



POLA ASUH ORANG TUA TERHADAP KESEHATAN MENTAL ANAK SELAMA PEMBELAJARAN DARING DI JALAN CAGAR ALAM

Ishmah Alya¹, Nurul Hidayati²

¹ UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

² UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Correspondence Email : ishmah.alyadiska18@mhs.uinjkt.ac.id

ABSTRACK

Online learning has led to changes in parenting by parents for their children on Cagar Alam street, Depok City. The pandemic causes children to become stressed because they study from home and lack socialization with others. The research uses qualitative methods. Data collected by interview and direct observation techniques. Things that have changed in parenting are first, when the COVID-19 pandemic, parenting by parents more heavier than before a pandemic, because parents have to control their children's learning activities while at home. When studying at school, children may be more supervised by their teachers, but when studying at home, parents must supervise and control their children's learning activities. Second, parenting style in controlling children in playing gadgets. During the COVID-19 pandemic, parents must control their children more when playing gadgets. Due to online learning, children become addicted to playing gadgets which make their mental health disturbed and they become lazy to study. And third, children feel stressed and bored constantly at home which results in the child's mental health being disturbed. It is parents who have an important role in raising their children so that they are not stressed.

Key Word: Parenting pattern, mental health, online learning.

ABSTRAK

Pembelajaran daring menyebabkan perubahan pola pengasuhan yang orang tua lakukan pada anaknya di Jalan Cagar Alam, Kota Depok. Pandemi tersebut menyebabkan anak menjadi stress karena belajar dari rumah dan kurang bersosialisasi dengan orang lain. Penelitian ini dengan menggunakan metode kualitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan melalui pengamatan langsung dan teknik wawancara. Hal-hal yang mengalami perubahan pola asuh yaitu pertama, selama pandemi covid 19 ini pola asuh yang orang tua lakukan lebih berat dibandingkan sebelum pandemi, karena orang tua harus lebih mengontrol aktivitas belajar anak selama di rumah. Saat belajar di sekolah, anak mungkin lebih diawasi oleh guru mereka, tetapi saat belajar di rumah orang tualah yang harus mengawasi dan mengontrol aktivitas belajar anaknya. Kedua, pola pengasuhan orang tua dalam mengontrol anak saat bermain gadget. Ketika pandemi covid 19 orang tua diharuskan lebih mengontrol anak dalam bermain gadget. Karena belajar online, anak

menjadi kecanduan bermain gadget yang membuat kesehatan mental anak menjadi terganggu dan mereka menjadi malas belajar. Dan yang ketiga, anak merasa stress dan bosan terus-menerus di rumah yang mengakibatkan kesehatan mental anak menjadi terganggu. Orang tualah yang mempunyai peranan penting saat mengasuh anaknya agar tidak stress.

Kata Kunci: Pola asuh orang tua, kesehatan mental, pembelajaran daring.

PENDAHULUAN

Sejak Maret 2020, WHO menyatakan bahwa pandemi Covid 19 atau Sars Cov-2 merupakan virus yang global. Untuk menangani penularan Covid 19 yang melanda Indonesia, pemerintah memberlakukan peraturan physical distancing. Kegiatan pembelajaran yang sebelumnya menggunakan metode tatap muka pun dialihkan ke metode daring. Hal tersebut diatur melalui peraturan yang dikeluarkan Kemendikbud Nomor 4 Tahun 2020 mengenai penerapan peraturan pendidikan pada saat penyebaran virus Covid 19 dengan dikeluarkannya Surat Edaran Sekretaris Jenderal Nomor 15 Tahun 2020 yang berisikan tata cara kegiatan belajar secara daring saat keadaan bencana darurat. Tujuan pemberlakuan pembelajaran daring adalah (a) Menjamin layanan pendidikan untuk anak terpenuhi saat Covid 19, (b) Menjaga warga lingkungan pendidikan dari akibat buruk yang ditimbulkan Covid 19, (c) Menghindari terjadinya penularan dan penyebaran Covid-19 di lingkungan pendidikan, dan (d) Menjamin bahwa terpenuhinya psikososial bagi pelajar, guru, dan orang tua murid. Oleh karena itu pembelajaran online bukan hanya kewajiban guru dalam memberikan tugas, namun juga semua pihak seperti orang tua harus saling kerjasama (Pakpahan & Fitriani, 2020). Sejak beberapa tahun terakhir pembelajaran melalui online di dunia Pendidikan sudah menjadi tuntutan (He, Xu, & Kruck, 2014). Ketika memasuki pembelajaran di zaman revolusi industri 4.0 pembelajaran daring sangat dibutuhkan masyarakat

(Pangondian, R. A., Santosa, P. I., & Nugroho, E, 2019).

Kegiatan belajar melalui daring adalah pembelajaran dengan menggunakan koneksi internet. Pada penelitian Zhang et al., (2004) memperlihatkan agar teknologi multimedia dan pemanfaatan internet bisa dijadikan alternatif pendidikan yang biasanya hanya dilakukan di dalam kelas dan merubah cara penyampaian ilmu. Pembelajaran dengan daring menggunakan bantuan internet yang dapat mempertemukan guru dan siswa untuk melaksanakan interaksi (Kuntarto, E. (2017). Pelaksanaan pembelajaran dengan daring pada tatarannya membutuhkan perangkat-perangkat seluler misalnya gadget atau smartpone, iphone, komputer, dan laptop. (Gikas & Grant, 2013).

