

Bicara dengan Anak-Anak tentang COVID-19 (virus corona)

Bacaan untuk Orang Tua

Satu jenis baru virus korona, disingkat COVID-19, menjadi penyebab munculnya wabah penyakit pernafasan (paru). Virus ini pertama kali diketahui muncul di Cina dan sekarang terdeteksi ada di berbagai belahan bumi. Risikonya terhadap kesehatan yang langsung dirasakan masyarakat di Amerika Serikat memang kecil, namun kita perlu bersiap-siap menghadapi setiap kemungkinan merebaknya wabah tersebut jika kelak risikonya semakin besar.

Keprihatinan mengenai virus baru ini bisa membuat anak-anak dan keluarga cemas. Memang belum jelas bisa ke mana saja dan seberapa hebat penyebarannya di sini, di Amerika Serikat. Tapi kita tahu, penyakit ini menular, seberapa parah sakitnya tidak sama pada setiap orang, dan ada langkah yang dapat kita tempuh untuk mencegah penularan. Merasa prihatin, asalkan tidak berlebihan dan sampai membuat panik, boleh-boleh saja. Dengan begitu kita akan melakukan sesuatu untuk memperkecil risiko sakit. Untuk membantu anak-anak mengatasi rasa gelisah, beri mereka fakta dan informasi cara mencegah penyakit, namun jaga jangan sampai mereka malah khawatir.

Perlu kita ingat betul bahwa anak-anak berharap orang dewasa bisa membimbing mereka menghadapi peristiwa pemicu stres. Jika orang tua terlihat cemas berlebihan maka anak-anak pun akan gelisah. Orang tua harus menenangkan hati anak-anak bahwa pihak sekolah dan dinas kesehatan sedang bekerja keras untuk menjaga masyarakat di seluruh negeri tetap sehat. Meski begitu, anak-anak juga butuh informasi yang faktual dan sesuai usia masing-masing bahwa risiko munculnya penyakit bisa jadi memang serius. Mereka pun perlu informasi tentang cara menghindari penularan dan penyebaran penyakit. Supaya kegelisahan anak-anak bisa mereda, ajari mereka langkah-langkah pencegahan yang positif, bicarakan apa yang mereka takutkan dan biarkan mereka merasa bahwa mereka mampu mengatasi risiko penularan.

Panduan Khusus

Tetap tenang dan tentramkan hati mereka.

- Anak-anak akan bereaksi sesuai reaksi kita, baik lisan maupun non-lisan, dan mereka akan mencontoh itu.
- Apa yang kita sampaikan atau lakukan sehubungan dengan COVID-19, apa yang tengah dilakukan untuk mencegahnya, dan apa saja yang terjadi menyangkut ini bisa membuat anak-anak kita kian gelisah atau justru lebih tenang.
- Jika benar begitu, sampaikan dengan sungguh-sungguh kepada anak-anak bahwa mereka dan keluarga kita tidak apa-apa.
- Ingatkan mereka bahwa kita dan orang-orang dewasa di sekolah akan menjaga mereka supaya mereka tetap aman dan sehat.
- Biarkan anak-anak bicara apa yang mereka rasakan, dan bantu mereka melihat apa yang

mereka khawatirkan dari sisi yang benar.

Kita harus ada untuk mereka.

- Bisa jadi anak-anak memerlukan perhatian lebih dari kita dan bisa jadi pula mereka ingin bicara tentang apa yang mereka khawatirkan, yang mereka takutkan dan yang jadi pertanyaan mereka.
- Mereka perlu tahu bahwa ada orang yang bersedia mendengarkan mereka; karena itu, sediakan waktu untuk mereka.
- Sampaikan kepada anak-anak bahwa kita menyayangi mereka, dan limpahi mereka dengan kasih sayang.

Jangan berlebihan menyalahkan siapa-siapa.

