

SERI PUBLIKASI ILMIAH KONTEMPORER UNTAR 2021

S1

S2

Psikologi



Kampus  
Merdeka  
INDONESIA JAYA

**Optimalisasi  
Kesejahteraan Psikologis  
di Masa Pandemi**

**EDITOR**

Prof. Dr. Ir. Dali S. Naga, MMSI

Prof. Dr. Samsunuwijati Mar'at

Dr. Monty P. Satiadarma, S.Psi., MS/AT, MFCC, DCH, Psikolog

Dr. Riana Sahrani, S.Psi., M.Si., Psikolog



**SERI PUBLIKASI ILMIAH KONTEMPORER UNTAR 2021**

**Optimalisasi Kesejahteraan Psikologis  
di Masa Pandemi**

**ISBN : 978-623-6463-13-0**

**Penerbit**

LPPI UNTAR (UNTAR Press)

Lembaga Penelitian dan Publikasi Ilmiah Universitas Tarumanagara

Jln. Letjen. S. Parman No. 1

Kampus I UNTAR, Gedung M, Lantai 5

Jakarta 11440

Email: [dppm@untar.ac.id](mailto:dppm@untar.ac.id)

**Keanggotaan IKAPI**

No.605/AnggotaLuarBiasa/DKI/2021

**Copyright © 2021 Universitas Tarumanagara**

## **SERI PUBLIKASI ILMIAH KONTEMPORER UNTAR 2021**

### **Editor Seri**

Dr. Hetty Karunia Tunjungsari, S.E., M.Si.

Ir. Jap Tji Beng, MMSI., Ph.D.

Sri Tiatri, S.Psi, M.Si, Ph.D., Psikolog

Prof. Dr. Ir. Agustinus Purna Irawan, I.P.U., ASEAN Eng.

## **Optimalisasi Kesejahteraan Psikologis**

### **di Masa Pandemi**

#### **Editor**

Prof. Dr. Ir. Dali S. Naga, MMSI

Prof. Dr. Samsunuwijati Mar'at

Dr. Monty P. Satiadarma, S.Psi., MS/AT, MFCC, DCH, Psikolog

Dr. Riana Sahrani, S.Psi., M.Si., Psikolog

#### **Penulis**

Monty P. Satiadarma

Rita Markus Idulfilastri

Roswiyani

Fransisca Iriani Roesmala Dewi

P. Tommy Y. S. Suyasa

Riana Sahrani

Raja Oloan Tumanggor

Naomi Soetikno

Farhah Kamilatun Nuha

Dionisius Kevin Raphael

Pamela Hendra Heng

Rostiana

Sri Tiatri

Irene Apriani

Mirabella

Jordain Riyadi Taufik

Heryanti Satyadi

Rahmah Hastuti

Naomi Soetikno

Athirah Az'zahra Jashar

Lenny Helena Rossen Hainer

Agoes Dariyo

Denrich Suryadi

Niken Widi Astuti

Ninawati

Widya Risnawaty

Monika

Jovita Antonia Unggara

Acong Hutomo Kaspar

Meike Kurniawati

Agustina

Meiske Yunithree Suparman

Zamralita

Michael

Sandi Kartasasmita

Bonar Hutapea

**LPPI UNTAR (UNTAR PRESS)**

**Jakarta, Indonesia**

## **KATA PENGANTAR**

Sejak bulan Maret tahun 2020, Indonesia dilanda pandemi COVID-19 yang sangat menular. Tidak kurang dari empat juta orang telah terinfeksi dan tidak kurang dari seratus tiga puluh ribu di antara mereka yang meninggal. Dilengkapi dengan alat pelindung diri, para tenaga kesehatan, baik dokter maupun perawat, memberanikan diri untuk merawat pasien yang tertular COVID-19 dan mereka pun terinfeksi. Seratus orang lebih di antara tenaga kesehatan juga meninggal.

Berbagai usaha pun dilakukan untuk mencegah penularan COVID-19. Ada aturan 3M berupa menjaga jarak, memakai masker, dan mencuci tangan. Ada Pembatasan Sosial Berskala Besar dan pembatasan lainnya sehingga segala kegiatan yang biasa dilakukan dihentikan atau dikurangi. Pegawai berhenti bekerja di kantor dan berdiam di rumah. Siswa berhenti ke sekolah dan berdiam di rumah. Kegiatan ekonomi pun terkendala sehingga pembatasan sosial dan kegiatan ekonomi diusahakan berjalan seimbang.