Agar pencapaian fungsi pembelajaran daring, pemanfaatan teknologi mobile memiliki sumbangan yang tinggi di dalam lembaga pendidikan (Korucu & Alkan, 2011). Media sosial misalnya Instagram dan Facebook bisa dipergunakan sebagai sarana pembelajaran dengan daring (Kumar & Nanda, 2018). Dengan belajar melalui daring pelajar dapat saling berinteraksi, berkomunikasi, dan berkolaborasi (dengan langsung/synchronous atau pun dengan tidak langsung/asynchronous) dan menghubungkan pelajar dan juga sumber belajarnya (perpustakaan, instruktur/pakar, database) berjauhan atau bahkan terpisah secara fisik. Pembelajaran dengan daring menerapkan pola pembelajaran dengan jarak jauh menggunakan teknologi informasi dan

telekomunikasi, seperti internet dan CD-ROOM (Molinda, 2005). Pelaksanaan pembelajaran secara online juga dapat menggunakan berbagai media. Misalnya, aplikasi kelas online dengan mempergunakan layanan Schoology, Google Classroom, dan Edmodo (Enriquez, 2014; Sicat, 2015; Iftakhar, 2016), dan juga aplikasi pengiriman pesan misalnya Telegram dan WhatsApp (So, 2016).

Perubahan tersebut dapat menyebabkan anak dapat beradaptasi dengan sistem terbaru yang mempunyai berbagai hambatan di dalam penyelenggaraannya. Antara lain yaitu jumlah kuota internet ataupun harus memiliki jaringan internet yang cukup dan stabil, jadwal akademik yang tertunda atau mundur, serta materi sekolah yang disampaikan tidak sejelas saat sekolah tatap muka. Selain permasalahan pada kegiatan belajar mengajar yang berkaitan secara langsung, terdapat pula stresor dalam kehidupan sehari-hari anak itu sendiri. Munculnya masalah kesehatan mental merupakan dampak yang ditimbulkan oleh perubahan-perubahan yang dirasakan oleh anak ketika pandemi Covid-19. Depresi, stress, dan cemas adalah permasalahan kesehatan mental yang bertambah saat masa pandemi. Pandemi tersebut berkaitan dengan perubahan kehidupan sehari-hari dan proses sekolah yang mengakibatkan stres dan cemas pada anak-anak.

Stressor yang terjadi pada anak selain berubahnya metode pembelajaran diantaranya adalah terbatasnya berinteraksi sosial dengan teman, orang lain, kekhawatiran tentang masa depan yang tidak jelas, kekhawatiran perekonomian, kekhawatiran terhadap kesehatan diri sendiri maupun keluarganya, pemunduran akademik, dan faktor-faktor lainnya yang terdapat pada kehidupan pribadi anak.

Faktor akademik juga dapat menimbulkan potensi stres. Meningkatnya tingkat stress di kalangan anak akan berakibat pada menurunnya prestasi belajar di sekolah maupun bisa merusak kesehatan mental anak ataupun kesehatan fisik anak. Misalnya dikarenakan tugas-tugas sekolah yang menumpuk, gaya belajar yang berubah, prestasi akademik, dan target pencapaian nilai.

Kemampuan seseorang beradaptasi juga dapat berperan dalam menentukan bagaimana sikap seseorang untuk menangani timbulnya perasaan-perasaan negatif saat dihadapi dengan tekanan ataupun tantangan dan mengantisipasi timbulnya rasa stres dan cemas. Cara beradaptasi dan kecepatan setiap orang misalnya pengalaman, usia, karakter, cara belajar, lingkungan, dan kondisi fisik merupakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan dan stres di masa pandemi.

Melalui kebijakan pemerintah yang bukan hanya meminta inovasi dari guru, namun juga memaksimalkan kembali peranan orang tua saat mendampingi, mengasuh, dan memfasilitasi anak saat belajar (Iftitah & Anawaty, 2020). Pada umumnya pendidik utama bagi anak adalah orang tua karena merupakan peranan sentral orang tua saat mendidik anak di masa pandemi yang dapat memberi kesuksesan belajar pada anak (Trisnawati & Sugito, 2020). Peraturan pembelajaran melalui daring (Dewi & Khotimah, 2020), dampak positifnya yaitu memberi waktu yang banyak untuk anak agar lebih mengenal ataupun berinteraksi satu sama lain antara anggota keluarga dan orang tua. Secara tidak langsung, kebijakan bekerja dan belajar dari rumah merupakan tempat utama terjadinya pendidikan bagi anak dan pusat segala kegiatan yang telah mengembalikan fungsi utama keluarga.

Orang tua pasti memiliki harapan dan tujuan dalam membentuk anak agar menjadi seseorang yang dicita-citakan dan tentu saja lebih baik daripada orang tuanya. Di sisi lain, orang tua harus dapat mempertimbangkan kebutuhan dan situasi anak serta menentukan pola pengasuhan yang baik (Jas dan Rachmadiana, 2004). Jadi, pola pengasuhan yang dilakukan bersifat fleksibel tergantung pada kebutuhan anak. Orang tua yang memiliki tingkat emosi yang cukup tinggi dapat menambah gangguan internal maupun eksternal tingkah laku yang dialami anak. Dengan demikian, dilihat dari kondisi atau situasi anak pada saat itu dapat dikatakan bahwa orang tua dapat menentukan perilaku dan sikap dalam menghadapi anak.

Dalam menentukan perkembangan anaknya, sebagai pengasuh anak orang tua memiliki peran yang sangat penting. Ketika di rumah orang tua berhasil membimbing dan mendidik anak-anaknya, tentunya hal tersebut menyebabkan kegiatan belajar anaknya di sekolah dapat berhasil. Tetapi sebaliknya, apabila saat di rumah orang tua gagal dalam mendidik anaknya, tentunya anak tersebut akan lahir menjadi pribadi yang kurang baik. Seperti, anak memiliki sikap yang kasar dan perilaku-perilaku lainnya yang tercela.

