

Penguatan Partisipasi Orang Tua dalam Mendampingi Pembelajaran Daring Anak pada Situasi Pandemi

Strengthening Parental Participation in Accompanying Children's Online Learning during the Pandemic Situations

^{1*)}Dian Tamitiadini, ²⁾Ika Rizki Yustisia

^{1,2)}Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Brawijaya
Jl. Veteran No.1 Malang

*email: diantamitiadini@ub.ac.id

DOI:

10.30595/jppm.v6i2.8839

Histori Artikel:

Diajukan:
18/10/2020

Diterima:
08/08/2022

Diterbitkan:
13/09/2022

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 memberikan banyak perubahan dalam bentuk interaksi masyarakat di Indonesia. Keterbatasan aktifitas di ruang public, mendorong berbagai institusi public untuk melakukan kegiatan pokok mereka secara daring, seperti sekolah-sekolah dasar yang terdapat di Kota Malang. Perubahan model pembelajaran dari tatap muka langsung hingga bertatap muka melalui gawai, menyebabkan munculnya dampak psikologis, tidak hanya bagi anak-anak melainkan juga bagi orang tua yang mendampingi. Sayangnya, situasi ini tidak dinilai cukup mudah bagi sebagian orang tua, khususnya orang tua dengan keterbatasan penggunaan teknologi dan latar belakang pendidikan. Program pengabdian masyarakat ini dirancang untuk membantu orang tua mengenali bagaimana dampak psikologis dari Covid-19 yang mengubah pola interaksi melalui pemanfaatan teknologi komunikasi dengan pendekatan psikologi komunikasi dan komunikasi keluarga. Kegiatan ini dilakukan secara daring dengan mengadakan sharing section dengan pakar psikologi keluarga serta pembuatan media edukasi yang dapat memberikan pemahaman pada anak terkait dampak pandemi Covid-19 pada perubahan perilaku sehari-hari.

Kata kunci: *Online Learning; Family Communication; Communication Psychology; Media Literacy*

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has brought many changes in the form of community interaction in Indonesia. Limited activities in the public space encourage various public institutions to carry out their main activities online, such as elementary schools in Malang. Changes in the learning model from face-to-face to face-to-face through devices, causing psychological impacts, not only for children but also for accompanying parents. Unfortunately, this situation is not considered easy enough for some parents, especially parents with limited use of technology and educational backgrounds. This community service program is designed to help parents recognize how the psychological impact of Covid-19 changes interaction patterns through the use of communication technology with a psychological approach to communication and family communication. This activity is carried out online by holding a sharing section with family psychology experts as well as making educational media that can provide understanding to children regarding the impact of the Covid-19 pandemic on daily behavior changes.

Keywords: *Online Learning; Family Communication; Communication Psychology; Media Literacy*

PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan elemen dasar dari interaksi manusia yang memungkinkan seseorang untuk menetapkan, mempertahankan, dan meningkatkan kontak dengan orang lain. Komunikasi keluarga adalah suatu proses simbolik, transaksional untuk menciptakan dan mengungkapkan pengertian dalam keluarga. Menurut Suprajitno (2004) di kutip Friedman (1998), keluarga adalah kumpulan dua orang atau lebih yang hidup bersama dengan keterikatan aturan dan emosional serta mempunyai peran masing-masing yang merupakan bagian dari keluarga. Dalam peraturan pemerintah (PP) No.21 tahun 1994 bahwa keluarga di bentuk berdasarkan atas perkawinan yang sah. Menurut Departemen kesehatan RI (2004) menyatakan bahwa ada beberapa peran dan tanggung jawab keluarga. Yaitu: melanjutkan keturunan, membangun saling mencintai dan memiliki, mengelola sumber- sumber ekonomi keluarga, melindungi dari penyakit-penyakit sosial seperti penyalahgunaan napza atau penganiiaan anak, pendidikan dan pembiayaan, istirahat dan rekreasi yang tidak membahayakan perkembangan fisik dan mental, nilai-nilai agama/spiritual, dan kedudukan social. komunikasi antara orang tua dan anak dapat berlangsung dengan baik, maka masing-masing pihak dapat saling memberi serta menerima informasi, perasaan atau pendapat, sehingga dapat diketahui apa yang diinginkan serta dapat terhindar dari konflik.

Keluarga tangguh bencana dipupuk dari komunikasi yang saling mendukung dalam keadaan apapun, apalagi di saat pandemi Covid-19 seperti ini. Melalui komunikasi dari hati ke hati antar anggota keluarga, akan tumbuh keyakinan yang kuat dalam menghadapi wabah ini secara bersama-sama. Menurut Ketua Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen (IKK), Fakultas Ekologi Manusia (Fema), IPB University, Dr Tin Herawati, pandemi COVID-19 telah mempengaruhi sistem lingkungan terbesar (makrosistem) yang tentunya sangat berdampak pada lingkungan terkecil (mikrosistem), yaitu keluarga. Perubahan demi perubahan dihadapi oleh keluarga pada sektor pendidikan, ekonomi, kesehatan dan sebagainya sehingga

memengaruhi kehidupan seluruh anggota keluarga.

