

Raudhatul Athfal: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Vol. 4, No. 2, Desember 2020

Website: <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/raudhatulathfal/>

ISSN 2654-9476 (online), ISSN 2581-2793 (print)

Pola Komunikasi Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Anak Di Tengah Pandemi Covid-19

Chairunnisa Djayadin¹, Erni Munastiwi²

^{1,2}, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia,
chairunnisadjayadin.uin@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mengkaji secara mendalam tentang penerapan pola komunikasi keluarga terhadap kesehatan mental anak di tengah pandemi covid-19. Penelitian ini, mengambil metode kualitatif deskriptif dengan desain studi kasus tunggal karena sasaran yang diambil mempunyai karakteristik yang sama yaitu keluarga Sulawesi. Analisis data yang digunakan yaitu model analisis interaktif yang terdiri dari komponen pokok yaitu reduksi data, sajian data, dan penarikan kesimpulan sebab tiga komponen analisis tersebut saling berkaitan dan berinteraksi. Validitas data dilakukan dengan teknik triangulasi sumber. Secara umum temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pola komunikasi yang diterapkan dalam keluarga yaitu pola komunikasi demokratis, pola otoriter dan pola otoriter-demokratis. Pemahaman dan kesadaran keluarga mengenai pentingnya komunikasi keluarga dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental anak pada keluarga Sulawesi tergolong sangat baik. Hal ini dapat dilihat dari keluarga yang memiliki pemahaman yang benar tentang hubungan antara pola komunikasi keluarga dengan kesehatan mental anak. Selanjutnya, penerapan pola komunikasi keluarga terhadap kesehatan mental anak di tengah pandemi covid-19 sangatlah berpengaruh, dalam hal ini pola komunikasi otoriter-demokratis menjadi pola yang sangat berpengaruh sebab mampu membuat anak lebih terbuka dan bebas mengekspresikan perasaan yang mereka alami, sehingga mental anak pun terlindungi dari keadaan stress dan kecemasan yang berlebihan. .

Kata Kunci : Pola Komunikasi, Kesehatan Mental, Covid-19

Abstract

The purpose of this study is to find out and study in depth about the application of family communication patterns to children's mental health in the midst of the co-19 pandemic. This study uses a descriptive qualitative method with a single case study design because the targets taken have the same characteristics, namely the Sulawesi family. Analysis of the data used is an interactive analysis model that consists of main components, namely data reduction, data presentation, and drawing conclusions because the three components of analysis are interrelated and interact. The validity of the data is done by source triangulation technique. In general, the findings of this study indicate that communication patterns applied in the family are democratic communication patterns, authoritarian patterns and authoritarian-democratic patterns. Family understanding and awareness of the importance of family communication and its effect on children's mental health in Sulawesi families is very good. This can be seen from families who have a correct understanding of the relationship between family communication patterns and children's mental health. Furthermore, the application of family communication patterns to children's mental health in the midst of the co-19 pandemic is very influential, in this case the authoritarian-democratic communication pattern becomes a very influential pattern because it is able to make children more open and free to express their feelings, so that children's mental protected from excessive stress and anxiety.

Keywords: Communication Pettern, Mental Health, Covid-19

Pendahuluan

Kesehatan fisik merupakan hal yang sangat penting untuk dijaga, begitupun kesehatan mental pada diri yang tak kalah pentingnya. Mental yang sehat pada diri seseorang akan lebih memaksimalkan seluruh kerjanya diberbagai aspek kehidupan, sebab ia tak memiliki gangguan pada jiwa yang bisa membuatnya kesulitan dalam keberlangsungan kehidupannya. Selain itu, kesehatan mental yang dimiliki seseorang akan membantunya lebih tenang juga bijak dalam menghadapi seluruh permasalahan-permasalahan pada dirinya, karena baik fisik maupun mentalnya mampu berfungsi secara normal dalam melakukan aktivitas sehari-harinya. World Health Organization (WHO) memandang bahwa kesehatan mental sendiri adalah sebuah kondisi kesejahteraan yang secara sadar dilakukan oleh individu, maksudnya ialah dengan kesadaran diri, individu mampu mengolah sters atau gangguan-gangguan lainnya yang sering terjadi dalam kehidupan, untuk tidak mengalami kondisi keputus asahan, sehingga dalam

menjalani aktivitas kehidupannya ia tetap produktif dan bisa menjadi pribadi yang ikut berperan dalam lingkungannya.

Saat ini lebih dari 450 juta penduduk dunia hidup dengan gangguan jiwa, dan Indonesia menjadi negara dengan jumlah pengidap gangguan jiwa tertinggi di Asia Tenggara. Survei Global Health Exchange tahun 2017 menunjukkan, ada 27,3 juta orang di Indonesia yang mengalami masalah kejiwaan. Gangguan kejiwaan yang paling tinggi yakni kecemasan (*anxiety disorder*) di mana jumlah pengidapnya lebih dari 8,4 juta jiwa. Selain itu, ada sekitar 6,6 juta orang yang mengalami depresi, dan 2,1 juta orang yang mengalami gangguan perilaku. Data Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan tahun 2013 pun menyebutkan bahwa prevalensi gangguan jiwa berat seperti skizofrenia mencapai 1,2 per seribu orang penduduk, artinya ada 1-2 orang yang menderita skizofrenia setiap 1.000 penduduk. Melihat dari angka penderita gangguan mental dalam jumlah besar ini, tentunya memberikan informasi kepada kita bahwa permasalahan tentang gangguan mental sangatlah kompleks. Untuk itu, dalam rangkaian kegiatan Hari Kesehatan Jiwa Sedunia (HKJS) pada tanggal 10 Oktober 2019 dengan mengusung tema “Sehat Jiwa Dimulai dari Diri, Keluarga dan Masyarakat” dr. Anung Sugihantono, M.Kes selaku Direktur Jenderal P2P dalam sambutannya mengatakan bahwa peran keluarga dalam pencegahan gangguan jiwa sangatlah penting, karena keluarga adalah pusat kegiatan dari kehidupan individu. Keluarga perlu memahami tentang tanda-tanda awal gangguan mental yang biasanya muncul berupa perubahan perilaku seorang anggota keluarga. Dengan pemahaman ini, maka keluarga dapat melakukan deteksi dini. Selain itu, keluarga pun wajib berperan serta dalam membantu menjaga kesehatan mental antar anggota keluarga, khususnya menjaga kesehatan mental pada anak.

