

## **TANTANGAN PENGASUHAN ANAK DI ERA DIGITAL PASCA PANDEMI COVID-19**

**Rika Fitriyana<sup>1</sup>, Adi Fahrudin<sup>2</sup>, Diah Ayu<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>, Fakultas Psikologi

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

### **ABSTRAK**

Pengasuhan merupakan tugas yang dijalani oleh semua orang tua di dunia. Kondisi pandemi selama dua tahun terakhir membawa perubahan dalam banyak aspek kehidupan seperti pekerjaan, pendidikan, cara berinteraksi dengan lingkungan, dan juga aktivitas di dunia maya. Baik orang tua maupun anak dipaksa untuk melakukan aktivitas di rumah akibat ditutupnya perkantoran dan juga sekolah yang pada akhirnya berujung pada stress yang dialami oleh kedua belah pihak. Meningkatnya penggunaan teknologi di rumah menuntut orang tua untuk dapat melakukan pengawasan ekstra. Belum lagi maraknya penggunaan media sosial sedikit banyak memengaruhi kelekatan antara orang tua dan anak. Tujuan dari kajian ini adalah merumuskan berbagai tantangan baru pengasuhan yang dihadapi orang tua di era digital pasca pandemic covid-19. Perubahan telah terjadi, Anak-anak tidak bisa dipisahkan seluruhnya dari gawai karena banyak aktivitas keseharian yang melibatkan penggunaan gawai. Menggunakan metode kepustakaan, penulis berusaha memaparkan kondisi terkini dengan memotret berbagai riset dengan tema selaras. Riset menunjukkan terdapat peningkatan stres orang tua selama pengasuhan di masa pandemi. Selain itu terdapat hubungan antara pengasuhan dengan durasi *screen-time* selama pandemi berlangsung. Diharapkan kajian ini dapat memberikan perspektif baru mengenai berbagai tantangan pengasuhan di era digital dan juga bagaimana pengawasan terhadap teknologi yang memungkinkan untuk dijalani orang tua bagi anak berdasarkan bidang kajian psikologi.

### **PENDAHULUAN**

Pada akhir tahun 2019, dunia telah digemparkan oleh munculnya sebuah infeksi virus yang dinamakan covid-19. Menurut WHO virus ini awalnya dikonfirmasi sejak 31 Desember 2019 pertama kali di kota Wuhan, Cina. Virus ini berkembang dengan pesat sehingga dapat menyebarkan infeksinya secara meluas ke beberapa wilayah serta beberapa negara. Adanya virus ini sangat berdampak bagi kelangsungan hidup individu dalam berbagai sektor seperti perekonomian hingga sektor pendidikan diberbagai penjuru dunia, termasuk Indonesia.

Dunia mengalami perubahan besar sejak awal tahun 2020 karena terjadi peningkatan jumlah kasus covid-19 di beberapa negara. Indonesia juga turut merasakan hal tersebut di mana kasus terkonfirmasi covid-19 mengalami peningkatan yang signifikan (Satgas Covid-19, 2022). Hal ini berlangsung selama kurang lebih dua tahun terakhir dan memberikan dampak pada berbagai aspek kehidupan. Sebut saja sektor ekonomi yang pada tahun 2021 mengalami penurunan pertumbuhan hingga 2,07% jika dibandingkan dengan data tahun sebelumnya (Badan Pusat Statistik, 2021).

Terhitung sejak bulan Maret tahun 2020, akibat yang diberikan covid-19 pada kegiatan belajar mengajar cukup banyak dan kita dapat lihat dari beberapa pembelajaran yang semestinya dilakukan secara langsung serta tatap muka disekolah bersama dengan guru sekarang hanya dapat dilakukan secara daring atau dengan *work from home* dari rumah bersama dengan orang tua. Sehingga orang tua memiliki tugas tambahan dalam bekerja,

mengasuh dan mendampingi anaknya ketika pembelajaran jarak jauh. Hal tersebut dapat menjadi faktor pemicu stres pada orang tua (Dewi & Khotimah, 2020).

