yang dihadapinya.
 Sepakati dahulu dengan anak, untuk menyamakan persepsi.



@mira_novia80

Stimulasi Ruang

Salah satu stimulasi yang penting dalam meningkatkan motivasi belajar pada anak adalah stimulasi ruang. Ruang belajar dapat berupa ruang dalam arti sebenarnya atau berupa pengkondisian tertentu di waktu-waktu yang

sudah disepakati bersama sebagai waktu untuk bersekolah. Pengkondisian tempat dan waktu belajar dapat meningkatkan motivasi dan konsentrasi.

Tidak hanya tempat dan waktu belajar, ruang-ruang lain di dalam rumah pun perlu dikondisikan supaya dapat menjaga *mood* anak tetap baik sehingga kewajiban belajar, hak bermain dan melakukan aktivitas-aktivitas lain dapat dipenuhi dengan optimal. Situasi pandemi memaksa anak-anak untuk tetap berada di dalam rumah, sehingga mau tak mau rumah berubah menjadi pusat kehidupan. Situasi dan kondisi di dalam rumah pun menjadi aspek penting yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis pada anak. Berikut ini adalah contoh stimulasi ruang yang dapat diterapkan di rumah sehingga anak dapat belajar dan bermain dengan layak.



KONDISI-KONDISI KURANG IDEAL



Anak banyak, ruang tidak mencukupi untuk penuhan area pribadi bagi setiap anggota keluarga

Luasan rumah terbatas, tidak memungkinkan untuk memfungsikan ruang khusus selain kebutuhan ruang utama



@mira_novia80

Sediakan box, loker atau lemari khusus untuk masing-masing anak

Berikan tanda dengan label nama atau bedakan warna loker, box atau lemari setiap anak untuk menguatkan identitas dan menyatakan kepemilikan

Untuk ruangan terbatas bisa selipkan tempat penyimpanan ini di bawah tempat tidur



SOLUSI

Fungsikan satu ruang bersama untuk kamar tidur, pisahkan berdasar gender (anak laki-laki & perempuan)

Area pribadi ditandai dari pemisahan tempat tidur, biarkan mereka menentukan posisi favoritnya masing-masing, sepakati bersama

@mira_novia80



Gabungkan 2 fungsi dalam satu ruang

Ruang belajar + mini library

Mini library + ruang eksplorasi kreativitas

Ruang komputer + area belajar

@mira_novia80

Sediakan tempat khusus buku-buku favorit milik setiap anak

Pisahkan dalam rak buku yang berbeda, sepakati rak yang mana saja untuk tiap-tiap anak (make them feel special)

Lakukan hal yang sama untuk peralatan sekolah serta buku-buku pelajarannya. Tentukan area penyimpanan untuk setiap anak



Area kreativitas bisa memanfaatkan dinding rumah sebagai display ekspresi anak-anak

Tentukan sisi dinding sebelah mana saja yang dapat digunakan setiap anak untuk menampilkan dirinya sendiri

Bebaskan anak-anak untuk menempel hasil karya, foto, poster bahkan peta berukuran jumbo

@mira_novia80

FUNGSI RUANG PRIBADI ANAK DI DALAM RUMAH



Menguatkan identitas anak di dalam rumah

Penerimaan setiap anggota keluarga atas kehadiran dan keberadaan anak di tengah-tengah keluarga

Media untuk belajar saling menghargai antar bersaudara (Kakak & Adik)

Upaya mengembangkan kreativitas anak dan membangun kesejahteraan setiap anggota keluarga

Ruang atau tempat khusus, sekecil apapun itu sungguh berarti buat anak. Apalagi bagi keluarga yang memiliki banyak anak. Space khusus untuk anak menjadi suatu kebutuhan yang mesti terpenuhi ketika mereka seringkali harus berbagi hampir segala hal di dalam rumah.



Kesepakatan Keluarga (Jadwal, Aturan, Pertemuan Keluarga) dan Konsistensi

Penyusunan jadwal harian untuk setiap anak adalah komponen penting dalam mengkondisikan adanya suatu kepastian dalam ketidakpastian yang dialami anak di tengah pandemi. Menyusun jadwal harus melalui kesepakatan bersama antara orang tua dan anak sehingga kedua pihak akan saling memahami harapannya masing-masing. Jika kita berbicara tentang disiplin positif untuk menumbuhkan konsistensi, maka kunci keberhasilannya terletak pada komunikasi dan koneksi antara orang tua dan anaknya.

Banyak hal yang sangat mungkin dikondisikan dalam keluarga, sehingga setiap anggota keluarga memahami fungsi dan perannya di dalam rumah. Melalui komunikasi yang efektif akan dapat membangun koneksi emosional antara orang tua dan anak, sehingga harapan setiap anggota keluarga dapat direalisasikan dengan baik. Tujuannya adalah untuk meminimalisir konflik dan menciptakan kebersamaan. Berikut ini adalah *work form* yang dapat digunakan oleh orang tua sebagai panduan untuk membangun kesepakatan bersama anak sebelum menyusun jadwal harian untuk anak bahkan untuk setiap anggota keluarga di dalam rumah.

WORK FORM

1. Nama Ibu/Ayah :
Nama Anak : 1.
2.
3.

2. Apa yang akan anda katakana pada anak-anak terkait aturan?

.....
.....

3. Susun Tagline keluarga (Contoh : *We are a Family Team*)

.....

4. Tanggung Jawab Anggota keluarga dalam rumah

Ayah :
Ibu :
Kakak :
Adik :

5. Susun *Routine Chart* dan gunakan sebagai rujukan utama aturan dalam rumah

.....

6. Fokuslah pada solusi, bukan pada pemeberian hukuman.

Problem :
Solusi :

Routine Charts



Susun rutinitas harian bersama anak

Apa aktivitasmu selanjutnya dijadwal? ingat, no rewards!

Jadikan rutinitas harian ini sebagai panduan

1. Makan pagi	2. Mandi	3. Sarapan + sekolah
4. Sekolah	5. Belajar	6. Makan
7. Mandi	8. Makan	9. Sholat Ashar
10. Bermain	11. Free time	12. Makan malam
13. Tidur	14. Sholat Isya	15. Persiapan tidur

Fokus Pada Solusi



Apa problemnya? Uraikan

Cari alternatif solusinya. Putuskanlah.

Komunikasi + Koneksi Emosi

7. Perspektif terhadap masalah. *Ubah mind set.*

Masalah :
Yang dapat dipelajari :



8. Rapat Keluarga



Susun jadwal dan agenda

Jadwal : Setiap hari

TOPIK

Minggu 1 :
Minggu 2 :
Minggu 3 :
Minggu 4 :

4. Fasilitas Teknologi Informasi

Penutupan sekolah karena pandemi, akan menimbulkan kebutuhan baru untuk keperluan belajar anak secara *online*. Kebutuhan akan fasilitas teknologi informasi untuk mendukung kebutuhan belajarnya, meliputi :

1. Media Teknologi (smartphone, Personal computer, tablet dll)
2. Jaringan internet
3. Aplikasi media belajar (Google classroom, zoom, wa dll)
4. Aplikasi belajar lainnya via daring

Dengan bergesernya paradigma mengenai cara belajar baru di era pandemi ini, orang tua pun dihadapkan pada konsep mengenai *digital parenting*. Apa dan bagaimana cara pengasuhan anak di era pandemi yang mensyaratkan keterlibatan anak sepenuhnya di dunia digital yang tentu banyak resikonya.