Setiap kali membicarakan tentang kesehatan mental anak, pokok pembahasan tentunya tidak lepas dari peran keluarga, sebab keluarga merupakan lingkungan pertama yang dikenal anak dan sangat berperan penting bagi perkembangan mental anak. Melalui keluarga, anak akan belajar menanggapi orang lain, mengenal dirinya, sekaligus belajar mengelola emosinya. Pengelolaan emosi ini menjadi bagian terpenting dalam menjaga kesehatan mental anak, dan

dalam hal ini sangat tergantung dari pola komunikasi yang diterapkan dalam keluarga, terutama sikap orang tua dalam mendidik dan mengasuh anaknya, karena orang tua menjadi basis nilai bagi anak. Menurut Yuli (2010) nilai-nilai yang ditanamkan orang tua akan lebih banyak dicerna dan dianut oleh anak, dengan kata lain perlakuan setiap keluarga terutama orang tua akan “direkam” oleh anak dan mempengaruhi perkembangan emosi yang lambat laun akan membentuk kepribadiannya. Dan menjadi orang tua masa sekarang memang tidaklah mudah, sebab di Indonesia sekarang ini, komponen lintas generasinya mulai dari generasi baby boomers yang lahir sekitar tahun 50-60 sampai pada generasi Z saat ini, berada pada pola komunikasi dan tatanannya yang memiliki kearifannya tersendiri di dalam lingkup keluarga, sekolah maupun masyarakat, dengan kata lain masyarakat sudah mengalami perubahan yakni perubahan yang membawa nilai-nilai baru yang kadang sangat berbeda dengan nilai-nilai yang diajarkan orang tua di masa lalu.

Meskipun demikian, hal tersebut tentunya tidak membuat budaya berkomunikasi dalam keluarga tidak cocok lagi dengan perubahan-perubahan yang terjadi, meskipun orang tua adalah produk dari suatu tipe masa yang berbeda dengan anaknya. Budaya komunikasi masih menjadi hal yang sangat penting dalam keluarga untuk menjalin kedekatan dan keakraban satu dengan yang lainnya. Untuk itu, penelitian tentang pola komunikasi keluarga telah diteliti oleh beberapa peneliti, seperti penelitian yang dilakukan oleh Yuli Setyowati (2013), di mana dalam penelitiannya ia berfokus penerapan pola komunikasi keluarga dan pengaruhnya perkembangan emosi anak pada keluarga Jawa yang menghasilkan bahwa pemahaman dan kesadaran mengenai pentingnya komunikasi keluarga dan pengaruhnya terhadap perkembangan emosi anak masih tergolong rendah.

Penelitian tersebut pun tidak jauh berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Saifuddin Zuhri (2012) di mana ia menelisik lebih mendalam tentang pola komunikasi orang tua kandung terhadap anak remaja yang mengalami depresi. Sedangkan penelitian yang dilakukan Fazila Santi dan Fithria (2017) justru menitik beratkan pada pola komunikasi keluarga dengan perilaku kenalakan remaja.

Adapun penelitian yang dilakukan Afriani Sari (2012) mencoba keluar dari pemikiran peneliti sebelumnya, dengan melihat komunikasi keluarga dalam perkembangan anak secara umum. Namun, membandingkan berbagai penelitian di atas, peneliti pun menyadari bahwa penelitian tentang pola komunikasi dalam keluarga sebagai bentuk usaha menjaga kesehatan mental di lingkungan keluarga belum dilakukan, padahal penelitian tersebut sangatlah penting sebab di dalam memelihara kesehatan mental anak, komunikasi keluarga sangatlah dibutuhkan untuk memberikan ruang kepada orang tua dan anak untuk bersikap saling terbuka sehingga tidak ada rahasia antara satu dengan yang lainnya.

Sikap saling terbuka dalam sebuah keluarga, membuat orang tua dan anak dapat saling mendengarkan, untuk itu orang tua sudah seharusnya membangun komunikasi yang senyaman mungkin kepada anak terlebih pada situasi belakangan ini, di mana anak-anak harus tetap berada di rumah untuk menjalani karantina dalam usaha memutus rantai penularan virus corona.

Renvil Reynaldi (2020) sebagai Psikater anak dan remaja menuturkan bahwa keadaan yang mengharuskan anak untuk berhenti melakukan kegiatan di luar rumah seperti bersekolah, olahraga atau bermain bersama teman yang tak bisa dilakukan bisa membuat anak sedih, tertekan bahkan sters. Karenanya, sebagai orang tua sudah seharusnya turut serta menjaga kesehatan mental anak, dengan memahami dan berempati pada anak dalam menghadapi situasi pandemi covid-19. Selain itu, kepekaan orang tua juga diminta untuk melihat perubahan pada mood anak di masa karantina mandiri ini, dan salah satu cara untuk mencari tahu apa yang anak rasakan adalah dengan mendengarnya bercerita, dengan memperhatikan dan menanggapi dengan benar apa yang anak rasakan bisa membuat dia merasa dihargai dan dimengerti. Pendeknya dalam masa seperti ini, orang tua seharusnya memberikan perhatian lebih pada anak untuk menghadapi kebosanan dan situasi yang tidak menentu agar mereka tidak stres atau depresi.

Melihat fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengkaji secara mendalam tentang: (1) penerapan pola komunikasi yang dilakukan oleh keluarga di Sulawesi dalam kehidupan mereka sehari-hari, termasuk usaha orang tua dalam menanamkan nilai-nilai keagamaan dan budaya

yang mendukung perkembangan emosi anak, serta alasan-alasan atas pemilihannya polah komunikasi yang diterapkan; (2) pemahaman dan kesadaran keluarga tersebut mengenai pentingnya komunikasi dalam keluarga dan kesehatan mental anak-anak mereka; (3) pengaruh penerapan pola komunikasi keluarga terhadap kesehatan mental anak di tengah pandemi covid-19.

