

Optimalisasi Peran Ibu Dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) untuk Menanggulangi Gangguan Kesehatan Mental Anak di Masa Pandemi

Aini Ummu Syukriya*

SMA Islam PB. Soedirman 1 Bekasi; aini.syukriya@gmail.com

*Penulis Korespondensi

Artikel Dikirim: 21 September 2020;

Artikel Diterima: 19 Mei 2021;

Artikel Dipublikasikan: 21 Juni 2021

Abstrak: Kebijakan pemerintah melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) memerlukan kesiapan dari pihak pendamping anak di rumah, terutama ibu. Secara teoritis, PJJ memberikan kemudahan akses informasi kepada semua pihak yang terlibat dalam proses Pendidikan. Namun dalam praktiknya, berbagai kendala menghadang keberhasilan proses pembelajaran tersebut. Berdasarkan adanya potensi gangguan kesehatan mental anak pada masa pandemi, maka obyek kajian tulisan ini adalah perihal peran yang dapat dioptimalkan bagi para ibu dalam mendampingi anak-anaknya selama masa Pembelajaran Jarak Jauh berlangsung. Berbagai kiat dan solusi praktis yang ditawarkan pada tulisan ini dapat dijadikan acuan dalam ikhtiar tersebut. Diantaranya adalah memahami macam-macam gaya belajar anak, membangun komunikasi dengan pihak sekolah, dan membangun komunikasi dengan anak, yang dapat berupa komunikasi pijakan dan komunikasi *recalling*.

Kata Kunci: *Gangguan Kesehatan Mental Anak, Peran Ibu, PJJ,*

Abstract: The government policy to implement Distance Learning requires the readiness of the child's companion at home, especially mothers. Theoretically, Distance Learning provides easy access to information to all parties involved in the education process. But in practice, various obstacles block the success of the learning process. Based on the potentiality of children's mental health disorders during the pandemic, the object of this study is the role that can be optimized by mothers in accompanying their children during the Distance Learning period. Various tips and practical solutions offered in this paper can be used as a reference in this endeavor. Among them are understanding the various learning styles of children, building communication with the school, and building communication with children, which can be in the form of basic communication and recalling communication.

Keywords: *Children's Mental Health Disorders, Distance Learning, Mother's Role*

1. Pendahuluan

Data yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa hampir setengah dari populasi penduduk Indonesia adalah perempuan, dengan tingkat prosentase yang tidak jauh berbeda tiap tahunnya. Pada tahun 2016 sebesar 49,75%. Pada tahun 2017 sebesar 49,76%. Pada tahun 2018 tidak berbeda dengan tahun sebelumnya (Statistik, 2021). Sebagian dari kaum perempuan tersebut berstatus sebagai ibu. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan memberikan sumbangsih yang tak dapat dipandang sebelah mata dalam rangka pembangunan Bangsa, karena merupakan setengah kekuatan sumber daya manusia.

Perempuan juga mengalami dampak yang signifikan akibat mewabahnya virus Covid-19 yang menjadi pandemik seperti yang saat ini sedang terjadi. Wabah tersebut mengakibatkan berbagai krisis yang memperburuk berbagai sisi kehidupan, seperti kesehatan, ekonomi, dan pendidikan. Pada sisi

kesehatan, perempuan rentan terpapar virus yang mewabah ini, baik bagi mereka yang berperan di lingkup domestik maupun yang harus bekerja di luar rumah. Bagi perempuan yang berprofesi sepenuhnya di dalam rumah belum tentu aman dari paparan virus tersebut, meskipun mestinya jauh lebih aman dibandingkan dengan mereka yang beraktifitas di luar. Jika seorang perempuan mendapatkan ujian dengan terpaparnya virus ini, terutama yang berstatus sebagai ibu, maka secara otomatis roda manajerial keluarga sebagai sektor lingkup terkecil akan mengalami goncangan.

Dari sisi ekonomi juga berdampak luar biasa. Bagi perempuan berkeluarga yang *input* finansial hanya berasal dari kepala keluarga saja, kemudian mengalami pemutusan hubungan kerja, atau yang bergerak di bidang perdagangan yang mengalami lesunya pembelian, maka mau tidak mau perempuan tersebut harus mengolah finansial sedemikian rupa demi kebutuhan keluarga yang pemasukannya menurun. Begitu juga yang terjadi dengan pekerja perempuan. Hingga 16 April 2020, terdapat sekitar 2.385 orang pekerja yang mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) atau dirumahkan akibat dari pandemik global ini. Dari jumlah tersebut, sekitar 31% atau 762 orang adalah pekerja perempuan (KEMENPPPA, 2020).

Tidak kalah berdampak berat akibat pandemi ini adalah sektor pendidikan. Proses kegiatan belajar mengajar pun dialihkan, dari institusi pendidikan ke rumah-rumah. Hal seperti ini menimbulkan beban ganda. Bagi ibu yang sehari-harinya harus mengatur kebutuhan keluarga, kini bertambah beban menjadi pendamping belajar putra-putrinya. Beban ini menjadi jauh lebih berat bagi pekerja perempuan yang berperan sebagai ibu, sehingga mengakibatkan tingginya tingkat stress yang berpotensi melahirkan kekerasan. Para ibu yang mengalami tekanan psikologis memiliki potensi kuat tidak mampu menahan dan menyeimbangkan dirinya dalam mendampingi belajar anak. Sebagai akibatnya, anak-anak pun rentan mengalami kekerasan ketika terjadi proses Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ).