Perbedaan karakter pada anak dapat mengakibatkan perbedaan pola asuh dari setiap orang tua. Anak yang tumbuh dan di asuh oleh orang tua yang bercerai dapat mempengaruhi psikis dan mental anak di suatu saat kemudian. Anak yang tumbuh atau diasuh secara kasar dapat menyebabkan anak berperilaku kasar dan mengikuti perilaku orang tuanya tersebut. Pola asuh merupakan perilaku orang tua untuk memberikan perlindungan, memenuhi kebutuhan, dan mengajarkan anaknya

dalam kehidupan sehari-hari yaitu berupa perlakuan orang tua saat berhubungan dengan anaknya. Perlakuan itu bisa dilihat melalui bagaimana orang tua ketika mempengaruhi emosi anak, mengontrol kegiatan anak, dan mengajarkan sikap terpuji pada anak.

Dalam mengasuh anaknya, perilaku orang tua memiliki pengaruh yang besar pada sikap anak. Terkadang sikap anak akan tumbuh menjadi sikap anti sosial dan dapat berubah menjadi sikap prososial. Sikap anti sosial merupakan sikap anak yang sering berperilaku agresif, kurang terpuji, dan arogan. Sedangkan, perilaku prososial adalah perilaku yang semua orang sangat dambakan. Pola pengasuhan yang dimanfaatkan orang tua saat mengasuh anak akan menghambat perilaku agresif pada anak atau berdampak bagi terwujudnya perilaku agresif pada anak, hal tersebut dipertegas oleh Kornat.

Dalam membina dan mendidik anak-anak, Slater mengelompokkan pola asuh yang dipakai orang tua kepada anaknya, diantaranya (a) keras-permisif (ketat), (b) tidak toleran-toleran, dan (c) hubungan hangat-hubungan dingin, dan membolehkan untuk turut terlibat.

Thomas Gordon mengelompokkan menjadi tiga pola pengasuhan orang tua, diantaranya adalah permisif, otoriter, dan demokratis. Pola pengasuhan demokratis, ciri-cirinya yaitu terbuka pada anak, menerima, kooperatif, mengajarkan anak agar mengembangkan sikap disiplin, jujur, dan ikhlas ketika menghadapi permasalahan anak, bersikap adil dan akrab, tidak cepat menyalahkan, memberikan kemesraan dan kasih sayang kepada anaknya, memberi penghargaan yang positif kepada anaknya dengan tidak dibuat-buat, serta anak diajarkan untuk dapat bertanggung jawab pada setiap perilaku dan tindakannya. Ciri-ciri orang tua

tersebut yaitu merefleksi dari keadaan kepribadian yang dewasa, sehat, matang, produktif, normal, dan tanpa merasakan hambatan.

Sementara itu, ciri dari pola asuh otoriter yaitu tidak kooperatif, sering memusuhi, menguasai, menuntut sesuatu yang tidak realistis, senang memerintah, memberi hukuman secara fisik, suka memarahi anak, suka membentak, suka mencaci maki, tidak memberi kebebasan (mengekan), dan membentuk sikap disiplin secara sepihak. Ciri-ciri sikap ini adalah merefleksi kepribadian yang tidak baik. Pola asuh demokratis dinilai sebagai pola pengasuhan yang baik (good parent). Namun pola asuh permisif dan otoriter dinilai sebagai pola pengasuhan yang buruk (bad parent).

H.J. Kornadt, sebagaimana dikutip oleh Ponpon Harahap, berpendapat bahwa terdapat dua pola pengasuhan yang berkesinambungan dalam cara membentuk pola motif agresif. Pertama, sistem yang mengembangkan perilaku-perilaku agresif pada anak, diantaranya (a) berorientasi terhadap nilai-nilai individual (individual orientation), (b) pengontrolan (control) dengan cara memberi hukuman-hukuman pada kondisi yang negatif (negative forms of sanctioning), dan (c) perseteraan dan penolakan (rejection-hostility), tidak percaya dan menghargai sikap terpuji anak (dependability on the good will of others), serta memaksa dan menuntut keinginan pribadi.

Kedua, pola pengasuhan yang berfungsi untuk menghambat sikap agresif pada anak, yaitu (a) berorientasi pada nilai-nilai sosial (social orientation), (b) memberikan dukungan (support) pada perbuatan anak yang positif, dan (c) perasaan melindungi (affection-care), seperti percaya dan menghargai kegiatan baik yang anak lakukan (to be able to rely on the good will of others), dan

memberikan suasana yang hangat (warmth).

M.L. Hoffman mengelompokkan menjadi tiga bentuk pola asuh orang tua. Yang pertama adalah bina kasih (induction), merupakan orang tua berupaya membujuk anak agar menuruti atau mengubah perilakunya yang negatif secara sukarela dan memberikan alasan atau penjelasan atas permintaan orang tua agar anak merubah tingkah lakunya. Kedua, unjuk kuasa (power assertion), yaitu gaya orang tua ketika mengasuh anaknya dengan menunjukkan perilakunya yang mengakibatkan anak akan merasakan tekanan dari luar agar anak berperilaku sesuai dengan kehendak yang orangtua inginkan. Ketiga, lepas kasih (love withdrawal), yaitu gaya orang tua ketika mengasuh anaknya dengan menunjukkan pernyataan-pernyataan ketidaksetujuan atau kemarahan orang tua pada anak yang sifatnya non fisik dengan implikasi bahwa kasih sayang orang tua tidak akan dipulihkan sampai anaknya berperilaku sesuai dengan yang orang tua harapkan.

Kendati Hoffman mengelompokkan tiga bentuk pola pengasuhan yang orang tua lakukan, tetapi sebenarnya sifat yang orang tua gunakan ketika mengasuh anaknya yaitu multidimensional pada kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, walaupun orang tua menggunakan pola asuh bina kasih, di saat tertentu bisa saja orang tua menggunakan pola lepas kasih atau unjuk kuasa. Sebaliknya, walaupun orang tua menggunakan pola asuh lepas kasih atau unjuk kuasa, pada kondisi-kondisi tertentu orang tua akan menunjukkan pola pengasuhan bina kasih.

