

DIGITAL PARENTING: MENDAMPINGI ANAK BELAJAR JARAK JAUH

Oleh: Ainun Chomsun



Memahami Psikologis Anak

Salah satu dampak pandemi virus Covid – 19 kepada anak-anak adalah mengharuskan mereka belajar dari rumah. Mereka tidak bisa melakukan pembelajaran tatap muka di kelas seperti biasanya, sehingga kehilangan interaksi sosial dengan teman, aktivitas fisik serta kegiatan lainnya. Belajar di rumah dengan menggunakan daring, membuat mereka terhindar dari kemungkinan tertular virus tetapi disisi lain bukan cara belajar yang ideal bagi anak dalam masa pertumbuhan. Belajar jarak jauh memiliki beberapa keterbatasan sehingga menimbulkan hal-hal negatif sebagai berikut:

1. Anak-anak mudah bosan karena pembelajaran yang kurang interaktif
2. Anak menjadi kurang disiplin karena tidak ada jadwal dan aturan seperti di sekolah
3. Banyak distraksi baik dari lingkungan di rumah maupun dari perangkat teknologi seperti media sosial, *games*, youtube dsb.
4. Fisik mudah lelah karena terus menerus menatap layar.
5. Hambatan dari sisi teknologi seperti koneksi internet atau laptop dan gawai
6. Anak mudah stres karena minimnya interaksi sosial

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dengan usia 10 – 19 tahun, dan menurut Menteri Kesehatan RI, remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun. Masa remaja adalah masa peralihan dari anak menuju dewasa dengan perubahan yang signifikan baik secara fisik maupun mental. Tahapan perkembangan remaja bisa dikelompokkan dalam tahapan berikut:

1. Pra remaja (10 -13 tahun) disebut fase negatif karena perilakunya cenderung negatif. Mengalami kesulitan berkomunikasi antara anak dengan orangtua. Perkembangan fungsi tubuh juga terganggu karena mengalami perubahan termasuk hormonal yang menyebabkan suasana hati yang berubah-ubah dan susah dipahami bahkan oleh dirinya sendiri.
2. Remaja Awal (14 – 17 tahun). Pada fase ini perubahan sangat pesat dan mencapai puncaknya. Ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan banyak terjadi di fase ini. Masa pencarian identitas diri, dan merasa berhak membuat keputusan sendiri. Pola hubungan sosial berubah, lebih banyak hubungan di luar keluarga, identitas diri sangat menonjol, dan pemikirannya logis, abstrak dan idealis.
3. Remaja lanjut (18 – 22 tahun). Ingin menonjol dan menjadi pusat perhatian. Mempunyai cita-cita tinggi, bersemangat dan mempunyai energi yang besar. Ia berusaha memantapkan identitas diri dan ingin membebaskan diri dari ketergantungan emosional.

(Sumber: Alex Sobur, Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah)

Berdasarkan tahapan perkembangan remaja, sebagai orangtua kita harus paham atas gejala yang terjadi. Kebutuhan di luar keluarga yang sangat tinggi perlu dicarikan jalan keluar dikala pandemi agar anak tetap merasa nyaman. Bukan hanya fisik tetapi perubahan hormonal juga sedang terjadi sehingga seringkali emosi seorang remaja berubah-ubah dan mudah marah atau sedih. Mendampingi anak remaja tidaklah mudah, untuk itu orangtua perlu menyiasati keterbatasan ini dengan mencari berbagai kegiatan dan menemukan gaya belajar yang tepat. Anak-anak perlu keseimbangan aktivitas fisik dan mental selama di rumah saja sehingga bisa tetap tumbuh dengan normal di situasi yang tidak biasa ini.

Sesuai anjuran dari **Badan Kesehatan Dunia (WHO)**, anak dan remaja yang berusia 5 sampai 17 tahun membutuhkan aktivitas fisik sebagai berikut.

- Setidaknya 60 menit aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga cukup berat setiap hari
- Beraktivitas fisik lebih dari 60 menit bisa memberikan manfaat tambahan bagi kesehatan
- Melakukan aktivitas fisik yang melibatkan latihan penguatan tulang dan otot setidaknya 3 kali dalam seminggu

Jika anak kekurangan aktivitas fisik akan menimbulkan berbagai resiko, baik fisik maupun psikologis, diantaranya:

1. Obesitas
2. Diabetes
3. Pertumbuhan tulang terhambat
4. Depresi dan gangguan kecemasan

Seyogyanya, di masa pertumbuhan anak harus banyak bergerak, beraktivitas fisik maupun melakukan interaksi sosial baik dengan teman sebaya maupun orangtua atau guru. Pandemi membuat semuanya serba terbatas, anak-anak tidak lagi leluasa mengeksplorasi diri dan lingkungan. Interaksi terbatas hanya dengan anggota keluarga di rumah. Untuk itu orang tua perlu memberikan alternatif kegiatan selain pembelajaran melalui gawai agar masa pertumbuhan tidak terganggu.

