

REVITALISASI KESEHATAN MENTAL ANAK USIA DINI PASCA PANDEMIC COVID 19 DENGAN PENDEKATAN PENDIDIKAN JASMANI

*Nurul Hidayah, Ismail

Institut Studi Islam Muhammadiyah Pacitan

*Email: prahastiwidanik@isimupacitan.ac.id

Abstract

The coronavirus pandemic creates many unique challenges for educators across After it was decided that in 2020 Indonesia was officially exposed to the corona virus, there was an extraordinary impact, social restrictions began to be treated or often called social distancing. The observation method, the researchers used to observe directly the method carried out by the educational institution of the Cahaya Putra Playgroup in Tegalombo Village in revitalizing the mental health of children after the COVID-19 pandemic. According to Sukmadinata observation is a technique or method of collecting data by observing activities carried out. ongoing. Results of the efforts made by educational institutions for the men's light play group in the village of Tegalombo in revitalizing children's mental health in the post-covid-19 pandemic. Using a physical education approach which is realized in the form of: 1. learning educational tours conducted at tourist attractions, 2. educational games in the form of games that involve more physical movement, 3. Learning with an emphasis on singing combined with physical movements such as dancing, gymnastics, etc.

Keywords: *Revitalization, Mental Health, Physical Education*

Abstrak

Pandemi virus corona menciptakan banyak tantangan unik bagi pendidik di seluruh pengaturan Setelah diputuskan tahun 2020 Indonesia resmi terpapar virus corona terjadi dampak yang luar biasa, mulai diperlakukan pembatasan sosial atau sering disebut social distancing. Dengan adanya Sosial distancing berdampak signifikan terhadap dunia pendidikan salah satunya lembaga pendidikan ditingkat anak usia dini karena mau tidak mau harus mengikuti peraturan pemerintah yaitu melaksanakan kegiatan pembelajaran secara daring (online) artinya tidak bisa berintraksi secara langsung. Penelitian ini jenis kualitatif dengan menggunakan instrumen observasi, dokumentasi, dan wawancara. Metode observasi, peneliti gunakan untuk mengamati secara langsung metode yang dilakukan lembaga Pendidikan Kelompok Bermain Cahaya Putra Desa Tegalombo dalam merevitalisasi kesehatan mental anak pasca pandemic covid 19. Menurut Sukmadinata observasi merupakan suatu teknik atau cara mengumpulkan data dengan jalan mengadakan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung. Hasil Upaya yang dilakukan lembaga pendidikan kelompok bermain cahaya putra di desa Tegalombo dalam merevitalisasi kesehatan mental anak pada masa pasca pandemic covid 19. Menggunakan pendekatan pendidikan jasmani yang direalisasikan dalam bentuk: 1.berwisata edukasi pembelajaran yang dilakukan ditempat wahana wisata, 2.permainan edukasi bentuk permainan yang lebih melibatkan gerak jasmani,3. Pembelajaran dengan penekatan bernyanyi yang dikombinasikan dengan gerak jasmani seperti menari, senam dll.

Kata kunci: Pembiasaan, Santun Berbahasa, Karakter, Siswa

PENDAHULUAN

Pandemi virus *corona* menciptakan banyak tantangan unik bagi pendidik di seluruh pengaturannya (Weiland et al., 2021). Setelah diputuskan tahun 2020 Indonesia resmi terpapar virus *corona* terjadi dampak yang luar biasa, mulai diperlakukan pembatasan sosial atau sering disebut *social distancing* yaitu yaitu menjaga jarak fisik antara orang-orang dan mengurangi berapa kali orang melakukan kontak dekat satu sama lain bertujuan untuk memutus mata rantai penyebaran virus *corona*. *Social distancing* menyebabkan persoalan di semua sektor aktifitas manusia, baik sektor sosial, ekonomi, budaya, termasuk sektor pendidikan.

Dengan adanya *Sosial distancing* berdampak signifikan terhadap dunia pendidikan salah satunya lembaga pendidikan ditingkat anak usia dini karena mau tidak mau harus mengikuti peraturan pemerintah yaitu melaksanakan kegiatan pembelajaran secara *daring* (online) artinya tidak bisa berinteraksi secara langsung. Sedangkan proses pembelajaran kepada anak usia dini idealnya bertatap muka secara langsung. Belajar merupakan kegiatan mental atau psikis yang terjadi melalui interaksi aktif dengan lingkungan, dan hasilnya adalah perubahan dalam pengetahuan, keterampilan, dan sikap seseorang. Masalah gangguan kesehatan mental dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah kondisi kesehatan lingkungan, kondisi lingkungan sosial dan ekonomi (Sukei, 2023). Pandangan ini bersumber dari aliran empirisme dalam pendidikan yang pertama kali diperkenalkan oleh John Locke. Menurut aliran ini, perkembangan manusia sepenuhnya ditentukan oleh lingkungan. Semua pengalaman individu dianggap sebagai hasil dari interaksi mereka dengan lingkungan sekitar.

