



Analisis Kecemasan Ibu terhadap Pembelajaran Fisik Motorik Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19

Miftakhul Jannah^{1✉}, Ivania Ardiningrum¹, Hadiatus Sholiha¹, Riza Noviana Khoirunnisa¹

Psikologi, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia⁽¹⁾

DOI: [10.31004/obsesi.v6i5.2613](https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2613)

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kecemasan ibu terhadap pembelajaran fisik motorik anak usia dini secara daring di masa pandemi Covid-19. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui level kecemasan ibu terhadap pembelajaran fisik motorik anak usia dini secara daring. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, jenis deskriptif. Subjek penelitian adalah ibu yang memiliki anak usia 4-5 tahun, kategori usia berkisar dari 21 - 38 tahun (rerata 29,32 tahun), mendampingi anak dalam pembelajaran daring selama pandemi Covid-19 serta tidak diwakilkan kepada siapapun. Instrumen yang dipergunakan adalah *Generalised Anxiety Disorder Assessment-7 (GAD-7)* versi bahasa Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan 30% ibu memiliki kecemasan pada level sedang, dan 70% memiliki kecemasan pada level tinggi. Berdasarkan hasil tersebut maka menyarankan manajemen sekolah memberikan dukungan pada ibu yang berperan sebagai pengasuh dan pendidik pada pembelajaran fisik motorik dari rumah. Dukungan dapat berupa media pembelajaran fisik motorik yang mudah didapatkan dari sekitar rumah dan tahapan langkah pembelajaran yang jelas.

Kata Kunci: *kecemasan; pengasuhan ibu; fisik motorik; anak usia dini*

Abstract

This research was motivated by mother's anxiety about children's physical motoric learning online during the Covid-19 pandemic. The aim of this study was to determine the mother's level of anxiety towards physical motoric learning in early childhood online. The research approach used is quantitative. The research subjects are mothers who have children aged 4-5 years, age range 21 - 38 years (mean 29.32 years), accompany children in online learning during the Covid-19 pandemic. The instrument used is the Indonesian version of the Generalized Anxiety Disorder Assessment-7 (GAD-7). The results showed that 30% of mothers had moderate level and 70% had high level of anxiety. Based on these results, it is suggested that school management provide support to mothers who act as caregivers and educators in physical motoric learning from home. Support can be in the form of physical motoric learning media that are easily obtained from around the house and clear learning steps.

Keywords: *anxiety; mothering; physical motoric; early childhood.*

Pendahuluan

Pandemi Covid-19 ini merupakan jenis virus yang memberikan gejala pada pernafasan. Covid-19 menyebar melalui droplet saluran pernafasan dan *body contact* (kontak tubuh) dengan penderita. Covid-19 pertama kali ditemukan di Indonesia tahun 2020 tepatnya pada bulan Maret. Penyebaran yang cepat dan ganasnya virus ini membuat pemerintah melakukan protokol pencegahan dan pengendalian infeksi pada virus Covid-19 dalam kehidupan sehari-hari (Jin et al., 2020) ; Restubog et al., 2020). Sehingga memunculkan kebijakan baru dalam kehidupan sehari-hari seperti menjaga jarak, tidak berkerumun, mencuci tangan, dan selalu memakai masker.

Pandemi Covid-19 yang menyebar hingga seluruh dunia menyebabkan berbagai kegiatan menjadi terhambat seperti kegiatan pendidikan di sekolah atau universitas, olahraga, perekonomian dan lainnya. Kondisi tersebut berdampak pada beberapa sektor pekerjaan yang mengharuskan karyawannya bekerja dari rumah (*work from home*) (Spinelli et al., 2020). Sektor pendidikan juga tidak terlepas dari dampak penyebaran virus Covid-19, untuk memutus rantai penyebaran virus Covid-19 ini salah satu pencegahan yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan pembelajaran jarak jauh atau belajar dari rumah (Jannah & Dewi, 2021; Nugraha et al., 2020). Sesuai dengan arahan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia melalui surat edaran pada tanggal 24 Maret 2020, nomor 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran Covid-19, mengharuskan kepada semua jenjang pendidikan untuk melakukan pembelajaran dalam jaringan (daring)

