

Mengelola Emosi Orang Tua dalam Proses Parenting kepada Anak Usia Dini

Sri Wahyuning Astuti¹, Tita Melia Milyane², Hadi Purnama³

^{1,2,3} Digital Public Relation, Fakultas Komunikasi dan Bisnis Universitas Telkom, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Sri Wahyuning Astuti

E-mail: sriwahyuning@telkomuniversity.ac.id

Abstrak

Menjadi orang tua adalah pekerjaan seumur hidup. Orang tua harus mampu menjadi sosok yang mampu mengayomi anak dengan pengasuhan yang sesuai. Pola pengasuhan yang diambil orang tua menentukan perkembangan seorang anak hingga dewasa kelak. Orang tua yang menghabiskan waktunya terus menerus dengan anak khususnya anak usia dini memiliki stressor yang berbeda. Selain karena anak usia dini membutuhkan sentuhan fisik secara langsung, mereka juga membutuhkan ikatan batin yang erat dengan orang tua terutama ibu, Salah satu yang mempengaruhi keberhasilan pengasuhan adalah manajemen emosi. Orang tua dalam hal ini harus mampu mengelola emosi mereka saat berhadapan dengan anak-anak. Mengelola emosi diantaranya adalah memiliki kesadaran tentang emosional, manajemen diri dan manajemen hubungan. Pengabdian Masyarakat ini menggunakan metode ceramah dan konseling kepada orang tua. Pengabdian masyarakat di TK Plus Insan Mandiri Garut berhasil memberikan pemahaman terhadap orang tua dalam mengelola emosi mereka. Release emosi dilakukan dengan psikoedukasi release emosi sekaligus mengubah mindset dan therapy Kognitif.

Kata kunci - Parenting, emosi, psikoedukasi, usia dini

Abstract

Being a parent is a lifelong job. Parents must be able to be a figure who is able to nurture children with appropriate care. The pattern of care that parents take determines the development of a child into adulthood. Parents who spend continuous time with their children, especially early childhood, have different stressors. Apart from the fact that early childhood requires direct physical touch, they also need a close inner bond with parents, especially mothers, one of the things that affects the success of parenting is emotion management. Parents in this case must be able to manage their emotions when dealing with children. Managing emotions includes having awareness about emotions, self-management and relationship management. This community service uses lecture and counseling methods to parents. Community service at TK Plus Insan Mandiri Garut succeeded in providing an understanding of parents in managing their emotions. Emotional release is done with psychoeducation on emotional release while changing mindset and Cognitive therapy.

Keywords - Parenting, emotions, psychoeducation, early childhood

PENDAHULUAN

Menjadi orang tua adalah pekerjaan seumur hidup yang tidak akan berhenti kecuali dengan kematian. Orang tua memiliki kewajiban mendidik anak-anak yang mereka lahirkan hingga dewasa. Dalam mendidik anak seringkali banyak diterapkan konsep pengasuhan atau parenting. Setiap orang tua memiliki gaya masing-masing dalam mendidik anak-anak mereka sesuai dengan bagaimana persepsi dan pengalaman hidup yang mereka selama menjalani kehidupan (Candra, 2018)

Orang tua dalam memilih tipe pengasuhan sering kali memiliki sejumlah pertimbangan termasuk pada kondisi anak maupun tingkat usia anak. Penentuan pola asuh orang tua dalam mendidik anak mereka menjadi hal yang sangat krusial mengingat saat salah dalam menerapkan pola asuh akan mempengaruhi kepribadian anak-anak mereka saat dewasa kelak. Pengasuhan yang dilakukan orang tua harus melibatkan kedua orang tua baik ibu dan bapak. Kedua orang tua harus melakukan kerjasama saat mengasuh anak mulai dari awal tahun perkembangan hingga akhir hayat (Adriana & Zirmansyah, 2021)

