

Peran Orang Tua Dalam Mengatasi Stres Sekolah Online Melalui Keterampilan *Psychological First Aid* (PFA)

Rusdi Kasman, Nuha Lutfiah, Hadining, Hafsa Nur Afifah, Hikmah Khamelia, Hanisa

Universitas Ibn Khaldun Bogor, Indonesia

* rusdikasman@uika-bogor.ac.id

Article Information: Received August 5, 2021, Accepted December 20, 2022, Published December 30, 2022

Abstract

The situation of the Corona Virus Disease 2019 pandemic or Covid-19 which is endemic throughout the world, including Indonesia. These conditions have changed every field of human life, one of which is the field of education. The government then determined that the learning process was carried out at home through online or distance learning to provide a meaningful learning experience for students. Online learning has an impact on students, both positively and negatively. One of the negative impacts is psychological pressure. The written idea submitted is an idea related to efforts to deal with online school stress faced by students during the COVID-19 pandemic. The alleviation of the problem in question is through the Psychological First Aid skill approach. Ways to realize PFA activities include, preparing the PFA concept to deal with online school stress by students. Next, ideas are submitted to the education and culture office to be known and provide legality. Socialization of PFA ideas to schools at every level of education.

Keywords: *Pertolongan Pertama Psikologis; Sekolah Online; Stres*

Abstrak

Situasi pandemi *Corona Virus Disease 2019* atau dikenal Covid-19 yang mewabah seluruh dunia termasuk Indonesia. Kondisi tersebut telah merubah setiap bidang kehidupan manusia, salah satunya adalah bidang pendidikan. Pemerintah kemudian menetapkan proses belajar dilaksanakan di rumah melalui pembelajaran daring (*Online*) atau jarak jauh dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa. Pembelajaran daring memiliki dampak kepada peserta didik, baik secara positif maupun negatif. Salah satu dampak negatif adalah tekanan psikologis. Gagasan tertulis yang diajukan adalah gagasan terkait upaya penanganan stres sekolah Online yang dihadapi peserta didik selama masa pandemi covid-19. Pengentasan permasalahan yang dimaksud melalui pendekatan keterampilan *Psychological First Aid*. Cara merealisasikan kegiatan PFA meliputi, Penyusunan konsep PFA untuk mengatasi stres sekolah Online oleh mahasiswa Selanjutnya, gagasan diajukan ke dinas pendidikan dan kebudayaan untuk diketahui serta memberikan legalitas Sosialisasi gagasan PFA ke sekolah di setiap jenjang pendidikan.

Kata kunci: *Psychological First Aid; Sekolah Online; Stres*

Pendahuluan

Situasi pandemi *Corona Virus Disease 2019* atau dikenal Covid-19 yang mewabah seluruh dunia termasuk Indonesia. Pada tanggal 30 Januari 2020 WHO telah menetapkan sebagai kedaruratan kesehatan masyarakat yang meresahkan dunia. Kondisi tersebut telah mengubah setiap bidang kehidupan manusia, salah satunya adalah bidang pendidikan. *United Nation of Educational, Scientific and Cultural Organization* (UNESCO) menyebutkan bahwa pandemi covid-19 mengancam 577.305.660 pelajar dari pendidikan pra sekolah dasar hingga menengah atas dan 86.034.287 pelajar dari pendidikan tinggi di seluruh dunia. (Pujiastuti, 2020: 7).

Pada tanggal 24 Maret 2020 Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran COVID, dalam Surat Edaran tersebut dijelaskan bahwa proses belajar dilaksanakan di rumah melalui pembelajaran daring (*Online*) atau jarak jauh dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa. Menurut Isman (2007: 56) pembelajaran daring merupakan pemanfaatan jaringan internet dalam proses pembelajaran. Pembelajaran daring dilakukan dengan disesuaikan kemampuan masing-masing sekolah. Belajar daring dapat menggunakan teknologi digital seperti *Google Classroom*, *Zoom*, telepon atau *Live chat* dan lainnya.

Pembelajaran daring memiliki dampak kepada peserta didik, baik secara positif maupun negatif. Salah satu dampak negatif adalah tekanan psikologis. Menurut Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Nadiem Makarim (arah kata, 21 November; 2020) mengungkapkan bahwa banyak anak-anak stres jika terus menerus belajar di rumah. Sedangkan menurut ketua Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), Retno Listyarti (tempo, 23 Juli, 2020) mengatakan bahwa banyak siswa mengalami tekanan secara psikologi hingga putus sekolah selama pembelajaran jarak jauh.

