

## MENGENALIDAN MENGELOLA EMOSI SELAMA MENDAMPINGI ANAK BELAJAR DI RUMAH

Rosalina Dewi Heryani<sup>1</sup>, Ufiya Putri Adhiyati<sup>2</sup>, Irna Kumala<sup>3</sup>

Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia<sup>123</sup>

rosalina.dewi7@gmail.com<sup>1</sup>, ufhiya@yahoo.com<sup>2</sup>, irnakumala@yahoo.com<sup>3</sup>

### ABSTRAK

Orangtua merupakan pendidik yang pertama dan utama bagi anak. Namun, menjadi orangtua bukanlah pekerjaan yang mudah. Banyak orang yang tidak siap menjadi orangtua yang baik dan hangat bagi anak dan keluarganya. Akhirnya, periode emas perkembangan tumbuh kembang anak seringkali tidak dimanfaatkan secara optimal. Apalagi tugas orangtua selama masa pandemi dinilai begitu berat terasa, selain harus mengurus keperluan rumah tangga, kini mereka dihadapkan untuk dapat mendampingi anak belajar di rumah. Pembelajaran yang biasanya dilakukan secara tatap muka di sekolah sekarang dilakukan dari rumah dengan menggunakan media dalam jaringan (daring). Peserta didik tetap bertemu dengan guru dan teman-temannya namun pertemuan itu hanya melalui visualisasi dilayar handphone atau laptop, begitu juga dengan proses belajar mengajarnya. Penggunaan metode baru dalam proses belajar mengajar ini pun memerlukan waktu adaptasi yang panjang. Berbagai kendala pun akhirnya terjadi antara lain keterbatasan pengetahuan akan penggunaan teknologi dan keterbatasan kemampuan orangtua dalam mendampingi anaknya. Adaptasi dalam pembelajaran di rumah tidak hanya terjadi pada anak, orangtua pun sebagai guru pengganti di rumah juga mengalami hal yang sama. Keadaan ini membuat sebagian orangtua terpancing emosi negatifnya karena adanya tekanan situasi.

**Kata Kunci:** Mengenali, Mengelola, Emosi, Orangtua, Anak

**Received:**  
22 Maret 2023

**Accepted:**  
22 Maret 2023

**Published:**  
05 April 2023

### PENDAHULUAN

Pada akhir Februari 2020, sebuah varian virus yang belum dapat diidentifikasi mulai masuk ke Indonesia. Virus ini belakangan dikenal dengan nama Covid-19. Menanggapi hal tersebut, pada pertengahan Maret 2020 Pemerintah menerapkan kebijakan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) yang membawa berbagai efek secara langsung terhadap masyarakat, yaitu dengan melakukan pembatasan terhadap segala macam aktivitas yang melibatkan orang banyak. Salah satunya adalah kegiatan belajar dan mengajar di sekolah dihentikan, dan beralih ke rumah. Pada saat itu semua pihak baik guru,

peserta didik dan orangtua merasakan panik yang luar biasa karena merasa belum siap dengan keadaan tersebut. Banyak sekali kendala yang muncul dan harus dihadapi oleh masing-masing pihak. Menurut data Deputy Bidang Tumbuh Kembang Anak Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, bahwa kekerasan pada anak meningkat selama masa pandemik covid-19 yaitu dalam 3 minggu dibulan April 2020, terungkap bahwa kekerasan pada anak mencapai 368 kasus yang dialami oleh 407 anak, dikarenakan banyak orangtua yang belum siap dengan kondisi mendampingi anak belajar di rumah (Menurut Rezkisari, dalam Raihana 2020: 134). Kekerasan yang dialami anak ini tidak

# MENGENALI DAN MENGELOLA EMOSI SELAMA MENDAMPINGI ANAK BELAJAR DI RUMAH

Heryani, Adhiyati, & Kumala (2023)

hanya berupa kekerasan fisik tetapi juga kekerasan mental selama berada di rumah. Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (SIMFONI PPA) juga mencatat bahwa kasus kekerasan terhadap anak di Indonesia selama periode 1 Januari hingga 23 September 2020 mencapai 5.697 kasus dengan 6.315 korban (Kompas.com, 14 Oktober 2020). Angka ini meningkat jika dibandingkan dengan data Komisi Perlindungan Anak Indonesia tahun 2019 sebesar 4.369 kasus dan tahun 2018 sebesar 4.885 kasus kekerasan anak (okezone.com, 23 Juli 2020).

