

DAMPAK MENTAL HECTIC BAGI PERKEMBANGAN EMOSI ANAK PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI KABUPATEN PROBOLINGGO

Debby Adelita Febrianti Purnamasari¹

PIAUD Department, Faculty of Tarbiyah, Universitas Islam Zainul Hasan, Indonesia

e-mail: debbyafp13@gmail.com

Abstract

Mental hectic is instability or a disturbance in a person's mental, can be early childhood, adolescents and adults. Mental hectic in children is due to learning activities that are far from the nature of children's learning, namely playing and having fun. Children's emotional development includes recognizing what feelings and emotions they are experiencing, understanding how and why they occur, recognizing their own feelings and those of others, and developing effective ways of managing them. The purpose of this study is to identify the mental hectic that occurs in early childhood. The second goal is to identify children's emotional development. The third objective is to identify the impact of hectic mentality on children's emotional development. The approach used in this research is qualitative phenomenology. The survey was conducted on the child's environment and experiences. The results of this study are the environment around the child is the cause of mental hectic and has an impact on the child's emotional development. Some children aged 3-6 years were identified as experiencing mental hectic which caused poor emotional development. More dominant negative emotions shown by children.

Keyword: *Mental Hectic, Emotional Development*

PENDAHULUAN

Gangguan yang terjadi pada tumbuh kembang anak terutama pada mental, dimana pertumbuhan kecerdasan mental anak atau disebut dengan mental hectic yaitu saat anak bisa menjadi pemberontak¹. Kondisi ini layaknya ketidak-seimbangan seseorang dalam merasa (*feel*), melihat (*perceive*), mendengar (*hear*), berfikir (*think*), dan bertindak (*act*). Kondisi tersebut pada akhirnya mengakibatkan orang mengalami kebingungan yang pada akhirnya dapat mengarahkannya pada stres, depresi, merasa terintimidasi, ataupun merasa terancam. Mental hectic tidak hanya terjadi pada anak kecil, *mental hectic* juga dapat terjadi pada orang dewasa, tapi yang lebih rentan pengaruhnya terjadi pada anak usia dini karena dapat mengarahkan anak menjadi seorang yang pemberontak, tidak patuh, bahkan mengabaikan segala informasi yang diterimanya. Pendidikan adalah penentu generasi bangsa. Bisa kita lihat kenapa pelajar Indonesia diberitakan banyak tawuran sementara di luar negeri kondisinya cukup kondusif. Hal ini disinyalir karena kurikulum pendidikan yang dipakai berbeda.

Kemampuan linguistik dan pengembangan diri secara verbal memang membuka peluang perkembangan besar tetapi dapat dikaitkan dengan pengaruh yang menyedihkan². Orang tua yang berurusan secara sensitif dengan keinginan dan kebutuhan anak, harus membantu anak mengatasi masa krisis perkembangan sejak bayi dan seterusnya³. Dalam tahun prasekolah anak harus berurusan dengan dunia yang lebih luas seperti lingkungan sosial dan mengembangkan bentuk-bentuk baru dari regulasi pengaruh⁴. Anak juga akan menjalani hubungan sosial dengan teman sebaya⁵. Gangguan regulasi pada perkembangan sistem yang

¹ Pratiwi, E. (2015). *Pembelajaran Calistung Bagi Anak Usia Dini Antara Manfaat Akademik Dan Resiko Menghambat Kecerdasan Mental Anak*. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan.

² Emde, R., and Spicer, P. (2000). Experience in the midst of variation: New horizons for development and psychopathology. *Dev Psychopathol*. Vol: 12 (313–31).

³ Klitzing, K, Von. (2009). *Reaktive Bindungsstörungen*. Heidelberg: Springer.

⁴ Trevarthen, C., and Aitken, K, J. (2001). *Infant Intersubjectivity: Research, Theory, And Clinical Applications*. *J Child Psychol & Psychiat*. Vol: 42 (3–48).