Banyak orang merasa bersyukur bahwa pada saat berdiam di rumah, telah ada teknologi canggih yang memungkinkan orang bekerja dari rumah. Ada teknologi email, WhatsApp, Zoom, Google Meet, Microsoft Team, dan sejenisnya yang memungkinkan orang berkomunikasi dari jarak jauh. Melalui teknologi elektronika, orang dapat saling mengirim informasi, dari membaca teks, melihat gambar dan video, sampai melakukan pertemuan jarak jauh. Para pegawai bekerja dari rumah serta guru dan siswa mengajar dan belajar dari rumah.

Sekalipun demikian orang-orang tetap merasa terkendala dalam kebebasan berkegiatan. Mereka terkurung di rumah, tidak dapat bersosialisasi secara langsung sehingga menimbulkan masalah psikologis. Dalam hal inilah bidang psikologi berperan untuk mengurangi beban psikologi yang dialami orang selama pandemi COVID-19 ini. Tidak kurang dari para dosen di Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara berusaha mengemukakan gagasan mereka di bidang psikologi akibat pandemi COVID-19 dalam bentuk tulisan yang kemudian dibukukan.

Kumpulan tulisan di dalam buku ini bersangkutan dengan berbagai kalangan di berbagai bidang psikologi. Selain kalangan umum, ada tulisan bersangkutan juga dengan kualitas hidup para anak dan remaja, regulasi emosi siswa dalam menghadapi kebosanan, kesehatan mental generasi milenial, sampai kesejahteraan psikologis kaum lanjut usia. Semuanya berkaitan dengan pandemi COVID-19 yang dialami oleh semua kalangan.

Tulisan yang bersangkutan dengan Kalangan umum berkenaan dengan kesejahteraan psikologis, *well-being*, Kesehatan mental, kualitas kehidupan melalui perilaku positif, kepedulian, aktivitas menggambar, aktivitas fisik, sampai mengatasi kesedihan dan resiliensi. Semuanya juga berlangsung dalam situasi pandemi COVID-19.

Untar Bersinergi, Untar Bereputasi.  
Salam, UNTAR untuk Indonesia

Jakarta, 15 Desember 2021  
Dekan Fakultas Psikologi  
Dr. Rostiana, S.Psi., M.Si., Psikolog

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii-iv
DAFTAR ISI	v-viii
BAB 1	1-27
<i>Menggambar Sebagai Salah Satu Sarana untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis</i>	
<b>Monty P. Satiadarma</b>	
BAB 2	28-49
<i>Kesejahteraan Psikologis Tim Virtual pada Masa Pandemi COVID-19</i>	
<b>Rita Markus Idulfilastri</b>	
BAB 3	50-73
<i>Mengembangkan Emosi Positif untuk Mengoptimalkan Kesejahteraan Psikologis pada Lansia</i>	
<b>Roswiyani</b>	
BAB 4	74-98
<i>Resiliensi dan Kualitas Kehidupan dalam Masa Pandemi COVID-19</i>	
<b>Fransisca Iriani Roesmala Dewi</b>	
BAB 5	99-127
<i>Peduli dan Lindungi Kesejahteraan Psikologis Karyawan: Bagaimana Cara Menegur?</i>	
<b>P. Tommy Y. S. Suyasa</b>	
BAB 6	128-145
<i>Meningkatkan Kualitas Hidup Anak dan Remaja Melalui Pengembangan Kebijakan (Wisdom) di Masa Pandemi</i>	
<b>Riana Sahrani</b>	
BAB 7	146-160
<i>Landasan Filosofis Well-Being</i>	
<b>Raja Oloan Tumanggor</b>	

BAB 8	161-181
<i>Mengatasi Kedukaan dengan Kekuatan Rasa Syukur</i>	
<b><i>Naomi Soetikno, Farhah Kamilatun Nuha, Dionisius Kevin Raphael</i></b>	
BAB 9	182-206
<i>Kesehatan Mental dan Kualitas Hidup Generasi Milenial di Masa Pandemi COVID-19</i>	
<b><i>Pamela Hendra Heng</i></b>	
BAB 10	207-235
<i>Peran Bersyukur dalam Membentuk Perilaku Kerja Positif</i>	
<b><i>Rostiana</i></b>	
BAB 11	236-256
<i>Regulasi Emosi Sebagai Strategi Menghadapi Kebosanan Siswa SMA pada Masa Pandemi COVID-19</i>	
<b><i>Sri Tiatri, Irene Apriani, Mirabella, Jordain Riyadi Taufik</i></b>	
BAB 12	257-272
<i>Pengaruh Aktivitas Fisik Rutin Sehari-hari pada Subjective Well-Being Remaja di Masa Pandemi COVID-19</i>	
<b><i>Heryanti Satyadi</i></b>	
BAB 13	273-291
<i>Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa untuk Tetap Sejahtera secara Psikologis di Masa Pandemi</i>	
<b><i>Rahmah Hastuti</i></b>	
BAB 14	292-311
<i>Kekuatan Self-Compassion dalam Menurunkan Amarah</i>	
<b><i>Naomi Soetikno, Athirah Az'zahra Jashar, Lenny Helena Rossen Hainer</i></b>	
BAB 15	312-333
<i>Penerapan Teori Belajar Transformatif bagi Orangtua Anak-Anak Jalanan dalam Rangka Meningkatkan Kualitas Hidup</i>	
<b><i>Agoes Dariyo</i></b>	