Pengaruh sistem lingkungan terhadap keluarga bisa mengandung faktor risiko dan faktor protektif. Faktor risiko adalah faktor yang dapat mengancam kesejahteraan keluarga sedangkan faktor protektif merupakan faktor yang mendukung keluarga untuk menjadi kuat dan bijaksana. Pada masa pandemi COVID-19, keluarga menjadi isu yang banyak diperbincangkan, terutama jumlah penderita COVID-19 sampai jumlah korban meninggal yang selalu diinformasikan di berbagai media. Adanya penderita dan korban meninggal dari anggota keluarga akibat COVID-19 merupakan salah satu contoh kasus dari faktor risiko bagi keluarga.

Adanya kebijakan-kebijakan seperti *work from home, learn form home*, hingga pembatasan social berskala besar (PSBB) membuat isu keluarga muncul lagi, terutama isu tidak stabilnya komunikasi yang dimiliki keluarga. Keluarga menjadi sentral utama dalam pelaksanaan kebijakan-kebijakan tersebut. Kepatuhan anggota keluarga dalam melaksanakan kebijakan yang dikeluarkan pemerintah sangat berperan besar dalam menekan dampak pandemi COVID-19. Keluarga berperan penting melindungi, mensosialisasikan dan mengajarkan anggota keluarganya untuk selalu cuci tangan, memakai masker jika keluar rumah, tidak berkerumun dan tidak banyak ke luar rumah. Oleh karena itu penguatan fungsi keluarga sebagai fungsi perlindungan, fungsi sosial dan pendidikan harus terus ditingkatkan dalam upaya menekan dampak pandemi COVID-19.

Selain memberikan faktor risiko pada keluarga, pandemi COVID-19 juga memiliki faktor protektif yang ditunjukkan oleh kebersamaan dan komunikasi keluarga yang semakin baik serta saling mendukung antar anggota keluarga. Nilai-nilai inilah yang harus terus ditingkatkan sehingga keluarga dan individu di dalamnya dapat mengembangkan mekanisme adaptasi dan pemecahan masalah yang bertujuan untuk melindungi keluarga dari situasi krisis dan tekanan. Tekanan-tekanan yang kerap dijumpai dalam keluarga pada situasi pandemic dapat berupa:

1. Ketakutan akan tertular dan penyebaran virus pada anggota keluarga

Berbagai berita tentang penyebaran Covid-19 setiap harinya, memunculkan berbagai macam ketakutan dalam diri kita pada virus ini. Ketakutan ini berupa ketakutan akan tertular, bagaimana menjaga keluarga dan orang-orang terdekat yang mungkin rentan akan virus ini.

2. Stress terkait dengan perubahan kondisi tiba-tiba dan berlangsung lama

Kegiatan sehari-hari seperti jalan-jalan, pergi keluar rumah tanpa menggunakan masker, dan bersosialisasi tidak bisa dilakukan dengan bebas dan cenderung lebih terbatas selama masa pandemi ini. Adanya perubahan-perubahan kondisi yang kita temui dalam kehidupan sehari-hari selama masa pandemi ini bisa menyebabkan stress.

3. Kecemasan

Pikiran-pikiran tertentu yang membuat kita merasa tidak nyaman, takut dan cemas juga menjadi efek psikososial lain dari Covid-19.

4. Frustrasi

Kekecewaan karena tidak dapat melakukan berbagai hal yang diinginkan dan yang sudah direncanakan karena kondisi pandemi ini dapat memunculkan rasa frustrasi.

5. Kesepian

Kehilangan waktu untuk bersosialisasi dengan teman sebaya karena adanya pandemi memunculkan rasa-rasa kesepian.

Hal ini tentunya berampak pada perkembangan anak-anak, misalnya: *anak tidak bisa bersekolah, kehilangan waktu bermain di taman dan tempat bermain umum, kehilangan saat bermain dengan teman-teman, dan anak-anak dapat menunjukkan perilaku lebih emosional, tidak sabaran, bosan, bingung, mengganggu, bermusuhan yang merupakan bentuk reaksi stress.*

Tidak hanya pada orang tua, anak-anak pada kondisi seperti ini juga cenderung menunjukkan berbagai reaksi yang tidak berbeda dari biasanya seperti lebih cengeng, mudah marah-marah, lebih manja dan lain-lain. Reaksi-reaksi tersebut merupakan reaksi yang ditunjukkan anak karena ada hal-hal yang hilang

dari kesehariannya seperti tidak bisa sekolah, tidak bisa bermain bersama teman, atau tidak boleh keluar tanpa menggunakan masker. Perubahan keseharian ini memunculkan reaksi stress pada anak. Maka itu anak menjadi lebih rewel dan suka merengek di kondisi sekarang ini. Reaksi-reaksi tersebut merupakan reaksi stress yang muncul pada anak selama masa pandemi ini karena adanya situasi yang berubah dan karena adanya kebahagiaan-kebahagian tertentu yang hilang dari hidupnya.