Pendidikan anak usia dini (PAUD) merupakan salah satu sektor pendidikan yang terdampak pandemi Covid-19. Pada pelaksanaannya pembelajaran daring pada PAUD merupakan suatu hal yang tidak mudah. Guru PAUD mempunyai kesulitan dalam menyusun kegiatan dan menerapkan pembelajaran daring secara optimal (Chandrawati et al., 2020). Hambatan perancangan kegiatan pembelajaran daring sangat variatif, termasuk untuk pembelajaran fisik motorik anak usia dini (Pratama et al., 2020). Pada pembelajaran fisik motorik anak tidak hanya mengenai motorik halus saja namun juga motorik kasar (Mayar et al., 2022; Tanto & Sufyana, 2020). Pada pengembangan motorik kasar anak membutuhkan ruang gerak dan kegiatan yang bervariasi (Asmuddin et al., 2022; Suryadinata & Sukarno, 2019) Variasi kegiatan ini agar anak tidak merasa bosan dalam menjalankan kegiatan pembelajaran tersebut (Amelia et al., 2019; Maulin et al., 2019)

Kesulitan pembelajaran pengembangan fisik motorik secara daring tidak hanya dialami oleh guru, namun oleh orang tua terutama ibu. Menurut Gade (2012) peran ibu dalam pendidikan anak lebih besar daripada peran seorang ayah. Pada pembelajaran jarak jauh membuat ibu berperan pula sebagai guru, dengan membimbing dan mengawasi selama pembelajaran berlangsung. Hal ini bukan hal yang mudah bagi ibu. Banyak hal harus dipelajari sekaligus diatasi. Ibu pun harus membagi waktu antara pekerjaan serta pemantauan pembelajaran anak, pemenuhan fasilitas elektronik serta kuota internet (Cameron et al., 2020; Tirajoh et al., 2021).

Situasi yang terjadi pada ibu selama melakukan pendampingan pembelajaran fisik motorik secara daring dapat menyebabkan munculnya kecemasan. Rohayani (2020) menyatakan bahwa ibu mengalami dampak akibat pandemi Covid-19 seperti mengalami kejenuhan, stress, hingga kecemasan berlebih. Hal tersebut terjadi karena ibu juga harus mengerti bagaimana cara agar anak tidak merasa bosan selama melakukan pembelajaran fisik motorik secara *daring*. Selain itu orang tua juga harus membantu anak agar tidak mengalami gangguan psikososial akibat adanya pembatasan dalam aktivitas fisik lainnya (Cameron et al., 2020).

Kecemasan merupakan emosi negatif yang ditandai dengan firasat serta ketegangan somatik sehingga jantung berdebar kencang, kesulitan bernafas, dan berkeringat (Schwartz, 2000). Kecemasan sering kali menimbulkan ketidaknyamanan dan kekhawatiran pada individu yang mengalaminya. Stuart (2006) menyatakan bahwa kecemasan atau *axiety* merupakan bentuk kekhawatiran yang tidak jelas dan perasaan tidak pasti. Kecemasan sering

kali ditandai dengan perasaan tegang, khawatir serta respon fisik berupa naiknya tekanan darah (Fitria & Ifdil, 2020; Jannah, 2019; Jannah et al., 2020).

Berdasarkan Jannah (2017); Jannah et al. (2019) dan Stuart (2006) terdapat tiga aspek dalam kecemasan yaitu (1) aspek kognitif, yaitu adanya gangguan dalam perhatian, konsentrasi buruk, pelupa, kreativitas dan produktivitas menurun, takut pada gambaran visual, kilas balik, hingga mimpi buruk, (2) aspek efektif, yaitu individu menjadi mudah terganggu, tidak sabaran, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, khawatir, mati rasa, dan rasa bersalah, dan (3) aspek perilaku, yaitu menunjukkan sikap gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, menarik diri dari hubungan interpersonal, inhibisi, melarikan diri dari masalah, menghindari, hiperventilasi, dan sangat waspada terhadap suatu hal.

