



"Tema: 8 (Pengabdian kepada Masyarakat)"

PELATIHAN MANAJEMEN EMOSI PADA ORANGTUA DALAM MENDAMPINGI ANAK BELAJAR ONLINE

**Ika Murti Harini¹, Diyah Woro Dwi Lestari¹, Arfi Nurul Hidayah¹,
Octavia Permata Sari¹, Viva Ratih Bening Ati¹, Miko Ferine¹,
Imam Nafi Yana Saputra¹, Naffisah¹**

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Jenderal Soedirman

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 yang terjadi saat ini, khususnya di Indonesia menimbulkan dampak terhadap pendidikan, salah satunya yaitu perubahan sistem pembelajaran dari yang awalnya bertatap muka di kelas menjadi pembelajaran jarak jauh dengan sistem dalam jaringan (daring). Pembelajaran daring memerlukan peran aktif orangtua dalam mendampingi dan memotivasi anak selama menjalani pembelajaran dari rumah. Setelah berjalan beberapa bulan, pembelajaran daring ini mulai menimbulkan permasalahan di antaranya anak merasakan jenuh, bosan, kurang aktif dan tidak fokus dalam mengikuti pembelajaran daring. Hal ini dapat menyebabkan orangtua menjadi bersikap lebih emosional. Sikap orangtua yang demikian dapat menimbulkan masalah lebih lanjut dan mempengaruhi perkembangan mental emosional anak. Permasalahan ini cukup serius dan perlu mendapatkan perhatian serta dicarikan solusinya. Berdasarkan hal tersebut, perlu dilakukan upaya untuk mengatasinya yaitu dengan melakukan kegiatan yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang cara mengelola emosi pada orangtua yang mempunyai anak usia SD dalam menghadapi pembelajaran daring di SDN 02 Sokaraja Tengah. Metode transfer teknologi peningkatan pengetahuan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melalui pelatihan online. Sebelum pemberian materi dilaksanakan pretest terlebih dahulu dan di akhir kegiatan dilaksanakan posttest untuk mengetahui peningkatan pengetahuan para peserta setelah diberikan pelatihan. Hasil nilai rerata pretest peserta yaitu 79,7 sedangkan nilai rerata posttestnya 88,1. Berdasarkan hasil tersebut diketahui terdapat peningkatan pengetahuan tentang cara mengelola emosi sebesar 9,5% setelah diberikan pelatihan kepada para peserta kegiatan.

Kata kunci : manajemen emosi, orangtua, pembelajaran online

ABSTRACT

The current COVID-19 pandemic, especially in Indonesia, has an impact on the education, one of which is the change in the learning system from what was originally face-to-face in the classroom to distance learning with an online system. Online learning requires the active role of parents in accompanying and motivating children during learning from home. After running for several months, this online learning began to cause problems including children feeling bored, less active and not focused in participating in online learning. This can cause parents to become more emotional. Such parental attitudes can cause further problems and affect the mental and



emotional development of children. This problem is quite serious and needs attention and a solution is found. Efforts were being made to overcome these problems, namely by carrying out activities that aim to provide knowledge about how to manage emotions for parents who have elementary-aged children in facing online learning at SDN 02 Sokaraja Tengah. The method of technology transfer to increase knowledge used in this activity was through online training. Before giving the material, a pretest was carried out first and at the end of the activity a posttest was carried out to determine the increase in the knowledge of the participants after being given the training. The result of the average pretest score of participants was 79.7 while the post-test mean was 88.1. Based on these results, it was known that there was an increase in knowledge about how to manage emotions by 9.5% after being given training to the activity participants.

Keyword : emotion management, parents, online learning

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 di dunia, termasuk di Indonesia menimbulkan dampak terhadap dunia pendidikan. Dampak yang ditimbulkan salah satunya berkaitan dengan perubahan sistem pembelajaran dari yang awalnya bertatap muka di kelas secara bersama-sama kini berubah menjadi jarak jauh dengan sistem dalam jaringan (daring). Hal ini tertuang dalam Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 15 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19). Surat edaran tersebut berisi tentang pemenuhan hak peserta didik untuk mendapatkan layanan pendidikan selama darurat penyebaran COVID-19 melalui penyelenggaraan belajar dari rumah dengan tetap memperhatikan protokol penanganan COVID-19 (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020).