Secara spesifik, Ikatan Psikolog Klinis merilis hasil survei selama pandemi tahun 2020 pada anak dan remaja terkait hambatan belajar. Ditemukan 23% anak mengalami stres, 18,9% mengalami kecemasan, 9,1% mengalami *mood swing*, serta 4,7% mengalami psikosomatis. (suara.com, 14 Oktober 2020). Permasalahan stres yang dihadapi peserta didik selama pembelajaran daring dikenal dengan stres sekolah (*school stress*). Di antara penyebab stres sekolah adalah beban tugas yang dihadapi oleh siswa (Desmita, 2011).

Orang tua merupakan unsur utama yang dapat menjadi sumber motivasi belajar anak. Orang tua memiliki peran sebagai pendamping anak selama pembelajaran daring. Pendampingan yang diberikan oleh orang tua, tidak sekadar dukungan formalitas pembelajaran seperti menyiapkan peralatan pembelajaran daring, kuota internet dan fasilitas formal lainnya. lebih dari itu, orang tua harus memberikan

dukungan psikologis kepada anak yang mengalami kesulitan dan tekanan selama pembelajaran daring atau jarak jauh.

Dukungan Psikologis Awal (DPA) atau *Psychological First Aid* (PFA) merupakan keterampilan yang digunakan untuk menghadapi tekanan psikologis yang dihadapi individu yang bersifat negatif sekaligus menunjang proses pemulihan psikologis (Kemendikbud, 2018). Keterampilan PFA dapat dilakukan oleh siapa saja dalam penanganan permasalahan psikologis awal, termasuk orang tua. Oleh karena itu, dampak psikologis yang dihadapi oleh peserta didik selama pembelajaran daring dapat diminimalisir dengan dukungan psikologi awal atau PFA yang harus dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan. Sebab itu, orang tua dan pihak terkait harus menguasai keterampilan PFA atau DPA sehingga dapat memahami diri dan permasalahan psikologis anak selama pembelajaran daring serta dapat memberikan dukungan psikologis secara tepat.

Metode Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif, sedangkan metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian pustaka (*library research*). Di mana peneliti mengkaji literatur yang berkaitan dengan tema yang dibahas kemudian dianalisis secara mendalam untuk menemukan hasil yang sesuai.

Langkah-langkah penelitian ini menggunakan pendapat di antaranya, pemilihan topik, mencari informasi, memfokuskan penelitian, mengumpulkan berbagai sumber data, penyajian data yang sudah ada, dan terakhir yaitu menyusun laporan penelitian. Langkah-langkah penelitian literatur perpustakaan ini dapat disimpulkan adalah mengumpulkan, membaca, dan mencatat literatur atau buku-buku. (Zed, 2008)

Hasil dan Pembahasan

Peristiwa bencana pandemi covid-19 yang melanda dunia membuat perubahan yang begitu cepat di seluruh bidang kehidupan umat manusia, termasuk Indonesia. Salah satu aspek kehidupan yang sangat terdampak adalah pendidikan. Sistem pembelajaran yang biasanya melalui metode tatap muka harus berubah drastis menjadi pembelajaran daring atau *Online*. Melalui surat edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran COVID, dalam Surat Edaran tersebut dijelaskan bahwa proses belajar dilaksanakan di rumah melalui pembelajaran daring (*Online*) atau jarak jauh. Kondisi demikian menuntut seluruh unsur yang terkait, baik guru dan orang tua harus siap menjalankan pembelajaran daring.

Proses pembelajaran daring atau jarak jauh lambat laun mendapat respons negatif dari peserta didik, orang tua dan guru karena berbagai sebab, salah satunya

adalah tekanan tugas belajar dan ketidakefektifan proses pembelajaran berdampak pada permasalahan psikologis guru, orang tua terutama peserta didik. Tekanan psikologis tersebut berupa kecemasan, depresi dan permasalahan psikologis lainnya yang dikenal dengan stres sekolah atau stres sekolah Online. Oleh karena itu, diperlukan sebuah strategi untuk mengatasi persoalan psikologis peserta didik dalam menghadapi pembelajaran daring. Upaya tersebut tidak hanya melibatkan guru atau pihak terkait, akan tetapi membutuhkan peran serta orang tua sebagai pendamping utama anak. Salah satu pendekatan yang tren saat ini adalah pemberian dukungan psikologi awal atau *Psychological First Aid* (PFA). Di mana orang tua perlu membekali diri dengan keterampilan PFA agar dapat memahami psikologis diri dan anaknya, sehingga mampu memberikan respons yang sesuai ketika anak mengalami stres.