Keluarga merupakan satu-satunya lembaga sosial yang diberi tanggung jawab pertama kali untuk mengenalkan tingkah laku yang dikehendaki, mengajarkan penyesuaian diri dengan lingkungan sosialnya dan penyesuaian diri dengan perubahan lingkungan yang terjadi. Keluarga merupakan salah satu agen sosialisasi yang paling penting dalam mengajarkan anggota-anggotanya mengenai aturan-aturan yang diharapkan oleh masyarakat. Kemampuan keluarga mengendalikan individu secara terus menerus, merupakan kekuatan sosial yang tidak dapat ditemukan pada lembaga lainnya. Oleh karena itu kepatuhan-kepatuhan masyarakat dalam menjalankan protokol kesehatan COVID-19 sangat dipengaruhi oleh kekuatan sosial dalam keluarga.

Keluarga memang unit terkecil dalam masyarakat, tetapi keluarga memiliki peran besar dalam keberhasilan menekan dampak pandemi COVID-19 dan kesuksesan menuju era normal baru. Oleh karena itu dalam rangka Hari Keluarga Nasional, kita semua diingatkan kembali peran pentingnya sebuah keluarga. Tidak hanya berperan penting dalam mewujudkan SDM berkualitas tetapi juga menjadi kunci utama dalam menekan wabah pandemi COVID-19 dan kunci utama dalam kesuksesan memasuki era normal baru.

Perubahan perilaku pada era kenormalan baru menjadi kunci sukses dalam menghadapi pandemi COVID-19 dan kekonsistenan dalam menerapkan perilaku baru menjadi kunci sukses dalam memasuki normal baru. Oleh karena itu dalam mengeluarkan kebijakan-kebijakan tersebut tentunya pemerintah sangat menghimbau untuk tetap melaksanakan protokol kesehatan COVID-19.

Meskipun pemerintah mengeluarkan kebijakan baru, bukan berarti kita sudah bebas

dari ancaman penularan COVID-19, sehingga semua pihak bebas ke luar rumah tanpa menggunakan protokol kesehatan yang dianjurkan. Pada kondisi inilah peran keluarga sangat penting untuk selalu mengingatkan anggota-anggota keluarganya supaya patuh dengan aturan-aturan yang telah ditetapkan oleh pemerintah. Anggota keluarga dapat mengoptimalkan penggunaan media social untuk membagikan informasi dan edukasi tentang kesehatan khususnya yang berkaitan dengan persebaran kasus Covid-19.

Masyarakat Indonesia memiliki karakteristik “suka bercerita” sehingga sifat ini juga terbawa dalam cara mereka berkomunikasi dengan menggunakan media sosial sebagai bagian dari euforia dalam menggunakan internet dan media sosial (untuk membagikan pendapat atau cara pikirnya tentang realitas sosial bahkan pengalaman personal yang dimiliki). Sayangnya, minat melakukan verifikasi membuat sebagian besar masyarakat seringkali membagikan sebuah informasi tanpa melakukan pengecekan terhadap kebenaran informasi terlebih dahulu sangat terbatas. Untuk itu, tim pengabdian masyarakat berupaya untuk memperkuat partisipasi keluarga dalam diseminasi informasi kesehatan Covid-19 dengan pendekatan literasi media yang beragam.

Dalam karantina mandiri hingga era adaptasi kebiasaan baru saat ini orang tua muda cenderung lebih banyak menghabiskan waktu bersama keluarga mereka. Intensitas komunikasi pun semakin meningkat. Orang tua dituntut untuk mampu mendampingi pendidikan anak mereka, baik secara formal maupun non-formal.

Dalam hal ini, pandemi membawa berkah karena menyebabkan kondisi dimana anak dikembalikan lagi untuk sepenuhnya berada di dalam keluarga dan kembali mendapatkan perhatian penuh dari orang tua. Kondisi pandemi adalah saat bagi orang tua untuk lebih fokus pada anak dan memperbanyak waktu *bonding* dengan keluarga. Bentuk perhatian dan kasih sayang dapat lebih banyak diterima oleh anak selama masa pandemi ini. Kebutuhan psikologis dasar yang seharusnya diberikan oleh orang tua pada anak dapat dipenuhi pada masa ini.