Hasil survei yang dilakukan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada 8-14 Juni 2020 dengan melibatkan 25.164 responden menunjukkan bahwa anak-anak mengalami kekerasan psikis dan fisik selama pandemi. Menurut Komisioner Bidang Pendidikan KPAI Retno Listyarti, rincian bentuk-bentuk kekerasan terhadap anak antara lain: dicubit (23 %), dipukul (9%), dijewer (9%), dijambak (6%), ditarik (5%), ditendang (4%), dikurung (4%), ditampar (3%), dan diinjak (2%). Adapun bentuk kekerasan psikis terhadap anak selama pandemi antara lain: dimarahi (56%), dibanding-bandingkan dengan anak lain (34%), dibentak (23%), dipelototi (13%), dihina (5%), dan diancam (4%) (JPNN, 2020). Kejutan lain dari survei tersebut adalah bahwa ternyata pelaku terdekat merupakan keluarga inti, seperti ibu, ayah, saudara, kakek, nenek, hingga asisten rumah tangga. Berbagai bentuk kekerasan tersebut terjadi saat Pembelajaran Jarak Jauh berlangsung.

Kekerasan psikis dan fisik sebagaigama tergambar di atas berdampak terhadap gangguan kesehatan mental pada anak. Salah satu gangguan kesehatan mental tersebut adalah gangguan psikomatik, rasa cemas, panik dan ketakutan. Sugesti yang terbangun dalam pikiran sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik dan psikis pada situasi seperti saat ini. Psikomatik dapat timbul saat seseorang merasa stress serta cemas berlebih. Bahkan hal tersebut dapat menimbulkan depresi. Istilah psikomatik menunjukkan pada hubungan antara jiwa dan badan. Anak-anak yang mengalami gangguan kesehatan

mental akan merasakan beberapa gejala psikomatik. Terlebih lagi jika anak tersebut juga memiliki organ biologis yang lemah (Nurkholis, 2020).

Selain kekerasan fisik dan psikis, terjadi pula pembentukan karakter yang tidak baik pada anak. Contoh kasus yang dapat diungkap adalah orang dewasa yang berada di rumah saat mendampingi anak, menginginkan anak tersebut mampu mengerjakan tugas-tugas sekolah dengan hasil sempurna. Tujuannya adalah agar supaya anak mendapatkan nilai kognisi yang tinggi, sehingga berimbas pada hasil pemeringkatan kelas yang dapat dibanggakan. Namun hal fatal yang dapat terjadi pada anak adalah bahwa anak semakin tertekan. Anak merasa terpaksa dalam mengerjakan tugas dengan tanpa semangat. Dikarenakan obsesi dari orang dewasa di sekitarnya, maka tugas-tugas sekolah pun dikerjakan oleh orang tua atau yang mendampinginya.

Untuk menanganai hal-hal di atas, perlu adanya kesadaran tinggi bagi seorang ibu untuk kembali menggali kekuatan dirinya agar tetap survive di era pandemi ini. Apapun peran yang diamanahkan pada dirinya, setiap ibu adalah advokat bagi dirinya sendiri yang nantinya bisa memiliki efek yang baik bagi lingkungan sekelilingnya, terutama lingkungan pendidikan keluarga. Selain itu, intervensi dari berbagai pihak juga harus diupayakan secara maksimal dan tepat sasaran, yang tidak hanya berfokus pada kesehatan dan ekonomi saja namun juga mengoptimisasikan peran seorang ibu dalam mengawal berlangsungnya proses pendidikan putra-putrinya dengan sistem Pembelajaran Jarak Jauh.

Pada Webinar '*Penyesuaian Kebijakan Pembelajaran di Masa Pandemi Covid-19*'. Mendikbud Nadiem Makarim menerbitkan Keputusan Mendikbud RI Nomor 719/P/2020. Keputusan ini disiarkan langsung dari kanal YouTube Kemendikbud RI pada Jumat (7/8/2020), dan juga melalui zoom, yang berisi tentang Pedoman Pelaksanaan Kurikulum pada Satuan Pendidikan dalam Kondisi Khusus (KEMENDIKBUD RI, 2020). Disebutkan juga bahwa Kemendikbud telah melakukan beberapa hal untuk mendukung kelancaran Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ), diantaranya adalah: program Guru Berbagi, bimbingan teknis untuk mendukung PJJ, berbagai webinar, dan penyediaan kuota gratis. Selain itu, ada pula relaksasi Bantuan Operasional Sekolah (BOS) dan Bantuan Operasional Penyelenggara (BOP) yang bisa digunakan untuk pembelian kuota bagi peserta didik.

