

Studi Kepustakaan Dampak Pandemi COVID-19 terhadap Psikologis Anak Sekolah Dasar

Intan Prawitasari

Sekolah Dasar Muhammadiyah 15 Wiyung, Surabaya, Indonesia

e-mail: prawita78@gmail.com

Abstrak

COVID-19 ditetapkan menjadi sebuah pandemi yang berpengaruh dalam beberapa bidang kehidupan. Akibat dari pandemi COVID-19 selain karantina adalah penutupan sekolah secara global yang membuat belajar dialihkan di rumah agar siswa tetap dapat belajar. Dimana pembelajaran jarak jauh dari rumah memiliki dampak psikologis bagi anak usia sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dampak psikologis anak selama masa pandemic COVID 19 serta mengidentifikasi solusi yang dapat diberikan. Adapun dalam teknik pengumpulan data dengan memakai metode dokumentasi berupa jurnal-jurnal ilmiah yang dimuat dalam penerbit nasional dan internasional diinternet. Sedangkan kajian analisis data yang diterapkan adalah dengan teknik analisis isi. Hasil dari penelitian ini adalah 1) dampak psikologis yang dirasakan anak usia sekolah dasar yang paling banyak disebutkan yakni stress, kemudian kebosanan dan ketidakstabilan emosi, kecanduan *gadget* hingga depresi, 2) solusi yang dapat diberikan adalah orang tua dapat melibatkan anak dalam kegiatan rumah tangga, guru dapat diharapkan membuat suasana pembelajaran tetap menyenangkan.

Kata kunci: Covid-19; Dampak Pandemi; Psikologis Anak; Sekolah Dasar

Abstract

Covid-19 was been appointed to be pandemic that affects in some scopes of life. The consequence of the COVID-19 pandemic beside the quarantine is globally school closure that makes school is switched at home to keep students for learning. Distance learning from home has a psychological impact for child. This study aims to describe the psychological's child impact since COVID-19 pandemic and to identify the solution which can be given. The research method used is the library appoarch. As for data collections tecniques used the documentation method in the form of scientific journals published in national and international on the internet. While the study of data analysis applied was the content analysis technique. Results of search and research are: 1) the psychological impact is felt by children is mostly mentioned stress, then boredom and emotion unstable, gadget addiction until depression, 2) the solution that can be given is parents can involve children in household activities, and teachers can be expected to create a pleasant learning atmosphere.

Keywords : Covid-19; The Impact of Pandemic, Child's Psychological, Elementary School

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 menjadi fokus perhatian saat ini karena menjadi krisis kesehatan masyarakat dunia yang mengancam (Singhal, 2020). COVID-19 merupakan varian dari virus-virus yang pernah melanda dunia seperti SARS, MERS, flu burung, flu babi namun yang membedakan adalah penularan yang begitu mudah melalui beberapa perantara media (Agung, 2020). Virus ini berasal dari kelelawar dan ditularkan ke manusia (Singhal, 2020). COVID-19 menyebabkan infeksi saluran pernapasan termasuk pneumonia, pilek, bersin dan batuk dimana virus ini masuk kedalam sel manusia melalui membran reseptor ACE-2 exopeptidase (Kumar, Malvlya & Sharma, 2020). Penyakit ini ditularkan melalui kontak dengan tetesan yang terinfeksi dengan masa inkubasinya bekisar antara 2 hingga 14 hari (Agung, 2020). Gejalanya biasanya demam, batuk, sakit tenggorokan, sesak nafas, kelelahan. Penyakit ini ringan pada kebanyakan orang dan pada beberapa orang (biasanya

orang tua dan orang dengan riwayat penyakit tertentu) dapat berkembang menjadi lebih parah (Singhal, 2020). WHO dan ECDC menyarankan untuk menghindari tempat umum dan kontak dekat dengan orang yang terinfeksi, lanjut WHO juga menetapkan COVID-19 sebagai pandemi global berdasar tingkat penyebaran secara cepat dan luas di beberapa negara dan mempengaruhi hidup orang banyak (Kumar, Malviya & Sharma, 2020).