A. *Psychological First Aid* (PFA)

Istilah PFA pertama kali muncul di Amerika pada tahun 1940-an. PFA merupakan suatu rangkaian keterampilan yang bertujuan untuk mengurangi distress dan mencegah munculnya perilaku tampilan kondisi kesehatan mental negatif yang disebabkan oleh situasi tidak menyenangkan atau bencana atau peristiwa kritis yang dihadapi individu (Everly, Phillips, Kane & Feldman, 2006). Sedangkan di dalam modul DPA Kemendikbud tahun 2019 dijelaskan bahwa PFA adalah serangkaian keterampilan sederhana yang dilakukan secara sistematis untuk mencegah dan mengurangi dampak dari suatu permasalahan sekaligus menunjang proses pemulihan psikologis.

Peristiwa kritis yang dialami menyebabkan seseorang mengalami penderitaan dan membutuhkan pertolongan karenanya. Peristiwa krisis yang terjadi seperti, kecelakaan, bencana alam, atau peristiwa traumatis lainnya. Sebagai tambahan, PFA dilakukan dengan tetap memperhatikan budaya dan kemampuan dalam diri korban. PFA banyak digunakan pada penanganan bencana alam, namun saat ini dengan bencana non-alam wabah virus Corona bisa digunakan untuk meredakan kecemasan.

Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam *psychological first aid* (Kemendikbud, 2018) adalah Pertama, Memperhatikan kebutuhan dan apa yang sedang dipikirkan korban. Kedua, Menjadi pendengar yang baik, namun tidak memaksa korban untuk bercerita. Terlebih lagi memintanya untuk mengingat kembali dan menganalisis peristiwa traumatis yang sudah terjadi secara detail. Ketiga, Menenangkan, menghibur serta membuat korban merasa aman dan nyaman. Keempat, Membantu korban untuk terhubung dengan informasi, layanan dan dukungan sosial di luar. Kelima, Tidak semua orang yang mengalami peristiwa kritis membutuhkan *psychological first aid*. Keenam, Tidak terbatas pada profesi tertentu untuk memberikan *psychological first aid*. Ketujuh, Bukan berarti memberi konseling, penyembuhan, pelabelan atau diagnosa terhadap peristiwa yang terjadi.

Adapun tujuan PFA adalah, mengurangi dampak negatif dari permasalahan psikologis dan sosial, menguatkan fungsi adaptif jangka pendek & jangka panjang anak dan remaja dan akselerasi proses pemulihan kesejahteraan psikologis

B. Strategi *Psychological First Aid* (PFA)

Menurut WHO (*World Health Organization*) mengembangkan 3 (tiga) dasar atau langkah inti dalam penanganan psikis seseorang terkait dengan stres karena bencana salah satunya pada bencana corona virus ini, yaitu *look* (lihat), *listen* (dengar), dan *link* (terhubung). *Look* menjelaskan pentingnya untuk melihat, mengamati dan memastikan situasi darurat yang dimasuki sudah aman. *Listen* menjelaskan pentingnya untuk mendengarkan dan memahami apa yang dibutuhkan oleh korban. *Link* menjelaskan pentingnya penyediaan informasi agar korban terhubung dengan informasi atau bantuan praktis yang dibutuhkan. Berikut penjabaran dari tiga langkah inti di atas,