Dengan memanfaatkan komunikasi keluarga yang baik, maka orang tua dapat menjadi agen perubahan dalam komunikasi kesehatan. Bentuk komunikasi kesehatan yang dapat dilakukan dalam kasus persebaran Covid-19 adalah dengan memberikan pengetahuan kepada anggota keluarga, khususnya anak-anak untuk memahami Covid-19 secara sederhana dan mampu mengubah perilaku anggota keluarga menjadi lebih sehat. Sayang hal ini terkadang tidak berjalan efektif karena keterbatasan pengetahuan yang dimiliki oleh ibu-ibu rumah tangga atau ibu-ibu muda yang intensitas penggunaan media internetnya cukup tinggi. Untuk itu, tim pengabdian masyarakat berupaya untuk memberikan edukasi kepada ibu-ibu muda terkait dengan strategi parenting di era Covid-19 dengan menggunakan pendekatan literasi digital.

Literasi digital adalah pengetahuan dan kecakapan untuk menggunakan media digital, alat-alat komunikasi, atau jaringan dalam menemukan, mengevaluasi, menggunakan, membuat informasi, dan memanfaatkannya secara sehat, bijak, cerdas, cermat, dan patuh hukum dalam rangka membina komunikasi dan interaksi dalam kehidupan sehari-hari. Literasi digital akan menciptakan tatanan masyarakat dengan pola pikir dan pandangan yang kritis-kreatif. Mereka tidak akan mudah termakan oleh isu yang provokatif dan menjadi korban informasi *hoax*. Membangun budaya literasi digital perlu melibatkan peran aktif masyarakat secara bersama-sama. Keberhasilan membangun literasi digital merupakan salah satu indikator pencapaian dalam bidang pendidikan dan kebudayaan (Tim GLN, 2017).

Kegiatan ini melibatkan target utama pada kelompok ibu yang mengalami permasalahan terkait bagaimana menanamkan strategi parenting yang sesuai untuk mengajarkan arti penting menaati protokol kesehatan bagi anak, juga untuk membantu mereka dalam menemani anak belajar di rumah. Hal ini diakui pula oleh salah satu mitra kami, perwakilan pengurus PKK di lingkungan RW 01 Kel. Ketawanggede (Kampung Cendekia) Malang. Kami telah melakukan wawancara awal dengan kelompok PKK dan mengetahui bahwa selama masa pandemi, ibu-ibu PKK di lingkungan Kampung Cendekia terbilang sebagai aktor penting dalam melakukan

sosialisasi terkait dampak dan resiko Covid-19, juga tentang pencegahan Covid-19 lewat sosialisasi pentingnya protokol kesehatan.

Menurut penuturan informan, terdapat 2 (dua) tantangan besar terkait sosialisasi tersebut. *Pertama*, mayoritas anggota PKK adalah kelompok lansia yang dianggap cukup rentan terhadap kondisi dan situasi masa Covid-19 sehingga tidak mungkin untuk menyelenggarakan pertemuan secara tatap muka. *Kedua*, mengatasi kesulitan dan *stress* yang dialami oleh kelompok orang tua (terutama ibu-ibu) yang tiba-tiba harus mendidik dan mendampingi anak-anaknya belajar daring. Terkadang mereka tidak mengerti bagaimana cara untuk memaksimalkan peran mereka dalam mendampingi anak-anak mereka, bagaimana mengajak anak untuk belajar, dan bagaimana menghadapi kenakalan anak. Tidak kalah pentingnya, bagaimana menanamkan pentingnya protokol kesehatan pada anak masing-masing.

Berangkat dari problem tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk membantu kelompok perempuan (terutama para ibu) yang menghadapi banyak kesulitan dan situasi yang membingungkan pasca pandemi, terutama dengan membuat media parenting. Media ini berisi beberapa tips dan strategi parenting yang dapat menjadi rujukan informasi bagi mereka untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi tersebut. Selain itu, Kampung Cendekia merupakan salah satu area perkampungan yang banyak dihuni oleh mahasiswa (karena mayoritas warga menyewakan rumahnya untuk jasa kos-kosan). Kegiatan ini dapat pula bermanfaat untuk mendiseminasikan pengetahuan positif terkait Covid-19 pada kalangan yang lebih luas, termasuk warga masyarakat dan mahasiswa.

METODE

Berdasarkan paparan tentang pentingnya meningkatkan partisipasi keluarga dan peranannya dalam pendidikan kesehatan khususnya dalam kasus persebaran Covid-19, maka terdapat dua target yang menjadi sasaran kegiatan pengabdian masyarakat. Sebagai *primary* target, orang tua muda merupakan audiens terbesar yang mengkonsumsi media internet. Sedangkan *secondary* target dari

kegiatan ini adalah anak-anak dan masyarakat umum yang lebih luas.

Secara spesifik kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki dua sasaran yang dapat digunakan untuk mengukur keberhasilan program. Sasaran pertama yang ingin dicapai oleh kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah perubahan sikap. Perubahan sikap dapat terwujud melalui pengetahuan yang ditampilkan oleh penulis dan mitra melalui media komunikasi digital seperti social media. Pengetahuan menjadi sumber utama dalam memproses informasi terkait Covid-19. Orang tua baru dan anak-anak yang belum memiliki pengetahuan terkait Covid-19 akan teredukasi dan membangun komunikasi keluarga yang efektif.