Kecemasan muncul selalu disebabkan oleh berbagai faktor. Faktor penyebab munculnya kecemasan menurut Spitzer et al. (2006) antara lain faktor fisiologis yaitu tidak seimbangnya zat dalam otak dan genetik. Faktor lingkungan dan psikologis yaitu trauma, stress, dan model perilaku kognitif. Selain itu kecemasan juga ditandai dengan adanya gejala pada kognitif, fisik, dan perilaku (Ardini & Jannah, 2017; Nevid et al., 2005). Gejala kognitif ditandai dengan kekhawatiran pada sesuatu, berpikir bahwa hal buruk akan terjadi, merasa tidak aman baik dari seseorang maupun peristiwa, perasaan bingung dan takut jika sendirian (Jannah et al., 2019). Gejala fisik ditandai dengan tubuh gemetar, jantung berdebar kencang, kringat dingin, nafas tidak beraturan, pusing, mual, gugup, lemas bahkan diare. Adapun gejala perilaku ditandai dengan perilaku menghindar yang menyebabkan tugas tidak terselesaikan, perilaku ketergantungan atau bahkan perilaku terguncang (Jannah et al., 2020).

Berdasarkan data yang terdapat di lapangan serta hasil penelitian sebelumnya, maka kebaruan penelitian ini adalah kajian tentang kecemasan ibu dalam mendampingi pembelajaran fisik motorik secara daring. Hal ini penting mengingat pembelajaran fisik motorik meliputi motorik halus dan kasar serta berkaitan dengan kesehatan serta aspek perkembangan lainnya. Hasil penelitian diharapkan mampu dijadikan dasar kebijakan manajemen sekolah dalam mendukung ibu yang mendampingi anak belajar fisik motorik secara daring.

Metodologi

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis deskriptif. Metode penelitian kuantitatif adalah metode yang menggunakan data-data penelitian yang dikumpulkan berupa angka serta dianalisis dengan menggunakan uji statistik yang hasilnya akan digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian (Jannah, 2018). Adapun pada penelitian ini prosedur yang dilakukan adalah pengembangan instrumen, uji coba instrumen, serta pengambilan data dan analisis data.

Populasi penelitian adalah ibu dari anak usia 4-5 di PAUD X sejumlah 70 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Adapun karakteristik sampel penelitian adalah (1) ibu yang memiliki anak usia 4-5 tahun; (2) sedang mendampingi anak dalam pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19 serta tidak diwakilkan kepada siapapun. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 50 orang. Rentang usia sampel berkisar dari 21 - 38 tahun (rerata 29,32 tahun). Instrumen yang dipergunakan pada penelitian ini adalah *Generalised Anxiety Disorder Assessment-7* (GAD-7) versi bahasa Indonesia.

Pengembangan instrumen dimulai dengan meminta izin kepada pembuat Instrumen yaitu Spitzer melalui surat elektronik. Pembuat instrumen merekomendasikan GAD-7 versi Bahasa Indonesia. Peneliti merasa perlu mengadaptasi disesuaikan dengan kondisi dan *setting* penelitian. Instrumen hasil adaptasi dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Hasil uji validitas dengan spearman menunjukkan angka rentang 0,3 - 0,5. Hasil tersebut r hitung lebih besar dari r tabel (r hitung $> 0,3$), bermakna bahwa seluruh aitem valid. Hasil uji reliabilitas yakni nilai Alpha Cronbach = 0.78. Dapat dikatakan bahwa instrumen dinyatakan reliabel. GAD-7 memiliki 7 aitem dengan alternatif pilihan 0 - 3. Hasil reponden dapat dikategorikan menjadi

3 yaitu rendah skor 0-6, sedang yaitu skor 7-13, dan tinggi dengan skor 14-21. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji statistik deskriptif. Hasilnya berupa gambaran subjek berbasis data angka (Jannah, 2018). Alat bantu yang digunakan adalah *software SPSS versi 26 for windows*.

Adapun langkah secara detail disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Prosedur Penelitian

PENDEKATAN	TAHAP	TUJUAN	PROSEDUR
Kuantitatif	Pengembangan Instrumen	Menghasilkan instrumen	1. Izin tertulis kepada pembuat instrument <i>Generalised Anxiety Disorder Assessment-7 (GAD-7)</i> yaitu Spitzer melalui surat elektronik. 2. Diberi instrumen GAD-7 versi Bahasa Indonesia.
	Uji Validitas Reliabilitas Instrumen	Menguji tingkat validitas dan reliabilitas instrumen	1. Uji validitas konstruk melalui analisis butir. 2. Uji reliabilitas dengan Alpha Cronbach
	Memformulasikan Instrumen	GAD-7 siap untuk digunakan dalam bentuk instrumen <i>online</i>	Memformulasikan aitem-aitem serta alternatif jawab GAD-7 ke dalam bentuk formulir <i>online</i> .
	Pengambilan Data	Mendapatkan data kecemasan dari responden	Penyebaran instrumen kepada responden
	Analisis Data	Deskripsi kecemasan responden	Mengolah data kasar hasil pengambilan data menggunakan <i>software SPSS versi 26 for windows</i> ,

