

Metode Pengasuhan Anak Dimasa Pandemi COVID-19

Ayu Safira¹, Devi Yanti², Roza³

(1,2,3) Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Aceh

✉ Correspondensi
Alamat:

Email:
ayu.safira@unmuha.ac.id

Received: 22/4/2025
Accepted: 31/5/2025
Published: 7/7/2025

Doi:
<https://doi.org/10.63800/jnpxnh71>

Abstrak

Stres pengasuhan merupakan serangkaian proses yang membawa pada kondisi psikologis yang tidak disukai dan reaksi psikologis yang muncul dalam upaya beradaptasi dengan tuntutan peran sebagai orang tua. Pengasuhan anak menjadi salah satu hal yang terlihat jelas saat pandemi covid 19, dampak yang terlihat jelas pada orang tua yang hampir 24 jam Bersama anak di rumah. Stress pengasuhan menjadi tekanan dalam melaksanakan pengasuhan pada anak. Tujuan dalam pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan orang tua tentang metode pengasuhan yang tepat selama pandemi Covid-19. Kegiatan pengabdian ini diberikan kepada para orang tua dan guru yang ada di sekolah di SD IT Darul Quran Al Aziziyah Banda Aceh. Kegiatan ini dilaksanakan menggunakan *zoom meeting*, melalui *Webinar*, dengan memaparkan materi, video dan tanya jawab terhadap pengasuhan yang dilakukan selama pandemic Covid-19. Evaluasi diberikan guna melihat tingkat pengetahuan orangtua dalam memahami metode pengasuhan selama pandemic covid-19. Hasilnya menunjukkan orangtua lebih memahami metode yang tepat dalam pengasuhan anak agar tidak mengalami stres dalam pengasuhan. Kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran para orang tua akan pentingnya pengasuhan yang tepat pada anak.

Kata Kunci: Pengasuhan, Anak, COVID-19.

Abstract

Parenting stress is a series of processes that lead to undesirable psychological conditions and psychological reactions that arise in an effort to adapt to the demands of the parenting role. Parenting is one of the things that is clearly visible during the Covid-19 pandemic, the impact is clearly visible on parents who are with their children at home for almost 24 hours. Parenting stress becomes pressure in carrying out care for children. The aim of this service is to increase parents' knowledge about appropriate parenting methods during the Covid-19 pandemic. This service activity was given to parents and teachers at the SD IT Darul Quran Al Aziziyah Banda Aceh school. This activity was carried out using Zoom meetings, via Webinar, by presenting materials, videos and questions and answers regarding parenting carried out during the Covid-19 pandemic. Evaluation is given to see the level of parental knowledge in understanding parenting methods during the Covid-19 pandemic. The results show that parents have a better understanding on the right methods in parenting so that they do not experience stress in raising them. This service activity is expected to increase parents' awareness of the importance of proper parenting of children.

Copyright (c) 2025
Safira A, et-al

Keywords: Parenting, Children, Covid-19.

Pendahuluan

Dunia saat ini sedang mengalami bencana non alam akibat *corona virus disease* 2019 (COVID 19), WHO (2020) telah menetapkan status pandemi akibat COVID 19. Pemerintah Indonesia mengambil langkah dengan segera menerapkan *social distancing*, menggunakan masker, menggalakkan rajin cuci tangan dan melarang masyarakat untuk beraktifitas di luar rumah/ menghindari keramaian agar penyebaran virus tidak bertambah luas. Akibatnya, roda perekonomian Indonesia melemah, PHK besar-besaran terjadi untuk mengurangi beban keuangan perusahaan, pelaku UMKM banyak yang gulung tikar. Tidak hanya sektor ekonomi, sektor pendidikan pun berdampak akibat COVID 19, seluruh sekolah, universitas bahkan pondok pesantren terpaksa diliburkan, kegiatan belajar-mengajar dilakukan dari rumah secara *online/daring*.