Kekerasan pada anak ini merupakan konsekuensi dari kebijakan Pembelajaran Jarak Jauh yang belum dipikirkan secara matang, karena dengan kebijakan tersebut berarti akan ada peningkatan intensitas interaksi anak dan orangtua secara langsung setiap harinya. Perubahan rutinitas dan ketidaksiapan orangtua dan anak dalam beradaptasi ini menjadi pemicu timbulnya konflik antara anggota keluarga, yang juga diperparah dengan timbulnya rasa jenuh karena selalu berada di lingkungan rumah dan terbatasnya interaksi sosial. Selain itu tidak semua orangtua memiliki pengetahuan yang cukup untuk memahami pembelajaran, sedangkan orangtua dituntut mendampingi anak selama kegiatan pembelajaran di rumah berlangsung. Demikian halnya fasilitas pendukung seperti ketersediaan gawai, kuota internet, dan sinyal juga dirasakan memberatkan orangtua ditengah tekanan ekonomi akibat pandemi. Akibatnya, ketika anak dinilai kurang mampu dan kurang minat dalam proses pembelajaran dirumah, orangtua tidak mampu mengendalikan emosi. Dari keadaan seperti inilah peluang kekerasan terhadap anak dalam pendampingan belajar di rumah mulai muncul.

## METODE

Metode pendekatan dalam program Pengabdian Kepada Masyarakat sebagai berikut: 1) Orangtua diminta mengisi angket yang berkaitan dengan materi menggunakan aplikasi. 2) Penyuluhan secara daring menggunakan aplikasi, materi disampaikan menggunakan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. 3) Memberikan bimbingan, pendampingan, serta penguatan dan motivasi kepada para orang tua terkait dengan materi penyuluhan. 4) Mitra berpartisipasi dalam memfasilitasi komunikasi kepada para orang tua peserta didik yang dibutuhkan untuk kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.

**Tabel 1.**

Materi yang Disampaikan

No.	Jenis Kegiatan	Narasumber
1.	Pengenalan tentang konsep Pengabdian Kepada Masyarakat.	Ufiya Putri Adhiyati, M.Pd
2.	Pemaparan tentang mengenali emosi.	Irna Kumala, S.E., M.Pd
3.	Pemaparan tentang mengelola emosi.	Rosalina Dewi Heryani, M.Pd
4.	Diskusi dan tanya jawab seputar materi penyuluhan	Kelompok
5.	Evaluasi laporan kegiatan.	Kelompok

Sumber : Tim Dosen (2021)

**Tabel 2.**

Susunan Acara

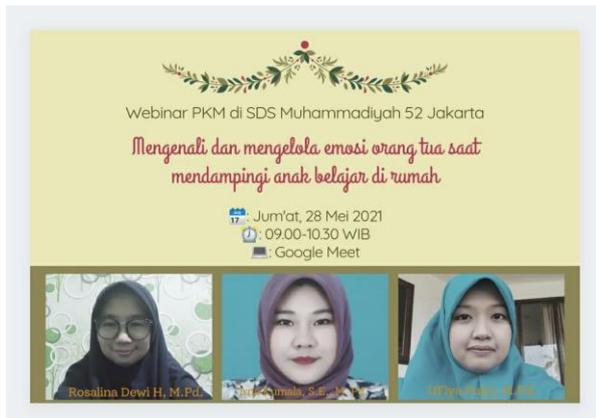
No.	Pukul	Kegiatan
1.	09.00- 09.15	Pembukaan dan Sambutan
2.	09.15 -09.30	Pengenalan Tentang Konsep Pengabdian Kepada Masyarakat
3.	09.30 -09.45	Penyuluhan tentang mengenali emosi.
4.	09.45 -10.00	Penyuluhan tentang mengelola emosi.
5.	10.00-10.30	Sesi tanya jawab
6.	10.30-10.45	Sesi tanya jawab

Sumber : Tim Dosen (2021)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat pada semester ini dilakukan secara virtual, mengingat kasus harian Covid 19 masih tinggi dan pemerintah masih melakukan PPKM. Sekolah-sekolah yang berada di wilayah Jakarta masih melakukan Pembelajaran Jarak Jauh hingga waktu yang belum bisa ditentukan. Oleh sebab itu kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilakukan secara online melalui media Google Meet.

Seminggu sebelum pelaksanaan kegiatan dimulai, tim membuat pamflet yang berfungsi sebagai pengganti undangan kepada orangtua/wali murid SDS Muhammadiyah 52 Jakarta. Harapannya agar semua orangtua/wali murid dapat mengikuti kegiatan ini.



**Gambar 1.**  
Pamflet Kegiatan Abdimas

Adapun susunan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat sebagai berikut:

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilakukan pada hari Jum'at, 28 Mei 2021 mulai pukul 09.00 - 10.45 WIB. Media yang digunakan adalah Google Meet dengan link <https://meet.google.com/vsk-gvpm-kcd>. Link ini kemudian dibagikan ke Pak Guru Muhammad Ismail, M.Pd., untuk diteruskan kepada orangtua/wali murid.