Pola pengasuhan yang dimiliki orang tua bersifat multidimensional karena biasanya pola asuh orang tua memiliki dimensi verbal, nonverbal, emosional, dan fisik. Orang tua dapat

mengkombinasikan beberapa pola asuh, misalnya dengan memberi penjelasan atas perilaku anak (ciri bina kasih), yang diselingi dengan nada suara mendesak (ciri unjuk kuasa), meskipun sifatnya multidimensional, dalam mengasuh anak-anaknya orang tua tetap dapat menunjukkan cara-cara yang dominan.

Orang tua dapat menyampaikan rasa sakit hati, marah, ketidaksetujuan, ketidaksenangan atau tidak puas dengan mengubah nada dan intonasi suara secara lembut. Namun, meski kelihatannya lembut, cara ini merupakan ciri dari pola pengasuhan unjuk kuasa (power assertion).

Pola pengasuhan yang baik biasanya dilakukan dengan cara penuh kasih sayang terhadap anak tetapi tetap bersikap tegas dalam memberikan kontrol pada cara pandang, pola pikir, ataupun pergaulan pada anak dan memberikan perhatian yang cukup pada anak. Orang tua juga dapat memberi ruang gerak pada anak ketika bertindak, dapat memutuskan pilihannya sendiri, berpikir, dan dapat bertanggung jawab terhadap pilihan yang sudah diambilnya agar anak tidak bergantung sepenuhnya dengan orang tua. Pola asuh yang diterapkan orang tua adalah pola tingkah laku atau pilihan pengasuhan yang diterapkan kepada anak yang menjadi kebiasaan dan pada akhirnya mampu membentuk karakter dalam diri anak. Pola asuh ini bersifat konsisten dari waktu ke waktu.

Pola asuh adalah hal fundamental dalam membentuk kepribadian anak. Perkembangan anak-anak sangat membutuhkan teladan dari sikap orang tuanya. Dalam melakukan kehidupan sehari-hari, peran orang tua di dalam mengasuh anaknya akan memunculkan tingkah laku dan akan menjadi dasar perilaku seorang anak. Misalnya, menanamkan norma atau nilai-nilai yang

dianut anak dalam bermasyarakat, mendisiplinkan anak, mengelola emosi pada anak, dan mengajarkan keterampilan yang bermanfaat bagi kehidupannya kelak. Dari berbagai metode penilaian dalam pola pengasuhan, yang paling sensitif yaitu menilai anggapan anak tentang bagaimana orang tua memberikan pola perlakuan terhadapnya. Bagaimana orang tua memperlakukan anaknya atau pola pengasuhan orang tua merupakan anggapan yang paling mendalam dari diri seorang anak (Sunarti, 2004).

Cara pengasuhan yang dilakukan dengan tepat diharapkan akan membentuk anak berkarakter baik, prestasi belajar yang meningkat seiring perkembangan dan pertumbuhan yang dialami, dan juga penuh semangat ketika belajar (Lestari, 2009). Sebagai salah satu metode disiplin terhadap anak, konsep tersebut dapat digunakan oleh orang tua (Hurlock, 2012). Oleh karena itu, dalam pembentukan pribadi anak terlibat faktor orang tua di dalamnya.

Penulisan jurnal ini berfungsi untuk mengidentifikasi secara sistematis akibat yang ditimbulkan dari peralihan metode pembelajaran peserta didik dari pembelajaran di sekolah secara tatap muka menjadi sistem belajar secara online, serta merumuskan pola pengasuhan yang seharusnya digunakan orang tua ketika mendampingi anaknya agar tidak stres saat pembelajaran daring.

METODE PELAKSANAAN

Tempat penelitian adalah di Jalan Cagar Alam, Kelurahan Pancoran Mas, Kecamatan Pancoran Mas, Kota Depok. Dipilihnya Jalan Cagar Alam sebagai lokasi penelitian karena merupakan lingkungan tempat peneliti tinggal.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode kualitatif dalam mencari data. Dikarenakan dari jenis

informasi atau sifat data yang dikumpulkan atau dicari bersifat kualitatif. Penelitian kualitatif ini dapat mendeskripsikan serta mengungkap kejadian-kejadian sebenarnya di lapangan, serta dari penelitian ini nilai-nilai yang tersembunyi (*hidden value*) dapat terungkap. Tidak hanya itu, penelitian ini juga peka dengan keterangan yang dapat mempertahankan suatu keutuhan objek yang sedang diamati dan bersifat deskriptif. Pada penelitian ini, posisi peneliti berada sebagai instrumen utama (Lincoln dan Guba, 1985 : 198).

Pada metode penelitian kualitatif data pada kasus tertentu harus ditemukan dengan rinci, sering kali dengan tujuan untuk menemukan penyebab sesuatu tersebut dapat terjadi. Fungsi dasar dari metode penelitian kualitatif yaitu membuat fakta tertentu dapat dipahami, sering kali tidak menekankan pada perkiraan atau prediksi dari bermacam pola yang peneliti temukan dan tidak terlalu menekankan pada generalisasi atau pengambilan kesimpulan (Ragin & White, 2004)

Berdasarkan dengan sumber data yang dipilih, oleh karena itu jenis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu cerita langsung dan kata-kata dari narasumber di lapangan, serta data-data yang terkait dengan pola pikir atau perbuatan para orang tua ketika mengasuh dan membimbing anak-anaknya.

Keterangan berupa data atau tulisan dari beberapa jurnal dijadikan sebagai data sekunder atau data pelengkap. Sedangkan, cerita langsung atau kata-kata dari narasumber digunakan sebagai data utama atau data primer.