Provinsi Aceh pun tidak luput dari penyebaran COVID-19, berdasarkan surat keputusan Gubernur, masyarakat Aceh diharuskan *Work From Home* (WFH) dan *School From Home* (SFH), hal tersebut dilakukan untuk menghentikan laju penyebaran virus. Akibatnya sebagian masyarakat mulai merasa jenuh karena tidak dapat bekerja dan belajar secara langsung di kantor ataupun di sekolah, semua dilakukan secara daring dirumah. Anak-anak yang harus belajar di rumahpun merasa seperti terkurung di penjara karena tidak dapat bermain atau berkumpul bersama teman-teman, tidak dapat melakukan aktivitas yang mereka senangi di luar rumah, mereka harus belajar dari rumah dan dilarang untuk keluar rumah.

Selain anak, orangtuapun mulai merasakan dampaknya, baik dari segi ekonomi, fisik maupun psikis karena harus bekerja di rumah serta mengajari/ mengawasi anak belajar di rumah secara daring dan menyediakan dana untuk belajar daring. Kelelahan fisik ataupun psikis yang dialami oleh orang tua terutama ibu selama masa pandemi COVID 19 ini tidak jarang menimbulkan masalah emosi, stres bahkan depresi, akibatnya anak yang sering menjadi sasaran emosional. Ibu merupakan sosok utama di keluarga yang mengasuh anak, apabila ibu bekerja maka beban yang dirasakan akibat WFH dan SFH pun semakin bertambah berat. Merasa tidak memiliki *privacy* untuk menenangkan diri dan menyelesaikan pekerjaan kantor karena harus tetap dirumah saja dengan anak-anak, menjadi guru selama anak belajar di rumah, melakukan pekerjaan rumah yang tentunya bertambah karena seluruh anggota keluarga hanya di rumah saja, menjadi penengah apabila anak saling bertengkar, ditambah lagi masalah ekonomi keluarga (Papalia and Feldman, 2017).

Berbagai situasi tersebut menjadi stresor yang setiap hari harus dihadapi oleh ibu sehingga sering kali menimbulkan dampak secara psikis atau fisik. Ketidakmampuan ibu dalam menyesuaikan diri dengan kondisi yang dialami saat ini menimbulkan masalah psikologis yang akan berdampak pada anak (Putnick, Diane L. *et al.*, 2008). Bahkan, kekerasan terhadap anak pun dilaporkan meningkat sejak pandemi COVID 19, terdapat 368 kasus kekerasan terhadap anak terjadi hanya dalam periode 2 Maret hingga 25 April 2020 (Tempo, 2020).

Hidayat. *et al* (2006) menjelaskan bahwa stres pengasuhan merupakan tidak berfungsinya peran orang tua dalam pengasuhan dan interaksi dengan anak karena ketidaksesuaian respon orang tua dalam menanggapi konflik dengan anak. Ibu yang mengalami stres dalam mengasuh anak dapat menimbulkan pengasuhan yang buruk dan tidak sesuai dengan kebutuhan anak, sehingga dapat menimbulkan konflik dengan anak bahkan dapat membuat anak menjadi tertekan dan tidak terawat. Sedangkan menurut Deater-Deckard (2008), stres pengasuhan didefinisikan sebagai serangkaian proses yang membawa pada kondisi psikologis yang tidak disukai dan reaksi psikologis yang muncul dalam upaya beradaptasi dengan tuntutan peran sebagai orang tua.

Selain diakibatkan oleh stresor yang muncul dimasa pandemic ini, ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan munculnya stres panegasuhan pada orang tua, seperti yang

dikemukakan oleh Martin & Colbert (1997) bahwa faktor yang dapat berperan terhadap stres pengasuhan berdasarkan karakteristik orang tua diantaranya yaitu:

- 1). Kepribadian, yaitu sifat-sifat pribadi yang diaplikasikan untuk mengasuh anak.
- 2). *Developmental history*, yaitu gaya pengasuhan anak yang diterapkan dipengaruhi oleh perkembangan sosial dan emosional orang tua.
- 3). *Belief*, merupakan ide-ide yang dibawa oleh orang tua berkaitan dengan perkembangan anak serta proses pengasuhan yang tepat.
- 4). Pengetahuan, yaitu tingkat pengetahuan yang dimiliki orang tua mengenai pengasuhan anak. Orang tua dengan pengetahuan yang tinggi, akan lebih mudah dalam menangani permasalahan yang berkaitan dengan pengasuh/ mendidik anak. Hal tersebut dikarenakan orang tua memiliki pengetahuan bagaimana cara mengasuh anak dengan baik.