BAB 16	334-352
<i>Bekerja Produktif Tanpa Prokrastinasi di Masa Pandemi COVID-19</i>	
<b>Denrich Suryadi</b>	
BAB 17	353-364
<i>Menjaga dan Melindungi Kesehatan Mental Anak di Masa Pandemi COVID-19</i>	
<b>Niken Widi Astuti</b>	
BAB 18	365-384
<i>Perilaku Adaptif dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID-19</i>	
<b>Ninawati</b>	
BAB 19	385-405
<i>Penerapan Digital Parenting Guna Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Anak pada Masa Pandemi</i>	
<b>Widya Risnawaty</b>	
BAB 20	406-423
<i>Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Guru pada Masa Pandemi COVID-19</i>	
<b>Monika, Jovita Antonia Unggara, Acong Hutomo Kaspar</b>	
BAB 21	424-440
<i>Resesi dan Kesehatan Mental</i>	
<b>Meike Kurniawati</b>	
BAB 22	441-459
<i>Hindari Kebiasaan Mengeluh Guna Memperbaiki Kesejahteraan Psikologis Keluarga</i>	
<b>Agustina</b>	
BAB 23	460-477
<i>Bersyukur di Masa Penuh Tantangan</i>	
<b>Meiske Yunithree Suparman</b>	
BAB 24	478-496
<i>Workplace Well-Being Karyawan pada Masa Pandemi COVID-19</i>	
<b>Zamralita, Michael</b>	

BAB 25	497-516
<i>Stress dan Coping Stress pada Siswa di Masa Pandemi Covid-19</i>	
<b><i>Sandi Kartasasmita</i></b>	
BAB 26	517-535
<i>Melucu dalam Situasi Ekstrim?*</i>	
<i>Humor dan Upaya Menjaga Kesehatan Mental Masa Pandemi Covid-19</i>	
<b><i>Bonar Hutapea</i></b>	

## **BAB 17**

# **Menjaga dan Melindungi Kesehatan Mental Anak di Masa Pandemi COVID-19**

Niken Widi Astuti

Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

### **Abstrak**

Kesehatan mental seringkali dikaitkan dengan kesejahteraan secara psikologis pada individu. Individu yang normal akan menampilkan perilaku yang baik dan dapat diterima masyarakat pada umumnya. Tujuan pembahasan ini adalah untuk memberikan informasi tentang pemahaman dan kesiapan orangtua ketika harus menjaga dan melindungi kesehatan mental anak di masa pandemi COVID-19. Seberapa mampu orangtua dalam memberikan pemahaman dan pengertian pada anak tentang pandemi COVID-19 yang membuat mereka harus menjalani aktivitas di rumah. Anak tetap melakukan kegiatan untuk menggantikan kegiatan di luar rumah agar anak tetap aktif, ceria, sehat dan bahagia. Ini yang disebut dengan sehat secara mental. Kesehatan mental adalah suatu keadaan emosional dan psikologis yang baik, dimana individu dapat memanfaatkan kemampuan kognisi dan emosi untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari. Salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental anak adalah orangtua yang memiliki rasa empati dan lebih memperhatikan emosional anak, karena peran orangtua sangat berpengaruh terhadap kualitas emosi dan mental anak. Ketika orangtua dapat menjaga kesehatan mental, diharapkan orangtua juga mampu melindungi anak terhadap hal-hal yang dapat mengganggu kesehatan mental.