Digital parenting adalah proses pengasuhan anak yang bertujuan untuk mengajarkan anak bertanggung jawab atas penggunaan teknologi informasi dan komunikasi. Tujuannya adalah, agar orang tua :

1. Menjadi *role model* tentang penggunaan teknologi yang bisa ditiru oleh anak.
2. Mengajarkan etika dan aturan dalam pengelolaan teknologi digital (informasi dan komunikasi).
3. Mengawasi dan mendampingi anak dalam menggunakan waktunya untuk menjelajahi dunia digital internet.

Tantangan yang seringkali dihadapi orang tua terkait *digital parenting* ini adalah :

1. Kurangnya pengetahuan orangtentang teknologi terkini.
2. Kesenjangan penguasaan teknologi digital antara orang tua dan anak
3. Anak-anak yang terpapar gawai secara berlebihan
4. *Social impairment*, kegagalan menjalin interaksi sosial yang sehat dengan lingkungan sekitar.
5. Isu kesehatan fisik dan psikologis anak seiring loncatan teknologi.

Adapun, dampak penggunaan gawai yang berlebihan pada anak yang umum terjadi adalah :

1. Perilaku agresi, anak menjadi agresif ketika dilarang bermain gawai atau dibatasi waktunya.
2. Obesitas, bermain *game* atau mengotak-atik gawai akan membuat anak merasa lapar dan tanpa sadar mulai makan berlebihan tanpa beranjak sedikitpun dari tempatnya beraktivitas dengan gawai, lambat laun berat badan akan terus bertambah.
3. *Sleep disorder/Gangguan tidur*, usia dan kesiapan pola pikir anak perlu menjadi pertimbangan utama sebelum memberi keleluasaan akses menggunakan gawai. Gangguan tidur dapat terjadi karena penggunaan gawai yang tidak terkontrol.
4. *Back Pain*, posisi tubuh yang sama secara terus menerus saat menggunakan gawai dapat memicu timbulnya *back pain* /nyeri punggung.
5. *Tennis Elbow*, memegang dan mengoperasikan gawai sepanjang hari tanpa terkendali dapat membuat siku menjadi sakit. Dalam istilah medis disebut tennis elbow, muncul karena sirkulasi darah yang tidak lancar.
6. Masalah pendengaran, penggunaan earphone terus menerus pada saat memainkan gawai diyakini dapat memicu munculnya masalah pada indera pendengaran.
7. Stress, Anak-anak yang terus menerus terpapar gawai cenderung akan terokupasi dengan aktivitas tersebut dan merasa terganggu jika berjauhan dari

gawai karena dorongan untuk terus bermain yang selanjutnya memicu timbulnya stress.

8. Abai terhadap sekitarnya, efek yang paling terasa dari penggunaan gawai yang tidak terkontrol adalah perilaku tidak peduli dengan kondisi sekelilingnya karena asyik dengan gawainya.

Beberapa hal yang bisa dilakukan oleh orang tua untuk mengantisipasi kemungkinan resiko tersebut adalah dengan mengupayakan sejumlah aspek penting pengasuhan anak di era digital masa pandemi ini, yaitu :

1. Kemauan orang tua untuk mendengarkan. Bangun dialog yang berkualitas dengan anak, pertahankan komunikasi yang terbuka, langsung namun dengan tetap mendengarkan anak.
2. Mengawasi dan mendampingi anak melalui fungsi kontrol orang tua. Pengalaman anak menjelajahi dunia *online* dapat dikelola oleh orang tua. Sistem operasi, *search engines*, *provider cellphone* dan *game platform* biasanya menyediakan layanan “*parental control*”.
3. Menetapkan aturan dasar dan mengajarkan anak bertanggung jawab atas pilihannya. Contoh, tidak ada gawai selama jam makan malam, simpan gawai di atas jam 9 malam. Jika aturan dilanggar, komunikasikan dengan anak secara empatik, bangun kesadarannya melalui diskusi yang *insightful*.
4. Berteman dan jadilah pengikut di media sosial milik anak, namun jangan memata-matai. Ketika anak remaja yang berusia 13 tahun memiliki akun media sosial, pastikan orang tua adalah sahabat terbaiknya. Ikuti media sosialnya namun tidak mengintainya. Biarkan mereka mengeksplorasi, mengambil resiko

(sehat), dan membangun resiliensi (ketangguhan), serta membangun percakapan melalui diskusi bukan dengan cara mengintai, untuk membangun *trust* dengan anak.

5. Menjelajahi internet bersama anak. Bermain *game*, menonton video, berbagi foto dan aktivitas *online* lainnya bersama anak. Berbagi situs favorit dan mengunduh aplikasi yang mereka sukai. Amati dan lihatlah dunianya melalui perspektif mereka.

6. Jadilah *role model* pengguna digital yang baik. Anak-anak lebih memperhatikan apa yang orang tua lakukan bukan pada apa yang diucapkan, baik itu aktivitas online maupun offline. Tahan dorongan untuk menjawab email saat makan malam atau membalas pesan saat sedang mengemudi. Perhatikan perilaku digital diri sendiri dan jadilah panutan yang baik untuk anak.

Bagaimana dengan anak-anak di usia yang lebih muda? Semisalnya usia TK atau awal SD. Di usia ini, anak-anak dapat melakukan sesuatu hanya jika ia diijinkan oleh orang tuanya. Maka orang tua dapat mengontrol apa saja yang bisa mereka tonton dan yang bisa mereka lakukan. Manfaatkan keleluasaan ini untuk memastikan apa saja yang ditonton, didengarkan dan dimainkan oleh anak. Prinsipnya adalah atur dan kelola konten yang bisa diakses oleh anak, dengan cara-cara berikut ini :

1. Pilih dan pilah. Carilah acara, film, atau *games* yang sesuai dengan usia anak dan cocok dengan *value* keluarga.
2. Kelola batasan waktunya. *No screen times* sampai anak berusia 2 tahun, kecuali panggilan video. Jika sulit, cukup beri waktu 15 menit dengan tetap didampingi dan terus berinteraksi selama waktu layar.

3. Antisipasi konten “buruk”. Apa saja? Konten yang menyajikan kekerasan, seperti teriakan, kutukan, caci maki atau hal yang menakutkan anak.
4. Cari dan temukan konten yang “baik”. Seperti apa? Yang mempromosikan nilai-nilai positif yang ingin ditumbuhkembangkan dalam diri anak, seperti berbuat baik pada orang lain, empati, menerima perbedaan dll.
5. Pilihlah konten yang bebas “iklan”. Pastikan media yang diakses oleh anak bebas dari iklan. Ini untuk mencegah pesan-pesan iklan yang “tidak layak” atau belum sesuai dengan usia anak. Orang tua dapat menggunakan aplikasi berbayar untuk memilih konten yang tepat untuk anak dan dapat diunduh langsung ke laptop, TV atau tab.

Secara garis besar, dampak dari penutupan sekolah adalah bergesernya metode belajar menjadi sistem belajar daring (dalam jaringan) yang tentunya memiliki tantangan yang tidak mudah untuk dihadapi. Beberapa di antaranya yaitu :

1. Anak dan orang tua harus cepat beradaptasi dengan perubahan di masa pandemi.
2. Motivasi belajar naik turun.
3. Tugas orang tua bertambah.
4. Anak dan orang tua berpeluang mengalami frustrasi.
5. Relasi orang tua dan anak dapat bermasalah, jika pola komunikasinya buruk.