Pandemi yang terjadi akibat COVID-19 mengharuskan beberapa negara menerapkan *lockdown* dan karantina sebagai bentuk pencegahan (Singhal, 2020). Karantina merupakan pembatasan dan pemisahan pergerakan orang yang berpotensi terkena penyakit menular, tujuan utama karantina untuk mencegah penularan agen infeksius dari mereka yang berpotensi menginkubasi (Saurabh & Ranjan, 2020). Selanjutnya, masa karantina bekisar dalam waktu 14 hari dan bisa lebih, karantina dapat dilakukan di rumah maupun fasilitas berbasis komunitas (Agung, 2020). Adanya pembatasan dan pemisahan dalam rentang waktu yang cukup lama tentulah menimbulkan dampak tersendiri dari berbagai aspek kehidupan (O'Sullivan, 2021).

Karantina akibat COVID-19 telah menantang infrastruktur ekonomi, medis dan kesehatan, serta bidang pendidikan (Singhal, 2020). Beberapa dampak yang ditimbulkan akibat karantina adalah pembatasan fasilitas umum, pusat pembelanjaan, tempat wisata serta tempat makan, dan penutupan sekolah (Agung, 2020). Adanya pembatasan dan keharusan untuk tinggal disuatu tempat dalam jangka waktu tertentu juga menimbulkan masalah baru, yakni masalah psikologis (Imran et al, 2020). Masalah psikologis yang muncul dapat dirasakan dari berbagai kalangan dan umur (Al-Balushi & Essa, 2020). Penutupan sekolah secara global merupakan salah satu dampak yang terlihat cukup signifikan dibanding dengan beberapa sektor yang lain, dalam arti sekolah ditutup secara total dimana beberapa fasilitas yang lain masih diizinkan untuk beroperasi. Tentunya hal ini berdampak pada psikologis usia pelajar, terutama anak (Saurabh & Ranjan, 2020).

Meski jumlah anak yang terinfeksi COVID-19 lebih sedikit diantara semua bentuk kehidupan lain dipopulasi global, dampak psikologis pada kelompok ini sebagian besar parah (Al-Balushi & Essa, 2020). Gaya hidup dan rutinitas anak telah terpengaruh total karena tindakan pengamanan COVID-19 (O'Sullivan, 2021). Dampak psikologis ini bervariasi antara anak yang satu dengan anak yang lain. Tetapi alasan paling umum dengan penutupan sekolah dan beberapa pembatasan lainnya membuat kurangnya aktivitas di luar ruangan, kelompok aktivitas, kurangnya interaksi langsung dengan teman sebaya, guru, atau bahkan orang tua hal ini sangat memengaruhi psikologi dan kesehatan mental anak (Al-Balushi & Essa, 2020).

Perkembangan psikologis dan kesejahteraan anak-anak, bergantung pada pencapaian tugas-tugas perkembangan (Saurabh & Ranjan, 2020). Tahap perkembangan anak-anak usia sekolah dasar merupakan suatu masa dimana mereka sedang mempersiapkan dirinya untuk kelangsungan perkembangan hidupnya kelak (Nursalim & Darminto, 2011). Sebagian besar tugas-tugas perkembangan berhadapan langsung dengan sosial, seperti interaksi dengan teman sebaya, memilih teman, interaksi dengan dunia luar, serta cara bersikap (Nursalim & Darminto, 2011). Namun interaksi anak dengan sosial ini terhambat akibat pandemi COVID-19 sampai dengan batas waktu yang belum ditentukan (Saurabh & Ranjan, 2020).

Beban penyakit mental yang signifikan dari usia muda dan produktif kehidupan orang dewasa berakar kuat dari tahun-tahun awal (usia anak sekolah dini dan dasar), perhatian yang cermat terhadap kesehatan mental anak dikarantina diperlukan untuk menghindari konsekuensi jangka Panjang (Imran et al, 2020). Maka dari itu, dampak psikologis anak akibat COVID-19 perlu diidentifikasi (Saurabh & Ranjan, 2020). Studi ini bertujuan untuk 1) mendeskripsikan dan mengeksplorasi dampak COVID-19 terhadap kesehatan psikologi anak usia sekolah dasar, serta 2) mengidentifikasi solusi yang bisa diberikan akibat pandemi COVID-19.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kepustakaan. Studi kepustakaan mempelajari berbagai sumber referensi seperti beberapa hasil penelitian relevan sebelumnya, buku, artikel, serta jurnal-jurnal baik nasional maupun internasional yang berguna dalam mendapatkan landasan teori mengenai masalah yang diteliti (Sugiono, 2017).