Tinjauan Pustaka

A. Dampak Pandemi Covid-19

Gorbalenya (2020) menyebutkan pandemi Covid-19 merupakan peristiwa penyebaran penyakit yang disebabkan oleh virus jenis baru yang diberi nama SARS-COV-2 atau yang dikenal dunia dengan sebutan covid-19. Organisasi Kesehatan Dunia / WHO (2020) pada bulan Desember 2019 menjadi awal virus ini dideteksi di kota Wuhan, provinsi Hubei, Tiongkok dan status pandemic pun ditetapkan pada tanggal 11 Maret 2020. Tercatat lebih dari 2.000.000 kasus Covid-19 pada tanggal 23 April 2020 juga mengakibatkan 195.755 orang meninggal dunia di lebih dari 210 negara dan wilayah, hingga artikel ini ditulis pun penyebaran virus corona semakin mengalami peningkatan.

Selain berdampak kematian, pandemi covid-19 juga membuat seluruh aktivitas di luar rumah berganti untuk dilakukan di dalam rumah. Terus berdiam diri di rumah dan harus menjalankan *social distancing* selama pandemi virus corona, merupakan hal yang tidak mudah khususnya bagi anak, sebab anak yang biasanya setiap hari beraktivitas ke luar rumah, baik pergi ke sekolah maupun bermain juga belajar bersama teman dan guru, kini seluruh rutinitas tersebut harus dilakukan di rumah, tentunya akan membuat anak jenuh, bahkan stres. Pada situs resmi Lembaga Kesehatan Publik Amerika Serikat (*Center for Disease Control and Prevention / CDC*) mengungkapkan bahwa pandemi covid-19 mungkin memicu stres pada sebagian orang. Ketakutan dan kecemasan tentang suatu penyakit berpengaruh sangat besar dan menyebabkan emosi yang kuat pada orang dewasa terlebih pada anak-anak.

B. Kesehatan Mental Anak

Devi Sani Rezki (2020) sebagai Psikolog anak menjelaskan terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi kesehatan mental anak, yaitu; (1) kesehatan tubuh dan aktivitas fisik; (2) interaksi dengan anggota keluarga; (3) interaksi dengan teman; (4) persepsi anak terkait lingkungannya; (5) perubahan-perubahan lain yang secara tidak langsung berdampak pada anak. Selanjutnya, Devi Sani menjelaskan bahwa ada beberapa tanda yang menunjukkan bahwa anak mengalami stres atau kesehatan mentalnya terganggu, yaitu secara umum perubahan dalam bentuk *internalize problem* di mana anak akan lebih menarik diri, lebih cemas, tidak ceria, kurang selera makan dan sebagainya dan *externalize problem* di mana anak terlihat seperti lebih agresif, mudah kesal, sulit kooperatif, melakukan kekerasan pada orang lain atau benda. Hal seperti itu tentunya tidak akan terjadi jika orang tua mampu menstabilkan atau memaksimalkan kemampuan emosional anak.

Yuli Setyowati (2013) menjelaskan pada dasarnya, kemampuan emosional anak sudah ada sejak ia lahir, bahkan berlangsung sejak ia dalam kandungan. Dengan demikian, sebenarnya setiap individu memiliki emosi dasar. Namun sayangnya, seiring dengan bertambahnya usia anak, perkembangan emosinya pun justru sangat bergantung dari interaksinya dengan orang lain, artinya emosi yang merupakan mental ini akan berkembang tergantung dari proses belajar dengan lingkungannya. Dalam proses belajar tersebut, anak akan menyerap setiap perilaku, penilaian, dan perlakuan orang-orang yang ada disekitarnya, dan tentunya pada awal proses belajar anak akan berlangsung dalam keluarga, sehingga keluarga menjadi faktor penentu bagi perkembangan emosi anak. Dalam hal ini, pola komunikasi keluarga yang diterapkan akan menentukan pembentukan dan perkembangan emosi tersebut.

Selain itu, kesehatan mental yang menjadi pengaruh terbesar dalam proses pembentukan kepribadian anak, tidak pernah bisa kita pahami secara terpisah dengan kebudayaan. Clifford Geertz (1992) mengungkapkan bahwa respon atau tindakan-tindakan seseorang pada taraf tertentu ditentukan secara genetis tetapi juga bersifat kultural. Gagasan-gagasan, nilai-nilai, dan tindakan-

tindakan serta emosi seseorang, bahkan sistem syaraf pun merupakan hasil dari kebudayaan, yaitu hasil-hasil yang diciptakan. Sistem syaraf pusat seseorang, yakni *neokorteks*-nya tumbuh sebagian besar dalam interaksinya dengan kebudayaan, sederhananya sistem itu tidak dapat mengarahkan tingkah laku seseorang atau menata pengalamannya tanpa pengarahan yang diberikan oleh sistem-sistem bermakna yang menghasilkan sebuah persepsi padanya. Tidak hanya itu, simbol-simbol tersebut tentunya bukan sekedar ungkapan, alat bantu atau hal-hal yang berhubungan dengan eksistensi biologis, psikologis, dan sosial seseorang, melainkan juga sebagai prasyarat untuk eksistensi seseorang yang terjadi melalui bentuk-bentuk kebudayaan yang sangat khusus, seperti kebudayaan Sulawesi. Pengaruh kebudayaan ini, dapat dilihat dalam penerapan beberapa pola komunikasi keluarga.

Hildres Geertz (1983) menyatakan bahwa dalam masyarakat mana pun keluarga adalah jembatan antara individu dan budayanya, terutama pengalaman masa kanak-kanaknya yang diberi bentuk fundamental oleh bangunan kelembagaan di dalam keluarga, dan dengan pengalaman itulah seseorang dapat memperoleh pengertian, perlengkapan emosional, ikatan-ikatan moral yang memungkinkan baginya sebagai seorang dewasa bertindak selaku seorang anggota dewasa dalam masyarakatnya.

Selanjutnya, Remschmidt (2007) menjelaskan kesehatan mental yang baik bukan hanya dilihat dari tidak adanya masalah kesehatan mental yang didiagnosis, melainkan juga berhubungan dengan *well-being* seseorang. *Well-being* adalah sebuah konsep yang lebih luas dibandingkan dengan kesehatan mental, meski demikian keduanya saling berkaitan. Gangguan yang terjadi pada kesehatan mental anak dapat memberikan dampak pada keseluruhan *well-being* anak, sebaliknya *well-being* yang buruk dalam bentuk apapun dapat menjadi resiko terhadap kesehatan mental. Seperti yang diketahui sebelumnya bahwa kesehatan mental pada anak juga melibatkan kapasitasnya untuk dapat berkembang dalam berbagai area yakni: biologis, kognitif dan sosial emosional. Oleh karenanya, penting bagi kita memahami tahapan perkembangan sebagai

bentuk upaya untuk melihat adanya indikasi permasalahan pada perkembangan anak.