- Ketika sedang resah-resahnya, kita suka ingin menyalahkan orang lain.
- Jangan sampai kita mencap salah satu kelompok warga sebagai penyebab munculnya virus.
- Olok-olok atau komentar negatif terhadap orang lain harus dihentikan dan dilaporkan kepada pihak sekolah.
- Perhatikan setiap komentar yang dilontarkan orang dewasa lain yang sedang bersama keluarga kita. Perlu juga kita jelaskan kepada anak-anak maksud dari komentar yang tadi dilontarkan jika komentarnya tidak sesuai dengan prinsip yang berlaku di rumah.

Pantau anak-anak saat mereka melihat televisi dan media sosial.

- Batasi waktu anak menonton televisi atau mengakses informasi di Internet dan melalui media sosial. Usahakan agar kita tidak menonton atau menyimak informasi yang bisa membuat resah ketika anak-anak ada bersama kita.
- Sampaikan kepada anak kita bahwa ada kemungkinan cerita yang banyak beredar tentang COVID-19 di Internet itu berasal dari kabar angin dan informasi yang tidak tepat.
- Bicarakan dengan anak informasi sebenarnya tentang penyakit ini — obrolan bisa mengurangi kegelisahan mereka.
- Terus-menerus menyimak informasi terbaru tentang COVID-19 dapat membuat kita kian gelisah — jangan lakukan ini.
- Camkan bahwa informasi yang tidak sesuai dengan perkembangan anak (dalam hal ini informasi khusus untuk orang dewasa) dapat membuat anak-anak, khususnya yang masih kecil, gelisah atau bingung.
- Daripada begitu, ajak anak kita untuk bermain atau melakukan kegiatan lain yang menarik.

Sebisa mungkin, tetap lakukan hal-hal yang sudah rutin.

- Terus ikuti jadwal kegiatan seperti biasa. Cara ini bisa menenangkan hati dan membuat tubuh tetap sehat.
- Ajak anak-anak untuk mengerjakan tugas sekolah dan melakukan kegiatan ekstrakurikuler, tapi jangan paksa kalau mereka sepertinya tidak sanggup lagi.

Katakan yang sebenarnya dan setepatnya.

- Kalau tidak mendapat informasi yang faktual, anak-anak umumnya akan membayangkan situasi yang jauh lebih buruk dibanding realita.
- Jangan abaikan kekhawatiran mereka. Lebih baik jelaskan bahwa saat ini hanya segelintir saja di negara ini yang sakit akibat COVID-19.
- Kita bisa sampaikan kepada anak-anak bahwa penyakit ini diperkirakan menular dari satu orang ke yang lain saat mereka saling berdekatan — apabila orang yang terinfeksi batuk atau bersin.
- Diperkirakan juga penyakit ini bisa menular saat kita menyentuh bidang atau benda yang terkena virus. Itulah sebabnya kita harus betul-betul menjaga diri.
- Untuk mendapatkan informasi faktual lain, silakan hubungi unit kesehatan sekolah, berkonsultasi dengan dokter, atau buka situs <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

Ketahui gejala COVID-19.

- CDC yakin gejala di bawah ini muncul beberapa hari setelah kita berdekatan dengan seseorang yang mengidap COVID-19 atau paling lama 14 hari setelah kita berdekatan dengan orang itu:
 - Demam
 - Batuk
 - Sesak napas
- Gejalanya pada sebagian orang mirip gejala orang pilek; pada yang lain, gejalanya terbilang parah atau bahkan bisa menyebabkan penderita meninggal. Apapun gejalanya, cari informasi dari dokter yang menangani anak kita (atau menangani kita) dan ikuti perintah untuk tinggal di rumah atau menjauhi tempat umum supaya penyebaran virus bisa dicegah.

Bicarakan bersama mereka bagaimana gaya hidup sehat dan cara menjaga kebersihan diri dan jadikan diri kita contoh.