Pertama, Mengenali dan Memberikan Perhatian; Tujuan dari langkah ini adalah untuk mengenali dan memenuhi kebutuhan peserta didik yang sedang menghadapi masalah agar merasa aman, nyaman dan tenang. Di antara kegiatan yang dilakukan pada tahap ini meliputi. Mengenali anak yang membutuhkan bantuan, Memenuhi kebutuhan dasar, Menanyakan kondisi yang diduga mengalami kesulitan, Mencari tempat yang aman dan nyaman untuk mendengar masalah yang dihadapi anak, Mendengarkan, Pada tahap ini dapat dilakukan proses pendekatan yang lebih mendalam pada peserta didik yang membutuhkan bantuan, misal menyediakan waktu untuk mendengarkan masalah yang dialaminya. Beberapa hal yang dapat dilakukan antara lain: Mendengar dengan penuh perhatian, Tidak memberikan tanggapan pribadi yang menyakiti dan lainnya

Kedua, Menghubungkan; Pada tahap ini, tugas orang tua atau guru maupun anggota keluarga yang memberikan DPA adalah memberikan bantuan kepada peserta didik agar dapat berpartisipasi aktif untuk menyelesaikan masalah dengan merencanakan tindakan yang diperlukan. Adapun aktivitas yang dilakukan melalui, Menjembatani pada pihak terkait, Psikologis, medis, hukum, dan rehabilitasi, Mendorong pendampingan orang sekitar

C. Teknik Bantuan PFA

Bantuan PFA dapat dilakukan oleh siapa saja terutama orang terdekat. Kegiatan yang dapat dilakukan dalam pemberian bantuan kegiatan PFA meliputi empati, mendengar aktif dan relaksasi (Kemendikbud, 2019). Berikut teknik bantuan PFA di antaranya adalah Empati, empati adalah kesediaan dan upaya seseorang untuk memahami pemikiran, perasaan, dan usaha orang lain dalam menghadapi masalah atau situasi sulit. (Rusdi, 2016). Mendengar aktif, mendengar aktif adalah cara mendengarkan dan menanggapi peserta didik yang membutuhkan bantuan sehingga mereka merasa dipahami dan mau menceritakan masalah yang dihadapi. (Rusdi,

2016), relaksasi, relaksasi adalah salah satu cara sederhana untuk mengurangi ketegangan yang dirasakan dan membuat tubuh lebih nyaman. Relaksasi dapat diberikan ketika peserta didik yang membutuhkan bantuan dalam kondisi terkejut, panik, dan histeris. (Kemendikbud, 2019)

Pendekatan PFA pada kegiatan ini melibatkan pihak-pihak yang memiliki keterkaitan langsung, baik secara kedekatan maupun secara profesionalitas di antaranya: *Pertama*, Orang tua; orang tua adalah unsur utama yang menjadi bagian penting dalam kegiatan PFA sebab orang tua memiliki kedekatan dengan anak. Kontribusi yang diberikan oleh orang tua dalam kegiatan PFA adalah memberikan dukungan psikologis secara langsung kepada anak yang mengalami permasalahan stres pada pembelajaran. Selain itu, orang tua bertugas sebagai informan bagi guru terkait perkembangan psikologis anak. Kedua, Anggota keluarga di aman keluarga memiliki peran strategis dalam pemberian dukungan psikologis pada anak. Anggota keluarga yang dimaksud adalah kakak, paman, bibi, nenek, kakek dan lainnya yang memiliki kedekatan emosional dengan peserta didik.

Kontribusi yang diberikan oleh anggota keluarga dalam kegiatan PFA adalah sebagai partner yang dapat bersinergi dalam memberikan dukungan psikologis secara langsung kepada anak yang mengalami permasalahan stres pada pembelajaran. Selain itu, orang tua bertugas sebagai informan bagi guru terkait perkembangan psikologis anak. Selain itu, anggota keluarga bertugas sebagai informan bagi guru terkait perkembangan psikologis anak. Ketiga, Guru; di mana memiliki peran seperti anggota keluarga bahkan orang tua karena memiliki kedekatan dan pemahaman terkait permasalahan peserta didik. Kontribusi yang diberikan oleh anggota keluarga dalam kegiatan PFA adalah sebagai partner yang dapat bersinergi dalam memberikan dukungan psikologis secara langsung kepada anak yang mengalami permasalahan stres pada pembelajaran serta sebagai pendamping orang tua dalam pemberian PFA. Selain itu, guru melakukan kegiatan *asesmen* permasalahan peserta didik. Keempat, Konselor atau Psikolog; Konselor atau Psikolog adalah ahli yang memiliki pemahaman mendalam dalam psikologis peserta didik maupun orang tua. Kontribusi dari konselor atau psikolog adalah sebagai pembimbing bagi orang tua, anggota keluarga, dan guru dalam penerapan kegiatan PFA, selain itu konselor atau psikolog dapat melakukan kegiatan terapi secara langsung ketika dirujuk oleh orang tua atau guru.