Kurikulum darurat telah disusun untuk jenjang Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), berupa pembuatan Kompetensi Dasar (KD) yang telah dirancang menjadi lebih sederhana. Penyederhanaan kurikulum ini diberlakukan untuk semua jenjang pendidikan. Hal tersebut bertujuan untuk menjaga kesehatan dan keselamatan semua *stakeholder* yang terlibat di dalam dunia Pendidikan: peserta didik, pendidik, tenaga kependidikan, keluarga, dan masyarakat, yang menjadi prioritas utama dalam menetapkan kebijakan pembelajaran.

Peran semua pihak sangat dibutuhkan dalam proses pembelajaran di masa darurat seperti saat ini. Peran pemerintah sangatlah penting dan fundamental. Alokasi anggaran yang telah diputuskan dengan terbitnya Instruksi Presiden Nomor 4 tahun 2020 tentang refokusing kegiatan, relokasi anggaran, serta pengadaan barang dan jasa dalam rangka percepatan penanganan Covid-19 harus segera dilaksanakan. Peran orang tua sebagai pendidik utama di rumah tangga juga harus menjalankan fungsinya dengan baik. Situasi saat ini mesti membuka cakrawala orang tua bahwa pendidikan anak harus dikembalikan pada upaya orang tua dalam mendidik mental, sikap dan pengetahuan anak-anaknya. Peran guru dalam

melaksanakan pembelajaran daring harus dilakukan seefektif mungkin. Pendidik tidak membebani siswa dengan tugas-tugas yang berat. Peran sekolah sebagai lembaga penyelenggara pendidikan juga mesti bersiaga dengan cara memfasilitasi sarana yang dibutuhkan dalam proses Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) (Syah, 2020).

Dengan demikian, berdasarkan uraian latar belakang di atas dan pokok permasalahan tentang adanya potensi gangguan mental anak pada masa pandemi, maka obyek kajian tulisan ini adalah perihal peran yang dapat dioptimalkan bagi para ibu dalam mendampingi anak-anaknya selama masa Pembelajaran Jarak Jauh berlangsung.

2. Pembahasan

2.1 Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)

2.1.1 Kebijakan PJJ

Pembelajaran Jarak Jauh akan efektif dibandingkan dengan pembelajaran konvensional jika dirancang dalam kerangka *web based distance learning* yang mempertimbangkan berbagai aspek yang perlu serta *trade-off*-nya. PJJ juga akan efektif jika melibatkan interaksi antara pembelajar dengan pengajar, pembelajar dengan pembelajar, pembelajar dengan media (termasuk fasilitas) pembelajaran. Pola interaksi pembelajaran pun nantinya dapat berlangsung secara aktif dan interaktif. Media pembelajaran atau *trade-off* teknologi yang digunakan dalam interaksi antara pembelajar dan pengajar seperti halnya dalam pembelajaran konvensional dapat dicapai atau setidaknya mendekati. Penggunaan teknologi dalam menunjang PJJ haruslah diperhatikan untuk membantu proses pendidikan.

Dalam *web based distance learning*, pengajar dan pembelajar memerlukan fasilitas internet untuk tetap menjaga konektivitasnya sehingga dapat menentukan kesinambungan suatu pembelajaran jarak jauh. *Web based distance learning* sebagai suatu *internet based community* dapat memfasilitasi bertemunya atau berinteraksinya pembelajar dan pengajar. Pengajar seharusnya mampu memindahkan apa yang biasa dilakukan oleh pengajar di depan kelas kepada suatu bentuk *web* atau materi pembelajaran *online*. *Web* ini harus mampu memberikan informasi kepada pembelajar dengan selalu dapat diakses oleh pembelajar, dan pengajar selalu *ter-update* setiap waktu (Munir, 2009).

Model integrasi teknologi informasi dalam PJJ dapat digambarkan sebagai berikut:

1. Sarana pendukung teknologi informasi di dalam pelaksanaan PJJ haruslah memadai, semial jaringan listrik, sinyal internet dan alat gadget berupa *handphone* yang merupakan fasilitas yang fundamental untuk menunjang penggunaan teknologi informasi selama PJJ berlangsung.
2. Model pemanfaatan teknologi informasi dalam PJJ dapat dilakukan dengan menggunakan jenis teknologi yang sesuai untuk penyajian bahan dan melaksanakan kegiatan pembelajaran. Jenis teknologi yang dapat digunakan diantaranya adalah facebook, e-mail, google search, MMB Group/SMS, Line YouTube, Yahoo Messenger, skype, web-blog, Ebook, E-journal, dan CD/DVD pembelajaran.
3. Model interaksi yang digunakan dalam PJJ dapat dilihat dari tiga aspek; interaksi pendidik-pembelajar, interaksi pembelajar-pembelajar, dan interaksi multi arah yang melibatkan pendidik-pembelajar dan sumber belajar. Interaksi pendidik dengan pembelajar mencakup interaksi tatap muka, jaringan (*online*), dan kombinasi dari keduanya. Interaksi antara pembelajar dan pendidik

dapat berupa *sharing* pendapat, kelompok kerja sama, dan *sharing* informasi dengan memanfaatkan teknologi informasi. Hubungan antara pendidik-pembelajar dan sumber referensi dapat dilakukan dengan cara mengakses sumber yang dirancang sendiri atau yang dikelola oleh pendidik, dan juga sumber-sumber lain yang diperoleh secara manual tradisional (Yaumi & Damopolii, 2019).