- Ajak anak-anak untuk menjaga kebersihan setiap hari — ini langkah mudah mencegah penyebaran penyakit:
 - Cuci tangan berkali-kali dalam satu hari, selama sekurang-kurangnya 20 detik (panjang lagu Bintang Kecil adalah sekitar 20 detik).
 - Tutup mulut mereka dengan tisu saat mereka bersin atau batuk, dan langsung buang tisu, minta mereka untuk batuk ke bagian dalam siku yang ditekuk. Jangan berbagi makanan atau minuman.
 - Jangan bersalaman; cukup sentuhkan kepala atau siku. Bibit penyakit yang tersebar akan lebih sedikit.
- Beri anak-anak panduan apa yang bisa mereka lakukan untuk mencegah penularan. Mereka akan merasa mereka sanggup mencegah penyebaran penyakit. Kegelisahan mereka pun bisa berkurang.
- Ajak anak untuk makan dengan pola makan seimbang, tidur cukup, dan rutin berolah raga; sistem kekebalan tubuh mereka akan menjadi kuat untuk melawan penyakit.

Bicarakan aturan atau kebiasaan baru di sekolah.

- Sudah banyak sekolah yang menjalankan kebiasaan mencegah penyakit, termasuk sering-sering mencuci tangan atau menggunakan cairan pembersih berbahan alkohol.
- Unit kesehatan sekolah atau kepala sekolah akan mengirimkan ke rumah informasi tentang setiap aturan atau kebiasaan baru.
- Jangan lupa untuk membahas ini bersama anak-anak.
- Hubungi unit kesehatan sekolah jika ada pertanyaan lain terkait itu.

Jalin komunikasi dengan sekolah anak-anak.

- Beri tahu pihak sekolah jika anak kita sakit dan anak akan tinggal di rumah. Ada kemungkinan pihak sekolah akan bertanya apakah anak kita demam atau tidak. Ini supaya mereka tahu alasan anak kita tinggal di rumah. Jika anak kita didiagnosis mengidap COVID-19, beri tahu sekolah supaya mereka dapat berkomunikasi dengan kantor dinas kesehatan setempat dan mendapat panduan dari pihak berwenang.
- Bicara dengan unit kesehatan sekolah, psikolog sekolah, guru bimbingan & penyuluhan atau pekerja sosial di sekolah jika anak kita mengalami kesulitan lantaran rasa cemas atau stres karena COVID-19. Mereka dapat memberi panduan dan bantuan kepada anak kita di sekolah.
- *Pastikan semua petunjuk yang diberikan pihak sekolah kita ikuti.*

Sediakan Waktu untuk Bicara

Kita yang paling mengenal anak-anak kita. Dari pertanyaan-pertanyaan mereka, kita bisa

tahu seberapa banyak informasi yang perlu kita berikan. Tapi jangan sampai kita tidak memberi mereka informasi padahal menurut ahli kesehatan informasi tersebut perlu untuk menjamin anak-anak kita tetap sehat. Sabar; anak-anak dan remaja tidak selalu mau bicara tentang apa yang merisaukan. Perhatikan tanda-tanda mereka mungkin ingin bicara. Salah satunya, mereka ada di dekat kita selagi kita mencuci piring atau mengurus pekerjaan. Lumrah sekali kalau anak-anak yang masih kecil bertanya beberapa kali kepada kita, lalu kembali bermain, dan datang lagi kepada kita untuk bertanya yang lain.

Saat kita menyampaikan informasi, jangan sampai fakta tadi membuat anak kita stres berat. Ingatkan anak-anak bahwa orang-orang dewasa sedang berusaha menangani persoalan ini, dan beri tahu anak-anak apa yang bisa mereka lakukan untuk menjaga diri.

Informasi tentang virus jenis baru ini cepat sekali berubah — dapatkan informasi yang sebenar-benarnya di <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>.

