

Pelayanan Solution Focused Brief Therapy untuk Menurunkan Stres pada Ibu Anak Usia Dini dalam Mendampingi Anak Belajar dari Rumah di TPA Bani Umar pada Masa Pandemi Covid-19

Radhiya Bustan, Liana Mailani, Marsyela Novianti

Fakultas Psikologi dan Pendidikan, Universitas Al-Azhar Indonesia

radhiya_bustan@yahoo.com

Ringkasan

Pemerintah Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 terkait proses belajar dilaksanakan dari rumah (study from home) melalui pembelajaran daring atau jarak jauh sebagai usaha pencegahan penyebaran virus Covid-19. Proses belajar dari rumah ini diberlakukan mulai dari tingkat pendidikan anak usia dini (PAUD), Sekolah Dasar, Sekolah Menengah, hingga Perguruan Tinggi. Fenomena belajar dari rumah menjadi tantangan baru bagi orang tua. Orang tua terutama Ibu mempunyai tanggung jawab yang lebih besar dalam mendampingi anaknya belajar dari rumah, khususnya pada orang tua anak usia dini. Salah satunya terjadi pada Ibu dari siswa di Taman Pendidikan Al Qurán (TPA) Bani Umar. Untuk itu, diperlukan adanya pelayanan konseling dalam waktu singkat yang berfokus pada solusi, bukan pada masalah. Pendekatan Solution Focused Brief Therapy (SFBT) merupakan salah satu alternatif solusi yang dapat dilakukan kepada Ibu yang mempunyai Anak Usia Dini sebagai usaha menurunkan stres dalam mendampingi anak belajar dari rumah. Pendekatan SFBT ini sesuai dilakukan karena hanya memerlukan waktu singkat dan berfokus pada solusi. Konseling individu yang diberikan dengan menggunakan metode SFBT dengan teknik Exception Questions (pertanyaan pengecualian), Miracle Questions (pertanyaan keajaiban), Scalling Questions (pertanyaan berskala), Formula First Session Tasks (rumusan tugas sesi pertama), dan Feedback (umpan balik) dapat membantu klien dalam memahami dan menemukan alternatif solusi permasalahannya, sehingga dapat menurunkan stress yang dialami. Klien mempunyai pemahaman baru dalam melakukan komunikasi yang efektif dengan anak sesuai dengan usia perkembangannya dan menerapkan pendekatan yang lebih baik. Klien menjadi dapat memaksimalkan dukungan sosial dan berbagai media dalam membantu anak belajar, melalui video, contoh-contoh konkrit dalam kehidupan sehari-hari, dan mengajak anak belajar sambil bermain dengan suasana yang menyenangkan, serta memberikan reward dan dukungan pada perilaku positif anak. Klien juga diminta untuk melibatkan anak berdiskusi dalam membuat kesepakatan terkait aturan. Melalui konseling kelompok berupa pemutaran 2 video yang berkaitan dengan “Tips Parenting, klien dapat menggali insight bahwa anak-anak membutuhkan kehadiran dan pendampingan dalam belajar dari rumah agar tetap sehat secara fisik maupun psikologis. Berdasarkan testimoni dari klien diperoleh gambaran bahwa klien menjadi dapat memahami kondisi psikologisnya saat ini yang mengalami stres dalam mendampingi anak belajar dari rumah, namun kemudian mampu mencari alternatif solusi dan memilih solusi yang paling sesuai dalam mengatasi permasalahan tersebut. Adapun luaran untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah video kegiatan.

Kata kunci: *Solution Focused Brief Therapy, Anak Usia Dini, Belajar dari Rumah.*