2.1.2 Fenomena PJJ di Lapangan

Pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) dengan metode daring (dalam jaringan) terdapat beberapa keuntungan dan kerugian yang memiliki pengaruh pada proses dan hasil pembelajaran. PJJ akan lebih efektif bila daya dukung prasarana terpenuhi seperti *handphone*, gawai, laptop atau komputer. Hal yang lebih krusial lagi adalah jaringan internet serta kuota pulsa.

Pada kenyataannya, kondisi peserta didik, orang tua, dan guru di Indonesia sangatlah heterogen dari berbagai sisi. Antara proses dan hasil terjadi kesenjangan. Hal tersebut dapat menimbulkan kerugian, diantaranya peserta didik merasa kesulitan untuk belajar secara *online* karena ketidakmampuan secara ekonomi untuk pengadaan kuota internet, misalnya. Kondisi orang tua dengan adanya pandemi yang berkepanjangan mengalami perubahan ekonomi dari kondisi stabil menjadi menurun, atau bahkan tidak ada pemasukan sama sekali. Bagi orang tua yang terkena dampak secara ekonomi, maka mereka lebih memilih menggunakan dana yang ada untuk memenuhi kebutuhan dasar hidup daripada untuk proses pembelajaran anaknya.

Beberapa mata pelajaran juga membutuhkan penjelasan langsung yang berulang serta praktek pembuatan proyek dengan waktu yang cukup, agar pemahaman materi bisa maksimal. Namun dengan adanya proses Pembelajaran Jarak Jauh, maka hal tersebut belum bisa terpenuhi dengan baik karena waktu yang terbatas. Keadaan ini menjadi kelemahan tersendiri bagi guru dan peserta didik. Kondisi ini acapkali dianggap oleh orang tua sebagai pemberian beban kepada anak, yaitu bahwa guru hanya memberikan tugas-tugas dengan waktu yang dijadwalkan dengan ketat, tanpa memberi penjelasan materi. Hal ini menyebabkan anak kurang memiliki pemahaman dan akhirnya mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas daring.

Kejenuhan belajar di rumah melanda peserta didik dari berbagai jenjang. Rasa ingin segera bertatap muka dengan guru dan teman-temannya begitu menguat, apalagi bagi peserta didik yang mengalami tekanan-tekanan dalam menghasilkan pembelajaran yang sempurna dari orang tua yang mendampingi di rumah. Sedangkan beberapa orang tua sendiri merasakan beban berat saat mendampingi anak-anak belajar di rumah. Salah satu sebabnya adalah karena standar orang tua dalam ketuntasan belajar sangatlah tinggi, sedangkan anak merasa telah terlalu banyak mengerjakan tugas-tugas sekolah dari setiap bidang studi. Dikarenakan standarisasi yang tinggi tersebut, maka sebagian orang tua merasa kesal pada anak, sehingga akhirnya mengambil alih tugas-tugas anak untuk dikerjakan agar hasilnya sempurna. Ada kepuasan secara *prestise* bagi orang tua saat mengumpulkan tugas-tugas tersebut di sebuah group orang tua yang dibentuk oleh guru kelas, apalagi untuk sekolah-sekolah yang target utamanya masih berkuat pada nilai-nilai kognisi semata. Orientasi terhadap proses seringkali terabaikan sebab parameter utama adalah hasil.

Namun apa pun kondisinya, pasti terdapat sisi kemanfaatan yang didapatkan. Begitu juga dengan penerapan PJJ ini, terdapat beberapa keuntungan yang bisa dijadikan sebagai peluang untuk meningkatkan progress-progres baik dalam dunia pendidikan. Keuntungan-keuntungan tersebut diantaranya bahwa dalam pembelajaran daring, guru berusaha belajar dan menggunakan berbagai macam jenis teknologi informasi. Guru dituntut untuk tetap aktif dalam meng-*update* berbagai macam aplikasi pembelajaran *online*, agar menjadi menarik dan semangat bagi peserta didik. Guru berusaha menambah keterampilan-keterampilan mengajar baik pengayaan model pembelajaran, media pembelajaran, serta teknik-teknik kegiatan mengajar yang lebih varian.

Keuntungan lain Pembelajaran Jarak Jauh adalah bahwa peserta didik belajar menghargai waktu yang ada, sebab beberapa aplikasi pembelajaran ter-*setting* waktu batas pengumpulan tugas yang tegas dan rigid, sehingga peserta didik lebih giat dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Peserta didik juga termotivasi dalam mengikuti teknologi pembelajaran *online* dan mampu mengurangi kebiasaan bermain *game online*.

Di sisi lain orang tua dapat lebih memantau dan mengetahui perkembangan belajar anaknya, serta lebih peduli dengan tugas-tugas anaknya yang diberikan oleh guru. Dengan perhatian dan dukungan orang tua terhadap anaknya membuat sang anak dapat lebih fokus dan rajin dalam belajar. Anak pun bisa berkonsultasi langsung dengan orang tua mengenai masalah yang dihadapinya. Disamping itu, orang tua pun dituntut untuk dapat memahami pembelajaran *online* dan tidak gagap teknologi, dimana kondisi orang tua yang merupakan generasi *transmigran* digital tidak begitu *respect* atas percepatan laju teknologi.