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dengan bantuan *software SPSS versi 26 for windows*, diperoleh hasil analisa data statistik deskriptif sebagaimana disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Deskriptif Kecemasan

SKOR	FREKUENSI	KATEGORI	PROSENTASE	TOTAL
12	4	Sedang	8	30
13	11	Sedang	22	
14	15	Tinggi	30	70
15	14	Tinggi	28	
16	6	Tinggi	12	
TOTAL	50		100	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan yang dialami pada ibu dari anak usia dini berada pada kategori sedang hingga tinggi. Hal ini dapat diartikan bahwa ibu dari anak usia dini mengalami kecemasan dalam pendampingan pembelajaran fisik motorik secara daring akibat dampak dari Covid-19. Hasil ini sesuai dengan penelitian Lestari et al. (2022) yang menyatakan bahwa orang tua sangat berperan dalam pendampingan anak usia dini belajar di rumah. Kecemasan yang muncul pada ibu diakibatkan kurangnya kesiapan dan pemahaman ibu terhadap situasi baru yang dialaminya. Kecemasan yang dialami ibu sering kali menimbulkan perilaku mudah marah, sensitif, serta pemikiran negatif terhadap kemampuan anak. Kecemasan yang dialami ibu dari anak usia dini merupakan

gangguan kecemasan umum. Kecemasan tersebut terjadi secara terus menerus terhadap banyak hal serta memiliki kekhawatiran yang berlebih dan tidak realistis terhadap suatu hal (Jannah et al., 2020; Spitzer et al., 2006).

Faktor pemicu kecemasan pada ibu dari anak usia dini dan sedang mendampingi anak dalam pembelajaran fisik motorik secara daring adalah berubahnya suasana dan kondisi secara drastis. Kondisi yang menuntut ibu dan semua individu untuk dapat beradaptasi dengan hal baru selama pandemi Covid-19 (Cameron et al., 2020). Perubahan sistem dalam berbagai aspek kehidupan salah satunya yaitu aspek pendidikan. Aspek pendidikan mengalami perubahan pada sistem kegiatan belajar mengajar yang awalnya dilakukan dengan tatap muka di sekolah kini menjadi pembelajaran daring dan tanggung jawab diserahkan penuh pada orang tua di rumah terutama ibu yang memiliki anak usia dini (Mufaziah & Fauziah, 2020).

Kecemasan yang dialami ibu dalam mendampingi pembelajaran fisik motorik secara daring karena beragam faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal karena keterbatasan kemampuan dalam mendampingi belajar. Ibu memerlukan pengetahuan baru bagaimana menerapkan rancangan pembelajaran fisik motorik yang diberikan oleh guru. Ini senada dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa pengetahuan berkorelasi dengan kecemasan (Suwandi & Malinti, 2020). Maknanya jika ibu mengalami kesulitan memahami dan menerapkan rancangan pembelajaran fisik motorik yang diberikan oleh guru maka ibu berpotensi mengalami kecemasan.

Pada penyebab eksternal adalah keterbatasan penggunaan media dan inspirasi stimulasi pembelajaran fisik motorik yang harus dilakukan (Mufaziah & Fauziah, 2020). Senada yang dengan Aprilia et al., (2022) yang menyatakan bahwa sebagian orang tua juga memiliki keterbatasan seperti latar belakang pendidikan dan pengetahuan yang rendah. Faktor lain minimnya waktu dalam mendampingi anak. Kesulitan membagi waktu antara pekerjaan rumah dan mendampingi belajar anak (Shofiyah et al., 2021). Hal ini membuat ibu yang tidak memiliki kesiapan dan kurang memiliki pemahaman akan pembelajaran fisik motorik berpotensi mengalami kesulitan dalam mendampingi anak saat kegiatan pembelajaran daring tersebut (Sholiha & Jannah, 2021).