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian kepustakaan ini digunakan untuk menyusun konsep serta deskripsi mengenai dampak pandemic COVID-19 terhadap psikologis anak sekolah dasar. Adapun langkah-langkah dari studi kepustakaan menurut Zed (2014) sebagai berikut: 1) Memiliki ide umum mengenai topik penelitian, 2) Mencari informasi yang mendukung topik, 3) Pertegas fokus penelitian, 4) Mencari dan menemukan bahan bacaan, 5) Membaca dan membuat catatan penelitian, 6) Mereview dan memperkaya bahan bacaan, 7) Mengklasifikasi bahan bacaan dan mulai menulis.

Sumber Data

Pencarian literatur yang menjadi sumber data didapat melalui offline maupun online menggunakan 12 jurnal yang terdiri dari 5 jurnal nasional dan 7 jurnal internasional dimana jurnal ini mengandung unsur kebaruan (kurun waktu 5 tahun terakhir) dan relevan dengan topik yang akan dibahas.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode analisis isi (*content analysis*). Dalam analisis ini dilakukan proses memilih, membandingkan, menggabungkan serta memilah berbagai pengertian hingga menemukan yang relevan. Untuk menjaga kekekalan proses pengkajian dan mencegah serta mengatasi *miss information* maka dilakukan pengecekan antar pustaka dan membaca ulang (Sugiono, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian akan dijabarkan dalam bentuk tabel berdasarkan analisis isi yang dilakukan pada beberapa jurnal nasional dan internasional sesuai dengan tujuan penelitian.

Tabel 1. Hasil Penelitian Dampak Pandemi COVID-19 terhadap Psikologis Anak Sekolah Dasar

Jurnal	Dampak Psikologis Anak
Meutia (2020) <i>Elementary School Journal</i>	Dampak terhadap psikologis anak salah satunya adalah stress. Beberapa gejala yang menunjukkan anak mengalami stress dapat dilihat dari adanya perubahan perilaku, beberapa diantaranya: bersikap lebih menuntut, terlihat mulai menarik diri, sulit berkonsentrasi, menunjukkan perilaku gelisah seperti sering menggigit kuku, tangan tidak bisa diam.
Amri, Bahtiar & Pratiwi (2020) <i>Jurnal Pendidikan Dasar</i>	Penggunaan <i>gadget</i> sebagai media penunjang pembelajaran jarak jauh akibat COVID-19 memiliki dampak psikologis pada anak usia sekolah dasar dimana anak menjadi kecanduan <i>gadget</i> karena sebagian besar waktu dihabiskan dengan <i>gadget</i> . Temuan yang dihasilkan dari wawancara dan observasi menunjukkan hasil anak menjadi lebih pemarah daripada sebelum pandemi. Hal ini disebabkan anak merasa bosan tidak memiliki aktivitas serta tidak dapat berinteraksi dengan
Suhandi, & Pamela (2020) <i>Jurnal Gantela Pendidikan Dasar</i>	