2.2 Optimalisasi Peran Ibu dalam Pelaksanaan PJJ

Belajar adalah salah satu faktor yang mempengaruhi dan berperan penting dalam pembentukan pribadi dan perilaku individu, karena hakekat belajar itu sendiri adalah perubahan perilaku. Dalam Permendiknas no: 22, tahun. 2006 disebutkan bahwa pembelajaran yang ideal adalah pembelajaran yang berorientasi pada peserta didik. Mereka akan berusaha mengkonstruksi sendiri pengetahuannya dan terlibat aktif dalam mencari informasi.

Dengan memahami definisi pembelajaran di atas bisa diketahui bahwa target tujuan aktifitas belajar bukan hanya hasil akhir yang berujung pada angka-angka semata, namun yang lebih penting dari itu adalah terbentuknya pribadi dan perilaku yang baik, dan kelak menjadi pribadi bermanfaat untuk masyarakat sekelilingnya. Dengan demikian, tidak perlu sikap tergesa-gesa menuntut anak agar faham semuanya dan segera mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru sesuai waktu yang ditentukan atau bahkan sebelum waktunya, tanpa memperhatikan proses bagaimana anak bisa membangun pengetahuannya, bagaimana anak bisa berinisiatif memperoleh informasi-informasi yang ia butuhkan untuk mengkonstruksi pemahamannya.

Ada atau tidaknya pembelajaran *online* (dalam jaringan), rumah adalah pusat pendidikan yang pertama. Rumah sebagai lingkungan terdekat anak menjadi bermulanya terbentuk sebuah karakter anak. Individu yang memiliki peran utama dalam hal ini adalah ibu, tentunya tanpa mengenyampingkan peran ayah sebagai pendukung jalannya berjalannya proses pendidikan.

Ibu memiliki gelar sebagai sekolah pertama bagi anak-anak bukan sebab peran domestiknya semata, namun peran mulia yang diberikan Allah bermula dengan diberi amanah rahim tempat bersemayamnya anak-anak sejak mereka masih berupa janin. Maka saat itulah pendidikan sudah dimulai. Betapa setiap sikap dan tindak tanduk sang ibu terasa dan terekam, yang kemudian tanpa disadari membentuk kepribadian anak. Pada saat kelahiran anak-anak dan kemudian menjalani proses tumbuh kembang hingga dewasanya, ibu adalah tempat berpulang yang baik bagi anak-anak meskipun mereka telah memiliki lingkungan lain selain rumah, seperti lingkungan sekolah atau tempat yang lain. Oleh karena itu sikap ibu dalam kebersamaan proses anak-anak bertumbuh, termasuk dalam proses PJJ ini, menentukan karakter pribadi anak. Sehingga ibu harus berusaha optimal untuk mengetahui, memahami, mempraktikkan, mengevaluasi dan mengkomunikasikan berbagai hal tentang pendidikan agar saat mendampingi anak-anak berproses dalam PJJ tidak terjebak pada standar-standar sukses versi pendamping tanpa mempedulikan gaya belajar anak, tujuan pembelajaran dan lain sebagainya. Apalagi ditambah dengan beban-beban kerja harian ibu baik di dalam rumah, maupun ibu yang memiliki tanggung jawab lain di luar rumah. Beban-beban kerja yang begitu menumpuk memang sangat mempengaruhi ketenangan ibu dalam mendampingi PJJ anak. Semakin kuat penderitaan yang dirasakan oleh seorang ibu jika tidak memiliki dan tidak berkenan untuk mau memiliki pengetahuan berbagai hal tentang Pendidikan.

Ibu adalah sumber pemenuhan kebutuhan anak yang mampu menciptakan situasi aman pada psikis putra-putrinya. Perasaan aman yang didapatkan anak dari rumah akan menjadikan anak tangguh dan minim rasa cemas saat menghadapi masalah-masalah yang muncul di luar rumah. Ibu merupakan kaca teladan pertama bagi anak-anaknya, dan disadari atau tidak, anak akan senantiasa melihat dan meniru, yang kemudian karakter tersebut akan diambil, dimiliki, dan diterapkan dalam kehidupannya. Ibu juga sebagai stimulan perkembangan anak. Stimulasi verbal dari ibu akan sangat memperkaya kemampuan bahasa anak. Maka kosa kata seperti apa yang biasa digunakan ibu dalam berkomunikasi akan menjadi input pengayaan kosa kata anak. Ibu yang bersedia mengalokasikan waktunya untuk berkomunikasi dua arah dengan anaknya akan mengembangkan proses bicara anak. Ibu memiliki peran besar dalam membangun rangsang perkembangan mental anak.