Seiring perjalanan waktu, Indonesia mulai beradaptasi dengan baik. Situasi seperti ini dinamakan *new normal*. Menurut professor Wiku menjelaskan bahwa *new normal* merupakan sebuah kehidupan yang dapat kembali normal setelah ditemukannya vaksin corona yang artinya akan ada kemungkinan perubahan baru bagi kehidupan (Kominfo, 2020). Kemudian terminologi *new normal* ini digunakan dalam berbagai aktivitas terkait dengan suatu perbedaan yang sebelumnya dianggap tidak normal. *New normal* juga dianggap sebagai perilaku untuk tetap menjalankan aktivitas normal dengan mengenakan protokol kesehatan guna mencegah terjadinya penularan covid19. Prinsip dari *new normal* sendiri ialah penyesuaian diri terhadap pola hidup (Ahmad Rosidi & Edy Nurcahyo, 2020).

### **Kesehatan Mental**

Berbicara mengenai kesehatan mental tidak terlepas dari sejarah awal gerakan "*mental hygiene*" yang bertujuan untuk melindungi para pasien dengan diagnosa gangguan mental agar mendapatkan perawatan yang bisa mendatangkan perkembangan (Beers, 1929). Pada perjalanannya, hal ini mendorong terbentuknya cikal bakal *World Federation of Mental Health* yang memiliki kepedulian pada tindakan pencegahan karena gangguan mental ternyata banyak dimulai sejak masa kanak dan remaja (Bertolote, 2008). Di sinilah keluarga memainkan peranan penting dalam menjaga kesehatan mental anggotanya, secara spesifik orang tua berperan dalam pengasuhan terhadap anak yang ada dalam pengawasannya.

Pengasuhan dan pendidikan sejauh ini terus berevolusi sepanjang masa yang dapat kita ketahui. Mulai dari pola yang keras dan tidak menghasilkan perkembangan berarti terutama pada anak yang mengalami gangguan mental. Hingga saat ini kondisi sudah jauh lebih baik dengan mengedepankan perlakuan yang lebih manusiawi serta mendukung proses pelayanan kesehatan mental bagi anak (Steele & Roberts, 2005). Sebagaimana tercantum di dalam dokumen *World Health Organization (WHO)* bahwa sehat adalah kondisi lengkap secara fisik, mental, dan sejahtera secara sosial melebihi kondisi tidak adanya sakit atau kelemahan mental seseorang (World Health Organization, 2014).

Ketika pandemi berlangsung terutama di awal tahun 2000, banyak masyarakat yang masih memiliki stigma negatif terhadap mereka yang terkonfirmasi positif covid-19. Banyak cerita yang kita lihat dan alami sendiri bagaimana isolasi sosial diterapkan terhadap keluarga yang memiliki anggota keluarga terpapar covid-19. Hal ini berdampak pada kesehatan mental yang terlihat dari munculnya stress dan kecenderungan untuk menutupi status suatu penyakit karena takut dengan reaksi masyarakat (Pragholapati, 2020).

Keluarga seharusnya mampu menyediakan kenyamanan saat melakukan berbagai aktivitas di rumah. Namun hal ini menjadi tantangan tersendiri saat diterapkannya pola *work from home (wfh)* karena setiap orang tua memiliki pola pengasuhan yang berbeda-beda yang tentunya berdampak pada perkembangan anak. Menurut Anrilla pola-pola dalam mempertahankan kesehatan mental dalam era *new normal* orang tua harus menyadari pola tumbuh kembang anak dan sama-sama menjaga kesehatan mental satu dengan yang lain (Kemen PPPA, 2020). Apabila tidak terjadi kesinambungan antara orang tua dan anak maka dapat menimbulkan stress yang berkepanjangan. Hal ini diperkuat oleh riset yang menunjukkan peningkatan stress orang tua dan resiko *maltreatment* pada anak selama pandemic berlangsung (Wu & Xu, 2020). Hal lain yang juga menjadi permasalahan adalah peningkatan penggunaan teknologi sehingga menuntut perubahan dalam pola pengasuhan orang tua terhadap anak.