Anak usia dini adalah usia yang masuk dalam masa keemasan, karena itu dimasa golden age ini pemilihan jenis pola asuh harus tepat. Ada banyak pola asuh yang berkembang di masyarakat. Hurlock membagi pola asuh menjadi beberapa yakni pola asuh otoritor, demokratis dan permisif. Ketiga pola asuh tersebut memiliki karakteristik masing-masing. Adalah suatu gaya pengasuhan yang membatasi dan menuntut anak untuk mengikuti perintah orang tua. Orang tua yang otoriter menetapkan batas-batas yang tegas dan tidak memberi peluang yang besar bagi anak-anak untuk mengungkapkan pendapat. Orang tua otoriter juga cenderung bersikap sewenangwenang dan tidak demokrasi dalam membuat keputusan, memaksakan peran-peran atau pandangan kepada anak atas dasar kemampuan dan kekuasaan sendiri, serta kurang menghargai pemikiran dan perasaan mereka (Tatminingsih, 2016)

Kreativitas anak akan berkembang jika orang tua selalu bersikap demokratis, yaitu: mau mendengarkan omongan anak, menghargai pendapat anak, mendorong anak untuk berani mengungkapkannya. Jangan memotong pembicaraan anak ketika ia ingin mengungkapkan pikirannya. Jangan memaksakan pada anak bahwa pendapat orang tua paling benar, atau melecehkan pendapat anak (Pratisti, 2020)

Dapat dibedakan dalam dua bentuk yaitu: pertama, pengasuhan permissive indulgent yaitu suatu gaya pengasuhan di mana orangtua sangat terlibat dalam kehidupan anak, tetapi menetapkan sedikit batas atau kendali atas mereka. Pengasuhan permissive indulgent diasosiasikan dengan kurangnya kemampuan pengendalian diri anak, karena orangtua yang permissive indulgent cenderung membiarkan anak-anak melakukan apa saja yang mereka inginkan. Kedua, pengasuhan permissive indifferent yaitu suatu gaya pengasuhan di mana orang tua sangat tidak terlibat dalam kehidupan anak. Anak-anak yang dibesarkan oleh orangtua yang permissive indifferent cenderung kurang percaya diri, pengendalian diri yang buruk, dan rasa harga diri yang rendah (Rani Handayani, 2021)

Apapun gaya pengasuhan yang diambil oleh orang tua, setiap orang tua yang melakukan pola pengasuhan harus memiliki emosi yang stabil. Kestabilan emosi ini diperlukan mengingat orang tua yang bahagia akan bisa memberikan dan menghantarkan cinta dalam pola pengasuhan mereka. Sebagai orang tua diperlukan pengelolaan emosi dalam memberikan pengasuhan. Termasuk terhadap orang tua wali murid dari TK Plus Insan Mandiri. TK yang berada di daerah Garut ini adalah sekolah taman kanak-kanak yang menggabungkan pendidikan secara komprehensif (Jonatan et al., 2023)