Ibu sebagai *madrosatul ula* menjadi pilar utama pendidikan anak. Mendidik adalah tugas mulia sepanjang masa dan berakhir sebagai bekal jariah yang tak akan punah. Dibutuhkan beberapa bekal untuk menjadi madrosah utama untuk anak-anak, dan tidak cukup hanya berbekal biasa-biasa saja. Kesiapan bekal seorang ibu sangat mempengaruhi proses pembelajaran anak yang didampinginya saat belajar. Adapun beberapa bekal utama yang sekiranya dipersiapkan sejak dini adalah sebagai berikut:

1. Sholat dan Sabar: Inilah bekal penting seorang ibu setelah keimanan dan ketaqwaan. Sholat dan energi sabar yang besar bisa dijadikan sebagai penolong dalam berbagai kerumitan setiap fase Pendidikan. Dua hal ini menjadi benteng seorang ibu untuk menjaga kemurnian fitrah anak dalam proses pendidikannya, juga sebagai perisai saat hati mulai goyah karena berbagai rasa lelah. Semakin Ibu menjaga sholatnya, baik fardhu maupun sholat sunnah, maka energi sabar semakin mengalir dan bersiap menjadi pribadi yang solutif penuh ketulusan pada setiap aral yang merintang.

2. Senantiasa meng-*upgrade* keilmuan, terutama terkait pendidikan. Diantaranya memahami macam-macam gaya belajar anak, metode pembelajaran, model pembelajaran dan lain sebagainya. Dengan *upgrading* keilmuan dan berkenan mempraktikkannya, ibu akan lebih terkendali kondisi psikisnya saat menghadapi berbagai kesulitan pendampingan belajar.

Setiap anak memiliki gaya belajar yang berbeda-beda, meski saudara kandung dan tinggal di satu keluarga yang sama belum menjadi jaminan memiliki gaya belajar yang sama pula. Dengan memahami gaya belajar anak, ibu akan bisa memilihkan metode belajar yang tepat, sehingga tidak mengalami suasana yang penuh bersitegang antara Ibu dan anak lantaran perbedaan maksud pada proses pembelajaran.

Ada beberapa macam gaya belajar anak (Dwi Widayanti, 2013). Diantaranya adalah:

- a. Gaya belajar kinestetik. Ciri-ciri anak yang memiliki gaya belajar kinestetik adalah menyukai gerak aktif. Ia akan sangat merasa nyaman beraktifitas sosial, kesenian, ataupun olah raga. Anak kinestetik cenderung sulit untuk duduk tenang dalam waktu lama, namun ia memiliki koordinasi tubuh yang baik. Ia juga gemar menyentuh berbagai benda yang dilihatnya. Jika ada sesuatu yang baru ia akan berusaha mencobanya. Ia kerap menggunakan bahasa tubuh untuk mengekspresikan diri atau mengungkapkan emosinya. Cara menghafal sesuatu dilakukan dengan cara berjalan-jalan, atau melihat objek secara langsung. Sesekali ia merasa nyaman saat mendengarkan informasi dalam belajar sambil makan makanan ringan. Jika hal ini tidak diperkenankan dalam pembelajaran formal terkait adab belajar, Ibu bisa mengingatkan dengan komunikasi yang baik sehingga ia akan memahami.

Anak kinestetik memiliki kendala. Diantaranya adalah karena kurang senang diam, maka ia kerap kali dianggap anak nakal. Ia merasa sulit mempelajari hal-hal yang sifatnya abstrak, seperti simbol matematika. Ia tidak betah jika berada di sebuah komunitas yang aktifitasnya didominasi dengan duduk diam dalam waktu yang lama. Limpahan energi yang sangat banyak, jika belum dimanfaatkan dengan baik, akan mengganggu konsentrasi belajarnya.

Solusi untuk anak bergaya belajar kinestetik adalah agar orang tua dan guru lebih memilih model belajar *active learning*, dimana anak lebih banyak terlibat dalam proses belajar. Memberikan aktifitas fisik sebelum memulai belajar, karena kebutuhan aktif fisiknya sudah terpenuhi ia akan relatif lebih tenang saat belajar. Aktivitas fisik bisa berupa olah raga atau membantu pekerjaan rumah. Metode belajar anak kinestetik akan lebih mengena jika menggunakan eksperimen. Di sela-sela kegiatan belajar anak bisa diajak beraktifitas gerak, misalnya menghapus *whiteboard* atau *ice-breaking* yang menggunakan gerak ringan, sehingga ia merasa tidak tersiksa dengan monoton belajar. Akan lebih efektif jika anak diajak belajar secara berkolaborasi.

- b. Gaya belajar Auditori. Ciri-ciri anak yang memiliki gaya belajar auditori adalah anak lebih suka dibacakan cerita dengan berbagai intonasi. Suka membaca dengan suara nyaring. Lebih senang mengungkapkan emosinya dengan verbal. Senang dengan aktivitas kreatif seperti berbicara, berdebat, menyanyi, bercerita, diskusi dan tanya jawab. Anak tipe ini senang sekali mendengar musik, radio, sandiwara, juga debat. Ia memiliki kemudahan dalam mengingat

kata-kata atau gagasan orang lain. Mudah mengingat nama daripada wajah seseorang. Ia pun senang mendengarkan rekaman untuk mengulang pelajarannya.

Anak auditori memiliki kendala, yaitu kurang bisa mengingat apa yang dibacanya bila tidak disuarakan. Cenderung banyak bicara atau sebaliknya, ia akan menjadi pendiam. Kurang bisa belajar dalam suasana berisik atau gaduh. Lebih memperhatikan informasi yang ia dengar sehingga cenderung abai pada lingkungan sekitarnya.