⁵ Perren, S., etc. (2006). *Associations Between Behavioral/Emotional Difficulties In Kindergarten Children And The Quality Of Their Peer Relationships*. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. Vol: 45 (867–76).

penting sistem seperti asupan makanan, fungsi motorik, dan pengaruhnya biasanya memiliki banyak faktor penentu. Seperti ketidak-matangan fungsi biopsikosial, temperamen yang sulit, dan faktor risiko memainkan peran.

Lembaga formal atau pendidikan menjadi faktor penting dalam menciptakan anak yang cerdas dan kreatif. Namun biasanya pendidikan kurang efektif karena hanya mementingkan satu perkembangan saja yaitu kognitif, dan perkembangan yang lain kurang diperhatikan. Sebaiknya anak tidak dididik supaya cerdas saja atau hanya berkembang kognitifnya, tetapi juga mampu berfikir kreatif, imajinatif dan mempunyai emosi yang stabil. Selama ini anak-anak memiliki perkembangan kognitif dengan baik tetapi emosinya masih belum stabil.

Emosi adalah suatu keadaan yang kompleks, dapat berupa perasaan ataupun getaran jiwa yang ditandai oleh perubahan biologis yang muncul menyertai terjadinya suatu perilaku⁶. Perkembangan emosi yang baik pada anak disesuaikan oleh rangsangan dan contoh yang diberikan dari orang-orang disekitar anak, terutama keluarga dari anak tersebut. Perkembangan emosi adalah yang melibatkan emosi anak seperti marah, sedih, senang, takut dll yang mengarah pada psikologis anak. Perkembangan emosi anak dipengaruhi oleh beberapa faktor dari dalam diri anak maupun lingkungan sekitarnya.

Emosi seorang anak sangat berpengaruh pada perilakunya di kehidupan sehari-hari, dan tentunya tidak lepas dari pengaruh dan peran orang tua yang memberikan stimulasi kepada anak. Melalui pengasuhan yang baik dari orang tua, anak dapat memenuhi kebutuhan dasarnya baik fisik-biologis maupun sosio-psikologisnya. Berkaitan dengan pendidikan berarti orang tua mempunyai tanggung jawab yang disebut tanggung jawab primer⁷. Hendaknya sebagai orang tua harus memberikan yang terbaik untuk anak, baik dari segi pola asuh ataupun pendidikan yang nantinya dapat dijadikan bekal anak di masa yang akan datang. Setiap orang tua harus mengetahui pentingnya memberikan pola asuh yang tepat untuk anak. Orang tua dapat belajar baik itu dari buku atau pengetahuan-

⁶ Nugraha, Ali. 2006. *Metode Pengembangan Sosial Emosional*. Jakarta: Universitas Terbuka

⁷ Mansur. 2007. *Pendidikan Anak Usia Dini Dalam Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

pengetahuan lain tentang apa saja pola asuh untuk anak, sehingga tepat saat memberikan pola asuh kepada anak.

Dalam GBHN telah dijelaskan bahwa anak merupakan generasi penerus bangsa dan sumber insan bagi pembangunan nasional, maka harus diperhatikan dan dibina sedini mungkin agar menjadi insan yang berkualitas dan berguna bagi bangsa. Sebagai orang tua haruslah mempunyai tujuan dan berikhtiar agar anak di masa depan mempunyai kualitas yang lebih tinggi dari orang tua, minimal sejajar atau sama dengan orang tuanya. Dengan demikian orang tua perlu mempersiapkan anak itu sejak dini agar menjadi manusia unggul⁸. Tujuan dari penelitian ini yang pertama adalah untuk mengidentifikasi mental hectic yang terjadi pada anak usia dini. Tujuan kedua yaitu mengidentifikasi perkembangan emosi anak. Tujuan ketiga adalah mengidentifikasi dampak mental hectic bagi perkembangan emosi anak.