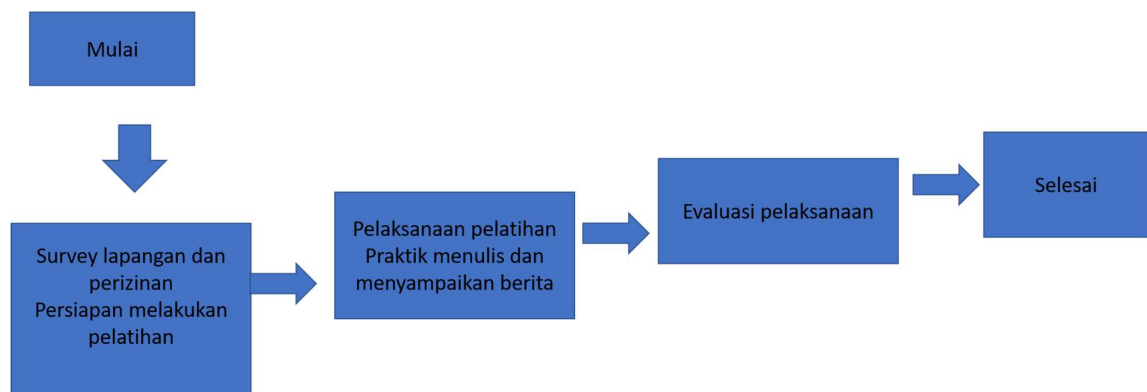
METODE

Pengabdian masyarakat di TK PLUS INSAN MANDIRI yang ada di Jl. Cimanuk No.311, Pataruman, Kec. Tarogong Kidul, Kabupaten Garut, Jawa Barat ini menggunakan metode ceramah dan konseling pada tanggal 2 November 2023 di TK PLUS INSAN MANDIRI yang ada di Jl. Cimanuk No.311, Pataruman, Kec. Tarogong Kidul, Kabupaten Garut, Jawa Barat. Kegiatan Pengabdian

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Masyarakat kepada orang tua siswa TK PLUS INSAN MANDIRI Garut ini memiliki beberapa tahapan kegiatan yang diawali dengan

- a) Survey lapangan dan perizinan ke tempat pengabdian masyarakat Survey dilakukan setelah proposal rencana kegiatan di setuju oleh pihak kampus. Survey dilakukan beberapa kali untuk memastikan kesiapan waktu dan lokasi serta sarana dan prasarana yang dibutuhkan saat pelaksanaan abdimas
- b) Melakukan persiapan ke lokasi. Persiapan dilakukan dengan memastikan ruangan yang digunakan, seperti kesiapan proyektor, mic, speaker dan alat alat lain yang dibutuhkan untuk kepentingan praktek maupun teori
- c) Membuat materi tentang “Pengelolaan emosi dalam proses parenting” yang meliputi
 1. Emosi Positif dan Negatif
 2. Level Emosi
 3. Pelibatan Ayah dalam Proses Pengasuhan
- d) Tahapan selanjutnya adalah pelaksanaan kegiatan dengan sebelumnya dilakukan pretest.
- e) Pelaksanaan kegiatan diawali dengan memberikan pretest yakni sejumlah pertanyaan terkait beberapa materi terkait jenis emosi. Hasil pretes akan menjadi pembanding dengan hasil post test atau setelah materi diberikan
- f) Pelaksanaan ceramah dilakukan dengan memberikan materi dan tanya jawab kepada peserta
- g) Setelah pemberian materi selesai dilakukan maka diberikan post tes dilanjutkan dengan evaluasi pelaksanaan. Proses Evaluasi berupa rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir.
- h) Post test diberikan setelah rangkaian pemberian materi, untuk mengetahui tingkat keterserapan materi yang diberikan. Soal Post Test memiliki pertanyaan yang sama dengan pre test. Peserta juga diberikan pertanyaan evaluasi untuk mengetahui penilaian peserta atas seluruh rangkaian kegiatan.
- i) Berdasarkan hasil pre test dan post tes, untuk selanjutnya dilakukan kesimpulan terhadap kegiatan pengabdian masyarakat ini dan rencana keberlanjutan berdasarkan hasil feed back dari peserta.
- j) Diagram alur kegiatan pengabdian di tunjukkan pada Gambar 1 berikut :