### **Era Digital**

Kini, pesatnya perkembangan teknologi digital kian marak, sehingga meluasnya gaya hidup baru yang tak terlepas dari perangkat elektronik (Setiawan, 2017). Pada penggunaan teknologi digital di Indonesia sendiri menurut data kementerian komunikasi dan informatika terdapat jumlah pengguna mencapai 167 juta atau 89% dari jumlah total penduduk Indonesia (Zubaedah Hanum, 2021). Menurut data yang dilansir oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) terdapat peningkatan persentase penetrasi internet di Indonesia sejak 2018-2022 dari rentang 64,80% sampai dengan 77,02% (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2022). Hal ini merupakan efek dari berkembangnya teknologi.

Era digital adalah masa ketika dunia sudah dikuasai oleh beberapa perubahan teknologi, dimana perubahan tersebut dapat berimplikasi positif dan juga negatif. Satu sisi berbagai macam teknologi digital baru yang bermunculan dengan pesat. Informasi bertebaran di dunia maya dan siapapun bisa mengaksesnya, tidak hanya orang dewasa namun juga anak-anak yang telah diberi fasilitas gawai oleh orang tuanya. Akan tetapi hal ini tidak dibersamai dengan adanya kesadaran orang tua untuk menjaga keselamatan dan kesehatan mental anak saat melakukan aktivitas secara daring (Adelman, 2018).

Karakteristik dari era digital ialah adanya transformasi dalam berbagai bentuk media massa. Perkembangan paling pesat terlihat dari maraknya penggunaan sosial media sebagai alat bagi masyarakat untuk memperoleh informasi. Data survey APJII menunjukkan sebanyak 98,02% alasan orang menggunakan internet adalah untuk mengakses sosial media (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2022). Selain itu berbagai layanan publik, layanan keuangan, transportasi *online* juga sudah dapat diakses secara daring. Maka dapat dibayangkan betapa banyak hal berubah sebagai dampak dari era digital yang kita jalani saat ini.

### **Tantangan Pengasuhan**

Saat ini orang tua tidak hanya dituntut untuk dapat melakukan pengawasan secara fisik kepada anak. Menghadapi generasi digital, orang tua harus mampu menguasai literasi digital guna mengimbangi perkembangan yang terjadi saat ini (Wahyuningrum et al., 2020). Namun tidak semua orang tua memiliki kesadaran ataupun inisiatif untuk membekali diri dengan keterampilan tersebut. Kebanyakan orang tua masih awam terhadap bagaimana cara yang efektif untuk menyediakan keamanan dan kesehatan mental anak ketika berselancar di dunia maya.

Berbagai permasalahan kerap timbul sebagai akibat dari penggunaan teknologi - khususnya internet yang berlebihan bagi anak dan remaja. Sebagai contoh, kecanduan internet merupakan salah satu permasalahan yang banyak ditemukan akibat penggunaan internet yang berlebihan (Tam & Walter, 2013). Problem kesehatan lain yang muncul berkaitan dengan kesehatan mata anak juga banyak dilaporkan oleh orang tua, sebagian besar karena durasi terpapar gawai yang berlebihan. Hal lain yang juga menarik perhatian adalah tingginya temuan kasus kecanduan *games* akibat peningkatan aktivitas penetrasi internet di rumah (Supartiwi et al., 2020).

Tantangan pengasuhan lainnya yang dihadapi oleh orang tua, ternyata tidak selalu berasal dari anak. Akan tetapi berupa interaksi orang tua dengan media sosial yang ternyata juga menjadi isu yang banyak diperbincangkan saat ini. Ketika orang tua lebih banyak menggunakan waktunya untuk mengakses media sosial melalui gawai, terjadi penurunan interaksi dengan anak seperti hilangnya kontak mata, perhatian yang terbagi sehingga beresiko menurunkan kemungkinan terciptanya kelekatan yang aman antara orang tua dengan anak (Ante-Contreras, 2016).