Untuk mengetahui kesehatan mental anak, terlebih dahulu melihat faktor dalam diri anak, keluarga dan lingkungan. Faktor dalam diri anak seperti faktor genetic, temperamen, dan kesehatan fisik yang perlu diamati. Faktor dari keluarga yakni meliputi pola asuh orang tua yakni komunikasi yang dibangun antara orang tua dan anak serta kelekatan anak terhadap orang tua. Teori kelekatan (*attachment*) dari John Bowlby dalam Cooper (2005), memperlihatkan bahwa anak-anak perlu membangun ikatan yang aman dengan pengasuh utama mereka di masa kecil. Ikatan yang aman ini, penting untuk membangun kepercayaan dan rasa aman yang akan dirasakan oleh anak, tentunya dengan adanya kedua hal tersebut, anak dapat belajar dan melakukan eksplorasi terhadap dunia di sekita mereka dengan penuh percaya diri tanpa merasakan ketakutan yang berlebihan, terlebih di tengah pandemi covid-19 ini, di mana anak akan sering merasa takut yang berlebih sebab keadaan mereka yang harus tetap di rumah tanpa ditemani teman-teman seperti biasanya juga berita-berita tentang banyaknya jumlah orang yang terinfeksi. Untuk itu, pola komunikasi orang tua yang tidak berlebihan, tuntutan yang realistis akan berpengaruh terhadap rasa aman anak. Misalnya, untuk saat ini, komunikasi orang tua yang dibangun haruslah didasari oleh alasan-alasan mengapa pesan tersebut harus dilaksanakan, dalam hal ini mengapa anak tetap berada di rumah harus dilaksanakan karena untuk memutus rantai virus corona, serta memberikan pemahaman yang baik tentang virus corona, sangatlah memiliki berpengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental anak.

C. Definisi dan Perkembangan Pola Komunikasi Keluarga

Rahmawati dan Gazali (2018) menyebutkan pola komunikasi keluarga ialah suatu bentuk interaksi komunikasi dalam keluarga yang melibatkan ayah dan ibu sebagai komunikator dan anak sebagai komunikan. Komunikasi yang dilakukan pun secara sistematis, dapat saling mempengaruhi, serta adanya timbal balik antara keduanya atau dengan istilah komunikasi dua arah.

Pola komunikasi keluarga (*Family Communication Pattern/FCP*) pertama kalinya dikembangkan oleh Chaffee (1971), McLeod dan Atkin yang mengembangkan dua dimensi utama untuk kemudian menghasilkan tipe pola komunikasi dalam keluarga, yaitu *socio-oriented* di mana pada pola komunikasi ini lebih menekankan hubungan yang kaku antara anak dengan orang tua, sebab anak-anak harus tunduk pada otoritas orang tua agar terhindar dari konflik dengan orang tua mereka. Selanjutnya, lingkungan keluarga yang bertipe *concept-oriented* di mana orang tua menekankan pada ide-ide anak secara terbuka sehingga anak terlibat aktif dalam diskusi keluarga.

Dalam perkembangannya, pola komunikasi keluarga pun dapat diidentifikasi menjadi tiga pola yaitu: (1) Pola komunikasi membebaskan / *permissive* yang ditandai dengan adanya kebebasan tanpa batas kepada anak untuk berbuat dan berperilaku sesuai dengan keinginan anak. Pola komunikasi ini pun dikenal dengan pola komunikasi serba membiarkan, sebab orang tua bersikap mengalah, menuruti semua keinginan, melindungi serta memberikan atau memenuhi semua keinginan anak secara berlebihan. (2) Pola komunikasi otoriter, di mana orang tua justru melarang anaknya dengan mengorbankan otonomi anak. Dalam pola komunikasi ini, sikap penerimaan orang tua terhadap anak sangat rendah, namun kontrolnya tinggi, mengharuskan anak untuk melakukan sesuatu tanpa kompromi, bersikap kaku dan keras, serta cenderung emosional sehingga sering memberikan hukuman pada anak. Pola komunikasi ini pun biasanya akan membuat anak merasa mudah tersinggung, penakut, pemurung dan merasa tidak bahagia, mengalami stress serta tidak bersahabat dengan orang lain. (3) Pola komunikasi demokratis, pola ini ditandai dengan adanya sikap terbuka antara orang tua dan anak. Pada pola ini, baik orang tua maupun anak maupun orang tua membuat semacam aturan-aturan yang disepakati bersama, dan orang tua juga mencoba menghargai kemampuan anak secara langsung.

Selanjutnya, Devito dalam Tri (2020) mengungkapkan ada empat pola komunikasi dalam keluarga, yaitu pola komunikasi persamaan (*equality pattern*) membagi kesempatan komunikasi secara merata dan seimbang yakni

peran yang dimainkan tiap orang dalam keluarga adalah sama, pola komunikasi seimbang terpisah (*balance split pattern*) di mana persamaan hubungan tetap terjaga namun tiap orang memegang control atau kekuasaan dalam bidangnya masing-masing, pola komunikasi tak seimbang terpisah (*unbalanced split pattern*) dalam pola ini, satu orang mendominasi dimana satu orang dianggap sebagai ahli lebih dari setengah wilayah komunikasi timbal balik, serta pola komunikasi monopoli (*monopoly pattern*) pada pola ini satu orang dipandang sebagai kekuasaan dan orang ini lebih bersifat memerintah daripada berkomunikasi, lebih senang memberi wejangan daripada mendengarkan umpan balik orang lain.

D. Implementasi Pola Komunikasi Keluarga

Pola komunikasi dalam penerapannya menjadi sebuah interaksi yang terjadi di antara anggota keluarga, khususnya orang tua dan anak. Interaksi yang terjadi pun tentunya tidak serta merta berjalan dengan efektif, menurut Djamarah (2004) terdapat lima hal yang sangat mempengaruhi kurang efektifnya atau terjadi disfungsi dalam pelaksanaan pola komunikasi, yaitu: (1) Orang tua maupun anak yang mengalami rendahnya kepercayaan diri atau harga diri. (2) Pemusatan pada diri sendiri dicirikan oleh memfokuskan pada kebutuhan sendiri dan mengesampingkan kebutuhan, perasaan dan perfektif orang lain yang dalam hal ini adalah anak. (3) Kurangnya empati dan ekspresi perasaan yang tidak jelas. (4) Kemarahan yang terpendam dan ekspresi menghakimi. (5) Ketidak mampuan anak dalam menyampaikan apa yang mereka butuhkan sebab merasa takut jika nantinya akan diberikan penolakan dari kedua orang tua, serta anak mengalami kebimbangan terhadap apa yang mereka harapkan terhadap figur kedua orang tuanya.