Setelah sasaran pengetahuan terpacai, maka sasaran selanjutnya adalah perubahan perilaku. Perubahan perilaku merupakan salah satu tolak ukur dari kriteria capaian pembelajaran. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, target sasaran yang telah memperoleh pengetahuan juga dapat berperan sebagai *change agent* dengan cara turut menyebarkan informasi dan pengetahuan yang telah mereka dapatkan (misal: melalui infografis yang telah dibuat bersama dengan mitra) kepada lingkungan sekitar mereka, seperti: sanak saudara, serta rekan-rekan mereka yang belum terpapar informasi tersebut.

Menurut penulis, kegiatan ini dapat berjalan efektif, karena ketika kegiatan ini diusulkan, Kota Malang memiliki status darurat bahaya Covid-19. Seluruh warga Malang yang diwajibkan untuk tetap tinggal di rumah dan melakukan "*self quarantine*" atau karantina diri menggunakan internet sebagai akses komunikasi dan informasi utama mereka. Hal ini membuat penggunaan internet meningkat di setiap rumah tangga.

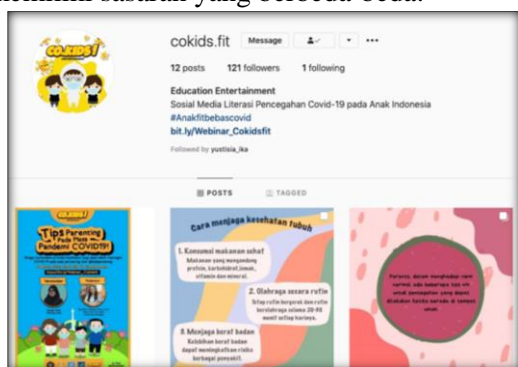
Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan psikologis dalam menjangkau *engagement* audiens. Metode pendidikan komunikasi keluarga menjadi penting dalam memahami konteks hubungan sosial yang beragam di masyarakat kampung cendekia. Dengan demikian proses transfer pengetahuan yang dikemas dalam bentuk webinar menjadi satu-satunya medium yang perlu dioptimalkan di masa pandemi Covid-19.

Selain itu, untuk menjangkau *secondary target* berupa anak-anak, kegiatan ini juga melakukan diseminasi informasi kesehatan melalui sosial media instagram dan booklet cetak yang dapat diakses langsung oleh anak-anak tersebut di kantor desa. Metode-metode tersebut sangat berperan dalam memberikan pengetahuan kepada keluarga dan anak-anak tentang pengenalan dasar masalah kesehatan (Covid-19), serta bagaimana upaya mensosialisasikan adaptasi perilaku sehari-hari khususnya saat mengenali emosi anak, hingga proses belajar yang dilakukan secara daring.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada awal pelaksanaan kegiatan, tim pengabdian masyarakat berupaya untuk melakukan analisis permasalahan dan urgensi pelaksanaan program kepada masyarakat. Disamping pentingnya pendidikan terhadap kesadaran dalam konsumsi berita di media online, kebutuhan pendampingan pada ibu rumah tangga yang tinggal di rumah muncul sebagai permasalahan utama.

Kegiatan ini dilakukan untuk mendampingi mitra dalam bentuk komunikasi sosialisasi parenting pada masa pandemi Covid-19. Tingginya jumlah penderita yang terjangkit virus tersebut, membuat sosialisasi protokol kesehatan dalam keluarga menjadi sangat penting. Terdapat beberapa bentuk kegiatan yang telah dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat bersama dengan mahasiswa PKN dari jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Brawijaya, diantaranya kampanye sosial dalam bentuk online menggunakan instagram, webinar, dan pembuatan media kampanye cetak dalam bentuk buku cerita. Masing-masing bentuk kampanye tersebut memiliki sasaran yang berbeda-beda.



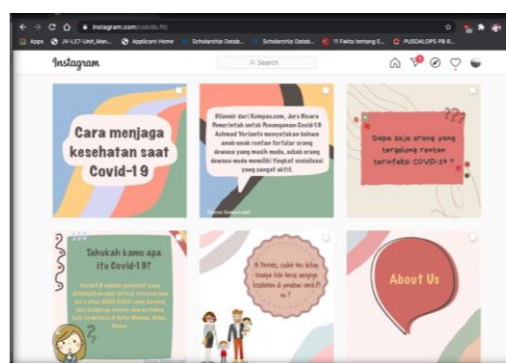
Gambar 1. Social media Instagram Cookids

Pada awal pelaksanaan rangkaian kegiatan, tim pengabdian masyarakat membuat akun sosial media instagram untuk menyampaikan informasi pengantar tentang pengenalan program. Kegiatan ini dimulai pada tanggal 24 Juni 2020 dengan unggahan teaser pertama dalam bentuk *twibbon*. Media ini dipilih untuk membangun engagement tim pengabdian masyarakat dan target sasaran berupa kelompok orangtua baru yang berusia muda atau berlatar belakang generasi milenial.