Pada metode penelitian kualitatif peneliti berperan untuk melihat sikap

pada kejadian yang terjadi secara riil di lapangan tanpa terdapat rekayasa yang kadang terjadi dalam penelitian survey dan eksperimental. Pada penelitian ini, peneliti berusaha mengumpulkan informasi sendiri baik dengan wawancara ataupun pengamatan langsung dan turun langsung ke lapangan sebagai instrumen utama. Pada penelitian ini dilakukan wawancara yang bersifat tidak terstruktur dan terbuka. Agar mempermudah untuk mengumpulkan informasi, peneliti memakai alat bantu yang berupa catatan di lapangan dan pedoman wawancara.

Pada penelitian kualitatif, peneliti harus mulai menganalisis data ketika turun ke lokasi penelitian untuk mengumpulkan data di lapangan yaitu ketika peneliti melaksanakan observasi (*observation*), wawancara (*interview*), dan menggali suatu peristiwa atau pun kegiatan yang ingin diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dikarenakan Indonesia telah dilanda kasus pandemi Covid 19 selama setahun terakhir ini, banyak anak-anak yang diharuskan melaksanakan pembelajaran jarak jauh di rumah masing-masing secara daring. Hal tersebut ternyata sulit dilakukan bagi sebagian besar anak dan tentunya hal ini berpengaruh pada mental mereka. Bahkan, beberapa sikap emosional pada anak-anak mereka juga mulai terlihat oleh orang tua.

Intensitas penggunaan media sosial yang meningkat pada *smartphone* selama pembelajaran daring dan mengakibatkan anak-anak lebih banyak melewatkan waktu mereka setiap harinya untuk bermain media sosial dibandingkan menggunakan waktu tersebut untuk belajar, misalnya untuk mempersiapkan ulangan sekolah (Lee et al;2018, Sinkkonen, Puhakka & Meriläinen, 2014).

Pada teori kognitif perilaku, sebab dari kecemasan yaitu lantaran terjadi distorsi pada pengembangan informasi, dan pandangan maupun penilaian negatif terhadap kemampuan seseorang ketika berhadapan dengan ancaman itu (Redayani, 2010). Selain itu, cemas juga dapat berpengaruh pola pemikiran anak, mempengaruhi pola tidur yang menjadi terganggu, persepsi, dan kepandaian anak dalam belajar. Tidak siapnya anak saat menghadapi ulangan dan pencapaian dari hasil belajar yang tidak sebanding dengan apa yang diharapkan setelahnya dapat dipandang sebagai sebuah ancaman. (Stahl, 2013; Sadock et al, 2015).

Penggunaan *smartphone* secara berlebihan pada anak akan berpengaruh pada kehidupan sosialnya. Hal demikian akan berkembang menjadi stress yang diakibatkan oleh ketidakpuasan sosial anak dan menarik seorang anak dari lingkungan sosialnya (Alt & Boniel-Nissim, 2018). Stress seorang anak dapat ditandai dengan perasaan keterikatan dengan orang tua yang berlebihan dan sikap anak yang takut dengan sekolah. Sementara itu gejala stress pada remaja dapat ditandai dengan sikap anti sosial, sikap penolakan, penggunaan zat terlarang, hingga penampilan akademis yang buruk (Sadock et al, 2015). Pada peneliti lainnya juga mengatakan antara pemakaian *smartphone* yang berlebihan dengan depresi memiliki hubungan yang dua arah. Seseorang yang memakai *smartphone* secara berlebihan dapat mengalami stres, memperburuk depresi, iritabilitas, dan mengakibatkan pola tidur menjadi terganggu (Elhai et al, 2016). Di sisi lain, seseorang yang sedang stress akan menghindari dari emosi negatif dengan mempergunakan *smartphone* sebagai media untuk mencari kenyamanan (Elhai et al, 2016).

Menurut dari beberapa penelitian telah menegaskan bahwa orang tua yang melakukan pola pengasuhan buruk dapat

membuat anak berlebihan dalam menggunakan *smartphone* dan tentu saja orang tua sangat memegang peranan penting sebagai *gatekeeper* pada anak untuk mengontrol dan memfasilitasi akses pada pemakaian teknologi digital yaitu gadget. Pada dasarnya, wajib bagi orang tua untuk membentuk rasa terikat (*parental attachment*) yang baik dengan anak. Supaya anak dapat merasakan nyaman serta tidak mempergunakan gadget menjadi sarana pelarian dari permasalahan yang anak hadapi, diperlukan *parental attachment* yang baik dari orang tua agar dapat memberikan apa yang anak butuhkan dan terpenuhinya kebutuhan intimasi anak. Pola asuh orang tua sangat penting di kehidupan serba digital seperti sekarang ini yang merupakan suatu komponen penting yang terdapat pada strategi pencegahan penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada anak.

Semakin tinggi tingkah laku anak saat mengalami perlakuan bermasalah, seperti pemakaian *smartphone* yang berlebihan, maka dapat menyebabkan seorang anak semakin merasakan perasaan tidak percaya dengan orang tuanya, merasakan gangguan atau perasaan tidak aman, dan penentangan (Stoltz, 2013). Pola pengasuhan yang orang tua berikan dengan tepat akan membuat seorang anak mempunyai kepribadian dan juga dapat berpengaruh terhadap pola pikir, ataupun cara berperilaku maupun bersikap termasuk sikap saat mempergunakan *smartphone*.

Gejala yang terlihat pada saat anak stres diantaranya yaitu kepala terasa sakit, perasaan yang buruk, tidak dapat menenangkan diri, rasa semangat hilang, perasaan menjadi tumpul, serta membolos dari kegiatan di sekolah. Sebagian orang tua mungkin berpendapat bahwa hal tersebut merupakan akibat dari kenaikan hormon karena pubertas. Padahal kondisi tersebut serupa dengan

indikasi dari stres. Untuk pencegahan stres pada anak, orang tua diharapkan turut berperan mengkomunikasikannya dengan anak. Berkomunikasi dengan anak merupakan cara terbaik untuk membantu anak melawan stres. Mencari solusi bersama dan membicarakan dengan terbuka mengenai hal apa yang anak rasakan, serta memastikan pula anak merasa nyaman dan aman di lingkungannya.