Anak dengan tipe gaya belajar ini bisa didampingi proses belajarnya dengan teknik mengulang-ulang, atau menggunakan metode belajar *drilling* dengan suara dan intonasi yang berbeda-beda. Musik yang disenangi bisa digunakan sebagai sarana belajarnya. Materi-materi yang sekiranya penting untuk difahami bisa direkam dan didengarkan Kembali. Ide-ide pikiran yang ia miliki bisa direkam terlebih dahulu sebelum dituangkan dalam tulisan. Untuk menjaga focus, akan lebih baik jika ia menghafal sesuatu dengan mata tertutup.

- c. Gaya belajar visual. Gaya belajar ini memiliki ciri-ciri sebagai berikut: sangat suka membaca, ia juga senang sekali menonton, melihat gambar, dan aneka bentuk. Anak bergaya belajar ini memiliki kepekaan terhadap warna. Dalam berkomunikasi ia lebih senang memperagakan daripada berbicara. Jika harus berbicara ia terkesan agak cepat atau tergesa. Lebih suka menjelaskan sesuatu dengan gambar, grafik, dan diagram. Jika ia berada di sebuah kelas, lebih senang duduk di barisan paling depan. Lebih dominan dalam membayangkan atau mengingat bentuk benda. Sangat detil mencatat berbagai hal.

Anak bergaya belajar visual memiliki beberapa kendala, diantaranya kurang menangkap pesan yang disampaikan secara lisan, sehingga orang lain mengira seolah dia tidak mendengarkan atau tidak peduli. Tipe anak visual sangat sulit mengungkapkan apa yang ingin dikatakan. Kurang begitu suka mendengarkan orang lain terlalu lama. Tidak begitu suka berbicara di depan publik. Kebanyakan anak visual merasa kesulitan dalam menyimak isi pembicaraan jika tidak berhadapan langsung dengan pembicara.

Beberapa solusi pendampingan belajar untuk anak visual adalah menggunakan bentuk grafis, gambar, warna, film, kartu bergambar untuk membantu belajar. Memberikan kesempatan untuk memvisualisasikan atau membayangkan objek tema yang sedang ia hafal atau ia pelajari. Memberi tanda pada materi-materi yang penting misalnya dengan stabilo warna. Untuk menguatkan proses belajarnya, anak bisa dilatih membuat ringkasan pelajaran dengan point penting, diagram, grafik, *mind-map*. Pendamping belajar juga bisa mengoptimalkan kegiatan indera penglihatan, misalnya melihat pemandangan gunung, pantai, alam dan sebagainya.

3. Membangun komunikasi dengan pihak sekolah bilamana terjadi sesuatu hal yang dirasa kurang pas dalam proses PJJ. Komunikasi ini bisa berupa permohonan arahan saat menemukan sesuatu yang kurang jelas, atau juga bisa memberikan usulan-usulan teknik belajar yang lebih tepat, moda daring pembelajaran yang lebih bisa dijangkau oleh peserta didik dan orang tua. Komunikasi ini bukan hanya berhenti pada grup orang tua saja sehingga terkesan stagnan tanpa ada solusi, namun komunikasi yang dibangun antara orang tua dan pihak sekolah bisa mengusulkan forum *meeting online* atau cara yang lainnya. Dengan terjalinnya komunikasi dua arah antara sekolah

dan orang tua sebagai pendamping belajar di rumah maka sinergitas kegiatan PJJ akan berjalan dengan baik.

Saat ibu mendapati anak belum tuntas mengerjakan tugas-tugas yang diberi guru, ibu tidak perlu gusar. Anak bisa dilatih untuk berkomunikasi langsung terhadap gurunya, menyampaikan permohonan maaf atas keterlambatan, dan menyampaikan alasannya, serta berlatih negosiasi untuk meminta perpanjangan waktu menyelesaikan tugas. Dengan demikian anak akan berlatih bertanggung jawab atas tugas yang harus ia selesaikan, namun tidak dalam tekanan karena sudah menyampaikan kondisinya kepada guru yang bersangkutan. Sementara itu tugas Ibu memberikan dukungan. Ibu tidak perlu galau saat anak-anak lain sudah mengumpulkan tugas lebih dulu atau tepat waktu, sedang anak sendiri masih saja belum selesai. Dengan memahami gaya belajar anak, maka dengan sabar ibu bisa menyesuaikan ritme belajar anak. Proses tercapai, tujuan pembelajaran pun bisa didapatkan tanpa anak merasa tertekan.

4. Membangun komunikasi dengan anak. Diantaranya dengan cara berkomunikasi sebelum mulai pembelajaran dimulai. Hal ini bisa dilakukan pada malam hari sebelum tidur atau pada pagi hari, tentang informasi aktifitas pembelajaran yang akan dilaksanakan. Kemudian membangun kesepakatan-kesepakatan yang bukan berasal dari ibu saja namun dari anak juga. Aktivitas ini disebut dengan kontrak belajar. Fungsi komunikasi pada kesepakatan-kesepakatan dalam kontrak belajar ini sebagai rambu-rambu pengingat jika saat pelaksanaan tiba-tiba anak keluar jauh dari kegiatan belajar.