D. Langkah-Langkah Strategis Penerapan PFA

Adapun langkah-langkah PFA meliputi beberapa tahap yaitu, pertama Pelatihan keterampilan PFA; Pada tahap ini guru diberikan pelatihan PFA sampai tuntas oleh ahli (konselor atau psikolog). Selanjutnya guru akan memberikan pelatihan PFA kepada orang tua dan anggota keluarga. Guru dapat meminta bantuan kepada tim ahli jika mendesak. Pelatihan PFA dapat dilakukan secara *Online* maupun *Offline* dengan memperhatikan protokol kesehatan. Kedua, Pengembangan Modul; Guru

dan Tim Ahli mengembangkan modul PFA dalam pembelajaran Online sebagai panduan bagi orang tua dan anggota keluarga. Modul PFA berisi terkait penjelasan, langkah, strategi dan Teknik PFA serta instrumen identifikasi. Ketiga, Identifikasi dan pemetaan masalah psikologis; Guru melakukan identifikasi permasalahan psikologis anak didik melalui informasi yang diperoleh dari orang tua dan anggota keluarga. Setelahnya guru dan orang tua melakukan pemetaan dan penetapan langkah-langkah strategis PFA untuk diterapkan. Keempat, Implementasi Kegiatan PFA; Orang tua memberikan dukungan psikologis awal kepada anak yang membutuhkan. Orang tua berkolaborasi dengan anggota keluarga serta guru dalam pemberian PFA sesuai dengan kapasitas masing-masing. Kelima, Rujukan kepada ahli; Guru dan orang tua dapat merujuk permasalahan anak kepada tim ahli jika terdapat permasalahan psikologis yang harus ditangani secara profesional.

Kesimpulan

Gagasan tertulis yang diajukan adalah gagasan terkait upaya penanganan stres sekolah Online yang dihadapi peserta didik selama masa pandemi covid-19. Pengentasan permasalahan yang dimaksud melalui pendekatan keterampilan *Psychological First Aid*. Cara merealisasikan kegiatan PFA meliputi, Penyusunan konsep PFA untuk mengatasi stres sekolah Online oleh mahasiswa; Selanjutnya, gagasan diajukan ke dinas pendidikan dan kebudayaan untuk diketahui serta memberikan legalitas; Sosialisasi gagasan PFA ke sekolah di setiap jenjang pendidikan; Pelaksanaan kegiatan.

Gagasan PFA dalam mengatasi stres sekolah *Online* diyakini dapat memberikan kontribusi positif bagi anak dalam penguatan psikologis oleh orang tua dan orang-orang terdekat terkait permasalahan yang dihadapi. Selain itu, orang tua dan anggota keluarga akan terbangun kesadaran tentang pentingnya pola pengasuhan atau *parenting* dalam mendukung psikologis anak. Sinergisitas keluarga, guru dan tim ahli serta pihak lainnya dapat memberikan kontribusi positif dalam tujuan capaian pembelajaran nasional di masa pandemik.

Daftar Pustaka

- Isman, M. (2016). *Pembelajaran Moda dalam Jaringan*, Muhammadiyah University Press, Jakarta.
- Desmita. (2006). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, Rosdakarya, Jakarta.
- Koirun, L. (2019). Tradisi Larung Ari-Ari Sebagai Ritual Kelahiran Bayi di Kota Surakarta. *Papers INA-RXIV*
- Tim Kemendikbud. (2018). *Dukungan Psikologi Awal*, Kemendikbud.
- Kasman, R. (2013). Program Bimbingan Pribadi Sosial untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa, *Jurnal Psikopedagogia*, Volume 2, No. 1
- Everely, dkk. (2006). Introduction to and Overview of Group Psychological First Aid, *researchgate*.
- Pujiastuti, S. (2020). *Dampak Pandemi terhadap Pendidikan Anak*, SKH Kedaulatan Rakyat, Edisi Jum'at 03 Juli 2020.

Zed, M. (2004). *Metode Penelitian Kepustakaan*, Buku Obor, Yogyakarta