Beberapa tips praktis yang bisa dilakukan orang tua untuk mengelola emosi selama masa pandemi ini, yaitu :

1. Menyusun jadwal (*to do list*)
2. Mengambil jarak dari masalah
3. Mempertahankan pikiran-pikiran positif
4. Bergabung ke dalam wadah *parent support group*
5. Membatasi aktivitas *on screen* (di depan layar)

6. Bekerja sama dengan pasangan (suami/istri)

Adapun cara-cara praktis yang bisa diterapkan untuk mempertahankan stabilitas emosi pada anak selama belajar *online* adalah sebagai berikut :

1. Menyusun jadwal, sepakati bersama
2. Beri kesempatan untuk istirahat (berkala)
3. Dengarkan keluhan-keluhannya dan validasi apa yang dirasakannya
4. Berikan apresiasi untuk setiap pencapaiannya selama belajar *online* di era pandemi
5. Kondisikan suasana belajar yang menyenangkan
6. Berikanlah target yang realistik, yang mampu untuk ia capai
7. Penuhi kebutuhan nutrisinya

BAB 4

MEMBANTU ANAK MENGATASI DISTRESS DAN KETIDAKNYAMANAN

4.1 MENGIDENTIFIKASI TANDA *DISTRESS PSIKOLOGIS* PADA ANAK

Sebelum mampu mengidentifikasi tanda *distress psikologis* pada anak maka orang tua perlu memahami kebutuhan emosi pada anak :

1. Anak-anak dapat mengekspresikan distress psikologis melalui tampilan perilaku yang berbeda dari biasanya. Sebagian anak mungkin menjadi lebih diam dan sebagian lain mungkin menampilkan perilaku marah, agresif ataupun hiperaktif. Orang-orang dewasa di sekitarnya harus sabar menghadapi perilaku anak seperti ini dan memahami emosinya.
2. Seluruh emosi yang dirasakan adalah emosi yang valid, dan orang tua serta *care giver* mesti memahami mereka dengan empati.
3. Mengajak anak-anak untuk terlibat dalam aktivitas interaktif yang kreatif seperti bermain, menggambar dapat memfasilitasi proses untuk *healing*. Membantu anak untuk menemukan bagaimana cara mengekspresikan perasaan-perasaan seperti, marah, takut dan sedih.
4. Tetap berupaya mempertahankan rutinitas dan jadwal harian anak.
5. jika anak mengalami kekerasan di dalam rumah, menjadi target kekerasan dari orang tua, hal ini dapat menimbulkan trauma dan distress serta memicu timbulnya *disruptive behavior*.

6. Menjelaskan pada anak bahwa tidak ada seorangpun yang bisa di stigmatisasi dan ditandai sebagai orang yang terinfeksi virus COVID-19
7. Menghindari informasi yang berlebihan mengenai COVID-19 melalui tontonan, bacaan, ataupun diskusi mendalam. Alihkan perhatian anak pada topik selain COVID-19.
8. Jika seseorang jatuh sakit di dalam keluarga, memperoleh perawatan di Rumah Sakit ataupun terdapat kematian, anak akan mengalami perasaan cemas dan memerlukan bantuan dari professional.

Beberapa tanda distress psikologis yang memerlukan bantuan dari professional kesehatan mental diantaranya adalah :

1. Sulit tidur dan gangguan makan
2. Menarik diri dan berperilaku agresif
3. Sering mimpi buruk
4. Bersedih, sering menangis dari pada biasanya tanpa alasan yang jelas
5. tiba-tiba timbul perasaan takut yang belum pernah dirasakan sebelumnya
6. Kehilangan minat bermain dan enggan terlibat dalam aktivitas yang *playful*
7. Menunjukkan perilaku menggantungkan diri
8. Mengeluh sakit perut atau sakit kepala tanpa ada masalah fisik
9. Merasa takut ditinggal sendirian

4.2. BERBICARA PADA ANAK MENGENAI COVID-19

Sejumlah langkah yang bisa diambil oleh orang tua dan *care giver* untuk mengantisipasi hal tersebut adalah dengan menyampaikan pada anak-anak apa yang terjadi dengan cara yang dapat mereka pahami. Sampaikan informasi sesimpel mungkin dan disesuaikan dengan usia anak.

HAL-HAL PENTING TENTANG COVID-19 UNTUK ORANG TUA DAN ANAK



Content Creator :
Miranty Novia
Wardhani, S.Psi

@mira_novia80

Miranty Novia Wardhani

CORONA VIRUS (COVID-19) ITU APA SIH?

Itu adalah sejenis kuman (virus) yang bisa berpindah melalui sedikit percikan dari satu orang ke orang lain, terutama ketika bersin/batuk. Virus ini dapat membuat kita jatuh sakit, seperti saat kamu mengalami flu.



@mira_novia80

APA YANG TERJADI JIKA KITA TERINFEKSI VIRUS COVID-19?



@mira_novia80

Sebagian besar orang akan mengalami gejala seperti :
Batuk, Demam, Kedinginan

Tetapi sebagian yang lain bisa mengalami kondisi yang lebih sakit, tidak seperti gejala flu biasa.

Tidak perlu khawatir, tenaga medis akan menanganinya dengan baik.

Anak-anak sepertimu, tidak mengalami kondisi yang sangat sakit seperti orang lain.

APA YANG BISA KITA LAKUKAN SUPAYA TIDAK TERTULAR?



Cuci tangan sesering mungkin dapat membuat kita lebih terjaga dan terlindungi dari virus ini.

Berdiam diri di rumah akan menjaga kita dari potensi tertular atau menularkan virus ini.

Jika orang-orang tidak berkerumun, virus ini tidak akan mudah menyebar. Itulah sebabnya mengapa sekolah diliburkan dan kita tidak mengunjungi tempat ramai seperti mall, bioskop atau perpustakaan.

@mira_novia80

LINDUNGI DIRI DAN KELUARGAMU SUPAYA TETAP SEHAT

<p>1. Cuci tanganmu</p> 	<p>3. Jangan menyentuh wajah dengan tanganmu</p> 
<p>2. Tutupi batuk/bersin dengan bagian dalam sikumu</p> 	<p>4. Gunakan masker jika terpaksa keluar rumah</p> 

@mira_novia80

KAPAN SAJA KITA HARUS MENCUCI TANGAN?

<p>1. Sebelum dan sesudah makan</p>	<p>5. Setelah berada di tempat umum</p>
<p>2. Sesudah bersin/batuk</p>	<p>6. Setelah bermain dengan hewan</p>
<p>3. Setiap kali menyentuh wajah</p>	<p>7. Sebelum tidur</p>
<p>4. Saat menggunakan kamar mandi</p>	

@mira_novia80



APA YANG MESTI KITA LAKUKAN SAAT BERSIN ATAU BATUK?

@mira_novia80

Kalau kamu batuk atau bersin, tutupi mulutmu dengan tisu lalu buanglah tisunya dan segera cuci tanganmu.

Jika tidak ada tisu, tutupi batuk dan bersinmu dengan menggunakan sisi dalam sikumu. Selanjutnya, cucilah tanganmu.




AKU MERASA TAKUT DAN CEMAS, APA YANG HARUS KULAKUKAN?



Merasa takut dan cemas karena wabah ini adalah hal yang lumrah. Setiap orang membicarakannya karena ingin mencari cara yang tepat untuk mengatasinya.

Dengan membicarakannya, biasanya kita akan banyak belajar hal baru untuk tetap sehat dan melindungi orang lain.