- teman sebaya. Selain itu, anak merasa lebih emosional, merasa sedih dan capai dengan pembelajaran jarak jauh yang mengharuskan menatap layar HP atau laptop selama beberapa jam tanpa henti.
- Adanya karantina karena terjadinya kasus pandemi COVID-19 telah menimbulkan dampak yang beragam untuk anak. Salah satu dampak psikologis yang dirasakan anak adalah merasa bosan, mudah marah atau ketidakstabilan emosi
- Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress siswa sekolah dasar kelas besar lebih tinggi dibandingkan rata-rata tingkat stress siswa sekolah dasar kelas kecil. Salah satu penyebab stress pada siswa dimasa pandemi adalah tuntutan tugas, sehingga gejala yang muncul terbagi menjadi dua, yakni reaksi emosi yang muncul dalam bentuk perasaan tegang, tertekan, kekhawatiran, dan sulit berkonsentrasi sedangkan reaksi fisik yang ditunjukkan adalah dengan menangis, gugup dan suka mengeluh.
- Dampak psikologis anak usia sekolah dasar selama pandemi COVID-19 adalah stress dan kebosanan yang berdampak pada perubahan rutinitas sehingga menyebabkan anak makan berlebihan dan membuat kenaikan pada berat badan anak
- Dampak psikologis anak yang muncul adalah turunnya mood, merasa sedih dan ketidakstabilan emosi sebagai akibat dari terhentinya beberapa aktivitas di luar rumah serta pembatasan interaksi social
- Berdasar hasil Skala Kecemasan dan Depresi Anak (RCADS) dampak psikologi yang dirasakan anak terbagi menjadi 4 kelompok, yakni gangguan depresi besar, parah, ringan dan sedang. Adapun yang mereka rasakan adalah merasa kosong, tidak ada yang berarti, susah tidur, gangguan nafsu makan, sangat lelah, tidak bisa berpikir, habis energi, serta tidak mau bergerak.
- Penelitian selama pandemi menghasilkan kegelisahan, lekas marah, kecemasan, kelumpuhan (sulit berkonsentrasi) selama karantina dan belajar di rumah
- Dua pertiga dari anak-anak merasa terbebani oleh pandemi COVID-19, dimana mereka mengalami masalah kesehatan mental berupa kecemasan dan depresi.
- Tiga gejala psikologis paling umum yakni kecemasan, depresi, dan stress.
- Anak-anak mengalami efek kesehatan mental yang merugikan selama pandemi COVID-19 termasuk perasaan isolasi sosial, depresi, kecemasan, dan peningkatan perilaku maladaptive
- Ismaniar & Utoyo (2020) *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*
- Palupi (2020) *JP3SDM*
- Al-Balushi & Essa (2020) *Int J Nutr Pharmacol Neurol Dis*
- Saurabh & Ranjan (2020) *The Indian Journal of Pediatrics*
- Yeasmin, et al (2020) *Children and Youth Services Review*
- Imran et al (2020) *Pak J Med Sci*
- Raven-Sieberer et al (2021) *European Child & Adolescents Psychiatry*
- Tang et al (2020) *Journal of Affective Disorders*
- O'Sullivan (2021) *International Journal of Environmental Research and Public Health*

Berdasar hasil analisis yang dilakukan pada Tabel. 1 dampak pandemi COVID-19 terhadap psikologis anak usia sekolah dasar paling banyak menyebutkan tentang stress. Gejala yang ditunjukkan berupa perubahan perilaku, seperti lebih banyak menunut, menarik diri, sulit berkonsentrasi pada saat mengikuti pembelajaran jarak jauh, menunjukkan sikap cemas seperti menggigit kuku, menggerak-gerakan tangan ataupun kaki (Meutia, 2020). Pada penelitian selanjutnya, tingkat stress pada siswa sekolah dasar yang diukur menggunakan skala psikologi yakni Skala Reaksi Anak menunjukkan gejala stress terbagi menjadi dua reaksi, reaksi fisik dan emosi, dimana reaksi emosi yang muncul dalam bentuk perasaan sedangkan reaksi fisik yang lain dengan menangis dan suka mengeluh (Palupi, 2020). Al Balushi & Essa (2020) menambahkan stress yang dialami anak selama pandemi COVID-19 berdampak pada rutinitas anak, dimana anak menjadi makan berlebih dari biasanya.

Dampak psikologis selanjutnya adalah merasa bosan hingga mudah marah dan ketidakstabilan emosi. Kebosanan yang dialami anak selama pandemi sebagai akibat pembatasan ruang interaksi dan gerak menimbulkan ketidakstabilan emosi sehingga anak menjadi mudah marah (Ismaniar & Utoyo, 2020). Turunnya mood dan merasa sedih turut dirasakan anak karena tidak dapat berinteraksi langsung dengan teman, guru, dan saudara yang lainnya (Saurabh & Ranjan, 2020). Kecemasan, kegelisahan, serta kelumpuhan (sulit berkonsentrasi) juga muncul ketika sistem tatap muka bergeser menjadi sistem daring (Imran et al, 2002).