Dari berbagai sudut pandang yang dinyatakan oleh para ahli interaksi dalam konteks pembelajaran, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran tatap muka memiliki dampak yang signifikan pada proses kegiatan belajar-mengajar, khususnya untuk anak usia dini. Pembelajaran dianggap sebagai perubahan perilaku yang dapat diamati melalui keterkaitan antara rangsangan dan respons, mengikuti prinsip mekanistik. Dasar dari proses pembelajaran melibatkan asosiasi antara pengalaman (kesan) dengan dorongan untuk bertindak (*impuls to action*), dan tingkat kekuatan asosiasi tersebut dapat dipengaruhi oleh pembentukan atau hilangnya kebiasaan. Melalui pengulangan, respons bersyarat dapat berubah menjadi respons tanpa syarat (Bower dan Hilgard, 1981: 49).

Penerapan model pembelajaran online dalam pendidikan anak usia dini diyakini dapat mengurangi konsep pembelajaran. Proses pembelajaran pada anak usia dini lebih banyak diisi dengan kegiatan bermain dan berinteraksi dengan teman sebaya, serta pembiasaan yang diajarkan oleh guru untuk menanamkan karakter dan membentuk mental anak. Pendidikan Anak Usia Dini dianggap sebagai wahana bermain sambil belajar yang penuh keceriaan dan kebebasan, memungkinkan anak untuk berekspresi, mengembangkan bakat, minat, dan kreativitasnya (Agustina, dkk, 2013).

Periode usia emas pada anak usia dini, yang ditandai dengan munculnya masa eksplorasi, masa identifikasi/imitasi, masa peka, masa bermain, dan masa trozt alter atau masa membangkang (Suharti, 2013), adalah masa pertumbuhan yang cepat sehingga sering disebut sebagai masa emas (Tollefson & Frieden, 2012)

Anak usia dini merupakan individu yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, dianggap sebagai "golden age" atau usia yang sangat berharga dibandingkan dengan usia selanjutnya (Isjoni, 2010). Tingkat keterlibatan anak dalam pembelajaran dipengaruhi oleh pemenuhan kebutuhan psikologis dasar, yaitu kebutuhan untuk merasa kompeten, kebutuhan akan otonomi, dan kebutuhan untuk merasa terhubung dengan guru dan teman sekelas (Connell & Wellborn, 1991). Interaksi antara sesama siswa dan guru memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan dalam proses pembelajaran.

Namun, dengan adanya praktik *physical distancing* atau *sosial distancing*, guru pendidikan anak usia dini menghadapi tantangan tersendiri. Implementasi pembelajaran yang memperhatikan aspek emosional dan mental pada anak usia dini menjadi krusial dalam mengatasi tantangan ini.

Dengan sitem pembelajaran jarak jauh atau dengan media *online* merupakan kesulitan yang luar biasa khususnya bagi guru anak usia dini, karena konsep-konsep pembelajaran pada anak usia dini sebgaiian besar hanya bisa diterapkan dengan cara berinteraksi, selain kesulitan pada guru ternyata juga berdampak pada kelangsungan perkembangan mental pada anak karena waktu untuk berinteraksi dengan teman sebaya, bermain, dan saling mengenal satu sama lain tidak bisa dipraktekakan di sekolah. Dengan adanya *sosial distancing* ruang gerak anak juga dibatasi sehingga menyebabkan anak tidak bisa ber eksplorasi secara bebas, selain itu tidak jarang bentuk menakut-nakuti yang

dilakukan orang tua, agar anak mau dirumah, sering mencuci tangan, dan memakai masker.