Gambar 2. Bentuk informasi dalam konten instagram Cookids

Gambar diatas menampilkan salah satu unggahan awal program literasi keluarga muda dalam mengurangi angka persebaran kasus Covid-19. Tidak hanya itu tim pengabdian masyarakat juga memberikan pengetahuan pendukung yang menjelaskan tentang kerentanan keluarga serta peran orang tua dalam melakukan *parenting* di masa karantina pandemi Covid-19.



Gambar 3. Feeds dari Instagram Cookids

Agar dapat melengkapi pemahaman kelompok target sasaran, kegiatan pengabdian masyarakat juga dilengkapi dengan kegiatan tatap muka daring melalui webinar. Tanggal

1 Agustus 2020 pukul 10.00 WIB - 11.30 WIB tim pengabdian masyarakat melakukan kegiatan *sharing* yang dilakukan menggunakan aplikasi Google Meet dengan tema “Tips Parenting Pada Masa Pandemi Covid-19 dan Komunikasi Protokol Kesehatan yang Tepat Dalam Mencegah Covid-19 Pada Anak” dengan Narasumber Dr. Farah Aulia, M.Psi., Psikolog (Psikolog anak dari Talk Parenting) dan Ika Rizki Yustisia dari Jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Brawijaya.

Kegiatan yang secara aktif dihadiri sejumlah 23 orang membahas tentang beberapa pokok materi seperti : efek psikososial dari covid-19 selama masa stay at home, cara mengkomunikasikan tentang Covid-19 pada anak, mengelola stress dalam pengasuhan selama pandemic, pengasuhan (parenting) selama pandemic.

Secara teknis, kegiatan ini dimulai dengan pembukaan webinar dari moderator dengan mengucapkan salam, memperkenalkan diri, dan membacakan susunan acara. Kemudian moderator memperkenalkan dan membacakan biodata singkat dari narasumber. Narasumber menyapa audiens dan mulai menyampaikan materi yang telah dipersiapkan. Setelah menyampaikan materi Narasumber memulai membuka sesi tanya jawab. Moderator mengumpulkan pertanyaan dari audiens dan membacakan pertanyaan-pertanyaan tersebut untuk dijawab oleh para pembicara. Terakhir, moderator menutup acara dan menyampaikan kepada audiens untuk mengisi link post-test yang akan dibagikan pada audiens melalui grup WA. Moderator menyampaikan terima kasih kepada pembicara dan audiens. Webinar selesai.

Pemateri memberikan penjelasan situasi di saat pandemi seperti ini seseorang cenderung mengeluarkan reaksi tertentu dalam diri seperti ketakutan yang berlebihan, takut keluar rumah, takut bertemu orang, lebih sering mencuci tangan, hingga takut melihat orang batuk dan bersin di dekat kita. Terkait kondisi ini, reaksi tersebut merupakan reaksi yang wajar dan normal di situasi yang tidak normal karena memang saat ini kita berada di kondisi yang tidak normal yaitu pandemi. Selama kondisi itu membuat kita lebih hati-hati dan lebih siap dalam menghadapi pandemi ini, itu merupakan hal yang wajar. Namun jika reaksi

ini sudah terlalu berlebihan dan mengganggu keberfungsian kita sebagai pribadi, maka sudah masuk ke fase yang sudah tidak normal lagi.

Dari hasil kegiatan tersebut, narasumber dari Jurusan Ilmu Komunikasi menekankan pada kemampuan adaptasi ketika terjadi perubahan kondisi pada keluarga. Anak tentu perlu mengetahui perubahan-perubahan tersebut sehingga hal ini menjadi tugas orang tua untuk mengkomunikasikan tentang Covid-19 pada anak. Adapun deskripsi kriteria penyampaian pesan yang harus diperhatikan adalah:

1. Kebenaran Informasi

Informasi yang diberikan pada anak harus informasi yang benar. Pilihlah sumber-sumber berita yang benar dan dapat dipercaya. Gunakan informasi yang benar (bukan hoax) untuk menjelaskan covid-19 pada anak.

2. Sesuaikan pesan dengan usia dan tahap perkembangan anak

Ketika memberikan penjelasan tentang Covid-19 pada anak, bicaralah dengan bahasa yang mudah dipahami oleh anak. Jika anak masih di tahap sekolah dasar jangan gunakan penjelasan yang terlalu teoritis. Dapat juga menggunakan media cerita, video/film untuk berdiskusi dengan anak.