Pada penelitian ini diungkapkan mengenai berbagai bentuk pola pengasuhan yang orang tua lakukan terhadap anaknya saat melakukan pembelajaran daring di Jalan Cagar Alam, kelurahan Pancoran Mas, kecamatan Pancoran Mas, Kota Depok diantaranya:

1. Pola asuh otoriter (Authoritarian Parenting Style)

Sebagaimana diketahui pengasuhan dengan pola otoriter merupakan cara pengasuhan dengan berupaya mengawasi, menyusun, dan menilai bahwa kelakuan dan perilaku anak harus berhubungan dengan standar kepribadian, termotivasi, cenderung mutlak, dan mempunyai pengaruh yang lebih besar. Pola pengasuhan tersebut memandang ketaatan sebagai suatu hukuman dan kebijakan, serta perbuatan mengekang diri (Adawiah, 2017).

Diterapkannya pola asuh otoriter terlihat dari sejumlah jawaban para orang tua. Salah satu orang tua bernama ibu Ratna yang saat ini berumur 38 tahun dan memiliki tiga orang anak mengatakan kepada peneliti bahwa: “Saya selalu melakukan kontrol terhadap sekolah anak saya setiap harinya. Selama belajar online seperti ini kan cukup menyulitkan bagi orang tua, apalagi saya memiliki dua orang anak yang saat ini masih sekolah dasar, sedangkan yang satunya lagi masih TK. Setiap hari selama belajar online ini mereka memegang handphone. Ketika anak selesai belajar, handphone langsung

saya ambil karena anak saya tidak dibiasakan bermain handphone, karena kalau sudah memegang handphone jadi malas belajar.”

Narasumber lainnya yaitu Ibu Wiwik yang berusia 46 tahun memberikan keterangan kepada peneliti bahwa nilai anaknya selama pandemi ini menjadi menurun karena terlalu banyak bermain game. Anaknya menjadi kurang semangat dalam belajar, bahkan menjadi pendiam, dan setiap hari tidur larut malam. Setelah mengetahui bahwa nilai anaknya menurun, setiap hari libur sekolah ibu Wiwik selalu mengambil handphone dan laptop milik anaknya agar anaknya mau belajar dan tidak kecanduan bermain handphone.

Narasumber selanjutnya yang peneliti wawancarai adalah ibu Sudiyati yang berusia 48 tahun mengatakan bahwa ketika pembelajaran daring ini anaknya kurang bersosialisasi dengan orang lain. Oleh karena itu, ibu Sudiyati memperbolehkan anaknya untuk belajar bersama dengan teman-temannya agar anaknya tidak stress dan termotivasi untuk belajar. Tetapi beliau termasuk orang tua yang strict parent kepada kedua anaknya, dia selalu melakukan kontrol terhadap anaknya dalam memilih teman agar dia tidak terjerumus ke hal yang buruk.

Sesuai dengan yang dijelaskan oleh Arisandi (Arisandi, 2011). Hal yang dikatakan oleh narasumber tersebut di atas bahwa pola asuh otoriter bersifat mendesak anak untuk menuruti perkataan orang tua, menghukum dan membatasi, memiliki tingkat kekakuan yang tinggi, intensitas hubungan yang sedikit, dan mengharuskan hormat pada orang tua. Biasanya sikap yang dimiliki oleh anak yang didik secara otoritarian memiliki kemampuan komunikasi yang buruk, takut akan perbedaan sosial, dan secara sosial tidak terampil. Karena tidak

dapat menyetujui atau jenuh akan pengekanan, biasanya anak akan melawan dengan cara otoriter seperti ini. Dengan demikian, anak cenderung hendak mencari tahu tanpa ingin dibatasi.

Anak dapat semakin mudah berselisih paham, menjadi kian penakut, dan mudah marah karena kegentingan yang berlaku secara terus menerus, rencana yang harus dipatuhi, sangat banyak memiliki pengalaman yang meresahkan dan gaya otoriter. Akibat yang dapat ditimbulkan pada anak seperti anak menjadi tidak memiliki kepribadian, kurangnya kepercayaan diri, lebih kasar, kurang pintar, lebih gampang emosi, kesepian, kurang menghargai, dan tidak bersikap sopan santun. Efek yang ditimbulkan dari akibat tersebut dapat mengganggu kemajuan emosional dan mental anak.

Walaupun cukup otoriter, orang tua dalam bersikap atau berbuat pada anak selalu memberi sebab yang jelas pada anak, saling menolong dan mendesak anak agar bertindak secara objektif. Orang tua yang memiliki pola asuh otoriter mempunyai perlakuan bebas, tetapi pada batasan normatif. Anak yang berpola asuh otoriter dapat tegas terhadap diri sendiri dan hidup menjadi anak yang mandiri. Orang tua tipe otoriter juga cenderung berpendirian tegas, namun percaya diri dan kreatif, gembira dan mandiri, serta mempunyai tanggung jawab sosial.

2. Pola asuh demokratis (Authoritative Parenting Style)

Tidak hanya tergambar mengenai pola pengasuhan otoriter, pola pengasuhan yang orang tua lakukan terhadap anaknya di Jalan Cagar Alam, Kelurahan Pancoran Mas, Kota Depok yaitu pola asuh demokratis. Hal tersebut peneliti dapatkan melalui hasil wawancara bersama beberapa orang tua di lapangan.