Hilangnya budaya bermain, berinteraksi dengan teman sebaya pada siswa di lembaga pendidikan Kelompok Bermain Cahaya Putra Desa Tegalombo membawa dampak kurang percaya dirinya diri pada diri anak saat berinteraksi dengan teman sebaya dan cenderung malas-malasan dan sebagian besar kecanduan bermain HP itu semua disebabkan karena kebiasaan saat program pembelajaran jarak jauh, siswa-siswi di kelompok bermain tersebut juga tidak ada waktu untuk ber *eksplorasi* bebas dengan teman sebaya karena pada saat musim korono mereka dilarang keluar rumah atau berkumpul dengan teman sebaya dan dalam kurun waktu yang sangat lama. Akibatnya berdampak kepada keterlambatan perkembangan kecerdasan mental pada siswa-siswi di lembaga pendidikan Kelompok Bermain Cahaya Putra Desa Tegalombo, maka penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui upaya revitalisasi kesehatan mental anak usia dini pasca pandemi *covid 19* khususnya di lembaga pendidikan Kelompok Bermain Cahaya Putra Desa Tegalombo Kecamatan Tegalombo Kabupaten Pacitan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif yang menggunakan instrumen observasi, dokumentasi, dan wawancara sebagai metode pengumpulan data (Emzir, 2011). Metode observasi digunakan untuk melakukan pemantauan langsung terhadap kegiatan yang dilakukan oleh Lembaga Pendidikan Kelompok Bermain Cahaya Putra Desa Tegalombo dalam upaya merevitalisasi kesehatan mental anak pasca pandemi COVID-19. Sukmadinata (2006) menyebutkan bahwa observasi adalah suatu teknik atau cara mengumpulkan data dengan mengamati kegiatan yang sedang berlangsung.

Metode dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data mengenai upaya yang dilakukan oleh lembaga pendidikan tersebut dalam revitalisasi kesehatan mental anak usia dini. Pengumpulan data dilakukan melalui metode dokumentasi, observasi, dan wawancara dengan pihak terkait. Sudjana (2000) menjelaskan bahwa wawancara adalah proses pengumpulan data melalui tatap muka antara penanya (interviewer) dan pihak yang diwawancarai atau penjawab. Metode wawancara ini dianggap sebagai triangulasi pengumpulan data, sesuai dengan pendapat Moleong (2002), yang menyebutkan bahwa triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data dengan memanfaatkan sumber lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan jasmani bagi anak usia dini merupakan usaha untuk mengembangkan kemampuan melalui kegiatan fisik (Utama Bandi, 2011). Fungsi dari pendidikan jasmani pada anak usia dini adalah merangsang perkembangan kemampuan organik, motorik, intelektual, dan emosional (Solihin, Faisal, & Dadang, 2013). Menurut Leonardo (2010), pendidikan ini merupakan tahap awal sebelum memasuki tingkat pendidikan formal, sehingga sangat krusial untuk kesuksesan pendidikan formal anak.

Pendidikan pada tahap awal pembentukan mentalitas pada anak usia dini memiliki peranan penting sebagai persiapan menuju pendidikan formal berikutnya. Penting untuk memberikan pengajaran yang tepat pada masa ini karena hal tersebut dapat mempengaruhi perkembangan anak. Kesalahan dalam menerapkan metode pembelajaran dapat berdampak negatif, seperti tidak tercapainya tujuan pembelajaran untuk mengembangkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor anak usia dini (Khasanah, Prasetyo, & Rakhmawati, 2011).

Pendidikan jasmani juga berperan signifikan dalam pertumbuhan kemampuan afektif anak. Kemampuan afektif ini erat kaitannya dengan perawatan anak dalam berinteraksi dengan teman sebaya, menunjukkan perilaku saling peduli, dan kepedulian diri (Burdelski, 2013). Dalam menjalani aktivitas di masyarakat, kemampuan afektif menjadi hal yang sangat berperan.

Berdasarkan hasil penelitian, upaya yang dilakukan oleh para guru di Lembaga Pendidikan Anak Usia Dini, seperti Kelompok Bermain Cahaya Putra di Desa Tegalombo, untuk memperbaiki kesejahteraan mental anak-anak setelah masa pandemi COVID-19, terungkap. Setelah mengikuti pembelajaran secara daring dan menjalani praktik physical distancing yang membatasi ruang gerak anak saat bermain, diperlukan terapi untuk mengembalikan mentalitas anak-anak tersebut, sehingga mereka tidak merasa minder dalam berinteraksi sosial.

Beberapa langkah atau metode tertentu digunakan untuk mencapai tujuan ini. Dengan menggunakan metode secara tepat, guru memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan pengajaran. Pembelajaran di Lembaga Pendidikan Anak Usia Dini merupakan kombinasi yang terdiri dari unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling berinteraksi untuk mencapai tujuan pembelajaran. Metode yang

diterapkan oleh Kelompok Bermain Cahaya Putra harus memiliki daya tarik bagi anak-anak, sehingga mereka merasa senang dan tidak merasa jenuh.