METODE

1. Data

Penelitian ini menggunakan data dari survei di lingkungan dan pengalaman anak. Data yang didapat dari hasil survei akan dideskripsikan dan diinterpretasikan. Seperti kondisi yang ada di lapangan pada masa pandemi Covid-19 akan dideskripsikan dengan rinci. Hubungan antara lingkungan yang menjadi penyebab terjadinya mental hectic dan perkembangan emosi anak juga akan diinterpretasikan secara detail dan jelas. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Jenis pendekatan kualitatif yang digunakan yaitu fenomenologi. Penelitian fenomenologi merupakan penelitian untuk mengungkap makna konsep atau fenomena pengalaman dari beberapa individu. Penelitian ini dilakukan dalam situasi yang alami dengan berusaha memahami budaya ataupun kebiasaan lewat pandangan pemilik budaya atau pelakunya.

⁸ Ibid

2. Sampel

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah anak-anak usia 3-6 tahun di Desa Semampir, dan Desa Krejengan Kabupaten Probolinggo. Anak yang berusia 3-6 tahun di lingkungan tersebut termasuk usia prasekolah dan ada yang telah bersekolah di Taman Kanak-Kanak (TK). Lingkungan tempat tinggal dan lingkungan sekolah juga menjadi objek penting yang akan memberikan pengaruh terhadap sampel tersebut. Lingkungan tersebut juga diteliti agar memberikan data untuk mengetahui penyebab terjadinya mental hectic dan apakah berdampak terhadap perkembangan emosi anak.

PEMBAHASAN

1. Identifikasi Mental Hectic Pada Anak

Mental hectic merupakan istilah yang mulai populer tahun 2008. Istilah ini tidak ditemukan dalam literatur terkait belajar dini, psikolinguistik, maupun psikologi. Meskipun demikian, hampir semua pemerhati anak mengetahui istilah tersebut. Istilah *mental hectic* mengacu pada ketidakseimbangan unsur-unsur sensor dan berpikir, meliputi apa yang dilihat, apa yang didengar, apa yang dirasakan, apa yang dipikirkan, dan apa yang dilakukan. Ketidakseimbangan ini berefek pada kekacauan berpikir dan bertindak sehingga mengarah pada kondisi takut, terancam, tertekan, dan depresi⁹.

Dalam tahun prasekolah anak harus berurusan dengan dunia yang lebih luas seperti lingkungan sosial dan mengembangkan bentuk-bentuk baru dari regulasi pengaruh¹⁰. Anak juga akan menjalani hubungan sosial dengan teman sebaya¹¹. Gangguan regulasi pada perkembangan sistem yang penting sistem seperti asupan makanan, fungsi motorik, dan

⁹ Musfiroh, T. (2015). *Calistung dan Mental Hectic*. Di akses dari <https://www.tadkiroatun.education/calistung-dini-dan-mental-hectic/>

¹⁰ Trevarthen, C., and Aitken, K, J. (2001). *Infant Intersubjectivity: Research, Theory, And Clinical Applications*. *J Child Psychol & Psychiat*. Vol: 42 (3–48).

¹¹ Perren, S., etc. (2006). *Associations Between Behavioral/Emotional Difficulties In Kindergarten Children And The Quality Of Their Peer Relationships*. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. Vol: 45 (867–76).

pengaruhnya biasanya memiliki banyak faktor penentu. Seperti ketidakmatangan fungsi biopsikososial, temperamen yang sulit, dan faktor risiko organik memainkan peran.

Mental hectic bisa juga dapat menimbulkan depresi. Gejala depresi anak di prasekolah seperti suasana hati yang mudah tersinggung, kurangnya minat untuk bermain, perasaan tidak berharga dan bersalah terkait dengan sesuatu yang dilakukan, penghancuran diri, kurangnya rasa tanggung jawab¹². Masalah perkembangan anak bisa terjadi karena dari sikap orang tua yang terlalu terlibat atau berlebihan dan terlalu sedikit otonomi untuk anak, kurangnya pengaturan batas, terlalu mencemaskan anak. Atau justru sikap yang kurang terlibat seperti ketidakpekaan, acuh pada anak, lalai. Sikap orang tua yang kasar seperti sering marah, memberi pengaruh negatif, memusuhi anak, menolak anak, melecehkan, menyerang anak dapat menyebabkan defisit yang ditandai diperkembangan kognitif dan emosional anak, dan dalam perkembangan dan pertumbuhan fisiknya¹³.