Depresi dapat terjadi pada anak ketika mereka merasa terbebani dengan adanya pandemi. Hasil penelitian menggunakan skala psikologi RCADS atau Skala Kecemasan dan Depresi Anak mengukur gangguan depresi utama pada anak menunjukkan depresi yang dialami anak berupa merasa kosong, mengalami gangguan tidur dan nafsu makan, merasa tidak berharga, tidak mau bergerak, sangat lelah, merasa tidak berharga, serta kehilangan beberapa minat pada aktivitas atau benda tertentu (Yeasmin et al, 2020). Perasaan isolasi sosial juga dirasakan anak (O'Sullivan, 2021). Dampak psikologis pada anak yang terakhir adalah kecanduan *gadget* sebagai akibat pembelajaran daring serta mengisi waktu kekosongan hanya dengan bermain *gadget* sehingga anak tidak bisa lepas dari *gadget* (Suhandi & Pamela, 2020).

PEMBAHASAN

Kesehatan mental tidak hanya berlaku bagi kelompok usia tertentu. Pada prinsipnya sepanjang rentang kehidupan membutuhkan kesehatan mental. Bahkan pemikiran mutakhir, usaha kesehatan mental tidak hanya dimulai anak manusia dilahirkan, tetapi dilakukan jauh sebelumnya. Tahun pertama bagi anak adalah masa yang sangat penting bagi perkembangan mental anak selanjutnya (Notosoedirdjo & Latipun, 2017).

Sehat mental bagi anak penting karena akan menentukan mental kedepannya. Adanya virus yang melanda dunia hingga ditetapkan menjadi pandemi memiliki pengaruh yang besar dan berdampak pada anak. Pembatasan ruang gerak di luar rumah hingga penutupan sekolah yang berakhir pemindahan belajar dari sekolah ke rumah memiliki efek untuk anak. Perubahan ini belum pernah terjadi sebelumnya dan pihak orang tua memiliki sedikit atau bahkan tidak sama sekali pengalaman belajar dari rumah yang berlarut-larut (O'Sullivan, 2021). Rutinitas sekolah merupakan koping paling penting, terutama bagi anak yang memiliki masalah kesehatan mental. Karantina yang berkepanjangan menimbulkan dampak psikologis pada anak berupa stress, kesepian dan kebosanan, ketidakstabilan emosi dan mudah marah, kecemasan, sedih, hingga depresi.

Pembelajaran jarak jauh atau daring adalah solusi untuk anak agar tetap melanjutkan pendidikan. Dalam keadaan ini, anak dituntut untuk lebih berkonsentrasi, menghadapi situasi yang tidak lagi ideal bertatap muka dengan guru dan teman sebaya yang kemudian mengalami kelelahan akibat menatap layar *gadget* selama berjam-jam tanpa henti (Al-Balushi & Essa, 2020). Kelelahan fisik ini diikuti dengan kelelahan mental dimana anak merasa bosan. Rutinitas menjadi berubah. Pada gilirannya membawa perilaku yang menetap sebagai konsekuensi normal dan mengubah anak secara kompulsif menjadi anak

yang kurang aktif. (O'Sullivan, 2021). Dengan banyak waktu luang, anak-anak menghabiskan waktu berjam-jam didepan TV dan gawai, bermain game *online*, bermedia sosial, menonton youtube sebagai alternatif hiburan dari aktivitas luar ruangan. Masalah lain yang muncul adalah menjadikan anak kecanduan dengan *gadget* (Amri, Bahtiar & Pratiwi, 2020).