Selanjutnya, sudut pandang yang berbeda menyatakan bahwa faktor lingkungan dan faktor fisiologis dapat mempengaruhi kecemasan (Spitzer et al., 2006). Senada dengan penelitian Suwandi dan Malinti (2020) yang membuktikan bahwa tingkat pengetahuan berkaitan dengan kecemasan. Jadi untuk mereduksi kecemasan ibu dalam pembelajaran fisik motorik secara daring maka perlu upaya peningkatan pengetahuan ibu. Jika ibu memiliki pengetahuan yang sepadan maka potensi untuk mengalami kecemasan akan semakin kecil. Sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa perkembangan motorik di era *new normal* menunjukkan prosentase tertinggi pada aktivitas harian dengan penggunaan alat makan. Ini menunjukkan bahwa media yang digunakan pada proses pembelajaran fisik motorik secara daring sebaiknya menggunakan media yang melibatkan aktivitas harian dari rumah.

Pembelajaran fisik motorik secara daring menurut Mansyur (2020) memiliki faktor penghambat yaitu penentuan metode, terbatasnya ruang gerak dan pengembangan strategi pembelajaran yang kurang kreatif dan kurang tepat. Hal tersebut membuat ibu tidak hanya memberikan pengawasan ekstra terhadap aktivitas fisik motorik anak tetapi juga membantu anak belajar untuk memahami materi dan meredakan kejenuhan selama proses pembelajaran di rumah. Penambahan peran ini yang berpotensi menimbulkan kecemasan ibu dalam mendampingi pembelajaran fisik motorik secara daring.

Perkembangan fisik motorik anak usia dini berdasarkan teori Long Term Athele Development (LTAD), berada pada tahap *FUNDamental* (Balyi et al., 2013). Pada tahap ini aktivitas fisik motorik diharapkan dilakukan secara *fun*, sehingga anak usia dini tertarik untuk melakukan pembelajaran fisik motorik. Pada tahap *FUNDamental* merupakan tahap anak usia dini yang dikenal sebagai masa kritis dalam mencapai perkembangan dan keterampilan aktivitas fisik motorik (Higgs et al., 2019). Pada tahap ini, aktivitas fisik motorik seperti

tercantum pada materi pendidikan anak usia dini berupa pembelajaran fisik motorik anak usia dini, sangat berkontribusi pada perkembangan fisik motorik anak (Demiral, 2018).

Selain itu, pada tahap *FUNdamental*, anak usia dini lebih senang untuk melakukan banyak aktivitas. Namun akibat pandemi Covid-19 dengan adanya *physical distancing* dan adaptasi baru, maka gerak fisik motorik anak menjadi terbatas (NurCita & Susantiningih, 2020). Pembatasan ruang gerak menjadikan anak usia dini mengalami *over activity* selama berada di rumah, sehingga orang tua khususnya ibu sebagai pendamping anak dalam pembelajaran dari rumah perlu memiliki kompetensi dalam memahami stimulasi aktivitas fisik motorik anak (Pratama et al., 2020)

Over activity yang terjadi pada anak usia dini sering kali menyebabkan ibu kewalahan sehingga beberapa ibu terkadang memberikan pengalihan yang tidak tepat seperti pemberian gawai atau permainan *online*. Ketika anak usia dini mulai merasa bosan dan tidak nyaman dengan pembelajaran *daring*, anak akan cenderung memilih gawai dibandingkan aktivitas fisik lainnya (Pratiwi, 2020). Senada yang disampaikan oleh Maulana et al., (2020) yang menyatakan bahwa pembelajaran yang dilakukan secara *daring* menjadi salah satu pemicu beberapa anak usia dini mengalami kebosanan dalam melakukan pembelajaran jarak jauh.

Ibu juga sering kali merasa lelah dengan perilaku anak ketika pembelajaran *daring* berlangsung. Hal tersebut terjadi karena anak-anak mudah merasa bosan, tidak mau mendengarkan penjelasan guru dan tidak mau mengerjakan tugas maupun melakukan pembelajaran di rumah (Huda & Pertiwi, 2018). Selain itu, waktu anak lebih banyak dihabiskan bermain daripada belajar karena mereka menganggap bahwa sekolah libur karena tidak adanya kegiatan pergi ke sekolah, meskipun sudah dijelaskan terkait kondisi terkini yang menyebabkan mereka mengalami belajar jarak jauh. Namun tidak sedikit anak yang masih belum mengerti, hal ini disebabkan karena usia anak yang masih terlalu dini (Furi, 2021). Maka dari itu strategi pembelajaran yang diterapkan oleh guru PAUD berperan penting agar anak mau mengikuti pembelajaran fisik motorik secara *daring* dengan didampingi oleh orang tua (Chandrawati et al., 2020). Strategi pembelajaran yang mudah dilakukan ini, berpotensi mereduksi kecemasan yang dialami oleh ibu (Jarnawi, 2020).