3. Komunikasi suportif dan terbuka

Orang tua perlu terbuka. Reaksi-reaksi perasaan yang dimunculkan anak ketika diberikan penjelasan mengenai Covid-19 harus diakui. Akui dan hargai apa yang dirasakan anak, biarkan anak menyampaikan ketakutan dan kekhawatirannya. Berikan kesempatan bagi anak untuk bertanya dan menyampaikan perasaannya. Harus ada komunikasi suportif dan terbuka. Jangan memaksa anak dan menjadi sosok otoriter yang menyebabkan anak tidak mempunyai ruang komunikasi untuk menyampaikan perasaannya.

4. Hindari reaksi yang berlebihan dalam menanggapi berita tentang Covid-19

Anak sangat peka dengan ekspresi dan perilaku yang orang tua tunjukkan ketika menghadapi sebuah peristiwa. Hal ini sangat mudah ditangkap dan ditiru oleh anak. Oleh karena itu, ketika mengkomunikasikan Covid-19 pada

anak, orang tua perlu menghindari reaksi yang berlebihan. Untuk menunjukkan reaksi yang sesuai namun tidak berlebihan adalah dengan *fight* yaitu menghadapi keadaan yang ada. Caranya adalah dengan melakukan berbagai macam protokol kesehatan.

Selanjutnya, narasumber berfokus pada komunikasi dan koordinasi dalam keluarga untuk mengurangi dampak stress ketika pandemic. Adapun bentuk koordinasi yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan aktivitas bersama dengan anak di sekitar lingkungan rumah dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan. Selain aktivitas-aktivitas yang terkait dengan pekerjaan orang tua dan pekerjaan sekolah anak, hal yang juga harus dilakukan dengan anak adalah *quality time*. Sesekali ajak anak-anak untuk bermain keluar rumah, namun tetap perhatikan protokol kesehatan. Kemudian, orang tua dapat memenuhi kebutuhan anak untuk berinteraksi dengan teman *sebayanya melalui media online (video call, zoom dsb)*. Pandemi membuat anak tidak dapat bertemu dengan teman-temannya untuk waktu yang lama. Oleh karena itu, bantu anak untuk berinteraksi dengan teman-temannya melalui media online agar mereka tetap dapat bersosialisasi.

Pemateri kedua membahas tentang bentuk-bentuk ketegangan dalam parenting selama pandemic dalam sebuah keluarga. Dimulai dengan mengenali reaksi stress yang dirasakan dan atasi sumber stressnya. Berbicara mengenai pengasuhan selama pandemi, yang pertama kali harus dilakukan orang tua adalah mengenali dan mengatasi stress. Jika ingin pengasuhan yang positif selama pandemi, orang tua harus memiliki pemikiran yang positif terlebih dahulu dan berusaha mengatasi berbagai tekanan-tekanan yang muncul pada diri. Temukan sumber stressnya dan hadapi. Adapun bentuk reaksi dari ketegangan tersebut seperti:

1. Emosi : Frustrasi, suasana hati berubah-ubah, rendah diri, merasa kesepian, mudah marah.
2. Fisik : Migrain, gangguan tidur, masalah pencernaan, jantung berdebar.
3. perilaku : Menghindari makan, merokok, gugup, menghindari tanggung jawab.
4. Kognitif : Sulit berkonsentrasi, pelupa, sulit mengambil keputusan.

Untuk mengelola ketegangan tersebut maka hal-hal yang dapat dilakukan saat memilih model pengasuhan adalah :

1. Berbagi Tugas dengan Pasangan/Caregiver

Selama pandemi ini, berbagi tugas dengan pasangan atau caregiver menjadi hal yang penting agar tidak semua beban menumpuk pada satu orang. Perlu dibuat kesepakatan dengan pasangan atau caregiver mengenai pembagian tugas. Berbagai tugas dengan pasangan untuk bergantian mendampingi anak, mengerjakan tugas-tugas domestik, serta untuk menyelesaikan tugas-tugas kantor.

2. Buat Jadwal Rutin namun Fleksibel

Penting untuk dilakukan terutama pada saat orang tua *work from home* dan anak *school from home*. Buat jadwal yang rutin namun fleksibel untuk aktivitas anak dirumah, waktu belajar, waktu bermain, waktu istirahat, dan waktu olahraga sehingga anak tetap merasa beraktivitas di sekolah. Buat juga waktu sendiri bagi orang tua.

3. Ajarkan pada Anak Protokol Kesehatan

Orang tua menjadi kunci utama terkait protokol kesehatan pada anak. Ketika orang tua mendapatkan informasi yang benar tentang apa yang harus dilakukan saat pandemi serta melakukan protokol kesehatan yang benar, anak secara natural akan menyesuaikan dan mengikuti apa yang dilakukan oleh orang tua. Ajarkan anak tentang protokol kesehatan selama pandemi. Ajarkan cara mencuci tangan, menjaga jarak, dan menggunakan masker.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan tim pengabdian masyarakat menyimpulkan bahwa dalam menyikapi stress pada parenting di era Covid-19, maka orang tua dapat menerapkan poin-poin berikut : 1) Hindari membaca berita-berita negative. Salah satu sumber stress yang kita rasakan selama masa pandemi berasal dari berbagai macam berita-berita negatif mengenai Covid-19 yang membombardir kita setiap hari. Agar kita tidak terlalu tertekan dengan berbagai macam berita itu sebaiknya kurangi membaca berbagai berita-berita negatif yang dapat mempengaruhi kondisi emosi kita. 2)