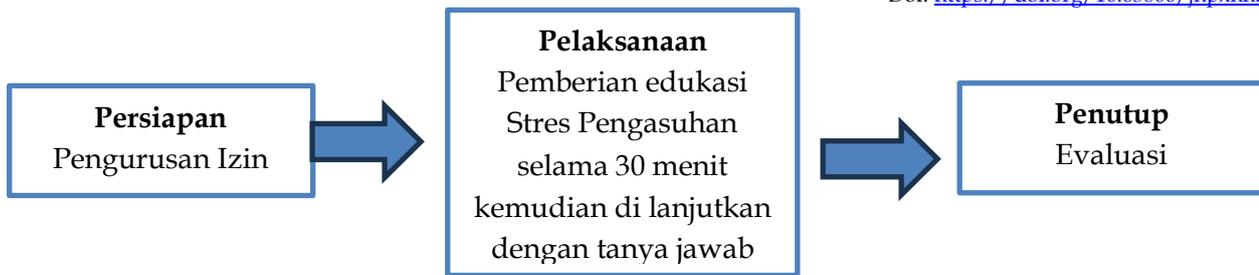
Pengetahuan orang tua menjadi salah satu faktor penting dalam mengasuh anak (Lestari, 2016). Orang tua yang memiliki pengetahuan memadai dalam hal pengasuhan akan lebih mudah untuk mengatasi permasalahan yang muncul saat mengasuh anak. Banyaknya permasalahan yang muncul akibat pandemi COVID-19 pun menjadi stresor tersendiri bagi orang tua sehingga orang tua yang kurang memiliki pemahaman mengenai pengasuhan dan dampak akibat kesalahan dalam pengasuhan cenderung menerapkan pengasuhan yang negatif pada anak (Power, 2020). Oleh sebab itu, pentingnya menambah pengetahuan orang tua terkait pengasuhan anak dimasa pandemi ini agar orangtua dapat merubah metode pengasuhan negatif nya menjadi metode pengasuhan positif (Deater-Deckard, 2008).

Berdasarkan kondisi yang telah digambarkan di atas hal tersebut juga dialami oleh para orang tua murid di SD IT Darul Quran Al Aziziyah. Orang tua mengeluhkan sulitnya membagi waktu ketika anak harus belajar di rumah karena orang tua harus bekerja. Selain itu, orang tua terkadang merasa marah, membentak bahkan mencubit anak disaat anak tidak memahami materi yang diajarkan atau ditugaskan. Hal tersebut menumbuhkan semangat bagi kami untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat khususnya di SD IT Darul Quran Al Aziziyah dengan tema "Metode Pengasuhan Anak Dimasa Pandemi COVID-19". Pengabdian masyarakat merupakan suatu media untuk menjembatani dunia pendidikan dengan masyarakat, dimana perguruan tinggi dihadapkan pada masalah bagaimana agar warga masyarakat mampu meminimalisir permasalahan psikologis dalam pengasuhan yang muncul akibat pandemi yang sedang terjadi.

Metodologi

Program pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan dalam bentuk seminar web (webinar) menggunakan aplikasi *Zoom Meeting* sebagai upaya edukasi/sosialisasi bagi para orangtua terkait stres pengasuhan dan pengasuhan positif di tengah pandemi covid-19. Kegiatan pengabdian ini di berikan kepada guru-guru dan para orang tua siswa-siswa Sekolah Dasar IT Darul Quran Al Aziziyah. Materi yang disampaikan adalah pola pengasuhan, bagaimana pengasuhan dimasa pandemi, bagaimana bentuk stress pengasuhan yang terjadi dan teknik mengelola stress pengasuhan selama pandemi covid-19. Materi yang disampaikan diharapkan dapat memberikan panambahan atau peningkatan pengetahuan dan pemahaman orangtua mengenai stres pengasuhan dan pengasuhan positif, untuk selanjutnya dapat diterapkan oleh peserta kegiatan. Kegiatan ini akan dilaksanakan secara daring

Setelah materi selesai dipaparkan, dilanjutkan dengan diskusi berupa tanya jawab antara pemateri dengan peserta. Diskusi dilakukan agar peserta lebih memahami materi yang telah disampaikan. Melalui diskusi peserta dapat sharing pengalaman maupun permasalahan yang dihadapi dalam mengasuh anak selama pandemi covid-19. Terdapat beberapa rangkaian kegiatan pengabdian kepada Masyarakat yang dapat di lihat pada gambar 1.