Potensi penyebab kecemasan ibu dalam pembelajaran fisik motorik selama *daring* adalah komunikasi efektif antara guru PAUD dan ibu. Rancangan pembelajaran yang diberikan oleh guru tanpa komunikasi efektif akan sulit dipahami oleh ibu. Kesulitan memahami rancangan pembelajaran tentu akan berdampak pada pemahaman akan proses pembelajaran. Berdasarkan penelitian Chandrawati et al. (2020) dinyatakan bahwa guru PAUD dapat merancang kegiatan pembelajaran fisik motorik secara *daring* dengan kegiatan sederhana, kreatif, unik tapi menarik bagi anak usia dini untuk melakukannya di rumah dengan senang hati. Hal ini tentu akan berdampak pula pada tereduksi kecemasan ibu dalam mendampingi pembelajaran fisik motorik secara *daring*.

Berdasarkan hasil tersebut maka menyarankan manajemen sekolah memberikan dukungan pada ibu yang berperan sebagai pengasuh dan pendidik pada pembelajaran fisik motorik secara *daring*. Dukungan dapat berupa media pembelajaran fisik motorik yang mudah didapatkan dari sekitar rumah dan tahapan langkah pembelajaran yang jelas.

Keterbatasan penelitian ini tidak membedakan pembelajaran motorik kasar dan halus. Padahal secara karakteristik kedua perkembangan tersebut sangat berbeda. Hal ini dapat dijadikan saran untuk peneliti selanjutnya agar membedakan kecemasan ibu dalam mendampingi anak pada pembelajaran motorik kasar dan motoric halus.

Simpulan

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 50 orang, dapat diketahui bahwa 70% ibu dari anak usia dini mengalami kecemasan pada level tinggi, dan 30% berada pada level sedang pada saat Covid-19. Kecemasan yang muncul pada ibu diakibatkan kurangnya kesiapan dan pemahaman ibu terhadap situasi baru yang dialaminya. Peran yang begitu banyak dibebankan menjadikan ibu semakin merasa tertekan dan

memikirkan banyak hal. Hasil ini dapat menjadi dasar bagi manajemen sekolah untuk mendukung ibu dengan peran sebagai pengasuh dan pendidik pada proses belajar perkembangan fisik motorik dari rumah. Dukungan dapat berupa media pembelajaran fisik motorik yang memanfaatkan lingkungan rumah serta tahapan yang mudah dilakukan oleh ibu dalam proses pendampingan pembelajaran fisik motorik dari rumah.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya serta TK Aisyiah Labuhan Lamongan Jawa Timur, sehingga kegiatan penelitian dapat terlaksana.