Seperti yang telah diuraikan sebelumnya bahwa karakter orang tua yang memiliki kasih sayang yang tinggi, keterkaitan dan taraf sensitivitas orang tua pada anaknya, akal, serta memajukan ragam kemandirian pada orang tua dapat dikelompokkan sebagai pola pengasuhan yang demokratis. Orang tua yang memiliki pola asuh demokratis berperilaku yang demokratis dan memberikan kepada anak kebebasan, namun tetap memberi batasan dalam menuntun anak agar memutuskan keputusan yang tepat di dalam kehidupannya.

Pola asuh ini tidak membuat orang tua berada di posisi mutlak, namun tidak pula berdasarkan pada keinginan anak semata. Meskipun orang tua kian mudah menerapkan peraturan, memberi kasih sayang dan perhatian, mengajarkan norma atau nilai, serta memperlihatkan tingkah laku dan sikap yang baik sehingga dapat dijadikan panutan oleh anaknya sampai dewasa kelak.

Berdasarkan pendapat Gustian dalam Andayani, pola pengasuhan demokratis orang tua dapat memberikan efek yang baik diantaranya yaitu anak mempunyai karakter yang ceria, depresi pada anak dapat tertangani, mampu berkomunikasi dengan orang lain maupun bersama teman-temannya, dan memiliki kemauan untuk berprestasi.

Santrock (2007) berpendapat bahwa pola pengasuhan demokratis mempunyai beberapa sikap diantaranya: (1) mengapresiasi keberhasilan yang telah anak raih; (2) Orang tua memberi keleluasaan pada anak untuk menjalankan aktivitas yang anak sukai; (3) Memperlihatkan respon terhadap bakat yang anak miliki; (4) Mendorong anak untuk mengajukan pertanyaan dan mengusulkan pendapat; (5) Memberi pemahaman tentang hal buruk dan baik; dan (6) Orang tua tidak menuntut

kemampuan anak dengan sesuatu yang melampaui batas dan menganggap anak sebagai sesuatu yang realistis.

Ketika peneliti mengobservasi di sekitar tempat tinggal, peneliti melihat terdapat banyak anak-anak yang sedang bermain bulu tangkis di lapangan bulu tangkis bersama dengan teman-temannya. Di sana peneliti mewawancarai seorang anak yang sedang menunggu giliran bermain bulu tangkis tentang kesehatan mental yang dialaminya selama pandemi covid 19 ini. Menurut penuturan Sigit yang saat ini masih mengenyam pendidikan di SMP, dia merasa bosan terus-menerus di rumah dan karena dia hobi sekali berolahraga maka dia ikut bersama teman-temannya bermain bulu tangkis untuk menghilangkan rasa jenuhnya. Orang tuanya juga memperbolehkan anaknya bermain bersama temannya asalkan tugas-tugas di sekolah dikerjakan dengan baik.

Selain itu, di warnet dekat dengan tempat tinggal peneliti juga banyak anak-anak yang sedang asik bermain playstation. Saat itu peneliti mewawancarai seorang anak yang telah selesai bermain playstation bernama Dirgam yang masih sekolah SMP. Menurut penuturannya dia juga merasa bosan terus-menerus berada di rumah. Orang tuanya juga tidak melarang dia untuk bermain playstation asalkan bermainnya dibatasi hanya satu jam oleh orang tuanya dan kemudian langsung kembali ke rumah.

Dan yang terakhir peneliti mewawancarai seorang anak yang sedang asik bermain game smartpone di sebuah warung dekat dengan tempat tinggal peneliti yang bernama Fadil yang masih bersekolah SMA. Menurut penuturannya, selama pembelajaran daring ini tugas sekolah yang diberikan oleh guru lebih banyak dibandingkan saat sebelum

pandemi terjadi. Oleh karena itu, dia bermain game di smartphonenya untuk mengatasi penat dan stres setelah mengerjakan tugas yang banyak tersebut. Menurutnya orang tuanya juga tidak melarang, karena dia dapat membagi waktu antara bermain game dan mengerjakan tugas sekolah.

Tidak hanya mewawancarai beberapa anak tersebut, peneliti juga mewawancarai sebagian orang tua yang sedang duduk santai di depan rumahnya. Salah seorang narasumber yaitu ibu Lisa yang berusia 41 tahun kepada peneliti mengatakan bahwa “selama pandemi ini anak saya lebih banyak menyendiri di kamar sambil bermain handphone, sering juga telponan bersama temannya. Namanya anak muda yaa mungkin dia bosan. Jadi dibiarkan saja sesuka dia mau melakukan apapun yang penting semangat belajarnya tetap tidak menurun.”

Pernyataan lainnya juga dikemukakan oleh salah seorang narasumber lainnya yaitu ibu Windi yang berusia 54 tahun menjelaskan kepada peneliti bahwa “anak saya yang kedua ini masih SMA dan dia ketika pandemi ini menjadi sering pergi keluar rumah bersama teman-temannya dengan alasan ingin kerja kelompok membuat tugas sekolah. Saya sih memperbolehkan saja dia pergi keluar rumah karena dia ingin mengerjakan tugas, dia juga berkata bosan di rumah terus-menerus dan ingin bertemu dengan teman-temannya. Asalkan dia selalu mengabarkan melalui telepon dia pulangnyanya jam berapa dan ketika sudah sampai di tempat dia menghubungi saya. Kontrol ini dilakukan, baik dia di rumah maupun dia di luar rumah. Kontrol yang saya berikan jika anak berada di luar rumah adalah dengan cara menelpon dia. Ini saya lakukan agar dapat memantau kegiatan-kegiatan anak saya ketika di luar rumah dan ketika anak di dalam rumah saya selalu mengajak

berdialog dengan anak tentang permasalahan mereka.”

Tidak begitu berbeda dengan penjelasan narasumber di atas, narasumber lainnya yakni Bapak Wijaya yang berusia 39 tahun mengatakan “anak saya boleh berkegiatan apa saja di luar kegiatan belajar di sekolah, anak saya kan hobi bermain futsal, saya bolehkan dia bermain futsal bersama dengan teman-teman di sekolahnya. Yang penting kegiatannya positif dan jelas ya silahkan saja. Karena di rumah terus-menerus juga anak bisa stres.”