Selain itu, faktor sosial ekonomi keluarga serta keagamaan, yang tidak terpisahkan dari faktor budaya, dalam hal ini adalah budaya Sulawesi yang terlihat dari nilai-nilai, norma, pola-pola tindakan, serta ide-ide yang merupakan simbol-simbol bermakna yang saling dikomunikasikan dalam lingkungan keluarga serta lingkungannya, tentunya juga menjadi faktor-faktor yang mempengaruhi penerapan pola komunikasi dalam lingkungan keluarga.

Rom Harre dalam Litlejohn (1999), secara lebih jelas menyatakan bahwa pemahaman seseorang mengenai *self* (diri) merupakan suatu konsep teoritis yang berasal dari pengertian tentang kepribadian yang terdapat dalam budaya dan diekspresikan melalui komunikasi. Dengan demikian, konstruksi tentang diri tidak hanya ditentukan oleh diri kita sendiri, tetapi juga orang lain, bahkan masyarakat. Litle John menyatakan bahwa teori konstruksi realitas sosial mencakup dua teori yaitu teori konstruksi sosial diri (*the sosial construction of self*) dan teori konstruksi sosial emosi (*the social construction of emotion*). Dua teori tersebut termasuk dalam aliran interaksi simbolik. Dalam teori-teori tersebut, konsep diri menjadi aspek yang sangat penting. Konsep diri bersifat pribadi dan terbentuk dari teori seseorang tentang dirinya di mana ia menjadi bagian dari budaya dan interaksinya dengan orang lain, termasuk di dalamnya pemikiran, perhatian, dan emosi.

Metodologi

Penelitian ini, mengambil metode kualitatif deskriptif yang menurut Sutopo (2002) dengan interpretasi mendalam terhadap temuan-temuan berdasarkan fakta yang ada mengenai informasi kesehatan mental anak yang dihasilkan dari penerapan pola komunikasi keluarga. Bentuk penelitiannya adalah studi kasus tunggal karena sasaran yang diambil mempunyai karakteristik yang sama yaitu keluarga Sulawesi. Sumber data utama adalah informan atau narasumber dari 14 keluarga yang dipilih berdasarkan keragaman karakteristik dengan tujuan menjangring sebanyak mungkin informasi dari berbagai sumber yang memiliki akses informasi mengenai permasalahan penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel bertujuan (*purposive sampling*) atau sering disebut dengan teknik *criterion-based selection*. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu teknik wawancara mendalam (*in-depth interview*), akan tetapi sesuai dengan keputusan pemerintah tentang *Work From Home / WFH* dalam upaya pencegahan penyebaran covid-19, untuk itu wawancara pada penelitian ini, dilakukan secara online melalui via whatsapp dan observasi berperan pasif.

Penelitian ini pun melakukan analisis data dengan menggunakan model analisis interaktif menurut Miles (1992) yang terdiri dari komponen pokok yaitu reduksi data, sajian data, dan penarikan kesimpulan. Dalam pelaksanaannya, tiga komponen analisis tersebut saling berkaitan dan berinteraksi. Validitas data dilakukan dengan teknik triangulasi sumber.

Hasil dan Pembahasan

A. Deskripsi Subjek

Dalam penelitian ini, informan atau subjek adalah keluarga yang berasal dari provinsi Sulawesi, dengan rincian yaitu: 3 keluarga yang berasal dari Sulawesi Tengah, 3 keluarga yang berasal dari Sulawesi Selatan, 2 keluarga yang berasal dari Sulawesi Barat, 2 keluarga yang berasal dari Sulawesi Utara, 2 keluarga yang berasal dari Sulawesi Tenggara, serta 2 keluarga yang berasal dari Gorontalo. Latar belakang ke-14 keluarga yang menjadi subjek pun beragam baik secara ekonomi yakni pekerjaan, serta pendidikan, dan keberagaman keagamaan.

B. Temuan Penelitian

Temuan penelitian sebagaimana yang tercantum dalam perumusan masalah sekaligus yang menjadi fokus penelitian yaitu gambaran pola komunikasi dalam penerapannya di setiap keluarga, sejauh mana keluarga memahami dan menyadari akan pentingnya komunikasi keluarga dan kesehatan mental anak, serta gambaran pengaruh penerapan pola komunikasi keluarga terhadap kesehatan mental anak di tengah pandemi covid-19. Adapun penjelasan terkait temuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Penerapan Pola Komunikasi

Pola komunikasi dalam penerapannya yang dilakukan oleh setiap keluarga Sulawesi di kehidupan sehari-harinya yaitu dengan menggunakan pola komunikasi membebaskan / *permissive*, otoriter dan pola komunikasi demokratis, namun dalam hasil penelitian ini ditemukannya 2 keluarga yang menerapkan pola otoriter, 7 keluarga yang menerapkan pola demokratis dan 5 keluarga yang menerapkan pola komunikasi gabungan

antara pola otoriter dan demokratis. Sebagaimana dijelaskan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Penerapan Pola Komunikasi Keluarga

No	Provinsi	Pola Komunikasi Keluarga			
		Otoriter	Demokratis	Permessif	Otoriter – Demokratis
1	Sulawesi Tengah	-	2	-	1
2	Sulawesi Selatan	1	2	-	-
3	Sulawesi Barat	-	1	-	1
4	Sulawesi Utara	-	1	-	1
5	Sulawesi Tenggara	-	-	-	2
6	Gorontalo	1	1	-	-

Tabel 1. Penerapan Pola Komunikasi Keluarga Di Sulawesi Selama Covid 19, menunjukkan penerapan pola komunikasi otoriter, 2 keluarga dalam hal ini orang tua yang menyatakan selalu menggunakan pola komunikasi tersebut dalam berinteraksi dengan anak-anaknya. Dalam pola hubungan ini sikap acceptance orang tua rendah, namun kontrolnya tinggi, meskipun mereka tidak memberikan hukuman secara fisik akan tetapi mereka akan mengharuskan anak untuk melakukan sesuatu tanpa kompromi, hal ini membuat lingkungan 2 keluarga tersebut menjadi kaku atau bertipe keluarga socio-oriented. Dalam keluarga, orang tua sangat dominan dalam mengatur kehidupan dan pergaulan anaknya, bahkan memberikan perhatian yang berlebihan pada anaknya, tindakan tersebut dilakukan atas dasar perasaan khawatir yang berlebihan dan rasa tidak percaya kepada anak bahwa mereka tidak dapat menyelesaikan masalahnya sendiri atau akan terjebak pada pergaulan yang salah.