Peran Orangtua dalam Kondisi Psikologis Anak

Walaupun belajar jarak jauh bukan bentuk yang ideal, tetapi menjadi pilihan terbaik saat ini. Sebagai orang tua, hal ini menjadi tantangan yang harus dicari solusinya. Jika selama ini pada saat jam pelajaran sepenuhnya menjadi tanggung jawab sekolah yaitu: kepala sekolah dan guru, maka ketika pembelajaran jarak jauh seperti sekarang ini membutuhkan peran orangtua yang sama besarnya dengan guru. Orangtua berlaku sebagai guru sekaligus pendamping anak selama proses belajar.

Seperti yang dilansir oleh **Badan Penelitian, Pengembangan dan Perbukuan Kementerian Pendidikan & Kebudayaan (Kemdikbud)**, peran orangtua sangat penting dalam mendampingi anak belajar secara daring, yaitu:

- Orangtua memastikan anak belajar daring secara aman. Orangtua harus memastikan anak belajar secara efektif dan aman.
- Memberi semangat kepada anak, karena anak mudah bosan dan kehilangan semangat Ketika belajar daring. Ciptakan suasana belajar yang nyaman di rumah.
- Hubungi guru atau Dinas terkait apabila orangtua memiliki kendala mendampingi pembelajaran di rumah.

Selain memahami materi dan tugas sekolah, orangtua harus memahami kondisi psikologis anak. Setiap anak memiliki respon berbeda terhadap pandemi ini. Beberapa hal yang perlu diperhatikan terkait kondisi psikologi anak:

1. Terjadi perubahan perilaku. Misalnya anak jadi mudah marah atau menjadi murung. Lebih sering berantem dengan saudaranya.
2. Perubahan pola tidur. Anak menjadi susah tidur atau sebaliknya terlalu banyak tidur sehingga berimbas pada kondisi badan yang mudah lelah dan susah berkonsentrasi.
3. Menolak mengikuti pembelajaran daring atau mengerjakan tugas
4. Penurunan nilai akademiknya secara drastis karena anak kesulitan mengikuti proses pembelajaran jarak jauh
5. Perubahan pola makan, menjadi lebih sering makan atau justru sebaliknya susah makan
6. Bosan yang mengarah pada depresi

Jika terdapat tanda-tanda di atas, maka sebagai orangtua harus waspada sekaligus bijak dalam mengatasi. Jangan panik atau reaktif, tetapi juga jangan dibiarkan saja. Kondisi pandemi membuat stress semua pihak, tetapi untuk anak mereka perlu bimbingan dan pendampingan. Jika dirasa perlu, lakukan konsultasi pada ahli seperti guru BK, psikolog atau psikiater.

Menjadi Orangtua yang Efektif

Beberapa langkah yang bisa diambil orangtua untuk mencegah anak mengalami gangguan psikologi:

1. Buka ruang komunikasi seluas-luasnya. Jadilah teman ngobrol yang menyenangkan. Ajak diskusi sesuai usia tentang kondisi pandemi ini tanpa menakut-nakuti atau menganggap enteng. Membahas virus dari sisi ilmu pengetahuan lebih aman dan anak juga lebih mudah paham.
2. Membuat jadwal rutin, walau di rumah saja buat pembagian waktu yang jelas kapan saatnya belajar, bermain atau tidur dan kerjakan dengan disiplin.

3. Gunakan waktu break sekolah dengan semestinya. Sebaiknya ketika break ajak anak beraktivitas menjauhi layar atau gawai.
4. Ajak anak rutin berolahraga. Aktivitas fisik sangat penting. Selain untuk masa pertumbuhan juga untuk mengurangi stress pada anak. Pilih olahraga yang bisa dilakukan dengan aman. Jika memang ingin jogging keluar rumah, pastikan mematuhi semua protocol Kesehatan.
5. Berjemur matahari secara rutin akan membantu imunitas tubuh.
6. Cari aktivitas yang menyenangkan, misalnya mengerjakan hobi bersama seperti memasak, menggambar, mewarnai, berkebun atau kerajinan tangan.
7. Anak-anak tetap perlu interaksi orang lain di luar keluarga di rumah. Sediakan waktu untuk anak bermain games secara online sesuai usianya bersama teman-temannya atau sekedar ngobrol di google meet.

Bagaimanapun orang tua menjadi sandaran utama sekaligus contoh bagi anak-anaknya. Untuk itu, orang tua juga harus sehat fisik dan mental. Beri contoh pada anak-anak bagaimana berperilaku sehat seperti rajin cuci tangan, menjaga jarak dan mengurangi aktivitas keluar rumah jika tidak penting. Selain itu, orangtua juga jangan mudah panik dan cemas. Tetap tenang dan berpikir positif. Pandemi ini harus dihadapi bukan untuk ditakuti. Ketika orangtua tenang maka secara tidak langsung anak-anak pun bisa ikut tenang. Turunkan ekspektasi prestasi dan tuntutan pada anak di sekolah, sadari bahwa anak-anak juga kebingungan dan sedang berjuang. Bagaimanapun kesehatan lebih utama. Selanjutnya bangun suasana belajar secara wajar dan menyenangkan.

Sumber: kompas.com, puspensos.kemsos.go.id, hellosehat.com, kemdikbud.