Kebiasaan makan dan pola tidur juga mengalami perubahan. Adanya *gadget* sebagai pengganti hiburan menyebabkan anak lupa dengan waktu hingga mengakibatkan jam tidur yang tidak lagi teratur (Al-Balushi & Essa, 2020). Hal ini juga berlaku untuk kebiasaan makan dimana beberapa anak memilih menghabiskan makanan ketika mereka merasa stress dan masalah ini tidak diimbangi dengan gerak fisik atau olahraga yang cukup hingga anak mengalami kenaikan berat badan (Shah et al, 2020). Kelebihan berat badan ini tidak terlalu bagus untuk pertumbuhan dan perkembangan anak (Notosoedirdjo & Latipun, 2017). Lanjutnya, kegemukan juga berpotensi membuat siswa mengalami gangguan emosional dan sosial (Nursalim & Darminto, 2011).

Stress pada anak tidak hanya diakibatkan oleh penutupan sekolah, selama di rumah orang tua juga bisa menjadi stressor untuk anak. Kurangnya aktivitas di luar ruangan untuk melampiaskan semua energi yang terpendam akibatnya anak-anak melepaskan stress melalui amukan dan ledakan kekerasan (Al-Balushi & Essa, 2020). Kesibukkan orang tua, perkelahian antarsaudara, pekerjaan orang tua, bahkan perilaku dan sikap orang tua dalam mengendalikan anak sangat berperan dalam stress yang dialami anak (Raven-Sieberer, 2021). Komunikasi antara orang tua dan anak menuntut penyesuaian sosial dan pribadi diperlukan untuk situasi saat ini (Imran et al, 2020). Ketidakberhasilan diskusi antara orang tua dan anak menjadi beban tersendiri bagi anak. Ditambah, anak harus menyaksikan orang tua atau kerabat yang meninggal akibat COVID-19.

Masalah psikologis lain yang harus dihadapi anak adalah depresi. Isolasi sosial, ketakutan dan kekhawatiran akan terinfeksi, ruang pribadi yang tidak mencukupi serta perpisahan dengan teman kelas dan guru mengakibatkan anak mengalami depresi (Tang et al, 2020). Penguncian dan pembatasan ruang sosial anak jelas bertentangan dengan tugas-tugas perkembangan pada anak. Pada anak usia sekolah dasar interaksi diperlukan, sosial mereka jauh lebih luas daripada sebelumnya dimana pada tahapan ini anak berinteraksi selain dengan keluarga (Nursalim & Darminto, 2011). Selain itu terdapat teori perkembangan hidup dari Erikson. Dimana dalam teori Erikson delapan tahap perkembangan terungkap ketika manusia melalui rentang kehidupannya. Setiap tahap terdiri atas tugas perkembangan yang dihadapi oleh individu dengan krisis. Bagi Erikson, setiap krisis bukan bencana melainkan titik balik peningkatan kerentanan dan peningkatan potensi, semakin berhasil individu mengatasi setiap krisis, akan lebih sehat individu secara psikologis, sedangkan ketika individu tidak berhasil melewati setiap krisis maka individu tersebut dapat mengalami masalah psikologis (Nursalim & Darminto, 2011). Tahap industri vs rasa bersalah dari Erikson menyatakan untuk melewati krisis ini dibutuhkan keaktifan anak atau siswa karena dunia sosial semakin melebar. Anak-anak mengembangkan perasaan bersalah tidak nyaman jika mereka melihat diri mereka sebagai pribadi yang tidak bertanggung jawab atau dibuat merasa terlalu cemas. Selain itu, pada krisis ini guru mempunyai tanggung jawab memberikan suasana dimana anak-anak menjadi semangat belajar. Di sekolah dasar, anak-anak haus untuk tahu. Penting bagi guru untuk memelihara motivasi untuk penguasaan. Namun dalam kenyataan lapangan, kegiatan belajar mengajar memberikan beban tersendiri bagi anak. mereka merasa lelah dengan tuntutan tugas ditambah ketidakhadiran peran guru dan orang tua yang menyeluruh (Raven-Sieberer et al, 2021).