Daftar Pustaka

- Amelia, H., Hendratno, H., & Jannah, M. (2019). *The Effect of Playing Bridge Beams on the Coordination and Balance of the Body of Early Childhood*. International Journal for Educational and Vocational Studies, 1(1), 72. <https://doi.org/10.29103/ijevs.v1i1.1499>
- Aprilia, S., F. W. A. C., Imron, F., Sari, Y. K., & Srianto, W. (2022). *Pendampingan belajar anak pada saat daring selama pandemi covid-19*. Proficio: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 3(1), 47-57.
- Ardini, F., & Jannah, M. (2017). *Pengaruh pelatihan teknik relaksasi pernafasan dalam terhadap competitive state anxiety pada atlet UKM bulu tangkis Universitas Negeri Surabaya*. Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 04(2), 6-10.
- Asmuddin, A., Salwiah, S., & Arwih, M. Z. (2022). *Analisis Perkembangan Motorik Kasar Anak di Taman Kanak - Kanak Buton Selatan*. Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 6(4), 3429-3438. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2068>
- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-Term Athlete Development*. Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781492596318>
- Cameron, E. E., Joyce, K. M., Delaquis, C. P., Reynolds, K., Protudjer, J. L. P., & Roos, L. E. (2020). *Maternal psychological distress & mental health service use during the COVID-19 pandemic*. Journal of Affective Disorders, 276, 765-774. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.081>
- Chandrawati, T., Mufida, F., Wijaya, Y., Wahyuningtiah, Parlina, T. E., & Maryani, C. (2020). *Pengembangan Kemampuan Fisik Motorik Anak Usia Dini Masa Covid 19*. Prosiding Webinar Magister Pendidikan Nonformal UNG, September, 19-24.
- Demiral, S. (2018). *LTAD Model Active Beginning Stage Adaptation in Judo Basic Education Program (Ukemi, Tachiwaza & Newaza Basic Drills) for 4-6 Aged Kids*. Journal of Education and Training Studies, 6(12a), 1. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i12a.3715>
- Fitria, L., & Ifdil. (2020). *Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Education: Jurnal Pendidikan Indonesia, 6(1), 1-4. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i3.530>
- Furi, A. Z. (2021). *Meningkatkan Kemampuan Kognitif melalui Penerapan Metode Eksperimen Menggunakan Media Loose Parts pada Anak Kelompok B*. Emphaty Cons-Journal of Guidance and Counseling.
- Gade, F. (2012). *Ibu Sebagai Madrasah Dalam Pendidikan Anak*. Jurnal Ilmiah Didaktika, 13(1), 31-40. <https://doi.org/10.22373/jid.v13i1.462>
- Higgs, C., Cairney, J., Jurbala, P., Dudley, D., Way, R., Mitchell, D., Grove, J., Verbeek, M., Carey, A., Ross-Mcmanus, H., Jagger, L., Naylor, P. J., Laing, T., Stoddart, A., Wilson, A., Hindle, A., & Humbert, L. (2019). *Developing Physical Literacy: Building a New Normal for All Canadians*. Sport for Life Society.
- Huda, M. J., & Pertiwi, A. Y. (2018). *Keefektifan Media Audiovisual Terhadap Motivasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan.
- Jannah, M. (2017). *Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan*. Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan, 8(1), 53-60.

- Jannah, M. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. In Unesa University Press. Unesa University Press.
- Jannah, M. (2019). *Kecemasan Olahraga: teori, pengukuran, dan latihan mental*. Unesa University Press.
- Jannah, M., & Dewi, D. K. (2021). *Penerapan Latihan Relaksasi Otogenik untuk Regulasi Emosi Atlet Anggar*. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 76-82. <https://doi.org/10.53624/kontribusi.v1i2.22>
- Jannah, M., Lakmiwati, H., Nurchayati, Dewi, D. K., & Darmawanti, I. (2020). *Kecemasan dan Musik 8 D*. CV. AA. RIZKY.
- Jannah, M., Widohardhono, R., Fatimah, F., Dewi, D. K., & Umanailo, M. C. B. (2019). *Managing cognitive anxiety through expressive writing in student-athletes*. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 8(10), 1615-1618.
- Jarnawi. (2020). *Mengelola cemas di tengah pandemik corona*. *At-Taujih*, 3(1), 60-73. <https://doi.org/10.22373/taujih.v3i1.7216>
- Jin, Y., Yang, H., Ji, W., Wu, W., Chen, S., Zhang, W., & Duan, G. (2020). *Virology, epidemiology, pathogenesis, and control of covid-19*. *Viruses*, 12(4), 1-17. <https://doi.org/10.3390/v12040372>
- Lestari, G. D., Roesminingsih, M. V., Widodo, W., & Sari, D. P. (2022). *Learning at Home Anak Usia Dini Terdampak Covid 19 : Peran Orang tua dalam Pendampingannya*. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3601-3612. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.1229>
- Mansyur, A. R. (2020). *Dampak COVID-19 Terhadap Dinamika Pembelajaran Di Indonesia*. *Education and Learning Journal*, 1(2), 113. <https://doi.org/10.33096/eljour.v1i2.55>
- Maulana, R., Maranatha, J. R., & Wulandari, H. (2020). *Analisis Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Di Masa Pandemi Covid 19*. *Prosiding Seminar Nasional PGPAUD UPI Kampus Purwakarta*, 1(1). <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i2.588>
- Maulin, F., Suzanti, L., & Widjayatri, R. D. (2019). *Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun Melalui Metode Senam Fantasi*. *EduBasic Journal: Jurnal Pendidikan Dasar*, 1(1), 52-61. <https://doi.org/10.17509/ebj.v1i1.26513>
- Mayar, F., Sakti, R., Yanti, L., Erlina, B., Osriyenti, O., & Holiza, W. (2022). *Pengaruh Video Pembelajaran Gerak dan Lagu untuk Meningkatkan Fisik Motorik pada Anak Usia Dini*. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 2619-2625. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2081>
- Mufaziah, E., & Fauziah, P. (2020). *Kendala Orang Tua dalam Mendidik Anak Usia Dini pada Saat Pandemi Covid 19*. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1045-1051. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.746>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal Jilid 1* (T. T. F. P. U. Indonesia (ed.)). Erlangga.
- Nugraha, P. D., Utama, M. B. R., S, A., & Sulaiman, A. (2020). *Survey Of Students Sport Activity During Covid-19 Pandemic*. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 11-24. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v4i1.805>
- NurCita, B., & Susantiningih, T. (2020). *Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Dan Physical Distancing Pada Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta*. *Journal of Borneo Holistic Health*, 3(1), 58-68. <https://doi.org/10.35334/borticalth.v3i1.1389>
- Pratama, H. G., Febriandari, E. I., Santoso, D. A., & History, A. (2020). *Analysis of gross motor and fine motoric on learning outcomes of physical education at public elementary schools*. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 9(3), 203-208.
- Pratiwi, H. (2020). *Screen Time dalam Perilaku Pengasuhan Generasi Alpha pada Masa Tanggap Darurat Covid-19*. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 265. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.544>