Gambar 1.
Alur Kegiatan Pengabdian

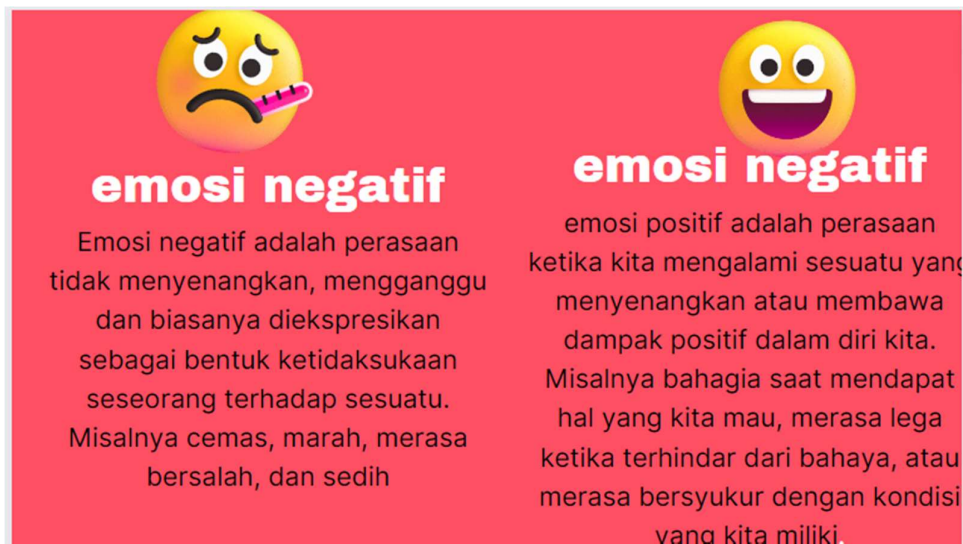
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian Materi terkait mengelola emosi dalam proses parenting terhadap anak usia dini dilakukan dengan memberikan ceramah kepada 15 orang tua siswa TK Plus Insan Mandiri Garut. Peserta yang merupakan orang tua wali murid diberikan pemahaman materi terkait emosi positif dan

emosi negative, agar mereka mampu melakukan klasifikasi emosi yang selama ini mereka rasakan (Nadhiroh, Yahdinil, 2017).

Emosi positif adalah perasaan ketika kita mengalami sesuatu yang menyenangkan atau membawa dampak positif dalam diri kita. Misalnya bahagia saat mendapat hal yang kita mau, merasa lega ketika terhindar dari bahaya, atau merasa bersyukur dengan kondisi yang kita miliki. Emosi negatif adalah perasaan tidak menyenangkan, mengganggu dan biasanya diekspresikan sebagai bentuk ketidaksukaan seseorang terhadap sesuatu. Misalnya cemas, marah, merasa bersalah, dan sedih (Diana, 2015)

Saat memahami emosi yang ada dalam diri kita, maka kita akan lebih mudah mengungkapkan emosi yang dirasakan. Pengungkapan emosi kita akan lebih mudah mengungkapkan emosi jika tahu kata-kata yang bisa mewakili emosi kita.



Gambar2.

Visualisasi Orang Bahagia dan Tidak Bahagia

Setelah mampu mendeskripsikan emosi, orang tua juga diajarkan bagaimana mengelola emosi terutama saat berhadapan dengan anak-anak mereka yang masih berusia dini. Anak usia 2 - 6 tahun termasuk dalam tahapan Anak Usia dini. Pada tahapan ini, anak masih belajar mengontrol emosi dan perilaku mereka. Mereka masih butuh orang tua untuk mengajarkan cara mengelola emosi yang tepat (Pratisti, 2020)

Saat kegiatan atau proses pengasuhan, ketika orang tua bisa mengelola emosinya, orang tua akan lebih siap mengajarkan anak untuk mengelola emosi. Dengan demikian, anak akan mendapatkan contoh tentang bagaimana cara mengelola emosi yang baik dari lingkungan terdekat, yaitu orang tua. Untuk itu, orang tua perlu mengetahui dan mampu mengelola emosi dalam kehidupannya sehari-hari. (Nadhiroh, Yahdinil, 2017)

Untuk selanjutnya orang tua juga diberikan pemahaman terkait level emosi. Mulai dari yang paling rendah hingga yang paling tinggi berdasarkan frekuensi dengan pengukuran Hz. Tiga emosi pada level yang paling rendah yaitu apatis sedih dan takut dengan kisaran 50-100 Hz. Emosi pada level ini adalah emosi yang paling rendah atau biasa disebut Nafs Lawamah. Tingkatan berikutnya adalah Nafs Amarah yang terdiri dari emosi rakus, marah dan sombong yang berada pada kisaran 125-175 Hz. Level berikutnya adalah Nafs Muthmainah yaitu semangat, menerima dan damai yang berada pada kisaran 200-600Hz. (Ariadi, 2022)