Beri Penjelasan yang Sesuai Usia Anak

- Anak-anak usia prasekolah (PAUD/TK sampai kelas 2 SD) memerlukan informasi yang ringkas dan mudah. Fakta tentang COVID-19 harus disertai penjelasan yang menenangkan hati bahwa sekolah serta rumah mereka aman dan bahwa orang dewasa siap membantu mereka tetap sehat dan siap merawat mereka kalau mereka jatuh sakit. Beri mereka contoh sederhana apa saja yang orang kerjakan setiap hari untuk mematikan sumber penyakit dan menjaga tubuh tetap sehat, misalnya, mencuci tangan. Gunakan kalimat seperti, "orang dewasa sedang berusaha keras menjaga kamu tetap sehat."
- Anak-anak yang duduk di kelas 3-6 SD akan lebih vokal ketika bertanya apa mereka betul-betul aman dan apa jadinya jika COVID-19 menyebar ke sekolah atau lingkungan mereka. Mereka mungkin masih perlu dibantu untuk membedakan realita dari kabar angin dan fantasi. Bicarakan apa saja upaya pihak sekolah dan pemuka masyarakat untuk mencegah penyebaran bibit penyakit.
- Anak-anak SMP dan SMA mampu membahas persoalan lebih mendalam (layaknya orang dewasa) dan dapat diarahkan langsung untuk mendapatkan fakta tentang COVID-19 dari sumber yang tepat. Beri mereka informasi faktual, akurat dan apa adanya tentang status terkini COVID-19. Paham informasi akan membuat mereka merasa mampu mengendalikan situasi.

Hal-Hal yang bisa Disampaikan saat Bicara dengan Anak-Anak

- Orang dewasa rumah maupun di sekolah menjaga kamu tetap sehat dan aman. Jika ada yang membuat kamu khawatir, kamu bisa bicara dengan orang dewasa yang kamu percayai.
- Tidak semua orang akan terkena penyakit virus korona (COVID-19). Pihak sekolah dan pihak berwenang di bidang kesehatan memastikan betul sesedikit mungkin orang jatuh sakit.
- Semua siswa harus saling menghargai dan tidak boleh sembarangan mengatakan siapa yang mungkin terkena atau tidak terkena COVID-19.
- Ada beberapa hal yang dapat kita lakukan untuk tetap sehat dan untuk mencegah penyebaran penyakit:
 - Hindari berdekatan dengan orang yang sedang sakit.
 - Tinggal di rumah saat kita sakit.
 - Saat kita batuk atau bersin, tutup mulut dengan bagian dalam siku lengan atau dengan tisu, lalu buang tisu ke tempat sampah.
 - Jangan sampai kita menyentuh mata, hidung dan mulut.

- Sering-sering cuci tangan dengan sabun dan air (selama 20 detik).
- Jika tidak ada sabun, gunakan cairan pembersih tangan (yang mengandung alkohol 60–95%).
- Bersihkan dan sering-sering beri disinfektan benda atau bidang yang sering kita sentuh. Gunakan cairan pembersih rumah tangga biasa atau tisu basah.

Bacaan Tambahan

Talking With Children: Tips for Caregivers, Parents, and Teachers During Infectious Disease Outbreaks (Bicara dengan Anak: Kiat-Kiat untuk Pengasuh, Orang Tua dan Guru Saat Penyakit Menular Mewabah), <https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/SMA14-4886>

Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks (Menghadapi Stres Saat Penyakit Menular Mewabah), <https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

Centers for Disease Control and Prevention, Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) [Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit, Penyakit Virus Korona 2019 (COVID-19)], <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html>

Handwashing and Hand Sanitizer Use at Home, at Play, and Out and About (Mencuci Tangan dan Memakai Cairan Pembersih Tangan di Rumah, Saat Bermain, dan Ketika Bepergian), <https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/hand-sanitizer-factsheet.pdf>

Informasi selengkapnya mengenai sekolah dan kesehatan fisik dan mental, dapat dilihat di www.nasponline.org dan www.nasn.org.

© 2020, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814, 301-657-0270 | Diterjemahkan seizin National Association of School Psychologists, 03/2020.