Menurut Handarini dan Wulandari (2020), pembelajaran daring membutuhkan sarana dan prasarana yang memadai, seperti laptop/komputer, *smartphone* dan jaringan internet. Hal itulah yang menjadi salah satu tantangan untuk melakukan pembelajaran daring. Pembelajaran daring dapat membuat siswa menjadi lebih mandiri, karena lebih menekankan pada *student centered*. Siswa menjadi lebih berani untuk mengemukakan pendapat dan ide-idenya dan didukung juga oleh pemerintah yang telah menyediakan beberapa *platform* yang dapat digunakan peserta didik untuk belajar (Handarini dan Wulandari, 2020).

Selain mempunyai dampak positif, pembelajaran daring juga dilaporkan mempunyai dampak negatif berupa gangguan psikososial dan emosional bagi siswa. Penelitian yang dilakukan pada siswa didik yang melakukan pembelajaran daring di RA Nurul Iman menyebutkan bahwa siswa mengalami beberapa masalah psikososial seperti sikap pembangkangan (*negativism*), agresi (*aggression*) dan mementingkan diri sendiri (*selfishness*), sedangkan untuk gangguan psikoemosional yang terjadi pada siswa berupa sikap pemalu dan emosi berlebihan (arogansi) (Fauziah *et al.*, 2020).

Pembelajaran daring dilaporkan juga memiliki kekurangan dilihat dari perspektif orangtua. Orangtua berperan di sini sebagai pengganti guru ketika anak belajar, fasilitator dan motivator untuk anak. Kesulitan yang dialami orangtua, antara lain sinyal, pekerjaan, waktu untuk menemani anak belajar, metode pembelajaran, fokus anak untuk belajar, bahan-bahan yang sulit dicari, pengumpulan tugas dalam bentuk video, orangtua kurang faham IT dan kesulitan mengatur emosi anak ketika belajar (Wijayanti & Fauziah, 2021).

Pada awalnya, pembelajaran daring ini terlihat menyenangkan, baik bagi siswa, guru, maupun orangtua. Akan tetapi setelah berjalan beberapa bulan, pembelajaran daring ini mulai menimbulkan permasalahan. Anak-anak mulai merasakan kejenuhan dan penurunan keaktifan



dalam mengikuti pembelajaran daring. Anak-anak juga menjadi tidak fokus dalam belajar sehingga menyebabkan orang tua semakin kewalahan dan sampai menyebabkan orang tua menjadi "emosi". Beberapa permasalahan yang dilaporkan meliputi kesulitan untuk memotivasi anak dalam pembelajaran, kecemasan karena anak menjadi sangat terikat dengan gadget dan lebih banyak mengakses permainan dan aplikasi internet ketimbang belajar, kesulitan melakukan multi-tasking sampai dengan tidak mampu menjadi tutor yang ideal bagi anak karena tidak memahami pembelajaran yang dilakukan di sekolah.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lilawati (2021) menunjukkan bahwa peran orangtua dalam pelaksanaan pembelajaran di rumah pada masa pandemi sangat penting, baik sebagai pendamping maupun sebagai motivator. Orangtua perlu menjaga kestabilan emosi ketika mendampingi anak belajar. Pengendalian emosi dapat dilakukan dengan tidak memarahi atau bersikap acuh terhadap anak ketika mereka mengalami kejenuhan belajar. Orangtua dapat memberikan motivasi sehingga mereka kembali bersemangat (Mahfuzah, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada beberapa wali murid SDN 2 Sokaraja Tengah menyebutkan bahwa anak-anak mulai merasakan kejenuhan dan penurunan keaktifan dalam mengikuti pembelajaran daring yang sudah berlangsung sekitar hampir 1 tahun ini. Menurut wali murid SDN 2 Sokaraja Tengah yang diwawancarai, anak-anak sering merasa bosan dan tidak fokus dalam belajar dari rumah. Hal ini menyebabkan orang tua menjadi kewalahan dan lebih bersikap emosional dalam menghadapi putra-putrinya. Permasalahan ini cukup serius dan perlu mendapatkan perhatian serta dicarikan solusinya karena bila orangtua bersikap emosional akan mempengaruhi kemampuan anak dalam mengatur dan mengontrol dirinya sendiri serta juga berdampak pada tumbuh kembang anak baik secara mental maupun emosional. Berdasarkan hal tersebut, perlu dilakukan suatu kegiatan untuk memberikan pengetahuan cara mengelola emosi, khususnya bagi orangtua atau wali murid SDN 2 Sokaraja Tengah dalam menghadapi pembelajaran daring yang sedang dilakukan saat ini. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang cara mengelola emosi pada orangtua yang mempunyai anak usia SD dalam menghadapi pembelajaran daring di SDN 02 Sokaraja Tengah.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran utama dari kegiatan pelatihan ini adalah orangtua atau wali murid SDN 2 Sokaraja Tengah. Sasaran tambahannya adalah masyarakat umum, khususnya yang mempunyai anak usia sekolah. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi tahapan sebagai berikut :