Jangan ragu untuk bertanya apapun, kita akan mencari jawabannya bersama-sama.

@mira_novia80

AKU KANGEN TEMAN-
TEMANKU DAN SAUDARA-
SAUDARAKU.



Kamu masih bisa video call mereka, teman-temanmu dan saudaramu yang tidak berada didekatmu.

Dokumentasikan aktivitasmu hari ini lewat foto-foto untuk dibagikan pada teman dan keluargamu.

Mulailah menuliskan apa yang kamu alami hari ini, atau tentang ide-idemu .

Bermainlah di halaman rumah, atau berolahragalah.

@mira_novia80

Beberapa hal yang bisa dijadikan panduan dalam penyampaian informasi mengenai COVID-19 pada anak adalah sebagai berikut :

1. Jawablah setiap pertanyaan sesuai dengan kenyataan/realita, tidak melebih-lebihkan atau menutup-nutupi.
2. Bicarakan sesegera mungkin dan sampaikan setiap hal secara jelas dan terang.
3. Beri waktu untuk mencerna jawaban-jawaban yang disampaikan, dengarkan opini dan pendapat anak serta berikan pertanyaan lanjutan untuk mengevaluasi sejauh mana pemahamannya.
4. Anak-anak pada umumnya akan bertanya hal yang sama berulang kali, maka yakinkan mereka dengan jawaban-jawaban yang menenangkan dan bersifat mendukung kesejahteraan psikis dan fisiknya.
5. Jika orang tua tidak mengetahui jawaban atas pertanyaan yang disampaikan oleh anak, akuiyah bahwa kami tidak mengetahui jawabannya. Gunakan

kesempatan ini untuk mencari tahu jawabannya bersama dan mempelajari hal baru Bersama anak.

6. Sadari bahwa begitu banyak informasi yang bertebaran, beberapa di antaranya bisa jadi adalah hal-hal yang tidak sesuai dengan fakta, maka carilah cara untuk mencari informasi yang benar-benar valid, dengan mengunjungi situs-situs dan portal berita terpercaya.

7. Berikut adalah hal-hal yang seringkali dipertanyakan oleh anak :

- Kapan sekolah lagi?
- Kenapa harus sering cuci tangan?
- Mati itu apa?
- Virus itu apa?
- Kenapa kita harus tinggal di rumah?

Terdapat sejumlah tips untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut :

1. Jawablah dengan tenang.

Kondisikan anak dalam situasi yang nyaman, tidak berada dalam kondisi cemas, takut atau panik. Jawablah dengan tenang dan tampilkan mimik wajah yang netral karena anak bisa menangkap tampilan ekspresi emosi orang tua. Jika orang tua tenang maka kemungkinan besar anak pun akan merasa ditenangkan.

2. Gali sejauh mana pemahaman anak tentang COVID-19

Orang tua perlu mengetahui sejauh mana informasi yang sudah diketahui anak tentang virus COVID-19. Diskusi bisa dimulai dari topik yang sudah ia ketahui sebelumnya. Jika ada informasi yang keliru, maka orang tua bisa mengintervensinya dengan informasi yang benar.

3. Informasi yang disampaikan disesuaikan dengan tahapan usia dan tingkat pemahaman anak. Info grafis berupa gambar atau foto bisa diberikan untuk anak-anak TK atau awal SD sedangkan untuk anak yang lebih besar, penjelasan bisa disampaikan dengan menjelajahi internet melalui situs-situs terpercaya untuk Bersama-sama mencari jawabannya.
4. Fokus hanya pada apa yang bisa dilakukan anak dan orang tua di rumah. Dengan menekankan hanya pada hal-hal yang bisa kita kendalikan, akan membantu anak untuk merasa aman dan terlindungi dari virus. Contoh : mencuci tangan, memakai masker dan menjaga jarak. Jika orang tua lebih sering berbicara mengenai hal-hal yang tidak mungkin bisa dikendalikan (misalnya angka kematian yang meningkat karena virus) maka anak pun dapat merasakan kecemasan dari topik tersebut.
5. Tidak menjadikan isu COVID-19 sebagai cara untuk menakuti anak agar patuh. Misalnya, kalau kamu malas sholat nanti tertular virus corona.

Perlakuan untuk anak-anak usia TK atau SD tentu berbeda dengan anak remaja di tingkat SMP dan SMA. Pendekatan yang dilakukan bisa jadi jauh berbeda, namun pada prinsipnya bimbing anak untuk mampu berpikir kritis sehingga mereka tidak mudah percaya pada isu-isu bertebaran yang tidak sesuai dengan realita. Demikian pula dengan teknik penanganan emosi pada remaja di tengah pandemi berbeda dengan yang diterapkan untuk anak-anak yang lebih muda usianya.Pada umumnya remaja (12 – 18 tahun) akan merasakan hal-hal sebagai berikut :

1. Merasa terasing, karena kurangnya interaksi dan komunikasi dengan teman sebayanya.
2. Mudah marah dan tersinggung.

3. Agresi, berdebat, berkonflik atau merusak barang.
4. Perasaan tidak berdaya, dan merasa diabaikan.
5. Membantah terutama pada orang tua dan aturan.
6. Melakukan tindakan-tindakan yang tidak bertanggung jawab.
7. Menyendiri, menarik diri.

4.3. BERBICARA DENGAN ANAK TENTANG ISU TERKAIT COVID 19

Berbicara dengan anak tentang topik yang stressful seperti virus covid-19, bisa sangat sulit. Mengidentifikasi kebutuhan dan tujuan anak saat melakukan komunikasi akan sangat membantu orang dewasa dalam membangun komunikasi efektif dengan anak.

Kebutuhan komunikasi ini sebagian besar ditentukan oleh perkembangan anak dan kematangan emosinya yang akan semakin kompleks seiring dengan pertambahan usianya.

Mengidentifikasi tujuan komunikasi pada anak akan memandu bentuk percakapan antara orang tua dan anak untuk mereduksi rasa takut dan memastikan anak menerima jaminan/kepastian serta dukungan.

BAYI DAN BALITA

Kebutuhan Komunikasi:

- Merasa aman dan dicintai
- Untuk mengetahui emosi dan ketakutannya adalah hal wajar
- Rutinitas dan kenyamanan

Tujuan Komunikasi:

- Merawat dan menghibur

- Membaca, bernyanyi bersama
- Menjaga rutinitas
- Bermain interaktif

USIA SEKOLAH (DASAR)

Kebutuhan Komunikasi:

- Merasa aman dan dicintai
- Untuk mengetahui emosi dan ketakutannya adalah hal wajar
- Bahwa kekhawatiran dan perasaannya dipahami dan dihargai
- Rutinitas dan kenyamanan
- Untuk mempelajari apa yang bisa dilakukannya untuk tetap sehat dan aman

Tujuan Komunikasi:

- Membatasi jumlah informasi; menjaga kepolosannya dan mengurangi rasa takutnya
- Menyaring berita yang akan disampaikan
- Mendengarkan ketakutannya, menjawab pertanyaannya dengan nada tenang
- Membersihkan rumor, memberikan fakta
- Mempertahankan segala cara yang telah dilakukan untuk membuatnya aman
- Mengedukasi cara mencuci tangan, etika batuk, bersin dan higienitas

USIA SMP – SMA

Kebutuhan Komunikasi:

- Merasa aman dan dicintai
- Untuk mengetahui emosi dan ketakutannya adalah hal wajar
- Diberi informasi dan dibimbing menuju kehidupan dan percakapan dewasa saat mereka siap

- Untuk memiliki role model dan standar moral yang kuat dan positif
- Untuk memperoleh pengakuan dan penghargaan atas opini dan ide-idenya
- Untuk didengarkan
- Untuk mempelajari apa yang bisa dilakukannya untuk tetap sehat dan aman
- Untuk mempelajari apa yang dapat dilakukannya agar orang lain pun tetap sehat dan terlindungi/aman.