2. Identifikasi Perkembangan Emosi Anak

Emosi adalah perasaan yang ada dalam diri kita, dapat berupa perasaan senang atau tidak senang, perasaan baik atau buruk. Dalam World Book Dictionary (1994: 690) emosi didefinisikan sebagai “berbagai perasaan yang kuat”, seperti perasaan benci, takut, marah, cinta, senang, dan kesedihan. Macam-macam perasaan tersebut adalah gambaran dari emosi. Goleman menyatakan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan atau pikiran-pikiran khususnya, suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak¹⁴.

Syamsuddin mengemukakan bahwa emosi merupakan suatu suasana yang kompleks (a complex feeling state) dan getaran jiwa (stid

¹²Klitzing, K. Von., etc. (2015). *Mental Disorders In Early Childhood*. Deutsches Arzteblatt International. Vol: 112 (375–86).

¹³ Zero to Three. (2005). *DC:0–3R: Diagnostic Classification Of Mental Health And Developmental Disorders Of Infancy And Early Childhood*. Revised edition. Washington D C : Zero to Three Press.

¹⁴ Goleman, Daniel. 2002. *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional (mengapa EQ lebih penting daripada IQ)*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

up state) yang menyertai atau muncul sebelum atau sesudah terjadinya suatu perilaku. Berdasarkan definisi tersebut kita dapat memahami bahwa emosi merupakan suatu keadaan yang kompleks, dapat berupa perasaan ataupun getaran jiwa yang ditandai oleh perubahan biologis yang muncul menyertai terjadinya suatu perilaku.

Menurut Hurlock menyebutkan bahwa emosi berperan dalam mempengaruhi kepribadian dan penyesuaian diri anak dengan lingkungan sosialnya¹⁵. Tingkah laku emosi anak yang ditampilkan merupakan sumber penilaian lingkungan sosial terhadap dirinya. Emosi menyenangkan atau tidak menyenangkan dapat mempengaruhi interaksi sosial anak melalui reaksi-reaksi yang ditampilkan lingkungannya. Tingkah laku yang sama dan ditampilkan secara berulang dapat menjadi satu kebiasaan. Ketegangan emosi yang dimiliki anak dapat menghambat atau mengganggu aktivitas motorik dan mental anak.

Apabila kondisi keseimbangan tubuh terganggu karena kelelahan, kesehatan yang buruk atau perubahan yang berasal dari perkembangan maka mereka akan mengalami emosi yang meninggi. Pengalaman belajar anak akan menentukan reaksi potensial mana yang mereka gunakan untuk marah. Perbedaan jenis kelamin akan mempengaruhi perkembangan emosi terutama karena perbedaan hormonal antara laki-laki dan perempuan. Peran jenis kelamin dan tuntutan sosial sesuai jenis kelamin juga akan mempengaruhi perkembangan emosi anak¹⁶.

Goleman mengungkapkan bahwa cara orang tua memperlakukan anak-anaknya akan memberikan akibat yang mendalam dan permanen pada kehidupan anak. Goleman juga menemukan bahwa pasangan yang secara emosional lebih terampil merupakan pasangan yang paling berhasil dalam membantu anak-anak mereka mengalami perubahan emosi¹⁷. Kematangan emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis seseorang. Ketika usia semakin tua, kadar

¹⁵ Hurlock, Elizabeth B. 2011. Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Erlangga.

¹⁶ Juniadi, Wawan. 2009. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Emosi Peserta Didik.

¹⁷ Goleman, Daniel. 2002. Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional (mengapa EQ lebih penting daripada IQ). Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

hormonal dalam tubuh turut berkurang, sehingga mengakibatkan penurunan pengaruhnya terhadap kondisi emosi.