1. Persiapan

Pada tahap persiapan dilakukan kordinasi dengan pihak sekolah tentang teknis pelaksanaan kegiatan pelatihan. Kegiatan selanjutnya adalah membuat Grup *Whatsapp* yang beranggotakan para wali murid SDN 2 Sokaraja Tengah untuk memudahkan proses komunikasi.

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan transfer teknologi peningkatan pengetahuan dalam mengelola emosi ini dilakukan dalam bentuk pelatihan online mengingat kondisi pandemi COVID-19 yang masih terjadi saat ini. Kegiatan pelatihan diawali dengan pembukaan oleh ketua tim pengabdian dan dilanjutkan dengan pretest untuk mengetahui pengetahuan awal para peserta. Pemberian materi dilakukan secara online melalui aplikasi *Zoom Meeting*, grup WA dan channel youtube FK Unsoed. Pemberian materi dilakukan melalui metode ceramah yaitu suatu cara dalam menerangkan dan menjelaskan suatu ide, pengertian atau pesan secara lisan kepada sekelompok sasaran sehingga memperoleh informasi tentang topik tertentu. Para peserta diberikan pengetahuan tentang pengertian emosi dan bagaimana cara mengelola emosi yang baik dalam mendampingi anak belajar dari rumah. Setelah pemberian materi, dilanjutkan dengan diskusi untuk bertukar pikiran dan membahas tentang materi yang sudah diberikan sebelumnya. Metode diskusi adalah suatu

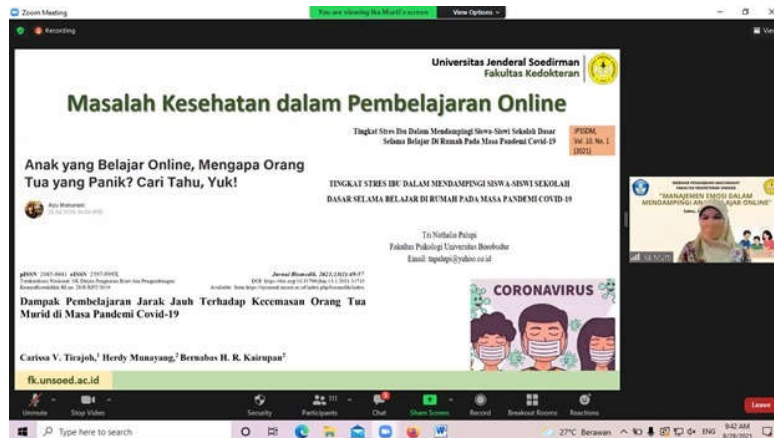
bentuk tukar pikiran yang teratur dan terarah, baik dalam kelompok kecil atau besar, dengan tujuan untuk mendapatkan suatu pengertian, kesepakatan, dan keputusan bersama mengenai suatu masalah. Peserta dipersilakan bertanya maupun mengklarifikasi hal-hal yang belum jelas pada saat penyampaian materi. Diskusi disampaikan secara langsung pada saat seminar online, baik secara langsung maupun melalui kolom *chat*. Pada akhir kegiatan sebelum penutupan dilakukan postest untuk mengetahui pengetahuan para peserta setelah diberikan materi dan evaluasi tentang penyelenggaraan kegiatan pelatihan.

3. Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan pretest dan postest untuk mengetahui apakah ada peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan materi. Evaluasi penyelenggaraan kegiatan dilakukan dengan memberikan kuis online pada akhir kegiatan. Hal-hal yang dievaluasi kegiatan antara lain meliputi kemudahan dalam proses pendaftaran, pelaksanaan kegiatan online, performa pemateri dalam memberikan materinya, serta kemudahan peserta dalam melakukan komunikasi dengan panitia kegiatan.