Bermain juga dikolaborasikan dengan bernyanyi untuk menjaga keceriaan pada diri anak. Anak sangat senang jika diajak untuk menyanyi bersama-sama metode ini bisa digunakan dalam pendidikan jasmani anak, mengkombinasikan dengan seni tari yang melibatkan gerak jasmani, bisa diterapkan secara individu atau kolektif. Sehingga anak menjadi ceria, bahagia dan jauh dari rasa sedih dll. Dengan upaya pembelajaran lebih ditekankan pada aspek afektif akan lebih cepat membantu pertumbuhan mentalitas anak usia dini.

Social distancing membawa dampak yang cukup besar dibidang pendidikan salahsatunya ditingkat pendidikan anak usia dini. Dengan penerapan pembelajaran jarak jauh daring. Sangat tidak efektif jika diterapkan pada anak usia dini karena pada masa-masa itu yang banyak diberikan adalah aspek afektif aspek tersebut hanya bisa dilaksanakan dengan pembelajaran secara langsung. Upaya yang dilakukan lembaga pendidikan kelompok bermain cahaya putra di desa Tegalombo dalam merevitalisasi kesehatan mental anak pada masa pasca pandemic covid 19. Menggunakan pendekatan pendidikan jasmani yang direalisasikan dalam bentuk:

1. berwisata edukasi pembelajaran yang dilakukan ditempat wahana wisata.

Berwisata edukasi merupakan suatu kegiatan yang sangat penting untuk meningkatkan wawasan anak usia dini. Dengan mengunjungi tempat-tempat wisata yang dirancang khusus untuk pembelajaran, anak-anak dapat belajar sambil bermain. Wahana-wahana wisata tersebut seringkali menawarkan pengalaman yang mendidik, seperti mengenal flora dan fauna, memahami budaya lokal, serta mengeksplorasi konsep-konsep ilmiah secara praktis. Salah satu manfaat utama dari berwisata edukasi adalah memberikan pengalaman langsung kepada anak-anak. Melalui pengalaman langsung ini, anak-anak dapat lebih mudah memahami konsep-konsep yang diajarkan. Misalnya, dengan mengunjungi kebun binatang, mereka dapat melihat secara langsung berbagai jenis hewan dan belajar tentang habitat serta kebiasaan hidupnya. Hal ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan mereka, tetapi juga membangun keterampilan observasi dan penalaran. Selain itu, berwisata edukasi juga memungkinkan anak-anak untuk belajar dengan cara yang menyenangkan dan interaktif. Dengan adanya permainan-permainan dan aktivitas-aktivitas yang

diselenggarakan di tempat-tempat wisata tersebut, anak-anak dapat belajar tanpa merasa terbebani oleh pembelajaran formal di dalam kelas. Dengan demikian, berwisata edukasi bukan hanya sekadar mengenalkan anak-anak pada pengetahuan baru, tetapi juga membentuk minat dan motivasi belajar yang berkelanjutan dalam diri mereka.

2. permainan edukasi bentuk permainan yang lebih melibatkan gerak jasmani.

Permainan edukasi merupakan bentuk aktivitas yang tidak hanya memfasilitasi pembelajaran, tetapi juga menggalakkan gerak fisik pada anak usia dini. Dalam permainan edukasi ini, anak-anak tidak hanya belajar secara konvensional melalui buku atau media digital, tetapi juga melalui interaksi fisik dengan lingkungan sekitarnya. Dengan mengintegrasikan gerak jasmani dalam pembelajaran, permainan edukasi memungkinkan anak-anak untuk lebih aktif dan terlibat secara langsung dalam proses belajar mereka. Dengan demikian, tidak hanya terjadi pengembangan mental melalui aspek kognitif, tetapi juga pembentukan keterampilan motorik kasar dan halus, serta peningkatan koordinasi dan keseimbangan. Selain itu, permainan edukasi yang melibatkan gerak jasmani juga dapat memberikan banyak manfaat lainnya bagi perkembangan anak. Aktivitas fisik yang terlibat dalam permainan edukasi dapat membantu meningkatkan kesehatan fisik mereka, memperkuat otot dan tulang, serta mengurangi risiko obesitas. Selain itu, interaksi sosial yang terjadi selama permainan juga memungkinkan anak-anak untuk belajar bersama-sama, berkolaborasi, dan mengembangkan keterampilan sosial yang penting untuk kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, permainan edukasi yang menggabungkan gerak jasmani menjadi sebuah sarana yang efektif untuk mengoptimalkan perkembangan holistik anak usia dini, tidak hanya secara mental tetapi juga fisik dan sosial.