3. Identifikasi Dampak Mental Hectic Bagi Perkembangan Emosi Anak Pada Masa Pandemi Covid-19

Bulan pertama kehidupan berbagai emosi anak terlihat, seperti minat, kepuasan, atau kesusahan. Pada akhir tahun pertama, reaksi emosional lebih halus, meliputi sukacita, kepuasan, jengkel, jijik, kejutan, minat, dan kesedihan¹⁸. Hubungan awal yang terganggu dan kecenderungan depresi genetik menjadi faktor penyebab depresi pada kehidupan selanjutnya¹⁹. studi epidemiologi di Amerika menunjukkan 10,5% dari sampel prasekolah anak-anak ditemukan menderita gangguan emosi (kecemasan dan depresi), dan 2,1% memenuhi kriteria diagnostik untuk gangguan depresi²⁰. Depresi pada anak-anak prasekolah ditandai dengan mudah tersinggung mempengaruhi berlangsung lebih dari dua minggu.

Perhatian khusus harus diberikan pada perilaku bermain karena anak cenderung kurang berminat untuk bermain, serta kesulitan membuat keputusan, dan self-abasement dapat menjadi tanda awal depresi²¹. Tanda-tanda depresi subklinis juga bisa signifikan meskipun mereka tidak mencapai ambang yang dapat didiagnosis gangguan depresi, misalnya, sering menangis atau mudah marah. Gangguan kecemasan pada anak-anak prasekolah lebih sulit dibedakan dari perkembangan

¹⁸ Izard, C.E., etc. (1980). *The Young Infant's Ability To Produce Discrete Emotion Expressions*. *Developmental Psychology*. Vol: 16 (132–40).

¹⁹ Apter, L, Y., etc. (2013). *Impact Of Maternal Depression Across The First 6 Years Of Life On The Child's Mental Health, Social Engagement, And Empathy: The Moderating Role Of Oxytocin*. *Am J Psychiatry*. Vol: 170 (1161–8).

²⁰ Egger, H, L., and Angold, A. (2006). Common emotional and behavioral disorders in preschool children: presentation, nosology, and epidemiology. *J Child Psychol Psychiatry*. Vol: 47 (313–37).

²¹ Luby, J., and Belden, A. (2012). *Depressive-Symptom Onset During Toddlerhood In A Sample Of Depressed Preschoolers: Implications For Future Investig - Ations Of Major Depressive Disorder In Toddlers*. *Infant Ment Health J*. Vol: 33 (139–47).

kecemasan normal, seperti kecemasan perpisahan, gangguan kecemasan umum, dan gangguan fobia²².

Perkembangan emosi pada anak usia dini merupakan hal penting dan tidak boleh diabaikan oleh orang dewasa di sekitar anak. Karena pemberian stimulus dan pembiasaan serta kondisi lingkungan anak akan memberikan dampak bagi perkembangan emosi anak. Gagal mengajarkan anak memahami dan mengkombinasikan emosinya dapat membuat mereka risau terhadap konflik-konflik terhadap orang lain. Anak yang kehendaknya tidak dapat terpenuhi biasanya meluapkan emosinya dengan mengamuk. Anak yang selama usia dini beremosi buruk seperti suka marah, cemas, takut, cenderung beremosi buruk setelah dewasa, kurang memiliki control diri, dan mudah frustrasi.

Hasil penelitian di Desa Semampir dan Desa Krejengan Kabupaten Probolinggo mengenai dampak mental hectic bagi perkembangan emosi anak menunjukkan bahwa lingkungan sekitar anak menjadi penyebab terjadinya mental hectic dan berdampak pada perkembangan emosi anak. Dapat dibuktikan dari hasil survey yang menunjukkan bahwa anak-anak usia 3-6 tahun yang perkembangan emosinya kurang baik. Banyak di antara mereka yang menunjukkan emosi negatif. Emosi negatif seperti sikap memberontak dalam tindakan maupun tutur kata, suka marah, mudah murung, dan kurang bertanggung jawab. Hal tersebut menunjukkan bahwa anak-anak masih sulit mengontrol emosi dan belum bisa beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya.