### SOLUSI

Di beberapa negara maju, pola pengasuhan di era digital menerapkan adanya mediasi orang tua sehingga memungkinkan anak dan remaja dapat memunculkan perilaku berinternet yang sehat. Sementara di beberapa negara dengan tingkat sosial-ekonomi yang rendah, para orang tua lebih memilih cara yang cenderung restriktif dengan melarang anak dan remaja mengakses internet atau menggunakan gawai tanpa pengawasan orang tua (Livingstone & Byrne, 2018). Di Indonesia sendiri, menurut hasil pengamatan penulis, pola orang tua terbagi menjadi dua. Sebagian menerapkan pola mediasi dengan mengedepankan pola pengasuhan positif. Sementara sebagian lainnya memilih pola restriktif atau bahkan membiarkan secara sengaja anak dan remaja mengakses internet tanpa pengawasan berarti.

Muncul pertanyaan berikut: apa yang dimaksud dengan pengasuhan positif? Berdasarkan beberapa literatur ditemukan beberapa indikator seperti memerhatikan tahapan perkembangan fisik, kognitif, dan emosional anak. Selain itu pola komunikasi dan penanaman rasa percaya terhadap anak, tingkat pendidikan dan penurunan resiko kekerasan yang dialami remaja juga termasuk di dalam penerapan pola pengasuhan positif (Mascheroni et al., 2018).

Terdapat beberapa strategi yang bisa diterapkan orang tua dalam melakukan pengasuhan di era digital bagi anak-anak. Setidaknya ada tiga strategi yaitu mediasi aktif, mediasi restriktif, dan menggunakan media dengan pendampingan adalah pilihan bagi orang tua. Tentunya semua pilihan membutuhkan waktu untuk berproses dari penanaman kepercayaan terhadap anak hingga akhirnya orang tua dapat menerapkan pola mediasi terhadap penggunaan teknologi oleh anak (Naab, T. 2018).

### KESIMPULAN

Model pengasuhan orang tua terhadap anak terus mengalami perkembangan dari masa ke masa. Menghadapi generasi digital, orang tua perlu dibekali dengan berbagai keterampilan khususnya yang berhubungan dengan literasi digital guna menunjang pengawasan terhadap anak. Situasi pandemic selama dua tahun terakhir membawa banyak perubahan, khususnya ketika sekolah ditutup dan anak dipaksa menjalani pembelajaran jarak jauh yang pada akhirnya membuat anak mengalami durasi paparan internet yang lebih tinggi dari sebelumnya.

Salah satu strategi yang dapat diterapkan orang tua adalah mediasi pengasuhan dan penerapan pola asuh yang positif. Dengan begitu diharapkan dapat membantu dalam mengatasi berbagai tantangan yang muncul di era digital pasca pandemic covid-19.

### REFERENSI

- Adelman, A. J. (2018). What is lost, what is gained in the digital age. In *Psychoanalytic Reflections on Parenting Teens and Young Adults*. Routledge.
- Ante-Contreras, D. (2016). Distracted Parenting: How Social Media Affects Parent-Child Attachment. <https://scholarworks.lib.csusb.edu/etd>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2022). Profil Internet Indonesia 2022. <https://apjii.or.id/survei2022x/kirimlink>
- Badan Pusat Statistik. (2021, May 5). Tingkat Pengangguran Terbuka Sebesar 6.26 Persen. <https://www.bps.go.id/pressrelease/2021/05/05/1815/februari-2021--tingkat-pengangguran-terbuka--tpt--sebesar-6-26-persen.html>
- Beers, C. W. (1929). A Mind That Found Itself . In *An Outline of Abnormal Psychology*. (pp. 33–45). Modern Library. <https://doi.org/10.1037/11438-005>
- Bertolote, J. M. (2008). The roots of the concept of mental health.