Kegiatan dimulai tepat pukul 09.00 WIB diawali dengan pengisian daftar hadir dengan mengakses google form. Kegiatan ini diikuti oleh 27 orangtua/wali murid yang terdiri dari 14 orangtua/wali murid kelas IV dan 13 orangtua/wali murid kelas V. Pada kesempatan pertama Ibu Ufiya Putri Adhiyati, M.Pd membuka acara webinar dengan tema "Mengenali dan Mengelola Emosi Orangtua Ketika Mendampingi Anak Belajar di Rumah". Dilanjutkan sambutan oleh Ibu Nuryanti, S.Pd., sebagai Kepala SDS Muhammadiyah 52 Jakarta Selatan. Dalam sambutannya beliau berpesan kepada orangtua agar selalu sabar dalam mendampingi dan membimbing anaknya ketika Pembelajaran Jarak Jauh, karena tanggung jawab mendidik yang paling utama ada di tangan orangtua, selaku lingkungan terdekat dari seorang anak. Selanjutnya Ibu Ufiya Putri Adhiyati, M.Pd., menjelaskan tentang kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat. Dimana kegiatan ini merupakan kegiatan rutin yang dilakukan setiap semester sesuai dengan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang terdiri dari Pengajaran, Penelitian, dan Pengabdian Kepada Masyarakat.

Acara selanjutnya pemaparan materi tentang "Mengenali Emosi yang dibawa oleh Ibu Irna Kumala, S.E., M.Pd. Presentasi dilakukan dengan bantuan Power Point. Dalam materinya beliau menjelaskan bahwa secara garis besar emosi terbagi menjadi dua yaitu emosi positif dan negatif. Menurut Paul Ekman, manusia memiliki 6 emosi dasar diantaranya bahagia, sedih, takut, jijik, marah, dan kaget. Dan ternyata emosi ini dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu internal antara lain kondisi fisik, temperamen, sistem syaraf, struktur otak. Sedangkan faktor eksternal antara lain pola asuh, kebudayaan, pemahaman dari keluarga. Pada kenyataannya faktor eksternal adalah yang sering membuat anak tidak dapat mengelola emosinya dengan baik.

Pemaparan kedua tentang mengelola Emosi dibawa oleh Ibu Rosalina Dewi Heryani, M.Pd. Sebelum menyampaikan presentasinya, beliau mengajak orangtua/wali murid untuk melakukan refleksi dengan menjawab 6 pernyataan didalam hati yang dibacakan oleh beliau. Dari 6 pernyataan tersebut, orangtua/wali murid mengakui bahwa hampir semua pernyataan itu mereka rasakan. Mengelola emosi bukanlah hal yang mudah, namun bukan berarti tidak bisa dilakukan. Dengan pengelolaan emosi yang baik maka seseorang dapat mengatur perasaannya sehingga bisa merespon emosi secara tepat. Dan mengapa mengelola emosi ini sangat penting? Karena perkembangan emosi anak sangat dipengaruhi oleh bagaimana orangtua memperlakukan anaknya. Orangtua yang mampu mengelola emosi dirinya sendiri, secara tidak langsung akan membantu anak dalam mengelola emosinya. Jadi ada kaitan diantara keduanya. Orangtua juga harus memahami perbedaan emosi antara anak laki-laki dan perempuan, sehingga dengan memahaminya maka diharapkan orangtua dapat mengetahui bagaimana mengelola emosi anak dan emosi dirinya sendiri. Diakhir Ibu Rosalina Dewi Heryani, M.Pd. memberikan pesan yaitu "Tidak ada orangtua yang sempurna, yang ada adalah orangtua yang harus terus belajar dan berbenah, demi tumbuh kembang anak".

Pada sesi tanya jawab ada beberapa orangtua yang bertanya diantaranya Marna Kumaeni, orangtua dari Bunga Kaila Wahyudi kelas IV. Beliau menanyakan bagaimana cara menghadapi anak yang sering menangis jika tidak

# MENGENALI DAN MENGELOLA EMOSI SELAMA MENDAMPINGI ANAK BELAJAR DI RUMAH

Heryani, Adhiyati, & Kumala (2023)