Lingkungan sekitar anak memberikan kontribusi besar untuk perkembangan emosi anak. Berdasarkan hasil di lapangan menghasilkan data bahwa lingkungan rumah dan lingkungan sekolah kurang memberikan kontribusi baik pada perkembangan emosi anak. Terlebih pada pandemi Covid-19 ini keadaan membuat anak dipaksa untuk bisa beradaptasi. Kegiatan bermain seraya belajar yang menyenangkan di sekolah berubah menjadi kegiatan yang kebanyakan ala kadarnya di rumah. *Social Distancing* dan *physical distancing* pun menjadi penyebab

²² Klitzing, K, Von., etc. (2014). *Depressive Comorbidity In Preschool Anxiety Disorder*. J Child Psychol Psy chiatr. Vol: 55 (1107–16).

kegiatan anak jadi terbatas. Keadaan tersebut membuat beberapa anak diidentifikasi mengalami mental hectic.

Mental hectic pada anak yang tidak segera ditangani akan menyebabkan depresi. Gejala depresi anak di prasekolah seperti suasana hati yang mudah tersinggung, kurangnya minat untuk bermain, perasaan tidak berharga dan bersalah terkait dengan sesuatu yang dilakukan, penghancuran diri, kurangnya rasa tanggung jawab. Mental hectic bisa jadi sama halnya dengan gangguan pengaturan, contohnya anak mengalami kesulitan mengatur emosinya, perilaku, dan tanggapan motorik terhadap rangsangan sensorik yang mengarah pada gangguan perkembangan dan gangguan fungsi. Gangguan ini diklasifikasikan menjadi tipe hipersensitif yaitu takut yang negatif, tipe hiposensitif yaitu responsif rendah abnormal, dan mencari stimulasi, tipe impulsif.

Data yang didapatkan menjelaskan bahwa mental hectic memberikan dampak kurang baik terhadap perkembangan emosi anak. Anak-anak yang dominan menunjukkan emosi negatif atau mengarah pada mental hectic mengalami masalah dalam kepribadian dan penyesuaian diri dengan lingkungan. Kepribadian anak cenderung kurang baik, dan kurang bisa berkomunikasi dengan baik. Anak juga susah mengambil keputusan, beradaptasi dengan suasana atau lingkungan baru. Jika dibiarkan tanpa ada penanganan maka akan berdampak hingga dewasa. Anak akan mengalami kesulitan untuk menghadapi hidup serta menikmati kehidupan sebagai orang dewasa.

Solusi untuk mencegah terjadinya mental hectic yaitu sebisa mungkin menciptakan lingkungan yang nyaman dan aman bagi anak. Baik lingkungan belajar, bermain di rumah dan sekolah harus diatur dengan kreatif mungkin agar anak tidak merasa bosan. Perasaan bosan dapat menimbulkan ketidaknyamanan yang bisa memicu terjadinya mental hectic. Berikan kegiatan yang menyenangkan tanpa paksaan, karena perasaan terpaksa dan tertekan juga menjadi pemicu terjadinya depresi pada anak. Berikan fasilitas sesuai dengan kebutuhan anak. Orang dewasa cukup menjadi fasilitator bagi anak, masuk ke dalam dunia anak tana harus mengambil alih dunianya.

Solusi untuk anak yang diidentifikasi mengalami mental hectic yaitu evaluasi diagnostik mereka harus dilakukan oleh spesialis seperti

dokter, psikolog, dan interdisipliner tim yang ahli di bidang tersebut. Faktor somatik, walaupun hanya ringan, sangat relevan untuk diagnosis dan pengobatan gangguan mental pada awal masa kecil. Kelainan motorik, defisit linguistik, dan gangguan perkembangan spesifik lainnya harus dikenali dan diobati dengan tepat, seperti terapi wicara, fisioterapi, atau ergoterapi. Konteks gangguan sosial harus dipertimbangkan dalam evaluasi diagnostik dan pengobatan. Intervensi psikoterapi hanya dapat membantu jika situasi kehidupan psikososial anak menyediakan dan memadai untuk perkembangan mental yang normal.

Berikut tabel perawatan khusus dikutip dari Klitzing etc menangani beberapa gangguan yang tersedia untuk anak usia 3-6 tahun²³.