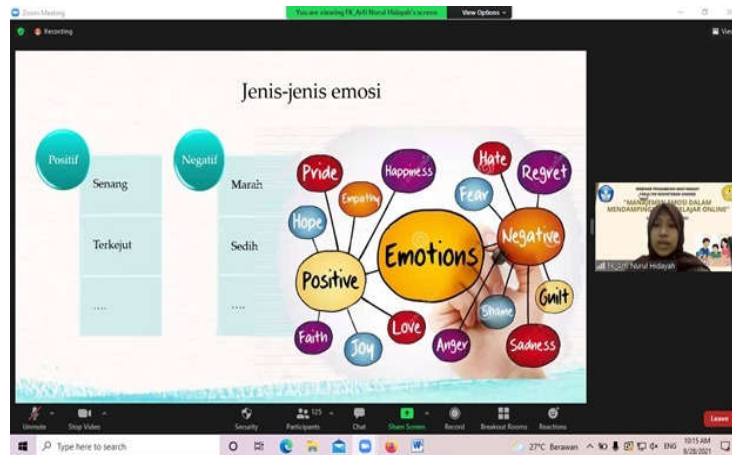
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada Sabtu, 28 Agustus 2021 pukul 09.00-12.00 WIB melalui *zoom meeting* dan disiarkan secara langsung di *channel* YouTube FK Unsoed. Kegiatan dikemas dalam bentuk seminar online atau webinar dengan topik "Manajemen Emosi dalam Mendampingi Anak Belajar Online". Peserta webinar terdiri atas wali murid SDN 2 Sokaraja Tengah sebagai sasaran utama serta masyarakat umum dan para orangtua khususnya orangtua yang sedang mendampingi putra-putrinya belajar dari rumah masa pandemi COVID-19 ini.



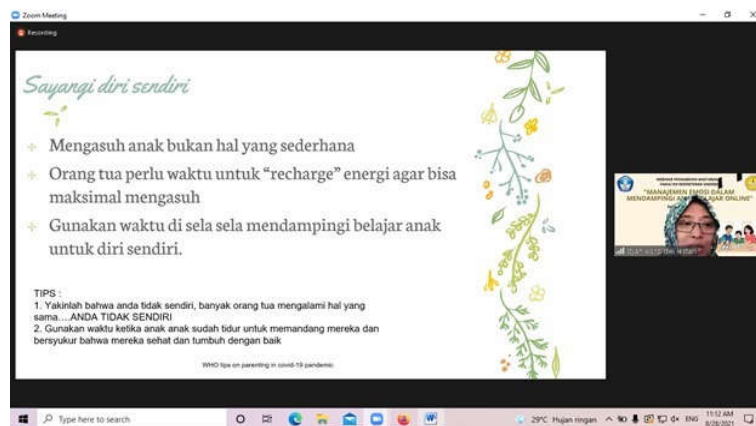
Gambar 1. Penyampaian materi oleh dr. Ika Murti Harini, M.Sc

Kegiatan diawali oleh pembukaan yang dipandu oleh dr. Octavia Permata Sari, M.Si selaku pembawa acara dilanjutkan dengan pretest. Acara selanjutnya adalah penyampaian materi. Materi pertama disampaikan oleh dr. Ika Murti Harini, M.Sc dengan judul "Masalah Kesehatan dalam Pembelajaran Online" (Gambar 1). Materi ini membahas tentang bagaimana pandemi COVID-19 mengubah tatanan kehidupan di segala bidang, termasuk bidang Pendidikan. Sekolah yang dulu dilaksanakan dengan tatap muka langsung saat ini dilaksanakan dari rumah masing-masing atau disebut dengan istilah Belajar dari Rumah (BDR). Hal ini menyebabkan "tugas" orangtua di rumah menjadi bertambah dan mengakibatkan beberapa masalah pada orangtua seperti kecemasan, stres, kurang tidur serta masalah kesehatan lainnya.



Gambar 2. Penyampaian materi oleh Arfi Nurul Hidayah, M.Psi., Psikolog

Materi kedua disampaikan oleh Arfi Nurul Hidayah, M.Psi., Psikolog dengan judul “Mengenali Emosi dalam Menghadapi Pembelajaran Online” (Gambar 2). Materi ini membahas tentang pengertian emosi dan jenis-jenis emosi yang bisa dialami oleh seseorang, terutama pada orangtua yang sedang mendampingi anak belajar online. Materi ketiga disampaikan oleh Diyah Woro DL, S.Psi, MA. Beliau membahas tentang “Teknik Melakukan Manajemen Emosi dalam Mendampingi Belajar Online” (Gambar 3). Dalam materi ini disampaikan ketrampilan tentang teknik-teknik praktis atau tips yang dapat dilakukan oleh orangtua dalam mendampingi anak belajar di rumah.