Tujuan Komunikasi:

- Diskusi terbuka, mendengarkan pertanyaan dan ketakutannya
- Menonton dan membahas bersama tentang isu Covid-19
- Batasi *screen time* yang tanpa pengawasan, untuk mencegah mereka terpapar terus dengan berita yang menakutkan
- Mendengarkan ketakutannya, menjawab pertanyaannya dengan nada tenang
- Membersihkan rumor, memberikan fakta
- Mengedukasi cara mencuci tangan, etika batuk, bersin dan higienitas
- Meyakinkan bahwa mereka aman, terlindungi dan sehat
- Mengedukasi mereka tentang prinsip social distancing untuk keselamatan bersama
- Mendorong mereka melakukan kegiatan positif saat di rumah

PERTANYAAN-PERTANYAAN YANG SERING MUNCUL DAN ALTERNATIF JAWABAN YANG BISA DIBERIKAN

1) Apakah coronavirus (Covid-19) itu?

Itu adalah sejenis kuman(virus) yang bisa menular melalui sedikit percikan dari satu orang ke orang lain, yaitu saat mereka batuk atau bersin. Virus ini dapat membuat kita sakit, sama halnya ketika kamu mengalami flu.

2) Apa yang akan terjadi kalau kita tertular coronavirus (covid-19)?

Kebanyakan orang mengalami gejala seperti flu, demam, batuk, dan kedinginan. Tetapi sebagian yang lain bisa mengalami kondisi yang lebih sakit. Namun, anak-anak tidak mengalami kondisi yang lebih sakit sebagaimana orang lain.

Jika kita menghindari kerumunan orang, virusnya tidak akan mudah menyebar dari orang ke orang. Ini mengapa sekolah diliburkan beberapa minggu dan kita tidak boleh mendatangi mall, bioskop atau pasar.

Ketika batuk atau bersin, kita harus menutupinya menggunakan bagian dalam siku atau memakai tisu kemudian segera mencuci tangan.

3) Bagaimana cara mencuci tangan yang benar?

Cucilah tanganmu dengan sabun, gosok semua sudut dan celah (gunakan bantuan visual melalui video atau praktik langsung). Mencuci tangan dengan cara yang benar akan menghilangkan kuman dari tanganmu. Cuci tanganmu saat:

- Sebelum dan sesudah makan
- Setelah bersin/batuk
- Kapan saja saat menyentuh wajahmu
- Kapan pun kamu menggunakan kamar mandi
- Setelah berada di tempat umum
- Setelah bermain dengan hewan peliharaan
- Sebelum tidur

4) Bagaimana kalau bersin atau batuk?

Tutupi batuk atau bersinmu menggunakan tisu lalu buanglah segera. Kemudian lekas cuci tanganmu. Kalau tidak ada tisu, kamu bisa bersin atau batuk dengan menutupinya menggunakan bagian dalam sikumu, lalu cuci tangan.

5) Apakah tidak apa-apa kalau merasa takut atau cemas?

- Tentu tidak apa-apa kalau kamu merasa gugup, cemas atau takut dengan wabah ini. Banyak orang yang membicarakan hal ini sekarang karena mereka sedang mencari cara terbaik untuk menjaga setiap orang tetap terlindungi dan sehat. Dengan membicarakannya, kita akan banyak belajar dan dengan belajar kita menemukan cara baru untuk tetap sehat dan melindungi setiap orang.

- Jangan ragu untuk bertanya apapun. Kalau ayah/ibu tidak tahu jawabannya, kita akan berusaha mencari jawabannya bersama-sama.

5) Tapi, aku akan merindukan teman-temanku di sekolah, juga saudara-saudaraku di kota lain.

- Kalau kamu merindukan teman-temanmu atau keluarga terdekatmu, kamu bisa meminta ayah/ibu untuk melalukan video call atau bicara lewat telepon.

- Atau kamu bisa mendokumentasikan kegiatanmu di rumah lewat foto dan membagikannya dengan teman maupun keluarga dekatmu, pasti seru dan menyenangkan.

- Kamu juga bisa menuliskan pengalaman maupun ide-idemu untuk menggambarkan aktivitas yang sedang kamu lakukan hari ini.

- Jika cuaca mendukung, kamu masih boleh kok keluar dan bermain atau berolah raga di halaman seputaran rumah.

Selama melakukan percakapan, perhatikan hal-hal ini:

1. Mengijinkan anak untuk bertanya dan jawablah secara jujur dan jelas. Kalaupun tidak bisa menjawab pertanyaan anak, tetaplah hadir dan menjadi safe base bagi anak.
2. Tunjukkan kesabaran. Dengarkan ketakutan-ketakutan anak, namun jangan membenarkan fantasi-fantasinya yang menakutkan.
3. Pertahankan percakapan yang mengalir dan terbuka. Yakinkan anak bahwa meskipun orang tua tidak memiliki jawabannya, ayah/ibu tetap akan mencoba mencari jawabannya.
4. Selalu ingatkan anak bahwa ayah/ibu akan selalu hadir, menyayangi mereka dan apapun yang mereka rasakan saat ini adalah emosi yang wajar dan normal.

4.4. AKTIVITAS PSIKOSOSIAL ANAK USIA 6 – 10 TAHUN

Stress adalah bagian alamiah dalam kehidupan setiap orang, termasuk anak-anak. Stress adalah perubahan apapun, baik internal atau eksternal, positif maupun negatif, dimana setiap orang, termasuk anak-anak harus menyesuaikan diri terhadapnya. Stress adalah sesuatu yang menyebabkan kerusakan fisik dan/atau mental pada tubuh dan pikiran (Joyce V. Fetro, Personal & Social Skills, 2000).

Di masa pandemik (wabah Covid-19) saat ini, ketika sekolah, kantor maupun sejumlah layanan publik diliburkan, memaksa setiap orang untuk beraktivitas dari dalam rumah. Kondisi ini tentu merupakan sumber stressor tidak hanya bagi orang dewasa saja, namun juga tentu berdampak pada anak. Situasi dan rutinitas yang berbeda akan membuat anak harus beradaptasi terhadap perubahan. Hal ini bukan perkara yang mudah, baik bagi anak maupun orang dewasa di sekitarnya (care giver/orang tua).

Namun demikian, setiap orang, baik mereka yang tergolong dewasa, remaja maupun anak dapat mempelajari dan mempraktekkan stress management skills (keterampilan mengelola stress). Mereka yang mempraktekkan stress reduction skills ini akan mempelajari bagaimana caranya merasakan dan mengatasi hal tersebut dengan lebih baik tanpa melukai dirinya sendiri maupun orang lain.

Terdapat sejumlah aktivitas yang dirancang untuk mengajarkan anak mengenai beragam teknik pengurang stress yang praktis dan menyenangkan. Aktivitas-aktivitas ini dapat digunakan oleh guru maupun orang tua untuk mengatasi situasi penuh tekanan seperti saat ini (selama lockdown, sebelum/sesudah ujian atau saat menghadapi transisi yang sulit).