1.1 Tabel Perawatan Peananganan Anak Hectic

TABLE					
Psychotherapeutic interventions in children up to age 6					
Indication	Intervention	Age range	Study design	Effect	Authors/year
A) 0–3 years					
Problems relating to sleep, feeding, and behavior	Psychodynamic mother–child therapy (PMCT)/ interactional guidance (IG); 6 sessions	<30 months; average, 15 months	RCT: comparison of two treatments, no untreated control group (n = 75)	Improvement in sleep, feeding, and crying problems; improvement in maternal sensitivity (IG) and self-esteem (PMCT); effect strength not reported	Robert-Tissot et al. 1996 [e46]
Functional problems in the regulation of feeding and sleep behavior	“Watch, Wait, and Wonder” (WWW)/ psychodynamic mother–child therapy (PMCT); ca. 10 sessions	10–30 months	RCT (n = 67)	Lessened severity of problems (assessed by mother); more secure bonding (WWW)	Cohen et al. 1999 [e49]
Post-partum depression (mother)	Non-directive (NDT), cognitive behavioral (CBT), psychodynamic therapy (PMCT); ca. 10 sessions	25 months	RCT: 3 treatment groups and 1 untreated control group (n = 193)	Improvement of depression (PMCT) (transient, –2.6 EPDS points); alleviation of relationship problems with child	Cooper et al. 2003 [e54] Muir et al. 1999 [e55]
Post-partum depression (mother)	Mother–child therapy Group interpersonal therapy; ca. 12 sessions	6–12 months	RCT (n = 39)	Improvement in depressive symptoms and parental stress; improved maternal attitude to child	Clark et al. 2003 [e56]
Impaired mother–child relationship	Psychoanalytic mother–child therapy; average, 29 sessions	<18 months	RCT (n = 80): one treated group, one TAU group	Improved maternal depression (d = 0.39), maternal sensitivity (d = 0.42), and mother–child interaction (d = 0.58)	Salomonsson et al. 2011 [36]
B) 4–6 years					
Anxiety disorders	Cognitive behavioral therapy	4–7 years	RCT: 1 treatment group, 1 untreated group (n = 64)	Significant improvement in symptoms of anxiety in the treated group	Hirshfeld-Becker et al. 2010 [40]
Anxiety disorders	Intervention based on parent group	3–5 years	RCT: 1 treatment group, 1 untreated group (n = 146)	Significant improvement in symptoms of anxiety (effect strength not reported)	Rapee et al. 2010 [e57]
Post-traumatic stress disorder	Trauma-oriented cognitive behavioral therapy	3–6 years	RCT: 1 treatment group, 1 untreated group (n = 64)	Significant improvement of PTSD symptoms (mean, from 7.6 to 2.9 symptoms per child)	Scheeringa et al. 2011 [e58]
Depression	Parent–child interaction therapy	3–7 years	RCT: 1 treatment group, 1 control group with psychoeducation (n = 54); 25 dropouts	Significant improvement in depression in both groups (effect of treatment on emotional perception and executive function, d = 0.11/0.63)	Luby et al. 2012 [38]

RCT, randomized controlled trial; PTSD, post-traumatic stress disorder; TAU, treatment as usual

Sumber: Klitzing etc (2015)

²³ Klitzing, K, Von., etc. (2015). *Mental Disorders In Early Childhood*. Deutsches Arzteblatt International. Vol: 112 (375–86).

PENUTUP

Hectic merupakan perasaan kacau, jenuh, tertekan, memberontak. Mental hectic merupakan ketidakstabilan atau adanya gangguan pada mental seseorang, bisa anak usia dini, remaja dan dewasa. Hal ini disebabkan karena seringnya menerima paksaan, kegiatan yang membosankan, tekanan yang dirasakan secara terus menerus. Mental hectic bisa jadi juga seperti depresi, karena terlalu jenuh dengan hal-hal negatif, tidak menarik di sekitar yang berulang-ulang terjadi. Munculnya mental hectic pada anak dikarenakan kegiatan belajar yang jauh dari hakikat belajar anak yaitu bermain dan menyenangkan. Pandemi Covid-19 menjadi salah satu penyebab mental hectic dialami oleh anak usia dini, sehingga berdampak pada perkembangan emosinya. Anak usia dini seharusnya menghabiskan banyak waktunya untuk bermain, namun dibebani dengan kegiatan belajar kurang tepat karena pandemi ini.