Gambar 1. Rangkaian Kegiatan PKM

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan sosialisasi tentang metode pengasuhan anak dimasa pandemi secara umum berjalan dengan lancar. Kepala sekolah dan para guru membantu mengkoordinir orangtua siswa agar dapat mengikuti kegiatan webinar. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan secara daring menggunakan aplikasi *Zoom Meeting*. Sebelum memberikan materi sosialisai pengasuhan anak, pemateri memperkenalkan diri terlebih dahulu kemudian memberikan pengantar mengenai pengasuhan anak serta keluhan yang dijumpai dilapangan terkait proses belajar dari rumah selama masa pandemi. Setelah menggambarkan permasalahan yang banyak dihadapi orangtua, pemateri mulai memaparkan materi mengenai stres pengasuhan, pengasuhan positif, metode pengasuhan anak dimasa pandemic, serta teknik mengelola stres bagi orangtua.

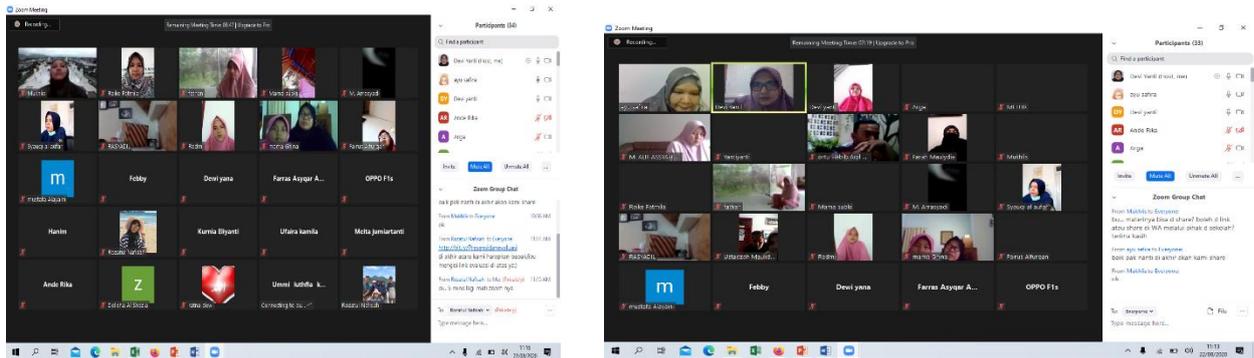
Berdasarkan hasil yang diperoleh dari kegiatan ini, orangtua merasa emosi dan tidak memiliki waktu untuk mendampingi anak belajar di rumah selama pandemi. Sehingga, orangtua sering marah-marah, membentak, bahkan mecubit/memukul anaknya. Perilaku negatif orang tua yang muncul dimasa pandemi saat ini merupakan stres pengasuhan orang tua dalam mengasuh anak. Oleh sebab itu, pentingnya menambah pengetahuan orang tua terkait pengasuhan anak dimasa pandemi ini agar orangtua dapat merubah metode pengasuhan negatif nya menjadi metode pengasuhan positif (Deater-Deckard, 2008). Setelah kegiatan orang tua lebih memahami bahwa pengasuhan yang tepat dapat meminimalkan dampak positif kepada anak di rumah dan orang tua juga tidak mengalami stress pengasuhan yang mendalam. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Power (2020) yang mengatakan bahwa orang tua yang memiliki pemahaman dalam pengasuhan akan lebih mudah untuk mengatasi permasalahan yang muncul saat mengasuh anak begitupun sebaliknya.

Selama diskusi orang tua banyak menanyakan mengenai cara mengatasi anak yang bosan saat belajar di rumah. Bagaimana mengatasi mood anak yang sering menolak untuk belajar. Pemateri memberikan jawaban terkait pengaturan jadwal belajar anak agar tidak merasa bosan, dan mengajarkan cara pengelolaan emosi bagi orang tua disaat merasa marah ketika menghadapi anak.