3. Pembelajaran dengan penekatan bernyanyi yang dikombinasikan dengan gerak jasmani seperti menari, senam. Pembelajaran dengan penekatan bernyanyi yang dikombinasikan dengan gerak jasmani seperti menari dan senam membentuk fondasi penting dalam pengembangan mental anak usia dini. Melalui aktivitas ini, anak-anak tidak hanya belajar melalui pengalaman langsung dan interaktif tetapi juga merangsang pengembangan kognitif, motorik, dan sosial mereka. Melalui penyatuan unsur-unsur musik, gerak, dan ekspresi, pembelajaran menjadi lebih menyenangkan

dan menarik bagi mereka, memupuk minat serta keterlibatan yang mendalam dalam proses belajar mereka.

KESIMPULAN

Pendidikan jasmani pada anak usia dini memiliki peranan yang sangat penting dalam membentuk mentalitas anak sebelum memasuki pendidikan formal. Usaha untuk mengembangkan kemampuan melalui kegiatan fisik merupakan salah satu strategi yang diaplikasikan dalam pendidikan ini. Selain merangsang perkembangan organik, motorik, intelektual, dan emosional anak, pendidikan jasmani juga memainkan peran penting dalam pertumbuhan kemampuan afektif. Pentingnya memberikan pengajaran yang tepat pada tahap awal pembentukan mentalitas anak usia dini terungkap dari dampak negatif yang mungkin timbul jika metode pembelajaran tidak disesuaikan dengan kebutuhan perkembangan anak. Dalam konteks mengatasi dampak pandemi COVID-19 terhadap kesenjangan mental anak usia dini, lembaga pendidikan seperti Kelompok Bermain Cahaya Putra di Desa Tegalombo, menunjukkan upaya konkret dalam merevitalisasi kesehatan mental anak. Mereka menerapkan pendekatan pendidikan jasmani dengan menggabungkan berbagai metode, seperti berwisata edukasi, permainan edukasi yang melibatkan gerak jasmani, dan pembelajaran dengan penekatan bernyanyi yang dikombinasikan dengan gerak jasmani. Dalam hal ini, pembelajaran tidak hanya diselenggarakan untuk memenuhi kebutuhan kognitif anak, tetapi juga untuk mengoptimalkan perkembangan holistik, termasuk aspek fisik dan sosial. Dengan demikian, penggunaan metode yang tepat dalam pendidikan jasmani anak usia dini menjadi krusial dalam memastikan pertumbuhan yang optimal pada semua aspek kehidupan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Agboola & Tsai. (2012). Bring Character Education into Classroom. *European Journal of Education Research.*, Vol, No.2.
- Ali Mudohfir. (2007). Mengenal Filsafat, Dalam Filsafat Ilmu Sebagai Dasar Pengembangan Ilmu Pengetahuan.
- Chaerul Rochman, H. G. (2013). Pengembangan Kompetensi Kepribadian Guru. Seri Pencerdasan, Cet.ke-2.

- Creswell J. W. (2016). *Research design pendekatan kualitatif, kuantitatif dan campuran*. Pustaka Belajar.
- George Yule. (2006). *Terjemahan Indah Fajar Wahyuni dan Rombe Mustajab*. (Pustaka Pelajar (Ed.)).
- Isharianti, dkk. (2015). *Kesantunan Berbahasa dalam Kegiatan Diskusi Siswa Kelas XI SMK Dinamika Lampung Utara*. Magister Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Magister Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia.
- Kusuma, R. W., Al Fath, A. M., & Burhanuddin, A. (2020). *Dampak Penggunaan Gadget terhadap Kemampuan Interaksi Sosial Siswa pada Pembelajaran IPS Kelas IV SD Negeri 1 Jatigunung*. *Scholarly Journal of Elementary School*,.
- Leech, G. (2011). *Prinsip-Prinsip Pragmatik*. Universitas Indonesia. (UI-Press).
- Mailani, O., Nuraeni, I., Syakila, S. A., & Lazuardi, J. (2022). *Bahasa Sebagai Alat Komunikasi Dalam Kehidupan Manusia*. *Kampret Journal*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.35335/kampret.v1i1.8>
- Nilasari, S., & Prahastiwi, E. D. (2023). *Peran Bimbingan Konseling Islam dalam Meminimalisasi Bullying antar Teman di Lingkungan Sekolah*. *YASIN*, 3(4), 650-663.
- Pamungkas, S., & Muhammadin Al Fath, A. (2023). *Linguistic Distortion of Hate Speech in the Age of Abundance*. *Journal of General Education Science*, 1(3), 126–130.
- R, S. (2008). *Pragmatik Kesantunan Berbahasa: Menyibak Fenomena Berbahasa Indonesia Guru dan Siswa*. Padang: UNP Press.
- UU No. 20 tahun 2003 Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 3 UU Sisdiknas. (n.d.).