Berdasarkan tanggapan dari beberapa narasumber tersebut bisa dikatakan bahwa seorang anak yang di asuh dengan pola pengasuhan tersebut mempunyai rasa percaya diri, mempunyai keterampilan komunikasi yang baik, tahap kompetensi sosial yang tinggi, bersahabat dengan teman yang sebaya dengan mereka, dan memahami rancangan harga diri yang tinggi. Karakter pola asuh ini bisa mengimbangi keingintahuan anak, sehingga metode anak ketika mengakibatkan sikap anti sosial dapat dibatasi. Dengan demikian, orang tua senantiasa berperan dengan memberi penjelasan berbentuk aturan yang jelas, meskipun anak dibebaskan (Arisandi, 2011).

Orang tua yang menjalankan pola asuh tersebut dapat menunjukkan anak selalu diberi kesempatan untuk berpendapat, apabila anak berperilaku benar akan diberikan hadiah dan sanjungan, dan anak mendapat hukuman apabila bersikap salah. Tidak hanya itu, orang tua yang bersikap demokratis menganggap bahwa hak serta kewajiban orang tua atau anak adalah sama, berperilaku logis, dan kerap melandasi perbuatannya dengan rasio gagasan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Untuk mengatasi dan mencegah meningkatnya kasus Covid-19 pada lingkungan sekolah, dengan demikian semua kegiatan di sekolah dilaksanakan dengan pembelajaran daring sebagai penanggulangan penerapan pembelajaran di tengah penyebaran virus Covid-19. Akibat-akibat dari belajar daring tersebut dapat mengakibatkan sebuah beban yang dapat memicu stres dan cemas pada anak-anak. Selama pandemi ini anak kurang bersosialisasi dengan orang lain dan stres karena terlalu banyak bermain handphone. Dengan terlalu banyak bermain handphone ini anak cenderung menyendiri dan tertutup dengan orang tua. Orang tua diharapkan dapat menggunakan cara pengasuhan yang tidak membuat anak menjadi depresi dan selalu mengajak anak untuk berkomunikasi seperti pada pola asuh secara demokratis. Pada orang tua yang menggunakan pola pengasuhan otoriter cenderung terlalu banyak mengekang anak. Orang tua yang terlalu banyak mengekang anak dapat membuat anak menjadi tertekan dan stress. Tidak hanya itu, cukup menyulitkan bagi orang tua mendampingi anak yang masih TK dan SD pada saat pembelajaran daring. Mereka yang seharusnya bermain sambil belajar, karena pembelajaran daring ini mereka tidak bisa bermain bersama dengan teman-temannya di sekolah.

Saran

Agar anak dapat terhindar dari cemas dan stress selama pembelajaran jarak jauh, sebaiknya orang tua selalu melakukan pengawasan dan kontrol yang baik pada anaknya. Tidak hanya itu, orang tua dapat mengupayakan kepada anak seperti diberikan kasih sayang yang cukup, istirahat yang cukup, melakukan aktifitas fisik atau olahraga, melakukan hobi yang anak sukai, tetap bersosialisasi dengan orang lain atau temannya meskipun dengan cara virtual, orang tua

tidak memaksakan anak untuk mampu dalam segala hal yang ia inginkan, dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

Adawiah, R. (2017). Pola Asuh Orang Tua Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Anak (Studi pada Masyarakat Dayak di Kecamatan Halong Kabupaten Balangan). *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 7(1), 33-48.

Adolescence, S. (2003). *Perkembangan Remaja* (edisi keenam). Jakarta: Erlangga.

Alt, D., & Boniel-Nissim, M. (2018). Parent- Adolescent communication and problematic internet use: The mediating role of fear of missing out (FoMO). *Journal of Family Issues*, 39(13).

<https://doi.org/10.1177/0192513X18783493>

Amin, S. (2018). *Pola Asuh Orang Tua Dalam Motivasi Belajar Anak*. Yogyakarta: Deepublish.

Aunola, K. (2005). The Role Of Parenting Styles In Children's Problem Behavior, *Child Development*. University of Jyodskyla, 76. <https://www.jstor.org/stable/3696614?s eq=1>

H, Meltzer. R Gatward, R. G. (2000). *Mental Health of Children and Adolescent in Great Britain*. The Stationery Office, London, UK. <https://pdfs.semanticscholar.org/8ffc/f09585fe59ba3ba84565abd7977110d2aa65.pdf>

Jon D, Elhai. Robert D, D. J. C. L. (2016). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*.

Kemendikbud. (2016). *Seri Pendidikan Orang Tua: Mendidik Anak di Era Digital*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Kewa, V., & Sudiwati, N. L. P. E. (2017). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Reaksi Sibling Rivalry Pada Anak Usia 3-4 Tahun Di Kelurahan Tlogomas, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(2).

Olivia, F. (2010). *Mendampingi Anak Belajar*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo..

Pariat ML, Rynjah A, Joplin M, K. M. (2014). Stress Levels of College Students: Interrelationship between Stressors and Coping Strategies. *Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 19(8), 40-46.

Rury, P. S., Firman, & Rusdinal. (2021). Pola Asuh Orang Tua Dalam Pembelajaran Daring Selama Covid-19. *Jurnal Syntax Idea*, 3(3).

Sadikin, A. & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, 6(2), 214-224.

Sadock, & Benjaminn, J. (2015). *Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry – Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry*. Philadelphia.

Syamaun, N. (2017). Dampak pola asuh orangtua & guru terhadap kecenderungan perilaku agresif siswa (M. Faizin (ed.)). Ar-Ruzz Media.

Syamsu, yusuf. (2011). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosda karya.