Pola komunikasi demokratis diterapkan oleh 7 keluarga, dimana mereka sepakat bahwa dengan penggunaan pola komunikasi demokratis anak-anak akan menjadi pribadi yang terbuka dalam menyampaikan ide dan pendapat mereka, serta mengekspresikan perasaan yang dirasakan anak. Pada pola komunikasi demokratis ini, orang tua akan memberikan kebebasan kepada anak baik dalam belajar maupun bermain. Misalnya saat

bermain, orang tua memberikan kesempatan kepada anak-anaknya untuk memilih permainan yang akan dimainkan, akan tetapi orang tua akan menjelaskan terlebih dahulu tentang resiko dari akibat permainan tersebut, seperti bermain game online yang jika dimainkan secara lama akan membuat mata menjadi lelah dan lain sebagainya. Larangan tidak dilakukan oleh orang tua, sebab anak pun bisa diajak bekerjasama dalam mencari kesepakatan, dalam hal ini tidak bermain game online terlalu lama dan diberikan batasan waktu.

Selanjutnya, terdapat 5 keluarga yang menggabungkan dua pola komunikasi dalam penerapannya di lingkungan keluarga, dua pola tersebut yaitu otoriter dan demokratis. Dengan menggunakan kedua pola komunikasi tersebut, orang tua mengembangkan batas-batas yang jelas dan lingkungan yang baik untuk pertumbuhan anak. Orang tua memberikan bimbingan tanpa memberikan paksaan, melainkan memberikan penjelasan terhadap setiap tindakan yang mereka ambil namun tetap memberikan kebebasan pada anak untuk menyampaikan saran atau pendapat lain yang dipikirkan anak, perihal tindakan yang dilakukn orang tuanya. Orang tua yang menerapkan pola ini, begitu menghargai kemandirian anak, akan tetapi mereka juga menuntut agar anak tetap melakukan standar tanggung jawab yang telah ditentukan keluarga, teman dan masyarakat. Agar hal tersebut dapat terlaksana, orang tua pun melakukan sosialisasi sejak anak mulai memasuki usia prasekolah terhadap nilai-nilai yang menjadi standar bagi anak untuk dipenuhi. Dalam hal ini, nilai-nilai yang disosialisasikan ialah nilai-nilai dalam konteks budaya Sulawesi seperti tatakrama, kesabaran dan toleransi yang dikombinasikan dengan nilai-nilai modern seperti ketangguhan dan kemandirian. Kelurga yang menerapkan dua pola komunikasi tersebut, juga mampu menciptakan kondisi keluarga concept-oriented.

Adapun pola komunikasi membebaskan atau *permissive*, berdasarkan hasil wawancara bersama ke-14 keluarga, mereka tidak sepakat untuk menerapkan pola tersebut, hal ini disebabkan bagi mereka

orang tua sudah seharusnya terlibat aktif dalam mengawal tumbuh kembang anak, dan berkewajiban memberikan batasan-batasan pada anak atau menanggapi ketidakpatuhan yang dilakukan anak. Jika anak diberikan kebebasan secara utuh, dan orang tua bersikap pasif dengan tidak memberikan batasan maka anak akan bersikap sesuka hatinya, dan tentunya anak akan terjerumus pada zona kenakalan remaja.

2. Komunikasi dalam Keluarga dan Kesehatan Mental Anak

Saat peneliti menanyakan tentang kesehatan mental anak yang dipahami oleh keluarga, 13 dari 14 keluarga menjelaskan bahwa kesehatan mental sangat penting bagi anak sebab mental merupakan dasar emosi yang mempengaruhi aktivitas anak-anak, baik cara berpikir, berkomunikasi dan ketahanan psikologis. Bagi keluarga, anak-anak dengan mental yang sehat yaitu anak-anak yang tidak mengalami tekanan mental sehingga dapat menghambat aktivitas anak.

Selain itu, keluarga Sulawesi sangat memahami pentingnya komunikasi dalam keluarga. Bagi mereka, komunikasi yang dibangun dalam keluarga dengan efektif akan membuat hubungan antara anggota keluarga, dalam hal ini orang tua dan anak akan menjadi harmonis, dan tentunya keharmonisan keluarga akan memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan anak, baik tingkah laku anak, maupun mental anak, sehingga anak mampu mengembangkan hubungan yang baik tidak hanya dengan keluarganya, tetapi juga lingkungan luarnya yaitu masyarakat. Selain itu, saat wawancara ke-14 keluarga mengemukakan bahwa, jika dalam keluarga tidak dibangun komunikasi yang baik terhadap anak maka dapat dipastikan bahwa keluarga akan mengalami ketidakharmonisan, dan keluarga yang tidak harmonis atau kurang bisa menghargai kehadiran anak merupakan bahaya psikologis, sebab ketika anak tidak mendapati keharmonisan dalam keluarganya, mereka akan cenderung mencari pelampiasan pada lingkungannya yakni teman sepergaulan, dan hal ini terkadang akan beresiko membuat anak mengambil tindakan menyimpang, serta mempunyai konsep diri yang

negatif. Konsep diri yang negatif, tentunya akan membuat anak mengalami *mental illness*.

3. Penerapan Pola Komunikasi Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Anak di Tengah Pandemi Covid-19

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, telah diketahui bahwa keluarga Sulawesi merasa sangat penting dengan adanya komunikasi dalam keluarga, sebab bagi mereka komunikasi keluarga akan mempengaruhi perkembangan anak, salah satunya perkembangan mental anak. Di tengah pandemi covid-19 yang mewajibkan dilaksanakannya social distancing, saat diwawancarai, ke-14 keluarga mengatakan bahwa tentunya tidak hanya memutus rantai virus corona yang perlu diupayakan, tetapi mental anak pun sangat penting untuk diberikan perhatian lebih agar tetap stabil di tengah suasana yang berhasil menciptakan kecemasan.