- Restubog, S. L. D., Ocampo, A. C. G., & Wang, L. (2020). *Taking control amidst the chaos: Emotion regulation during the COVID-19 pandemic*. *Journal of Vocational Behavior*, 119(May), 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103440>
- Rohayani, F. (2020). *Menjawab problematika yang dihadapi anak usia dini di masa pandemi COVID-19*. *Qawwam: Journal For Gender Mainstreaming*, 14(1), 29-50.
- Schwartz, S. (2000). *Abnormal Psychology: a discovery approach*. Mayfield Publishing Company.
- Shofiyah, A., Nusaibah, I. B., & Fauziah, P. Y. (2021). *Parenting Disorder Era Pandemi Covid-19: Dampak pada Penerapan Pengasuhan*. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 1461-1471. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1769>
- Sholiha, H., & Jannah, M. (2021). *Pengaruh Intervensi Musik Terhadap Kecemasan Ibu dari Anak Usia Dini di Masa Pandemi COVID-19*. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1-10. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.585>
- Spinelli, M., Lionetti, F., Pastore, M., & Fasolo, M. (2020). *Parents' Stress and Children's Psychological Problems in Families Facing the COVID-19 Outbreak in Italy*. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01713>
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Lowe, B. (2006). *A brief measure for assessing generalized anxiety disorder*. *American Medical Association*, 166, 1092-1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
- Stuart, G. W. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa (R. P. Kapoh & E. K. Yudha Trans (ed.))*. EGC.
- Suryadinata, R. V., & Sukarno, D. A. (2019). *Pengaruh aktivitas fisik terhadap risiko obesitas pada usia dewasa*. *The Indonesian Journal of Public Health*, 14(1), 104-114. <https://doi.org/10.20473/ijph.v14i1.2019.104-114>
- Suwandi, G. R., & Malinti, E. (2020). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Terhadap Covid-19 Pada Remaja Di SMA Advent Balikpapan*. *Malahayati Nursing Journal*, 2(4), 677-685. <https://doi.org/10.33024/manuju.v2i4.2991>
- Tanto, O. D., & Sufyana, A. H. (2020). *Stimulasi Perkembangan Motorik Halus Anak Usia Dini dalam Seni Tradisional Tatah Sungging*. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 575. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i2.421>
- Tirajoh, C. V, Munayang, H., & Kairupan, B. H. R. (2021). *Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Kecemasan Orang Tua Murid di Masa Pandemi Covid-19*. *Jurnal Biomedik:JBM*, 13(1), 49. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.1.2021.31715>