Solusi untuk permasalahan ini ialah menciptakan lingkungan bermain yang aman untuk anak sesuai karakteristik, kebutuhan anak, dan protokol kesehatan. Bermain seraya belajar namun tidak memaksa anak untuk melakukan sesuatu yang tidak sesuai dengan usia dan tahap tumbuh kembang anak. Memberikan materi yang tidak membosankan, melibatkan permainan, dan tidak monoton. Jangan menekan anak untuk apapun itu di luar batas kemampuan anak. Biarkan anak tumbuh dan berkembang sesuai dengan usianya. Berikan fasilitas untuk memenuhi kebutuhan anak. Membawa anak ke dokter, psikiater atau ahli untuk mendapatkan evaluasi lebih lanjut ketika anak telah diidentifikasi mengalami mental hectic atau depresi.

DAFTAR PUSTAKA

Ambara, dkk. 2013. *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak 3*. Singaraja: Undiksha.

Apter, L, Y., etc. (2013). *Impact Of Maternal Depression Across The First 6 Years Of Life On The Child's Mental Health, Social Engagement, And Empathy: The Moderating Role Of Oxytocin*. Am J Psychiatry. Vol: 170 (1161–8).

- Egger, H, L., and Angold, A. (2006). Common emotional and behavioral disorders in preschool children: presentation, nosology, and epidemiology. *J Child Psychol Psychiatry*. Vol: 47 (313–37).
- Emde, R., and Spicer, P. (2000). Experience in the midst of variation: New horizons for development and psychopathology. *Dev Psychopathol*. Vol: 12 (313–31).
- Goleman, Daniel. 2002. *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional (mengapa EQ lebih penting daripada IQ)*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hurlock, Elizabeth B. 2011. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Izard, C.E., etc. (1980). *The Young Infant's Ability To Produce Discrete Emotion Expressions*. *Developmental Psychology*. Vol: 16 (132–40).
- Juniadi, Wawan. 2009. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Emosi Peserta Didik.
- Klitzing, K, Von. (2009). *Reaktive Bindungsstörungen*. Heidelberg: Springer.
- Klitzing, K, Von., etc. (2014). *Depressive Comorbidity In Preschool Anxiety Disorder*. *J Child Psychol Psychiatry*. Vol: 55 (1107–16).
- Klitzing, K, Von., etc. (2015). *Mental Disorders In Early Childhood*. *Deutsches Arzteblatt International*. Vol: 112 (375–86).
- Luby, J., and Belden, A. (2012). *Depressive-Symptom Onset During Toddlerhood In A Sample Of Depressed Preschoolers: Implications For Future Investig - Ations Of Major Depressive Disorder In Toddlers*. *Infant Ment Health J*. Vol: 33 (139–47).
- Mansur. 2007. *Pendidikan Anak Usia Dini Dalam Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

- Musfiroh, T. (2015). *Calistung dan Mental Hectic*. Di akses dari <https://www.tadkiroatun.education/calistung-dini-dan-mental-hectic/>
- Nugraha, Ali. 2006. *Metode Pengembangan Sosial Emosional*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Perren, S., etc. (2006). *Associations Between Behavioral/Emotional Difficulties In Kindergarten Children And The Quality Of Their Peer Relationships*. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. Vol: 45 (867–76).
- Pratiwi, E. (2015). *Pembelajaran Calistung Bagi Anak Usia Dini Antara Manfaat Akademik Dan Resiko Menghambat Kecerdasan Mental Anak*. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan.
- Trevarthen, C., and Aitken, K, J. (2001). *Infant Intersubjectivity: Research, Theory, And Clinical Applications*. J Child Psychol & Psychiat. Vol: 42 (3–48).
- Zero to Three. (2005). *DC:0–3R: Diagnostic Classification Of Mental Health And Developmental Disorders Of Infancy And Early Childhood*. Revised edition. Washington D C : Zero to Three Press.