*Kata kunci:* menjaga, kesehatan mental, anak

## 1.1 Pendahuluan/ Latar Belakang

Masa pandemi COVID-19 tentu memiliki dampak yang nyata terhadap tatanan kehidupan di masyarakat. Pemerintah melakukan tindakan agar masyarakat tetap di rumah saja “*stay at home*”, hal ini disebabkan karena wabah virus corona terus berkembang dan menyebar dengan sangat aktif. Pembatasan sosial berskala besar adalah pembatasan kegiatan untuk mencegah penyebaran penyakit dalam suatu wilayah yang diduga terinfeksi atau terkontaminasi penyakit. Kebijakan pemerintah ini meliputi sekolah di libur dan begitu pula tempat kerja, hingga pembatasan kegiatan di tempat umum. Kebijakan ini juga berdampak berhentinya eksplorasi anak karena anak tidak dapat bermain dan berkreasi sehingga tentunya akan mengganggu kesehatan mental anak. Kesehatan mental adalah suatu keadaan emosional dan psikologis yang baik, dimana individu dapat memanfaatkan kemampuan kognisi dan emosi berfungsi dalam komunitasnya, dan memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari (dalam Morrison-Valfre, 2017). Kondisi mental yang sehat pada tiap individu tidak dapat disamaratakan. Kondisi inilah yang semakin membuat urgensi pembahasan kesehatan mental yang mengarah pada bagaimana memberdayakan individu, keluarga, maupun komunitas untuk mampu menemukan, menjaga, dan mengoptimalkan kondisi sehat mentalnya dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Orangtua perlu menjaga kesehatan mental anak selama pandemi COVID-19 karena akan berdampak pada kemampuan pertumbuhan anak menjadi terhambat dan ini menjadi satu tantangan ekstra bagi orangtua dalam membimbing anaknya (dalam Rahadian, 2021).

Masalah kesehatan mental tidak hanya dialami orang dewasa, tetapi juga bagi anak-anak. Pada masa pandemi COVID-19, yang membuat berbagai aktivitas bermain anak-anak untuk mengeksplor diri di sekitarnya serta bercengkrama bersama teman-teman menjadi sangat terbatas. Kebijakan ini tentu mengejutkan masyarakat tak terkecuali bagi anak yang pada dasarnya di usianya saat ini, mereka sangat membutuhkan interaksi sosial dengan lingkungan sekitarnya. Dengan ruang gerak yang serba dibatasi kesehatan mental akan menurun. Terlebih lagi situasi ekonomi dan fasilitas yang terbatas dalam menunjang pembelajaran dari rumah akan membuat anak merasa cemas, stres,

dan depresi. Kesehatan mental anak sangat terkait dengan fungsi-fungsi perkembangan yaitu; fisik, kognitif, psikososial dan emosi. Menurut Bronfenbrenner, sistem ekologi yang melingkupi anak menunjukkan bahwa pengalaman takut, cemas, stres, dan kesepian orangtua dan masyarakat akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis anak. Satu hal yang terpenting dalam teori ekologi perkembangan Bronfenbrenner adalah bahwa pengkajian perkembangan anak dari subsistem manapun, harus berpusat pada anak, artinya pengalaman hidup anak yang dianggap menjadi penggerak utama bagi perkembangan karakter di kemudian hari (dalam Santrock, 2018).

Eksplorasi lingkungan tersebut dapat dilakukan anak hanya dirumah saja, ketika pandemi COVID-19 ini. Untuk itu, perlu perhatiannya kondisi fisik maupun psikis anak untuk tetap berbahagia dalam pertumbuhan dan perkembangan mental anak (Cahyati & Kusumah, 2020; Nahdi et al., 2021). Peran orangtua menjadi sangat penting untuk mendampingi pertumbuhan dan perkembangan anak untuk dirumah saja. Guna menjaga kondisi psikis anak dalam stabilitas mentalnya untuk tetap belajar dirumah dengan menyenangkan dan tidak ada hambatan apapun (Kurniati et al., 2020)

## **1.2 Isi dan Pembahasan**

Ketika anak memiliki masalah kesehatan mental kadang-kadang selama perjalanan dari bayi menjadi dewasa. Kesulitan emosional muncul lebih sering selama periode perubahan. Kelahiran saudara kandung atau pindah ke kota baru dapat mengganggu rutinitas, menimbulkan tuntutan baru, atau membuat anak lebih rentan. Stres dapat mendorong anak untuk berperilaku mengkhawatirkan. Teman sebaya dapat memiliki pengaruh yang tidak selalu diinginkan. Ketika seorang anak menunjukkan tidak adanya pertumbuhan, ketidakmampuan atau penolakan untuk berubah, atau kegagalan untuk mencapai tugas perkembangan kelompok usianya, bantuan kesehatan mental harus dicari (dalam Morrison-Valfre, 2017).