Praktekkan Gaya Hidup Sehat bersama Keluarga. Kondisi psikologis juga dapat dipengaruhi oleh kondisi fisik. Berolahraga adalah salah satu cara mengurangi stress, karena ketika berolahraga tubuh akan menjadi lebih nyaman dan tenang serta ada hormon-hormon positif yang dikeluarkan oleh tubuh yang membuat kondisi psikologis kita menjadi lebih baik. Sertakan juga dengan konsumsi makan dan minuman bergizi yang baik dengan tubuh. 3) Tingkatkan Ibadah dan Berpikir Positif. Ibadah menjadi hal yang penting sebagai salah satu hal yang dapat membuat kita menjadi lebih tenang dan berpikir positif. Berusahalah untuk terus berpikir positif bahwa kondisi ini akan berubah dan pandemi ini akan berlalu. Itu menjadi salah satu cara untuk menghindari stress selama pandemi. 4) *Stay Connected*. Manusia adalah makhluk sosial. Untuk tetap sehat, tertawa, dan *healing* salah satu caranya adalah dengan tetap berhubungan dengan orang lain. Tetap terhubung dengan relasi walaupun melalui media teknologi/media sosial. Ini juga menjadi salah satu upaya untuk mengurangi stress di masa pandemi. 5) Lakukan aktivitas yang disukai dan dapat dilakukan dirumah agar dapat meningkatkan produktifitas bersama.

Sebagai pelengkap rangkaian kegiatan, tim pengabdian masyarakat dibantu dengan mahasiswa membuat desain buku cerita sebagai media pembelajaran yang dapat digunakan oleh keluarga (dalam hal ini ada alah orang tua baru) untuk mengedukasi anak-anak mereka terkait virus Covid-19 dengan cara yang menyenangkan dan sederhana. Informasi-informasi yang ditampilkan pada buku cerita ini meliputi awal mula kemunculan Covid-19, bagaimana virus tersebut menyebar, seperti apa bentuk gejala dan upaya yang dapat dilakukan agar dapat terhindar dari Covid-19. Seluruh konten informasi dilengkapi dengan ilustrasi dan penuh warna sehingga menarik untuk disimak oleh anak-anak. Tim pengabdian masyarakat memahami bahwa interaksi antara anak dan orang tua merupakan hal yang sangat penting. Untuk itu keterbukaan informasi sains dalam bentuk narasi sederhana menjadi salah satu pesan yang diunggulkan dalam media kampanye ini. Kedepannya tim pengabdian masyarakat akan mendistribusikan buku cerita tersebut secara gratis.

DAFTAR PUSTAKA

- Fachriansyah, R. (2020, Februari 18). Virus-free Indonesia More Threatened by Covid-19 Than Singapore, Malaysia: Survey. *The Jakarta Post*. Diakses dari <https://www.thejakartapost.com/news/2020/02/18/virus-free-indonesia-more-threatened-by-covid-19-than-singapore-malaysia-survey.html>.
- Juliswara, V. (2017). Mengembangkan Model Literasi Media yang Berkebhinnekaan dalam Menganalisis Informasi Berita Palsu (Hoax) di Media Sosial. *Jurnal Pemikiran Sosiologi*, Vol. 4 (2), h. 142 – 164.
- Muliya, D. (2020, Maret 23). Waspadai Informasi Bohong, Kementerian Kominfo Temukan 305 Laporan Isu Hoax Virus Corona. *Kompas TV*. Diakses dari <https://www.kompas.tv/article/72705/waspada-informasi-bohong-kementerian-kominfo-temukan-305-laporan-isu-hoax-virus-corona?page=3>.
- Nadzir, I., et.al. (2019). Hoax and Misinformation in Indonesia: Insights From a Nationwide Survey. *Perspective Yusuf Ishak Institute*, No. 92, h. 1 – 12.
- Setu, F. (2020, Maret 16). Kawal Informasi Covid-19, Kominfo Identifikasi 242 Konten Hoaks. *Kominfo*. Diakses dari https://www.kominfo.go.id/content/detail/25139/siaran-pers-no-42hmkominfo032020-tentang-kawal-informasi-covid-19-kominfo-identifikasi-242-konten-hoaks/0/siaran_pers.
- Tim GLN. (2017). *Materi Pendukung Literasi Digital*. Jakarta: Tim Gerakan Literasi Nasional Kemendikbud.
- UNICEF Indonesia. (2014). Diakses pada tanggal 24 Maret 2020, dari https://www.unicef.org/indonesia/id/media_22169.html.