Untuk mengatasi berbagai permasalahan psikologis pada anak, cara terbaik adalah dengan tetap berkomunikasi (Al-Balushi & Essa, 2020). Sebagai orang tua dalam meredakan stress dengan cara melibatkan penuh anak dalam aktivitas keluarga sebanyak mungkin di dalam ruangan (Tang et al, 2021). Hal ini juga berlaku untuk mengontrol kebiasaan makan dan tidur anak. Dimana orang tua dapat melibatkan anak dalam persiapan makan yang akan memakan waktu lebih lama untuk mendapatkan satu kali makan dan mencoba pilihan makanan yang sehat (Al-Balushi & Essa, 2020). Menjadi aktif pada gilirannya dapat

meningkatkan semangat anak, interaksi serta pemahaman tentang peran dan tanggung jawab rumah tangga akan menanamkan nilai-nilai kekeluargaan dan diharapkan dapat membantu anak menghabiskan energi dengan lebih positif (Yeasmin et al, 2020). Setiap orang tua tahu bahwa tidak ada masalah yang tidak dapat diselesaikan hanya dengan berbicara pada anak. menghabiskan waktu berkualitas dan mendorong anak-anak untuk mengungkapkan isi hatinya adalah cara terbaik untuk mengatasi masalah emosional mereka (Tang et al, 2021). Membicarakan peristiwa serupa yang terjadi dimasa lalu dan memberikan kepastian bahwa inipun akan berlalu merupakan cara lain untuk meredakan stress akibat pandemi diantara anggota keluarga (Yeasmin et al, 2020).

Guru harus bisa lebih fleksibel dan pengertian serta mencoba menjadi inovatif dalam menciptakan suasana belajar jarak jauh yang nyaman sehingga membantu anak-anak menajadi lebih aktif (O'Sullivan, 2021). Selain itu guru dapat memanfaatkan atau menggunakan permainan yang dapat menunjang anak agar lebih tertarik dengan pembelajaran, anak tidak harus merasa terbebani dengan sekolah, masih bisa merasakan senangnya belajar dari rumah (Ravens-Sieberer et al, 2021). Baik guru maupun orang tua dapat mengikuti panduan atau pelatihan promosi tentang kesehatan mental anak dimasa pandemi yang banyak disediakan secara *online* (Shah et al, 2020). Dan terakhir, untuk keluhan yang tidak dapat diatasi guru ataupun orang tua, anak dapat dialih-tangani kasuskan ke pihak yang professional seperti konselor, psikolog, dan psikiter (Ravens-Sieberer et al, 2021).

SIMPULAN

Hasil dari studi penelitian ini menunjukkan bahwa wabah virus COVID-19 yang dinyatakan sebagai pandemi didunia mempunyai pengaruh dan peran penting terhadap kesehatan mental anak usia sekolah dasar. Penutupan dan pembatasan beberapa tempat serta fasilitas memiliki hingga pengalihan belajar di sekolah menjadi belajar di rumah menyebabkan masalah baru. Dampak psikologis yang dialami anak usia sekolah dasar sebagai akibat dari pandemi COVID-19 paling banyak disebutkan adalah stress, kemudian kebosanan dan ketidakstabilan emosi (mudah marah, kelelahan mental, kecanduan *gadget*, hingga depresi. Kurangnya aktivitas di luar rumah membuat anak tidak dapat berinteraksi bebas dengan teman sebaya, guru, bahkan juga orang tua mereka sendiri. Faktor lain yang menambah beban masalah psikologis anak adalah situasi di rumah, dimana orang tua juga dapat menjadi stressor anak.

Oleh karena itu, peneliti memberikan saran orang tua dapat melibatkan anak dalam segala aktivitas di rumah agar anak dapat melepaskan emosi mereka secara positif. Anak dapat dilibatkan dalam pekerjaan rumah tangga, menyiapkan makanan sekaligus mengontrol pola makanan mereka agar anak tidak kelebihan berat badan, selain itu orang tua dapat menghabiskan waktu Bersama anak, berbincang dan mendampingi anak belajar. Untuk guru dan tenaga pengajar lain dapat memanfaatkan teknologi yang ada untuk menciptakan pembelajaran yang interatif dan menyenangkan. Guru dapat membuat media pembelajaran dan menjaga motivasi anak untuk terus semangat belajar, disamping itu guru juga dapat mengembalikan keaktifan anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Artikel ini merupakan publikasi dan karya pertama saya untuk itu saya ucapkan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa, kedua orang tua yang selalu mendukung dan mensupport saya, rekan-rekan guru sejawat, serta pihak penerbit.