bisa mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru? Sebagai orangtua, kami memahami jika tidak mudah menjadi orangtua, apalagi saat mendampingi anak belajar dirumah. Tangis yang terjadi dipicu oleh kesedihan, sedih sendiri merupakan salah satu emosi dasar manusia. Ketika seseorang sedih pasti ada faktor pemicunya. Tugas kita sebagai orangtua adalah mencari tahu apa penyebabnya. Jadi saat anak menangis, uring-uringan, maka sebagai orangtua kita perlu memberi jeda kepada anak untuk menerima emosi yang sedang mereka rasakan, misal ketika sedih maka biarkan anak untuk menerima dan meluapkannya yaitu melalui tangis, setelah anak merasa sudah lega karena telah menyalurkan emosinya maka langkah selanjutnya adalah peluk anak dengan pelukan terhangat. Tanyakan yang dia rasakan, coba dengarkan curahan hatinya, upayakan kita benar-benar hadir dan bisa ikut merasakan apa yang sedang dirasakan. Ketika anak sudah merasa tenang, barulah kita mencoba memberikan pandangan menggunakan bahasa yang tidak mengajari atau mengintimidasi, dan berusaha untuk berempati. Misalnya mama paham dengan apa yang kamu rasakan, pasti tidak mudah ya, tapi setiap tugas yang diberikan oleh guru itu harus dikerjakan sebagai bentuk tanggung jawab. Jika ada hal yang tidak dimengerti bisa ditanyakan ke mama atau gurunya. Lagipula yang terpenting prosesnya, yaitu kamu mau melalui prosesnya, untuk masalah hasil biarlah Allah SWT yang menentukan. Karena jika prosesnya baik, maka hasilnya pun akan baik. Ada juga pertanyaan dari orangtua murid yang namanya minta dirahasiakan. Orangtua ini ketika menemani anaknya belajar sering emosional hingga pernah melakukan kekerasan fisik seperti memukul dan menjewer anaknya. Kami dari tim memberikan pengertian bahwa apa yang dilakukan oleh orangtua tersebut tidak dibenarkan, karena kekerasan fisik yang diterima anak semasa kecilnya akan terus terbawa hingga dia dewasa, dan tidak menutup kemungkinan akan meninggalkan trauma yang mendalam, dan yang lebih parah lagi, dikhawatirkan sejarah akan berulang. Dimana ketika anak itu tumbuh dewasa, menikah, dan menjadi orangtua, dia akan melakukan hal yang sama kepada anaknya, karena pengaruh dari pola asuh yang dia terima dari orangtuanya. Oleh sebab itu bagi anak yang ketika kecil tumbuh dengan kekerasan, diharapkan ketika menjadi orangtua harus memutus mata rantai tersebut, agar anak dan

cucunya kelak tidak menjadi korban dari keegoisan orangtua.

Setelah mengikuti kegiatan ini, orangtua juga diminta untuk memberikan kesan mereka terhadap webinar ini, kami coba menampilkan beberapa kesan dari orangtua antara lain yaitu pertama Ibu Dede Ratnawati, orangtua murid dari Irgan Fauzan, beliau menyampaikan sangat senang mengikuti penyuluhan ini karena menjadi tahu bagaimana cara mendidik anak yang baik, saat tanya jawab pun penjelasannya sangat jelas dan mudah dipahami. Kedua, Ibu Helfin Almaida, orangtua murid dari Seby Madine Muhammad, beliau merasa terbantu dalam menghadapi anak selama PJJ, bisa mengenal orangtua lain, mengenal guru dan sharing keadaan anak serta diberikan solusi atas permasalahan yang dihadapi. Ketiga, Ibu Kartika Sari, orangtua murid dari Nayra Adelia Mulyadi, beliau senang mengikuti webinar ini, Insya Allah kedepannya saya bisa mengontrol emosi saya terutama saat mendampingi anak-anak dalam belajar.

Pada tanggal 30 Juli 2021 kami tim Pengabdian Kepada Masyarakat mengunjungi SDS Muhammadiyah 52 Jakarta untuk menyerahkan cinderamata sebagai ungkapan terima kasih kepada sekolah yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk dapat melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat. Pihak sekolah juga mengucapkan terima kasih kepada tim Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah berkontribusi dalam memberikan penyuluhan dan mengedukasi orangtua murid tentang pentingnya mengenali dan mengelola emosi orangtua saat menemani anak belajar di rumah.



**Gambar 2.**

Foto dengan Guru Sekolah

## PENUTUP

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilakukan di SDS Muhammadiyah 52 Jakarta dengan tema Mengenali dan Mengelola Emosi Orangtua dalam Menemani Anak Belajar di Rumah yang dilaksanakan secara *online* menggunakan Google Meet pada Jum'at, 28 Mei 2021. Kegiatan ini diikuti oleh orangtua murid kelas IV dan V yang berjumlah 29 orangtua. Pihak sekolah sangat menyambut baik kegiatan ini karena tema yang disampaikan sangat terkait dengan apa yang sedang dialami oleh orangtua selama mendampingi anaknya belajar di rumah. Semoga setelah mengikuti kegiatan ini, orangtua dapat mengenali dan mengelola emosinya, sehingga mendampingi anak belajar menjadi sesuatu hal yang menyenangkan sekaligus menantang bagi orangtua.

## DAFTAR PUSTAKA

Raihana. (2020). Upaya Pengelolaan Emosi Ibu Pada Anak Selama Pembelajaran Dari Rumah (Dampak Pandemi Covid 19). *Generasi Emas: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(2).