Konsep pengelolaan stress ini dapat dikenalkan pada anak melalui sejumlah teknik dan perilaku umum yang dapat membantu mereka menghadapi tekanan, seperti:

1. Makan buah dan sayuran
2. Memelihara rutinitas dan jadwal keseharian
3. Olah raga teratur

4. Melakukan hal-hal yang disenangi (contoh: mendengarkan musik, menari, menulis puisi, melukis, membaca dll)
5. Cukup istirahat dan tidur
6. Nyatakan perasaan dengan jelas (contoh: aku marah waktu kamu teriak padaku)
7. Mengurangi self talk negatif (contoh: "Aku tidak bisa mengerjakan PR ini")
8. Berkumpul dengan teman yang dapat membantu mengatasi problem dengan cara yang positif
9. Belajar teknik relaksasi (contoh: *Deep Breathing*, rileksasi otot, meditasi)
10. Bicara dengan orang dewasa yang peduli
11. Memelihara rasa humor (bercanda, bersenda gurau)

Contoh aktivitas yang dapat dilakukan bersama anak :

TEBAK BINATANG (aktivitas fisik)

Target: Anak TK dan awal SD

Tujuan: Aktivitas fisik yang fun untuk mengurangi stress dan tekanan

Materi:

1. Beberapa kertas terlipat dengan nama binatang yang berbeda-beda

2. Topi/wadah untuk memegang potongan kertas yang terlipat
3. Opsional: CD musik selama bermain

Cara bermain:

1. Anak memilih lipatan kertas dari wadah dan mencari cara mempresentasikan hewan tersebut melalui sandiwara.
2. Kegiatan ini adalah aktivitas non verbal sehingga latar music dapat menambah keseruan saat memerangkan hewan.

Instruksi:

1. Bagi dalam kelompok (kakak-adik, anak-ayah/ibu)
2. Tulis sejumlah nama hewan pada kertas dan lipat, libatkan anak dalam kegiatan ini
3. Cantumkan nama di wadah/topi
4. Pemain memilih nama dan presentasikan hewan tersebut melalui sandiwara
5. Pemain bergiliran mempresentasikan sandiwara, sedang pemain lain menebak nama hewan yang dipresentasikan.
6. Tentukan waktunya dan jumlah kertas yang dimainkan, serta berapa putaran sandiwara yang dipresentasikan setiap pemain.

Opsional: di akhir aktivitas, biarkan anak melukis dan mewarnai hewan favoritnya.

SILENT BALL (BOLA DIAM)

Target: Bisa dimainkan oleh anak di berbagai tahapan usia

Tujuan: Aktivitas fisik yang fun, aman dan tenang untuk meredakan ketegangan/stress

Material: Gunakan satu atau lebih bola

Cara Bermain:

Jelaskan bahwa aktivitas fisik ini adalah upaya yang baik untuk mengelola stress dan sampaikan aturan permainannya:

1. Wasit menentukan mana lemparan yang buruk atau tangkapan yang gagal.
2. Tidak boleh bicara atau mengeluarkan suara
3. Tidak boleh gagal menangkap atau melempar bola
4. Lemparan yang baik harus berada dalam jangkauan tangan si penangkap
5. Mereka yang gagal harus tetap diam di tempatnya, dan tidak ikut campur dalam permainan.

Instruksi:

1. Tujuan permainan adalah tidak boleh berbicara atau mengeluarkan suara
2. Setiap anak menempati posisinya masing-masing
3. Lakukan lemparan yang bagus pada pemain lain, bola tidak boleh dilempar kembali kepada yang melemparkan sebelumnya.
4. Jika ada yang melewatkam lemparan atau tangkapan bola, maka ia keluar dari permainan sampai babak berikutnya.
5. Mainkan sampai semua pemain keluar dari permainan, dua pemain terakhir adalah juaranya.

Lanjutkan dengan diskusi berikut ini:

Permainan tadi memberikan cara bagi tubuh untuk rileks dan meredakan ketegangan.

1. Bagaimana denganmu, apa aktivitas yang kamu sukai untuk membuatmu rileks/santai?
2. Seperti apa rasanya tegang atau frustrasi? Di bagian tubuh yang mana kamu merasakan hal itu?
3. Bagaimana rasanya tenang/rileks? Seperti apa yang kamu rasakan pada tubuhmu ketika kamu tenang dan rileks?

4. Aktivitas apa saja yang bisa kamu lakukan seorang diri?
5. Bagaimana rasanya setelah melakukan aktivitas seru yang kamu suka?

MUSIC FREEZE DANCE

Target: Cocok untuk anak usia SD

Tujuan: Aktivitas Motorik Kasar untuk meredakan stress

Material:

Tape Player, Ipad, CD

Music (5 s/d 15 menit)

Lebih baik menggunakan musik instrumental/tanpa lirik

Cara bermain:

Anak bergerak/menari menyesuaikan dengan tempo, beat dan ritme musik. Ketika musik stop, anak mesti diam tak bergerak (freeze), saat musik dimulai lagi, mereka melanjutkan gerakan/tarian sesuai musik. Mulailah dengan music yang pelan dan tenang, pindah ke music yang cepat, beat yang lebih cepat dan kembali lagi ke music yang pelan untuk mengakhiri aktivitas.

Instruksi:

1. Siapkan ruang untuk bergerak leluasa
Sediakan personal space yang cukup bagi tiap anak untuk bergerak/menari
2. Aturannya: Bergerak sesuai dengan music, diam membeku ketika musik stop, bergerak lagi ketika musik berbunyi, aktivitas hanya gerakan tanpa suara.
3. Mulai mainkan music
4. Hentikan music pada interval waktu tertentu
5. Perhatikan urutan musiknya, selalu akhiri dengan music yang pelan dan menenangkan

PAPER MOSAICS

Target: Untuk anak usia awal SD dan menengah

Tujuan: Belajar mosaik kertas sebagai aktivitas kreatif untuk meredakan stress

Material: lembaran kertas, kertas warna/potongan majalah, pensil, gunting, lem, gambar mosaik dari buku/internet.

Instruksi:

1. Buatlah gambar outline objek (contoh hewan gajah, kupu-kupu dll) pada kertas

Potonglah kertas warna atau potongan majalah dalam bagian-bagian kecil

2. Outline gambar harus diisi dengan potongan kertas yang warnanya sama

3. Isilah bagian tengah gambar dengan menempelkan potongan kertas atau majalah tadi sesuai dengan gradasi warna.

4. Lanjutkan terus menempelkan potongan kertas tersebut sampai keseluruhan mosaik selesai

5. Anak menceritakan karyanya dan mendiskusikannya apakah mereka menyukai aktivitas tersebut dan tertantang untuk menyelesaiakannya.

6. Hubungkan aktivitas tersebut dengan meredakan level stress serta dampaknya pada dirinya. Jika anak menyukainya, lanjutkan aktivitas tersebut untuk meningkatkan keterampilan anak dalam membuat mosaik.

Berikut ini adalah sejumlah aktivitas bermain lainnya yang dapat dilakukan bersama anak selama masa pandemi:



@mira_novia80

AKTIVITAS BERMAIN
BERSAMA ANAK SELAMA
#DIRUMAHAJA

Content Creator :
Miranty Novia Wardhani



miranty novia wardhani

1. FAVOURITE THINGS

@mira_novia80



FAVOURITE THINGS

5 hal yang kusukai selama #dirumahaja

Minta anak menjiplak tangan di kertas, tuliskan 5 hal yang disukainya selama #dirumah aja, di tiap jari. Mereka boleh menuliskan apapun.