Komunikasi berikutnya adalah pijakan belajar. Komunikasi ini berisi pijakan dasar atas tema atau informasi apa yang seharusnya akan anak dapatkan dalam pembelajaran saat ini. Jika Ibu merasa kurang memahami sebuah materi, tidak masalah menyampaikan kondisi tersebut, dan meminta waktu kepada anak untuk mencari informasi tersebut, atau bersama anak mencari bersama-sama, atau jika merasa kurang faham sekali maka ibu bisa minta ayah untuk mengalokasikan waktunya dalam membantu memberikan pijakan materi kepada anak, atau bisa juga berkomunikasi pribadi dengan guru bidang studi untuk meminta bantuan penjelasan. Dengan adanya komunikasi pijakan anak akan lebih percaya diri memulai pembelajaran dan cenderung lebih mandiri dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan guru.

Selanjutnya adalah komunikasi *recalling*. Saat suasana sudah tenang, atau menjelang tidur malam, ibu bisa mengajak anak berkomunikasi mengenai *review* apa saja aktifitas pada satu hari ini, apa saja yang menyenangkan, apa saja yang kurang menyenangkan, dan kemudian ada proses permintaan maaf dari ibu jika saat pendampingan ada sikap-sikap yang dirasa membuat kurang nyaman. Begitu juga anak bisa diarahkan melakukan hal yang sama. Fungsi dari komunikasi ini adalah bila ada perasaan-perasaan kurang nyaman yang membelenggu maka akan terlepas dan anak akan tidur dengan tenang, serta esok hari akan bangun dan siap belajar dengan penuh keceriaan. Begitu juga berefek untuk kelegaan ibu, sehingga anak dan ibu akan sama-sama memiliki energi positif yang luar biasa untuk sama-sama memulai PJJ di hari berikutnya.

3. Kesimpulan

Berbagai trik dan kiat yang ditawarkan pada tulisan ini bisa dijadikan referensi bagi kaum ibu mendampingi proses Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) yang saat masa pandemi ini menjadi kebijakan pemerintah, diantaranya adalah: Meng-*upgrade* pengetahuan pendidikan seperti memahami macam-macam gaya belajar anak: kinestetik, auditori, dan visual; Membangun komunikasi dengan pihak sekolah; dan, Membangun komunikasi dengan anak, berupa komunikasi pijakan dan komunikasi *recalling*.

Dengan berbagai solusi tersebut, diharapkan anak-anak yang sedang melaksanakan proses pembelajaran di rumah dapat menambah pengetahuan dengan cara yang nyaman dan menyenangkan, sehingga dapat meminimalisir potensi gangguan Kesehatan mental yang mungkin terjadi pada anak sebagai akibat dari proses pembelajaran yang berlangsung tidak sebagaimana mestinya.

4. Referensi

- Dwi Widayanti, F. (2013). Pentingnya Mengetahui Gaya Belajar Siswa dalam Kegiatan Pembelajaran di Kelas. *ERUDIO*, 2(1). Retrieved from <https://erudio.ub.ac.id/index.php/erudio/article/view/228>
- JPNN. (2020). Survei KPAI Ungkap Bentuk Kekerasan pada Anak Selama PJJ Akibat Pandemi - Nasional JPNN.com. Retrieved July 26, 2020, from <https://www.jpnn.com/> website: <https://www.jpnn.com/news/survei-kpai-ungkap-bentuk-kekerasan-pada-anak-selama-pjj-akibat-pandemi>
- KEMENDIKBUD RI. (2020). (58) Pengumuman Penyesuaian Kebijakan Pembelajaran di Masa Pandemi Covid-19 - YouTube. Retrieved August 15, 2020, from <https://www.youtube.com/> website: <https://www.youtube.com/watch?v=WdF5LOz10TM&t=732s>
- KEMENPPPA. (2020). Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. Retrieved April 24, 2020, from Publikasi dan Media Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak website: <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/29/2646/pentingnya-peran-perempuan-sebagai-kekuatan-bangsa-perangi-covid-19>
- Munir. (2009). *Pembelajaran Jarak Jauh Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi*. Bandung, Indonesia: Alfabeta.
- Nurkholis, N. (2020). Dampak Pandemi Novel-Corona Virus Disiase (Covid-19) Terhadap Psikologi Dan Pendidikan Serta Kebijakan Pemerintah. *Jurnal PGSD*, 6(1), 39–49. <https://doi.org/10.32534/JPS.V6I1.1035>
- Statistik, B. P. (2021). Hasil Sensus Penduduk 2020. Retrieved April 20, 2021, from <https://www.bps.go.id/pressrelease/2021/01/21/1854/hasil-sensus-penduduk-2020.html>
- Syah, R. H. (2020). Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(5), 395–402. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i5.15314>
- Yaumi, M., & Damopolii, M. (2019). Model Integrasi Teknologi Informasi dan Komunikasi dalam Pembelajaran Jarak Jauh. *Al-Musannif*, 1(2), 138. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3545637>