## **Jurnal Sudut Pandang (JSP)**

EISSN: 2798-5962, Vol. 2 No. 12 (2022): Special Issue

DOI: <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>

- Livingstone, S., & Byrne, J. (2018). The Challenges of Parental Responsibility in Comparative Perspective . [www.nordicom.gu.se/clearinghouse](http://www.nordicom.gu.se/clearinghouse)
- Mascheroni, G., Ponte, C., & Jorge, A. (2018). Digital Parenting. The Challenges for Families in the Digital Age (Yearbook 2018). In Yearbook. [www.nordicom.gu.se/clearinghouse](http://www.nordicom.gu.se/clearinghouse)
- Naab, T. (2018). From media trusteeship to parental mediation: The parental development of parental mediation.
- Pragholapati, A. (2020). MENTAL\_HEALTH\_IN\_COVID-1920200514-101394-1vh1m0f-with-cover-page-v2. [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/63305338/MENTAL\\_HEALTH\\_IN\\_COVID-1920200514-101394-1vh1m0f-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1663731061&Signature=WmK0XzOabUDgUVQXpAxTWZ8QeNkX9y3ZpWweHyaiR4-2amvi2b4TLHmcvJlu3NNz2zKoIgcEsja~qMzo4gcQIXwKkFz6LU~n2mJt4YRuZ0YSIWh6fMZuqFxlOia4nT4Xm73jx1UmnfQAma0hz1xkLcFNnKbd2L8iz1sxEn6Pm4DKnOM6jPauriFhCR9AhVBf2SVFDxNxRTNcdLO66n13g724qbUIITEVXY024Bo9KGMquOTSQfthhC4BRZc4kuOSd5rFpB7j3gWXX3mtkhve4-PfK9TCISaRMEL5I1S~TZJRAHzF8Flg6JxKjtW2r7I41OQQiAerYKkOFN0v0FkVA\\_\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/63305338/MENTAL_HEALTH_IN_COVID-1920200514-101394-1vh1m0f-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1663731061&Signature=WmK0XzOabUDgUVQXpAxTWZ8QeNkX9y3ZpWweHyaiR4-2amvi2b4TLHmcvJlu3NNz2zKoIgcEsja~qMzo4gcQIXwKkFz6LU~n2mJt4YRuZ0YSIWh6fMZuqFxlOia4nT4Xm73jx1UmnfQAma0hz1xkLcFNnKbd2L8iz1sxEn6Pm4DKnOM6jPauriFhCR9AhVBf2SVFDxNxRTNcdLO66n13g724qbUIITEVXY024Bo9KGMquOTSQfthhC4BRZc4kuOSd5rFpB7j3gWXX3mtkhve4-PfK9TCISaRMEL5I1S~TZJRAHzF8Flg6JxKjtW2r7I41OQQiAerYKkOFN0v0FkVA__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)
- Satgas Covid-19. (2022, April 8). Peta Sebaran Kasus Covid-19 di Indonesia.
- Steele, R. G., & Roberts, M. C. (2005). Mental Health Services for Children, Adolescents, and Families.
- Supartiwi, M., Agustina, L. S. S., & Fitriani, A. (2020). Parenting in Digital Era: Issues and Challenges in Educating Digital Natives. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 5(2), 112. <https://doi.org/10.26858/talenta.v5i2.12756>
- Tam, P., & Walter, G. (2013). Problematic internet use in childhood and youth: evolution of a 21 st century affliction. *Australasian Psychiatry*, 21(6), 533–536. <https://doi.org/10.1177/1039856213509911>
- Wahyuningrum, E., Suryanto, & Suminar, D. R. (2020). Parenting in digital era a systematic literature review. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 9(3).
- World Health Organization. (2014). Basic documents. (48th ed.). World Health Organization. <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-en.pdf>
- Wu, Q., & Xu, Y. (2020). Parenting stress and risk of child maltreatment during the COVID-19 pandemic: A family stress theory-informed perspective. *Developmental Child Welfare*, 2(3), 180–196. <https://doi.org/10.1177/2516103220967937>