Biarkan anak menceritakan pikiran dan perasaannya, bantu mereka untuk selalu melihat sisi positif selama harus #dirumahaja.

2. ANIMAL MOVEMENTS



ANIMAL MOVEMENTS

Gunakan sejumlah gambar hewan. Tirukan gerakan hewan sesuai gambar tanpa bersuara dan minta pemain lain untuk menebaknya. Mainkan bersama seluruh anggota keluarga.

@mira_novia80

3. MIRROR GAME



Minta anak untuk berdiri berhadapan, dan tugaskan anak sebagai cermin yang harus mengikuti apa yang dilakukan orang yang ada dihadapannya. Bergeraklah secara perlahan, sehingga anak dapat menebak dan mengikuti contoh. Tidak boleh bersentuhan. Mainlah secara bergantian, buatlah suasana menjadi seru dan menyenangkan.

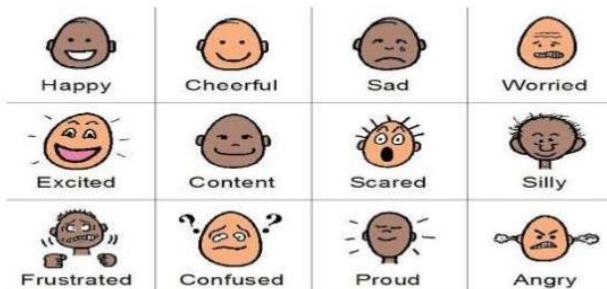
3. HAPPINESS CAKE RECIPE



Seluruh anggota keluarga menuliskan apa saja bahan-bahan yang diperlukan untuk membuat kue "kebahagiaan".

Berapa takaran cinta, pelukan, rasa percaya, fun times yang dibutuhkan untuk membuat kue kebahagiaan yang sempurna. Mainkan imajinasimu ya.

5. EMOTION CARDS



EMOTION CARDS

Setiap pemain secara bergiliran mengambil kartu emosi. Tugasnya adalah menceritakan pada situasi yang bagaimana mereka merasakan emosi tersebut. Kemudian mintalah ia menirukan ekspresi sesuai dengan kartu emosi yang diambil.

@mira_novia80

6. LOVE YOUR SELF



@mira_novia80

Berikan 2 foto anak saat ini dan dulu. Minta ia menempelkannya pada scrapbook dan hiasi. Kemudian minta mereka untuk menuliskan jawaban dari :

- 🍓 3 hal yang kamu sukai dari dirimu
- 🍓 3 hal yang orang lain sukai dari dirimu
- 🍓 Apa saja yang membuatmu bangga pada dirimu sendiri

Pajanglah hasil kreasinya di dinding

7. MELENGKAPI KALIMAT

Berikan kalimat tidak lengkap dan minta anak menjawabnya dengan cepat, secara spontan.

Aku adalah anak yang ...

Aku mau ibuku ...

Aku suka ayah kalau ...

Aku paling benci ... dst

Terima semua jawaban anak dan lakukan bergantian

@mira_novia80



8. DRAW YOUR ANIMAL



DRAW YOUR ANIMAL

Gambarlah hewan yang paling kamu sukai.

Tulis hal-hal positif dari hewan tsb.

Hiasi gambarnya & pajang didinding.

@mira_novia80

9. KISAHMU DULU



KISAHMU DULU

Ceritakanlah setiap momen seru bersama si kecil dulu, saat mereka masih di dalam kandungan dan saat dilahirkan.

Setiap anak akan menyukai kisah tentang dirinya sendiri. Ungkapkan perasaan mama papa saat itu. Ajak anak untuk membayangkan betapa lucunya mereka saat bayi, setiap kelebihannya dan hal-hal yang membuat mereka bangga dengan dirinya. Lalu ajak anak membuat daftar impiannya untuk masa depan.

@mira_novia80

10. MEMBACA BUKU CERITA



**AKTIVITAS
#DIRUMAHAJA
UNTUK ANAK-
ANAK**

@mira_novia80

Membaca buku cerita bergambar mempersiapkan anak-anak membangun empati dan kemampuan memahami pemikiran (orang lain) dalam kehidupan nyata.

11. ALTERNATIF AKTIVITAS LAINNYA

**SCREEN-FREE TIME FOR CHILDREN
DURING COVID-19 OUTBREAK**



1. Puzzles	6. Olah raga
2. Mewarnai	7. Game keluarga
3. Menjurnal	8. Memasak & makan bersama
4. Membaca	9. Bermain drama/ pertunjukan
5. Bermain imajinasi	10. Bernyanyi, menari, bermain musik

@mira_novia80

4.5. AKTIVITAS PSIKOSOSIAL KELOMPOK USIA 11-19 TAHUN

Untuk kelompok usia remaja, aktivitas psikososial yang bisa dilakukan untuk mereduksi *stress* sepanjang masa pandemi bisa dilakukan dalam bentuk *self care*. *Self care* adalah aktivitas yang dapat membantu mengurangi tingkat *stress* dan dapat meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (fisik dan Psikis).

Rutinitas yang berubah, "terkunci" di dalam rumah, sulit beraktivitas dengan teman, berpisah sementara dengan sahabat, selama pandemi akan menimbulkan ketidaknyamanan, ketidakpastian, tertekan, bahkan marah dengan keadaan.

Self care akan membantu mengendalikan *stress* ketika seseorang mengalami keletihan (emosi/fisik) sehingga mampu untuk lebih resilient menghadapi berbagai situasi.

Contoh aktivitas self care

1. Mental Exercise

MENTAL EXERCISES



Mental exercises dapat kamu lakukan untuk mengambil alih pikiranmu dari perasaan dan pemikiran yang membuatmu tidak nyaman.

Cara ini tergolong mudah dan bisa dilakukan kapanpun, dimanapun. Pilih ya mana yang paling cocok untukmu.

@mira_novia80

<p>1. Sebutkan benda-benda yang kamu lihat.</p> 	<p>2. Menghitung mundur dari 50 ke 1</p> 
<p>3. Sebutkan nama anggota keluargamu, usianya dan hobby nya.</p> 	<p>4. Pilih satu benda, jelaskan warna, ukuran, tekstur, berat dan kualitas lainnya.</p> 

2. Safe Place



SAFE PLACE

Membayangkan tempat yang membuatmu merasa aman dan nyaman adalah salah satu teknik untuk mengurangi level stress.

Tutuplah matamu dan bawa pikiranmu ke tempat tersebut. Rasakan segala hal yang membuatmu menyenangi tempat itu, bawa semua sensasinya ke dalam pikiranmu dan biarkan tubuhmu meresponsnya dengan rileks, santai, aman dan nyaman. Lakukanlah setiap kali kamu membutuhkannya.

@mira_novia80

3. Aktivitas Art Work



ART WORK

Ketika perasaanmu sedang tidak nyaman, aktivitas art work ini bisa jadi solusi.

Kamu bisa menggambar tempat favoritmu, orang-orang yang kamu sukai, makanan favoritmu atau hobbymu. Lakukan dengan fun.

@mira_novia80



4. Happy Memories

HAPPY MEMORIES

Kamu bisa mengumpulkan semua ingatan bahagia dalam bentuk sketsa, foto, gambar maupun tulisan. Satukan dalam bentuk buku atau scrap book.