Bagi keluarga yang menerapkan pola komunikasi demokratis ataupun otoriter-demokratis menjelaskan bahwa mereka tetap mempertahankan pola komunikasi yang telah mereka gunakan selama ini, meski di tengah pandemi, sebab pola yang mereka gunakan dapat memposisikan mereka menjadi sahabat untuk anak mereka, dan membuat anak tetap menjadi anak yang terbuka serta berekspresi terhadap perasaan takut, cemas, rindu kepada teman-teman di sekolah, dan lainnya yang dirasakan anak, walau terkadang anak akan bersikap agresif karena merasa bosan dan lelah hanya beraktivitas di rumah, tetapi orang tua tidak pernah marah akan sikap agresif anak tersebut, mereka berupaya membangun komunikasi atau pemberian pengertian-pengertian pada anak, mulai dari memberikan penjelasan detail perihal bahaya virus corona, pentingnya kebersihan dan yang terpenting dibutuhkan rasa sabar yang lebih dalam menghadapi kondisi pandemi. Orang tua, melanjutkan bahwa pada dengan penyampaian yang baik pada anak, membuat anak mampu mengerti. Selain itu, tidak hanya melakukan komunikasi yang intens dengan anak-anak, orang tua pun melakukan beragam aktivitas seperti bermain, berolahraga yang dapat dilakukan di rumah, serta tetap

melakukan pendampingan kepada anak saat mengikuti pembelajaran dan penyelesaian tugas daring atau online.

Selanjutnya, berbeda dengan keluarga yang menerapkan pola komunikasi demokratis ataupun otoriter-demokratis yang tetap mempertahankan pola komunikasi keluarga mereka meski di tengah pandemi, keluarga dengan pola komunikasi otoriter lebih memilih untuk mengubah pola komunikasi mereka selama pandemi. Keluarga, khususnya orang tua yang memilih pola komunikasi otoriter, beranggapan bahwa situasi saat ini sangatlah menakutkan bagi mereka, apalagi bagi anak-anak. Anak-anak yang saat ini tidak memiliki teman bermain selain orang tuanya di rumah, mengharuskan orang tua untuk beralih, atau dengan kata lain mengkombinasikan pola komunikasi mereka menjadi otoriter-demokratis. Mereka mengakui bahwa pola komunikasi otoriter yang mereka terapkan pada anak, membuat hubungan mereka bersama anak menjadi kaku, dan anak menjadi pribadi yang tertutup. Namun, dengan kondisi saat ini, dibandingkan kecemasan anak salah dalam bergaul, orang tua justru sangat mengkhawatirkan jika anaknya akan mengalami stress dan kecemasan yang berlebih oleh pandemi covid-19. Oleh sebab itu, mereka menyadari bahwa anak-anak sangat memerlukan kehadiran teman bicara, dan kehadiran sosok teman bicara tersebut hanya bisa dipenuhi oleh orang tuanya yang memang bersamanya di dalam rumah.

Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan pola komunikasi keluarga yang merupakan bentuk interaksi antara orang tua dengan anak dalam keluarga memiliki implikasi yang sangat penting terhadap kesehatan mental anak. Pola komunikasi yang demokratis maupun otoriter-demokratis secara budaya ialah penentuan keberhasilan dari proses sosialisasi yang menjadi proses transmisi dari sebuah nilai-nilai positif pada diri seorang anak. Sistem nilai-nilai positif yang terkandung dalam budaya Sulawesi, yang telah disosialisasikan dalam diri anak, mampu memberikan

pengaruh positif terhadap pembentukan dan perkembangan mental anak. Dalam hal ini adalah sistem nilai yang berhubungan dengan kualitas-kualitas emosi anak, antara lain yaitu nilai-nilai tata karma, kesabaran dalam menyelesaikan masalah, serta toleransi yang menjadi dasar terbentuknya sikap empati dan bersahabat pada lingkungan anak. Anak-anak tumbuh menjadi pribadi yang cerdas, baik secara intelektual maupun emosional, yang dimana menjadi dasar bagi kesehatan mental anak.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat diberikan saran dan rekomendasi: pertama kepada keluarga yang menerapkan pola komunikasi otoriter, untuk tetap menggunakan pola komunikasi otoriter-demokratis meskipun pandemi covid-19 telah dinyatakan berakhir dan keadaan bisa kembali stabil, sebab sampai kapan pun anak sangat memerlukan orang tua yang dapat menjadi teman bicara juga sahabat berbagi di berbagai kondisi; kedua kepada peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian dengan metode penelitian lainnya seperti eksperimen atau penelitian survey dengan subjek dan populasi sampel lebih luas atau pada penelitian selanjutnya bisa mengembangkan penelitian ini dengan melihat pengaruh pola komunikasi verbal dan nonverbal terhadap kesehatan mental anak pada keluarga di kota dan di desa, provinsi Sulawesi.

Daftar Pustaka

- Chafee, S.H. "Parental Influences On Adolescent Media Use." *American Behavioral Scientist* 14 (1971): 323–340.
- Cooper, M. *Child And Adolescent Mental Health: Theory And Practice*. United Kingdom: Edward Arnold Ltd, 2005.
- Djamarah, Syaiful Bahri. *Pola Komunikasi Orang Tua Dan Anak Dalam Keluarga; Sebuah Perspektif Pendidikan Islam*. Jakarta: Pt. Rineka Cipta, 2004.
- Geertz, Clifford. *Tafsir Kebudayaan. Terjemahan Francisco Budi Hardiman*. Yogyakarta: Kanisius, 1992.
- Geertz, Hildred. *Keluarga Jawa. Terjemahan Hersri*. Jakarta: Grafiti Pers, 1983.
- Gorbalenya, Alexander E., Susan C. Baker, Ralph S. Baric, Raoul J. De Groot, Christian Drosten, Anastasia A. Gulyaeva, Bart L. Haagmans, Et Al. "Severe Acute Respiratory Syndrome-Related Coronavirus: The Species