Pembatasan sosial yang masih berlangsung hingga sekarang, terkadang anak sering memaksa orangtua untuk membawa ke taman atau tempat

bermain di luar rumah bersama teman-temannya secara bebas. Anak juga sering menyampaikan keinginan agar diizinkan kembali bersekolah. Keadaan ini membuat anak cemas sehingga perilakunya menjadi mudah marah, tidak sabar, menentang dan tidak menuruti nasehat atau penjelasan orangtua. Dan keadaan ini akan mempengaruhi kesehatan mental anak. Kesehatan mental anak adalah bagaimana anak berpikir dan merasa mengenai dirinya sendiri kaitannya dengan emosi dalam diri dan dunia di sekelilingnya. Karena itu kesehatan mental berhubungan dengan bagaimana anak menghadapi tantangan dalam hidup. Ketika anak tidak sehat secara mental, beberapa perilaku yang dilakukan anak adalah *temper tantrum*. Seperti penelitian yang dilakukan bahwa anak yang melakukan *temper tantrum* mengalami kendala dalam bersosialisasi (dalam Fatimah, Iriyanto, Anisa, 2020). Peran orangtua sangat penting untuk membantu anak berperilaku yang baik dan mengajarkan anak mengatur emosinya sehingga ketika anak marah tidak melampiaskan kemarahannya kepada teman, atau benda.

Dalam proses perkembangan manusia, ekspresi kemarahan dimulai pada masa bayi dan diakhiri dengan kematian. Keltner dan Steele (dalam Morrison-Valfre, 2017) menyatakan bahwa bayi mengungkapkan kebutuhan yang tidak terpenuhi melalui reaksi amarah yang menyebar dengan tangisan dan tangisan yang keras, tak terkendali, keringat berlebih, kesulitan bernafas (terkadang membiru), dan ayunan tangan dan kaki. Morrison-Valfre (2017) menyatakan bahwa anak sering kali mengarahkan amarahnya kepada orang lain, terutama teman sebaya atau anak yang lebih kecil. Perilaku agresi dan amarah tersebut terjadi karena mereka dinilai sulit untuk diatur oleh orangtua, dan cenderung menunjukkan *executive function* (EF) yang signifikan lebih rendah. Pada anak yang berusia 4 sampai 6 tahun juga terjadi defisit EF, terutama dalam penghambatan respon dan perencanaan ditemukan berhubungan positif dengan agresi reaktif yang mengacu pada perilaku agresif yang ditampilkan sebagai respons terhadap ancaman atau provokasi yang dirasakan.

Kemampuan regulasi emosi seseorang diatur oleh norma, salah satunya agresi. Menurut Morrison-Valfre (2017), agresi adalah tindakan atau tindakan

yang diekspresikan secara fisik, simbolis, atau verbal. Agresi fisik adalah perilaku fisik yang menyakiti, sementara itu agresi relasional merupakan agresi yang merusak hubungan relasi orang lain. Agresi fisik anak menurun saat taman kanak-kanak, sedangkan agresi relasional meningkat saat masa pertengahan anak-anak, terutama pada perempuan, perilaku agresi yang terjadi didorong oleh faktor penting yaitu kemarahan atau *anger*.

Menurut Morrison-Valfre (2017) kemarahan atau *anger* merupakan respons emosional normal terhadap ancaman, frustrasi, atau peristiwa yang membuat stres. Hal ini biasanya terjadi sebagai suatu reaksi terhadap perasaan terancam atau kehilangan kendali. Morrison-Valfre (2017) menyatakan bahwa perilaku agresif merupakan hasil dari perasaan marah yang diubah menjadi tindakan dan diekspresikan. Peran amarah dalam terjadinya agresi dapat dijelaskan oleh kecenderungan amarah yang terkait dengan tindakan, diasumsikan mengaktifkan impuls motorik terkait agresi. Kemarahan dapat dirasakan, dialami, diderita, dan diekspresikan melalui berbagai cara, termasuk diarahkan melalui perilaku agresi atau kekerasan yang berlebihan, atau juga dapat diekspresikan melalui perilaku pasif-agresif.