Aktivitas ini bisa memperbaiki mood-mu dan memudahkanmu untuk mengakses hal-hal yang membuatmu "happy".

@mira_novia80



5. Shaking Your Body

 **SHAKING YOUR BODY** 

Aktivitas ini dapat melepas ketegangan dan meningkatkan energi.

Putarlah musik (instrumentalia) yang memiliki variasi beat dan instrumen alat musik yang unik.

Lemaskan tubuh dan lenturkan sendi, kemudian bergeraklah dengan bebas dan lepas. Rasakan energinya dan ikutilah irama.

Rasakan sensasinya, lakukan selama 10-15 menit sampai tubuh terasa hangat dan rileks.

@mira_novia80

6. Do a Puzzle With a Lot of Pieces

DO A PUZZLE WITH A LOT OF PIECES



Bagi sebagian orang aktivitas menyusun puzzle ini adalah kegiatan yang fun dan menenangkan. Mungkin kamu pun adalah salah satunya.



@mira_novia80

7. Journaling

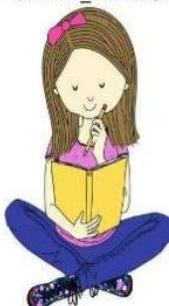
JOURNALING

Aktivitas menuliskan pemikiran dan perasaan ini adalah salah satu teknik untuk mereduksi stress.

Kamu bisa menjurnal berbagai hal seperti :

- 🍓 3 hal yang kamu syukuri setiap hari
- 🍓 Problem-problemmu
- 🍓 Hal-hal yang membuatmu tertekan
- 🍓 The best thing in this day

@mira_novia80



8. Doodle Art

DOODLE ART

Doodle adalah aktivitas membuat coretan atau gambar yang sifatnya bisa konkret, acak maupun abstrak. Mencoret dengan cara yang fun, tanpa batasan atau aturan adalah aktivitas yang menyenangkan dan menenangkan.

@mira_novia80

9. Emotion Box

EMOTION BOX

@mira_novia80

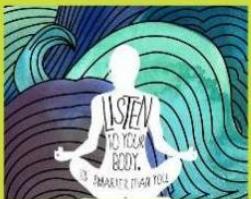
Ada kalanya kamu merasa kesal, bosan, marah atau bahkan sedih tapi kamu tidak tahu harus berbicara dengan siapa.

Kamu bisa mencoba ini ya. Buatlah kotak emosi dari kardus atau bahan apapun. Kamu bisa menuliskan apapun entah itu ketakutan-ketakutankamu, kecemasanmu, rasa marahmu, sedihmu dsb dalam selembar kertas dan masukkan ke dalam box tersebut.

Kosongkan box saat kamu sudah berhasil melaluinya.

10. Body Awareness Activity

**BODY AWARENESS
ACTIVITY**



1. Ambil napas panjang melalui hidung hembuskan lewat mulut, hitung sampai 5
2. Gerakkan jari-jari kaki, luruskan dan bengkokkan, rasakan sensasinya.
3. Jejakkan kaki ke lantai beberapa kali, rasakan sensasinya.
4. Kepalkan tangan, lalu lepaskan. ulangi 10 kali.

@mira_novia80



5. Tekan kedua telapak tangan bersamaan. Tekan lebih keras dan tahan selama 15 detik. Fokus pada perasaan tegang di tangan dan lengan.
6. Gosok kedua tangan dengan cepat. Rasakan kehangatannya.
7. Angkat kedua tangan ke atas, regangkan selama 5 detik. Kemudian turunkan dan biarkan rileks.
8. Ambil napas dalam 5 kali, rasakan sensasi tenang di tubuh.



@mira_novia80

11. 5-4-3-2-1 Technique

5-4-3-2-1 TECHNIQUE

The 5-4-3-2-1 Coping Technique
Ease your state of mind in stressful moments.



Dengan menggunakan teknik ini, kamu diminta untuk fokus pada detail yang ada disekitarimu, melalui panca inderamu.

Perhatikan detail kecil yang bisa dirasakan, seperti suara di kejauhan atau tekstur objek.

@mira_novia80

-  Apa 5 hal yang kamu lihat? cari detail seperti pola di langit-langit, pantulan cahaya atau objek lain.
-  Apa 4 hal yang bisa kamu rasakan? Sensasi dari baju yang dikenakan pada tubuh, sinar matahari di kulit, merasakan kursi yang sedang diduduki dll.
-  Apa 3 hal yang bisa kamu dengar? Detak jam, suara lalu lintas, pohon @ tertiar angin dll.
-  Apa 2 hal yang bisa kamu cium? Fokus pada aroma seperti penyegar udara, bau rumput, bunga dll.
-  Apa 1 hal yang bisa kamu cicipi? Fokuslah pada rasa permen, permen karet atau camilan di mulutmu.

9. Alternatif Aktivitas Lainnya.



Aktivitas-aktivitas yang dipaparkan dalam buku ini adalah jenis kegiatan yang disesuaikan dengan usia dan tahap perkembangannya. Diharapkan orang tua dan care giver dapat mengaplikasikannya dengan tepat selama masa pandemi ini.

Menguatkan anak-anak dari dalam rumah adalah satu-satunya pilihan yang bisa diambil oleh para orang tua di kala semua orang terkurung di dalam rumah dan beraktivitas dari rumah, baik untuk bekerja, melakukan aktivitas maupun bersekolah. Semoga segala informasi yang tersaji di dalam buku ini dapat diaplikasikan dengan mudah di kehidupan nyata, sehingga kesejahteraan anak baik secara fisik maupun psikis tetap dapat terjaga di segala situasi, termasuk di saat berlangsungnya pandemi COVID 19 saat ini.

- - - - -

DAFTAR PUSTAKA

Sekar. K. Dr et al., (2005) *Tsunami Psychosocial Care For Children*, National Institute Of mental Health And Neurosciences Bangalore-560029

Saarni Carolyn, PhD (2011) Emotional Development in Childhood, Encyclopedia On Early Childhood Development

International Federation Of Red Cross., (2009) *Psychosocial Interventions A Handbook*, Reference Centre For Psychosocial Support, Denmark.

United Nations (2020), *Policy Brief: The Impact of COVID-19 On Children*, United States of America.

United Nations (2020), *Policy Brief; Education During COVID-19 and Beyond*, United States of America.

S. K. Saxena & R. Saxena., (2019) *Preparing Children ForPandemics*, Springer Nature Singapore Pte Ltd. 2020.

Australia's ESafety Commissioner ., (2020) *Keeping Children Safe Online During The COVID-19 Pandemic*, eafety.gov.au

National Scientific on The Developing Child. (2004) *Children's Emotional Development is Built into the Architheckture of Their Brains*, Harvard University.

RIWAYAT HIDUP



Miranty Novia Wardhani, S.Psi

Lahir di Serang pada 18 November 1980. Sehari-harinya, Miranty yang bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil di Rumah Sakit Jiwa dr. H. Marzoeki Mahdi Bogor ini juga adalah ibu dari 5 orang anak. Miranty adalah Praktisi Psikologi yang aktif berkecimpung dalam Program Edukasi Psikologi di masyarakat melalui berbagai *platform* kelas *online* dan penulis aktif (artikel Psikologi) di website Ditjen Pelayanan Medik Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Daftar Publikasi Buku Ber ISBN

1. Dr Judi J Endjun, Ika Putri, Miranty NW (2020), Serupa Tapi Tak Sama, Informasi Kehamilan Kembar, PT. Elex Media Komputindo, Kompas Gramedia.