- And Its Viruses – A Statement Of The Coronavirus Study Group.” *Biorxiv* (February 11, 2020): 2020.02.07.937862.
- Litlejohn, Stephen W. *Theories Of Human Communication*. Sixth. New Mexico: Wadworth Publishing Compan, 1999.
- Media, Kompas Cyber. “Jaga Kesehatan Mental Anak Selama Pandemi Corona Dengan Bersimpati.” *Kompas.Com*. Accessed May 13, 2020. <https://Lifestyle.Kompas.Com/Read/2020/04/13/235536920/Jaga-Kesehatan-Mental-Anak-Selama-Pandemi-Corona-Dengan-Bersimpati>.
- . “Merefleksikan Joker (3): 1 Dari 10 Orang Indonesia Alami Gangguan Jiwa.” *Kompas.Com*. Accessed May 14, 2020. <https://Www.Kompas.Com/Tren/Read/2019/10/13/100000265/Merefleksikan-Joker-3-1-Dari-10-Orang-Indonesia-Alami-Gangguan-Jiwa>.
- Miles, Mathew B. *Analisis Data Kualitatif. Terjemahan Tjetjep Rohendi Rosidi*. Jakarta: Ui-Press, 1992.
- P2p, Bagian Hukormas Ditjen. “Puncak Hkjs 2019 : Kesehatan Mental Yang Tak Terlihat | Direktorat Jendral P2p.” Accessed May 15, 2020. <http://P2p.Kemkes.Go.Id/Puncak-Hkjs-2019-Kesehatan-Mental-Yang-Tak-Terlihat/>.
- Putri, Adisty Wismani, Budhi Wibhawa, And Arie Surya Gutama. “Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental).” *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 2, No. 2 (October 1, 2015). Accessed May 14, 2020. <http://Jurnal.Unpad.Ac.Id/Prosiding/Article/View/13535>.
- Rahmawati, Rahmawati, And Muragmi Gazali. “Pola Komunikasi Dalam Keluarga.” *Al-Munzir* 11, No. 2 (December 28, 2018): 327–245.
- Remshmidt, H. *The Mental Health Of Children And Adolescents: An Area Of Global Neglect*. England: John Wiley & Sons, Ltd., 2007.
- Renie Tri, Herdiani. “Pola Komunikasi Keluarga Dalam Membangun Karakter Anak Berbasis Gender.” *Ups Tegal* (December 26, 2019). Accessed May 11, 2020. <http://Repository.Upstegal.Ac.Id/332/>.
- Santi, Fazila, And Fithria Fithria. “Pola Komunikasi Keluarga Dengan Perilaku Kenakalan Remaja.” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan* 2, No. 3 (August 6, 2017). Accessed May 11, 2020. <http://Www.Jim.Unsyiah.Ac.Id/Fkep/Article/View/4302>.
- Sari, Afrina. “Komunikasi Keluarga Dalam Perkembangan Anak.” *Makna: Jurnal Kajian Komunikasi, Bahasa, Dan Budaya* 3, No. 1 (August 20, 2012): 1–26.
- Setyowati, Yuli, And Yuli Setyowati. “Pola Komunikasi Keluarga Dan Perkembangan Emosi Anak (Studi Kasus Penerapan Pola Komunikasi Keluarga Dan Pengaruhnya Terhadap Perkembangan Emosi Anak Pada Keluarga Jawa).” *Jurnal Ilmu Komunikasi* 2, No. 1 (December 4, 2013).

Accessed May 11, 2020.
[Http://Ojs.Uajy.Ac.Id/Index.Php/Jik/Article/View/253](http://Ojs.Uajy.Ac.Id/Index.Php/Jik/Article/View/253).

Sutopo, H.B. *Metodologi Penelitian Kualitatif, Dasar Teori Dan Terapannya Dalam Penelitian*. Surakarta: Uns Press, 2002.

Yuli, Candrasari. "Pola Komunikasi Keluarga Dan Pola Asuh Anak Tkw." *Jurnal Ilmu Komunikasi* 2, No. 2 (October 2010). Accessed May 11, 2020.
[Http://Eprints.Upnjatim.Ac.Id/3186/](http://Eprints.Upnjatim.Ac.Id/3186/).

Zuhri, Msi. "Pola Komunikasi Orang Tua Kandung Terhadap Anak Remaja Yang Mengalami Depresi." *Jurnal Ilmu Komunikasi* 1, No. 2 (February 5, 2012). Accessed May 20, 2020.
[Http://Ejournal.Upnjatim.Ac.Id/Index.Php/Ilkom/Article/View/354](http://Ejournal.Upnjatim.Ac.Id/Index.Php/Ilkom/Article/View/354).

"Coronavirus Covid-19 (2019-Ncov)." Accessed June 4, 2020.
[Https://Www.Arcgis.Com/Apps/Opdashboard/Index.Html#/Bda7594740fd40299423467b48e9ecf6](https://Www.Arcgis.Com/Apps/Opdashboard/Index.Html#/Bda7594740fd40299423467b48e9ecf6).

"Keluarga Yang Sehat Untuk Kesehatan Mental Sang Anak." *Suara.Com*. Last Modified January 9, 2020. Accessed May 13, 2020.
[Https://Www.Suara.Com/Yoursay/2020/01/09/134410/Keluarga-Yang-Sehat-Untuk-Kesehatan-Mental-Sang-Anak](https://Www.Suara.Com/Yoursay/2020/01/09/134410/Keluarga-Yang-Sehat-Untuk-Kesehatan-Mental-Sang-Anak).

"Saat Anak Mulai Cemas #Dirumahaja, Lakukan Trik Berikut! | Parentstory Blog." Accessed May 15, 2020. [Https://Www.Parentstory.Com/Blog/Saat-Anak-Mulai-Cemas-Dirumahaja-Anda-Bisa-Membantunya-Dengan-Trik-Berikut](https://Www.Parentstory.Com/Blog/Saat-Anak-Mulai-Cemas-Dirumahaja-Anda-Bisa-Membantunya-Dengan-Trik-Berikut).

"Who Director-General's Opening Remarks At The Media Briefing On Covid-19 - 11 March 2020." Accessed June 4, 2020.
[Https://Www.Who.Int/Dg/Speeches/Detail/Who-Director-General-S-Opening-Remarks-At-The-Media-Briefing-On-Covid-19---11-March-2020](https://Www.Who.Int/Dg/Speeches/Detail/Who-Director-General-S-Opening-Remarks-At-The-Media-Briefing-On-Covid-19---11-March-2020).