Oleh sebab itu, memberikan edukasi pada orang tua terkait metode pengasuhan positif bagi anak di masa pandemi saat ini menjadi hal yang penting dilakukan agar para orang tua memiliki pemahaman mengenai metode pengasuhan yang positif dan menyenangkan bagi anak. Pengasuhan positif merupakan pengasuhan berdasarkan kasih sayang, saling menghargai, membangun hubungan yang hangat antara anak dan orang tua, serta menstimulasi tumbuh kembang anak. Pengasuhan yang menggunakan pendekatan dengan mengedepankan penghargaan, pemenuhan dan perlindungan hak anak, juga mengedepankan kepentingan terbaik anak. Serta, upaya untuk memberikan lingkungan yang bersahabat dan ramah sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang optimal (Kemendikbud, 2016).

Selama kegiatan webinar berlangsung tampak peserta antusias dan memperhatikan materi. Kegiatan pemberian materi berlangsung selama kurang lebih 50 menit dan di akhir sesi pemateri memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan. Didapatkan beberapa pertanyaan dari peserta penyuluhan

terkait isi materi. Setelah menjawab pertanyaan dari peserta, pemateri melakukan evaluasi terkait pemberian materi yang telah disampaikan dengan cara membagikan link google form yang berisi pertanyaan mengenai kegiatan webinar.



Gambar 1 dan 2. Dokumentasi kegiatan PKM

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dipaparkan, bahwa kegiatan pengabdian ini mendapat respon yang positif dari para peserta dan guru. Para peserta sangat antusias mengikuti kegiatan. Menurut para peserta materi yang diberikan sangat membantu dan dapat diterapkan dalam pengasuhan anak saat pandemi ini. Peserta juga berharap kegiatan serupa dapat rutin dilaksanakan untuk menambah pengetahuan dalam hal pengasuhan anak. Adapun kendala yang dijumpai selama proses kegiatan webinar adalah kendala teknis berupa jaringan internet yang tidak stabil sehingga perlu kesabaran bagi pemateri dan peserta untuk tetap mengikuti kegiatan. Selain itu, kurangnya pemahaman orangtua dalam penggunaan aplikasi online menjadi permasalahan tersendiri sehingga dari 34 orang peserta yang mengikuti webinar hanya 12 orang yang mengisi link presensi dan evaluasi kegiatan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis berterima kasih kepada pihak Sekolah Dasar IT Darul Quran Al Aziziyah, kepada para orang tua/wali murid dan guru SD IT Darul Quran Al Aziziyah yang telah bekerja sama dalam kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Deater-Deckard, K. (2008) *Parenting Stress*. Connecticut: Yale University Press (Current Perspectives in Psychology).
- Hidayat, Heryaa, Y. and Setiawan, A. (2006) *Bimbingan Anak Berkebutuhan Khusus*. Bandung: UPI.
- Kemendikbud (2016) *Seri Pendidikan Orang Tua : Pengasuhan Positif*.
- Lestari, S. (2016) *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai dan Penanaman Konflik Dalam Keluarga*. Prenada Media.
- Martin, C.A. and Colbert, K.K. (1997) *Parenting: A Life Span Perspective*. McGraw-Hill.
- Papalia, D.E. and Feldman, R.D. (2017) 'Menyelami Perkembangan Manusia Edisi 12 Buku 2', in. Jakarta: Salemba Humanika, p. 486.
- Power, K. (2020) 'The COVID-19 pandemic has increased the care burden of women and families', *Sustainability: Science, Practice and Policy*, 16(1), pp. 67–73. Available at: <https://doi.org/10.1080/15487733.2020.1776561>.
- Putnick, Diane L. et al. (2008) 'Parenting stress, perceived parenting behaviors, and adolescent self-concept in European American families.', *Journal of Family Psychology*, 22(5), pp. 752–762. Available at: <https://doi.org/10.1037/a0013177>.

Tempo (2020) *Berkumpul di Saat Wabah, Menularkan Virus Covid-19 Massal*. Jakarta. Available at: <https://www.tempo.co/politik/berkumpul-di-saat-wabah-menularkan-virus-covid-19-massal-621195> (Accessed: 20 May 2025).

World Health Organization (2020) *Coronavirus disease (COVID-19)*, WHO. Available at: <https://www.who.int/health-topics/coronavirus> (Accessed: 20 May 2025).