Pandemi COVID-19 ini membawa dampak yang tidak sederhana bagi dunia anak-anak. Bentuk perilaku agresi seperti yang telah dikemukakan diatas, juga pada akses sosialnya bersama teman-teman di sekolah, maupun eksplorasi dirinya dengan lingkungan sekitar. Perlu adanya usaha sadar bagi orangtua sebagai lingkungan terdekat anak untuk dapat menciptakan situasi belajar yang menyenangkan. Walaupun semua aktivitas dilakukan dirumah tetap dapat memfasilitasi anak untuk tetap ceria dan mengkondisikan emosi anak untuk dapat menerima situasi dan kondisi belajar pada masa Pandemi COVID-19 ini. Salah satu aktivitas yang dapat menguras energi orangtua pada masa pandemi adalah menemani sang anak mengikuti kelas *online*. Hal ini terkadang dapat memunculkan kelelahan dan memicu kemarahan orangtua yang tanpa disadari justru telah diucapkan kepada anak. Pada akhirnya anak pun akan merasa tertekan dan memicu permasalahan mental pada diri anak. Maka, penting bagi orangtua menjaga emosi diri ketika

dilanda kelelahan ketika harus beraktivitas di tengah rutinitas pekerjaan dan saat berhadapan dengan anak di rumah.

Orangtua juga perlu menjaga kesehatan mental agar dapat selalu melindungi anak dengan baik selama masa pandemi ini. Beberapa hal yang dapat dilakukan orangtua adalah:

1. Pertama, mengelola kecemasan dalam diri sendiri. Hal ini sangat diperlukan sehingga tidak memunculkan pengaruh negatif kepada anak. Apabila orangtua sedang merasa cemas akibat ketidakpastian pandemi, biasanya hal tersebut akan memengaruhi aktivitas anak di rumah. Orangtua perlu meluangkan waktu untuk mengelola berbagai masalah tersebut sebelum berkomunikasi dengan anak, bersikap tenang dan tidak marah atau kesal berlebihan pada anak ketika permintaan anak tidak sesuai dengan harapan dan keinginan orangtua.
2. Kedua, menjaga aktivitas rutin. Sebagai orangtua sangat penting menjaga rutinitas anak. Meskipun aktivitas anak berkurang akibat pandemi, sebaiknya orangtua mencari cara apa saja yang dapat dilakukan di rumah sehingga dapat membantu anak merasa lebih tenang. Misalnya, menyediakan waktu bermain bersama anak secara rutin, atau bahkan rencana berolahraga di rumah agar kondisi kesehatan anak tetap terjaga. Melakukan aktivitas bersama, berinteraksi satu dengan yang lain. Orangtua dapat mengatur waktu makan dan tidur anak secara teratur untuk membuat anak-anak tetap ceria dan sehat saat beraktivitas. Membaca buku cerita bersama juga dapat dilakukan sebelum anak tidur. Sebaiknya, menghindari aktivitas-aktivitas pasif, seperti duduk menonton televisi atau membiarkan anak bermain *gadget* terlalu lama. Karena akan membuat *mood* anak cenderung kurang baik, dan justru dapat membuat kesehatan mental anak tidak baik.
3. Ketiga, membantu anak terhubung dengan teman-temannya. Pandemi COVID-19 membuat aktivitas keluar rumah menjadi terbatas. Namun orangtua dapat membantu anak agar tetap terhubung dengan teman-temannya di luar rumah dengan memanfaatkan teknologi yang tersedia. Misalnya, mengumpulkan

- teman-teman sang anak beserta orangtuanya melalui *video call*, *zoom* dan membiarkan anak dan teman-temannya saling bercerita, tertawa atau bermain.
4. Keempat, menjadi contoh yang baik. Hal terakhir yang bisa Anda lakukan untuk menjaga kesehatan anak adalah menjadi contoh yang baik. Banyak hal yang bisa ajarkan kepada anak di tengah situasi pandemi COVID-19. Misalnya, Anda dapat memberikan contoh kepada anak bagaimana cara menjaga kesehatan dengan rajin mencuci tangan, atau berolahraga di rumah, hingga melakukan beragam hobi yang menyenangkan di rumah. Jika anak cenderung memikirkan hal-hal negatif akibat adanya pandemi, bantu mereka untuk berpikir lebih optimistis. Berikan pengertian kepada mereka, meskipun hal buruk terjadi, namun belum tentu apa yang mereka pikirkan itu benar dan ajak selalu anak untuk tetap bersama-sama agar hal-hal buruk tersebut tidak terjadi.