DAFTAR RUJUKAN

- Agung, I. M. (2020). Memahami Pandemi COVID-19 dalam Perspektif Psikologi Sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(2), 68-84. DOI: 10.24014/pib.v1i2.9616
- Al-Balushi, B., & Essa, M. M. (2020). The Impact of COVID-19 on Children-Parent's Perspective. *International Journal of Nutrition, Pharmacology, Neurological Disease* 13(10), 164-165. DOI: 10.4103/ijnpnd.ijnpnd_55-20

- Amri, M. I., Bahtiar, R. S., & Pratiwi, D. E. (2020). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Kemampuan Interaksi Anak Sekolah Dasar pada Situasi Pandemi COVID-19. *Trapsila: Jurnal Pendidikan Dasar* 2(2), 13-23.
- Imran, et al. (2020). Psychological Burden of Quarantine in Children and Adolescents: A Rapid Systematic Review and Proposed Solutions. *Pak J Med Sci* 36(5), 1106-1116. DOI: <https://doi.org/10.12669/pjms3bs.3088>
- Ismaniar & Utoyo, S. (2020). "Mirror of Effect" dalam Perkembangan Perilaku Anak pada Masa Pandemi COVID-19. *DIKLUS: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah* 2(4), 147-157.
- Kumar, D., Malvya, R., & Sharma, P. K. (2020). Corona Virus: A Review of COVID-19. *EMJO* 4(1), 8-25. DOI: 10.14744/ejmo.2020.51418
- Meutia, A. (2020). Dampak Pandemi COVID-19 pada Psikis dan Ingatan Anak. *ESJ (Elementary School Journal)* 10(1), 60-66.
- Notosoedirdjo, M & Latipun. (2017). *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*. Malang: UMM Press.
- Nursalim, M & Darminto, E. (2011). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dasar*. Surabaya: Unesa University Press.
- O'Sullivan, K, et al. (2021). A Qualitative Study of Child and Adolescents Mental Health during the COVID-19 Pandemic in Ireland. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2021, 18, 1062, <https://doi.org/10.3390/ijerph18031062>
- Palupi, T. N. (2020). Tingkat Stress pada Siswa Siswi Sekolah Dasar dalam Menjalankan Proses Belajar di Rumah selama Pandemi COVID-19. *JP3SDM* 9(2), 18-29.
- Ravens-Sieberer, et al. (2021). Impact of the COVID-19 Pandemic on Quality of Life and Mental Health in Children and Adolescents in Germany. *European Child & Adolescents Psychiatry*. <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01726-5>
- Saurabh, K & Ranjan, S. (2020). Compliance and Psychological Impact of Quarantine in Children and Adolescents due to COVID-19 Pandemic. *The Indian Journal of Pediatrics*, April, <https://doi.org/10.1007/s12098-202-03347-3>
- Shah, K. et al. (2020). Impact of COVID-19 on The Mental Health of Children and Adolescents. *Cureus* 12(8): e10051. DOI: 10.7759/cureus.10051
- Singhal, T. (2020). A Review of Coronavirus Disease-2019 (COVID-19). *The Indian Journal of Pediatrics* 87(4), 281-286. <https://doi.org/10.1007/s12098-020-03263-6>
- Suhandi, A & Pamela, I. S. (2020). Dampak Musim Libur COVID-19 Belajar dari Rumah terhadap Psikologi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gentala Pendidikan Dasar* 5(2), 207-218. <https://doi.org/10.22437/gentala.v5i2.11117>
- Sugiono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan RCP*. Bandung: CV Alfabeta.
- Tang, S., et al. (2021). Mental Health and Its Correlates Among Children and Adolescents during COVID-19 School Closure: The Importance of Parent-Child Discussion. *Journal of Affective Disorders* 279, 252-360. <https://doi.org/10.1016/j-jad.2020.10.016>
- Yeasmin, et al. (2020). Impact of COVID-19 Pandemic on The Mental Health of Children in Bangladesh: A-cross Sectional Study. *Children and Youth Services Review* 117 (2020) 105277. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105277>
- Zed. M. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Pustaka Indonesia