Gambar 3. Penyampaian materi oleh Diyah Woro DL, S.Psi, MA

Setelah penyampaian materi dilanjutkan sesi diskusi yang dipandu oleh dr. Viva Ratih Bening Ati, M.Si sebagai moderator. Diskusi berlangsung secara aktif dan interaktif. Cukup banyak pertanyaan yang diajukan oleh peserta seminar dan dapat dijawab dengan baik oleh para pembicara. Pada akhir sesi sebelum penutupan dilakukan posttest dan evaluasi yang disampaikan oleh perwakilan peserta seminar dan juga yang diisi melalui kuisioner online.



Gambar 4. Pemberian kenang-kenangan dan foto bersama dengan pihak sekolah (SDN 2 Sokaraja Tengah)

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan pretest dan posttest. Hasil nilai rerata pretest peserta yaitu 79,7 sedangkan nilai rerata posttestnya 88,1. Berdasarkan hasil tersebut diketahui terdapat peningkatan pengetahuan peserta tentang cara mengelola emosi sebesar 9,5%. Sedangkan berdasarkan hasil evaluasi penyelenggaraan kegiatan diketahui para peserta merasa senang dengan kegiatan pelatihan ini karena mendapatkan pengetahuan baru dan tips-tips cara mengelola emosi dalam mendampingi anak belajar dari rumah. Peserta juga menyatakan kalau penyelenggaraan kegiatan berlangsung dengan baik dan menyarankan untuk mengadakan kegiatan seperti ini lagi di lain waktu baik dengan topik yang sejenis maupun topik lainnya. Beberapa topik yang diusulkan peserta di antaranya tentang gizi pada anak, kiat parenting atau pengasuhan anak bagi pasangan orangtua yang menjalani *long distance marriage* (LDM) dan cara mengatasi anak yang kecanduan game online.

Selain kegiatan pelatihan, pada pengabdian masyarakat kali ini juga dilakukan pemberian kenang-kenangan kepada SDN 2 Sokaraja Tengah sebagai mitra kegiatan pengabdian masyarakat (Gambar 4). Kenang-kenangan yang diberikan berupa laptop yang digunakan untuk menunjang kegiatan pembelajaran di sekolah. Kenang-kenangan lain yang diberikan yaitu masker bagi semua siswa dan guru di SD tersebut. Pemberian masker ini merupakan salah satu upaya mendukung penerapan protokol kesehatan untuk pencegahan COVID-19. Selain itu, pada kegiatan ini diberikan juga materi dalam bentuk leaflet yang dibagikan kepada semua wali murid SDN 2 Sokaraja Tengah dan poster untuk pihak sekolah. Pemberian leaflet dan poster ini bertujuan agar para walimurid dan pihak sekolah bisa membaca kembali materi tentang bagaimana mengelola emosi dalam mendampingi anak belajar dari rumah pada waktu kapan saja dan juga dapat mentransfer kembali pengetahuan yang dimilikinya kepada orang lain.

KESIMPULAN

Terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 9,5% pada wali murid SDN 2 Sokaraja Tengah setelah dilakukan kegiatan pelatihan manajemen emosi yang diselenggarakan oleh tim pengabdian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada



Masyarakat (LPPM) Universitas Jenderal Soedirman yang telah mendanai kegiatan ini melalui Hibah Pengabdian Skema Penerapan IPTEKS Tahun 2021 dengan Nomor Kontrak T/1113/UN23.18/PM 01.01/2021.

DAFTAR PUSTAKA

- Fauziah I, Ernita, Octavia DI, Dwiyantri M. 2020. Analisis Gangguan Psikososial dan Emosional AUD di RA Nurul Iman Medan Belawan Selama Pembelajaran Berbasis Daring. *Kumara Cendekia* 8 (3).
- Handarini, OI, Wulandari SS. 2020. Pembelajaran Daring Sebagai Upaya *Study From Home* (SFH) Selama Pandemi *Covid 19*. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran* 8 (3).
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2020. Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 15 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19).
- Lilawati A. 2021. Peran Orang Tua dalam Mendukung Kegiatan Pembelajaran di Rumah pada Masa Pandemi. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5 (1).
- Mahfuzah A. 2020. Kecerdasan Orang Tua Mengelola Emosi di Puncak Pandemi. <https://suyanto.id/kecerdasan-orang-tua-mengelola-emosi-di-puncak-pandemi/>. Diakses tanggal 13 September 2020.
- Wijayanti RM, Fauziah PY. 2021. Perspektif dan Peran Orangtua dalam Program PJJ Masa Pandemi Covid-19 di PAUD. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5 (2).