Menjaga dan melindungi kesehatan mental anak sangat perlu dilakukan ketika anak terpaksa harus berdiam diri di rumah karena kondisi pandemi. Ciri khas dari anak adalah ceria dan aktif karena masa anak adalah masa eksplorasi diri mengenal dan memahami dunianya yaitu bermain. Banyak aktivitas dan permainan yang dapat meningkatkan kognitif anak melalui ketajaman indera yang dimiliki anak dan gerakan motorik (dalam Papalia et al. 2011). Aktivitas yang dapat dilakukan anak bersama orangtua, yaitu:

1. Pertama, membuat sebuah karya sederhana. Orangtua menyediakan kertas dan pensil warna, berikan kebebasan anak dan biarkan anak berimajinasi untuk menciptakan karyanya. Atau membuat karya dari barang bekas yang dapat dimanfaatkan untuk kebutuhan sehari-hari.
2. Kedua, bersama membaca buku yang disukai. Membaca buku dapat dilakukan secara berkala dan bersama-sama. Anak bebas memilih sendiri judul buku yang menarik, kemudian membaca bersama bahkan dapat pula diskusi mengenai isi buku yang dibaca. Membaca buku memiliki banyak manfaat yaitu membantu anak mengenal kosakata, tata kalimat, mengembangkan imajinasi, dan meningkatkan kemampuan berpikir anak.

3. Ketiga, membuat rumah sendiri Kegiatan ini dapat dilakukan menggunakan kardus bekas kulkas, televisi atau kardus kecil bekas minuman mineral yang disambung agar dapat membuat rumah-rumahan. Anak akan semangat membangun kardus-kardus tersebut menjadi bangunan yang diinginkan. Kegiatan ini melatih kreativitas, motorik dan kesehatan fisik.
4. Keempat, Melakukan gerakan menari sambil bernyanyi. Melatih anak dengan gerakan menari yang menyenangkan sambil bernyanyi. Menciptakan gerakan bersama yang atraktif dan ceria. Orangtua dapat melihat dari video-video atau menyalakan lagu kegemaran anak dan mengajaknya menari bersama.
5. Kelima, berolahraga bersama. Lempar tangkap bola bergantian. Membentuk lingkaran bersama keluarga kemudian bergantian melempar bola dan menangkap lemparan bola yang diberikan. Kegiatan ini dapat dilakukan di halaman rumah. Kegiatan ini melatih kognitif anak karena belajar seberapa peka sensori tangan terhadap bola (dalam Papalia, Diane E., et al. 2011).
6. Keenam, bermain papan main. Mengajak anak bermain papan main seperti monopoli atau ular tangga. Permainan yang meningkatkan sifat kompetitif dan pemecahan masalah sehingga anak dapat bermain sambil belajar.
7. Ketujuh, memasak bersama dan untuk orang tercinta. Bersama anak melakukan aktivitas memasak untuk menyiapkan makan siang. Biarkan anak membantu dengan memberikan ide masakan dan mengolahnya bersama sampai makanan terhidang di atas meja.
8. Kedelapan, mengajak anak melakukan olah tubuh yoga, meditasi atau relaksasi. Yoga dan meditasi dapat membantu mengatasi tekanan yang mereka alami sehari-hari. Yoga memberikan beberapa manfaat seperti menjaga koordinasi dan keseimbangan, meningkatkan fleksibilitas, serta membangun konsentrasi. Orangtua bisa mencari inspirasi gerakan yoga yang mudah diikuti anak-anak lewat internet.
9. Kesembilan, kemping di rumah dengan orang tersayang. Menyiapkan tenda jika ada, atau sprej/kain yang digantung menyerupai rumah, sleeping bag, selimut, dan ajak anak kemping di rumah bersama adik, atau kakak. Kegiatan

ini dapat dilakukan di teras atau halaman rumah, atau di ruang tamu. Meski dilakukan di rumah, tapi kegiatan ini akan memberikan suasana baru dan menyenangkan bagi anak sehingga anak tidak bosan.

10. Kesepuluh, berkebun bersama Anak. Kebun bisa menjadi tempat tempat belajar yang menyenangkan bagi anak-anak. Berkebun dapat memberikan kesempatan kepada Anak untuk mempelajari jenis-jenis tanaman, melihat siklus hidup tumbuhan, serta menanamkan sifat peduli lingkungan sedari dini.

Aktivitas bersama sangat perlu dan penting dilakukan orangtua bersama anak karena akan membantu anak mengatasi bosan namun tetap berkreaitivitas. Karena sangat penting menjaga stabilitas mental anak di masa pandemi COVID-19 melalui aktivitas. Penelitian yang dilakukan menghasilkan bahwa ketika aktivitas tidak dilakukan anak merasa aktivitasnya dibatasi karena harus terus berada di rumah selama pandemi. Anak mengeluh ingin pergi ke sekolah dan kembali belajar dengan teman-teman sebayanya. Dan respon orangtua adalah merasa sedikit kesulitan karena harus menyediakan kegiatan yang kreatif dan menyenangkan untuk membuat anak tetap dapat belajar di rumah dengan baik (dalam Griya, Wati, Fijriyah, 2020).

### **1.3 Penutup**

Menjaga dan melindungi kesehatan mental anak sangat penting dilakukan agar anak tetap berkembang sesuai dengan tahap perkembangannya. Orangtua harus memahami dan mengetahui apa saja yang harus dilakukan agar anak menjadi bahagia. Jika orangtua juga bahagia maka anak akan bahagia. Menghadapi masa sulit seperti saat ini tidak semua orang mengetahui berakhirnya masa pandemi ini. Kebahagiaan dan mental yang sehat sangat diperlukan orangtua agar dapat mendampingi anak di masa pandemi. Karena keluarga adalah faktor penting dalam membantu perkembangan anak. Penelitian yang dilakukan oleh Baron dari *Institute of Personality Studies and Measurement*. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental diantaranya

faktor keluarga yang bersifat tenang, tenang sosial, tenang dari segi emosi dan tenang dari segi ekonomi (dalam Zulkarnain, 2019). Maka orangtua harus kreatif dalam mendampingi anak ketika anak belajar maupun bermain. Karena belajar dan bermain atau belajar sambil bermain adalah hal yang sangat dibutuhkan oleh anak (Broadhead, Howard, & Woods, 2017). Dalam pembahasan tulisan ini ditampilkan beberapa aktivitas yang dapat dilakukan orangtua mendampingi anak agar kesehatan mental anak tetap terjaga dan terlindungi selama masa pandemi ini.

## Referensi

- Broadhead, P., Howard, J., Woods, E. (2017). *Play and learning in the early years: From research to practice*. London: SAGE Publication Ltd
- Cahyati, N., & Kusumah, R. (2020). Peran orangtua dalam menerapkan pembelajaran di rumah saat pandemi COVID-19. *Jurnal Golden Age*, Universitas Hamzanwadi, 4(1), 152– 159.
- Fatimah, S., Iriyanto, T, Anisa, N. (2020). Studi kasus perilaku temper tantrum anak dalam bersosialisasi di TK Dharma Wanita Kempleng II. *Jurnal Preschool: Jurnal Perkembangan dan Pendidikan Anak Usia Dini*. ISSN: 2715-3622
- Griya, Y., Wati, I., Fijriyah, N. (2020). Menjaga stabilitas mental anak di masa pandemi COVID-19 melalui aktivitas bincang asyik. *Jurnal Golden Age*. 4(2), 282-289 E-ISSN: 2549-7367
- Kurniati, E., Nur Alfaeni, D. K., & Andriani, F. (2020). Analisis peran orangtua dalam mendampingi anak di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 241. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.541>
- Morrison-Valfre, Michelle. (2017). *Foundations of mental health care (6th ed.)*. St. Louis, Missouri: Elsevier
- Papalia, Diane E., & Martorell, G. (2011). *Experience human development (13th ed)*. McGrawHill: USA
- Rahadian, A. (2021). *Orangtua Perlu Jaga Kesehatan Mental Anak selama Pandemi COVID-19*. <https://tirto.id/orang-tua-perlu-jaga-kesehatan-mental-anak-selama-pandemi-covid-19-gh11>
- Santrock, John W. (2018). *Educational psychology: Theory and application to fitness and performance*. New York: McGraw-Hill Education
- Zulkarnain. (2019). Kesehatan dan mental dan kebahagiaan: Tinjauan psikologi Islam. *Mawaizh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*. 10(1), 18-38. DOI: <https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.715>

**Profil Penulis**

**Niken Widi Astuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog.**



Niken Widi Astuti (NWA) merupakan lulusan Magister Psikologi Pendidikan Universitas Indonesia pada tahun 2002. NWA beraktivitas sebagai psikolog di Sekolah TK Nusa Indah II Jakarta Barat. Karya NWA meliputi Modul "Ketika Anak SLB Bertanya tentang Pendidikan Seks" dan Modul "Menjadi Pintar dan Bahagia Belajar dengan Media Mural".



**PENERBIT**

LPPI UNTAR (UNTAR Press)  
Lembaga Penelitian dan Publikasi Ilmiah  
Universitas Tarumanagara

Jln. Letjen S. Parman No. 1  
Kampus I UNTAR, Gedung M, Lantai 5  
Jakarta 11440

Email: [dppm@untar.ac.id](mailto:dppm@untar.ac.id)

ISBN 978-623-6463-13-0