Untuk tetap mempertahankan pada level yang positif, maka orang tua harus melibatkan Tuhan dalam proses pengelolaan emosi. Selain sering “beristighfar” orang tua juga harus mampu memahami bahwa setiap anak memiliki karakteristik yang berbeda, dilihat dari urutan anak maupun jenis kelamin (Diana, 2015)



Gambar 3.
Pemateri menjelaskan level emosi

Setelah mengetahui level emosi orang tua diharapkan mampu untuk melakukan pengelolaan emosi saat mendidik anak-anak mereka. Orang tua akan mampu mengekspresikan emosi jika mengetahui kata-kata yang bisa mewakili emosi. Kata tersebut juga diajarkan kepada anak agar mampu menggambarkan ekspresi yang dialami pada hari itu, seperti benci, bangga, canggung, cemburu dan lain-lain (Jonatan et al., 2023). Pemahaman terhadap bagaimana pengungkapan emosi perlu dilakukan agar anak tidak salah mengekspresikan emosi dan orang tua pun mampu memberikan feed back yang tepat atas emosi yang dirasakan anak-anak (Astuti & Dearly, 2023). Pemilihan kata yang tepat agar anak terbebas dari luka pengasuhan. Umumnya orang tua jarang menyadari bahwa pemilihan kata maupun kalimat yang tidak tepat dalam mengungkapkan emosi kepada anak, akan menimbulkan trauma dan luka pengasuhan (Nugraha, 2019). Selain itu, dalam proses parenting orang tua juga diharapkan menghindari kalimat yang justru akan merendahkan harga diri anak seperti memerintah, menyalahkan, meremehkan, membandingkan, melabeli, mengancam dan menyudutkan (Kusumastuti, 2021)



Gambar 4.
Pemaparan level emosi

Untuk selanjutnya, materi juga disambung dengan pelibatan peran ayah dalam proses parenting. Dalam hal pengasuhan anak, idealnya ayah dan ibu harus mengambil peran yang saling melengkapi, karena antara peran ayah dan ibu itu sama pentingnya. Walaupun dalam kenyataannya secara umum ayah hanya menghabiskan waktu yang lebih sedikit dibandingkan dengan ibu. Dalam keluarga, peran ayah bagi anak adalah sebagai penyeimbang hubungan antara anak dan orang tua. Ketika ayah hanya berfokus memenuhi materi maka akan berdampak pada keterlambatan usia perkembangan anak, karena kurang stimulan dari ayah (Kementrian pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak, 2020)

Peran ayah diperlukan dalam proses parenting, karena Indonesia berada di tiga besar "Fatherless" atau sebagai ketiadaan peran ayah dalam pengasuhan maupun fase tumbuh kembang anak. Fatherless diartikan sebagai anak yang bertumbuh kembang tanpa kehadiran ayah, atau anak yang mempunyai ayah tapi ayahnya tidak berperan maksimal dalam proses tumbuh kembang anak dengan kata lain pengasuhan (R. M. Wijayanti & Fauziah, 2020)

Fatherless (father hunger)

- Tidak hanya ketidakhadiran dan tidak adanya keterlibatan secara fisik, *fatherless* juga merujuk pada ketidakhadiran ayah secara psikologis.



Gambar 5.
Gambaran *Fatherless*

Beberapa hal yang bisa dilakukan untuk pelibatan peran ayah diantaranya menjadi teman bermain anak, terutama dalam permainan fisik. Tidak hanya tidak kehadiran secara batin juga diperlukan dengan rutin melakukan komunikasi, maupun “*deep talk*” kepada anak dengan cara dan Teknik sesuai kebiasaan dalam keluarga. Ayah dalam hal ini sebagai kepala keluarga juga harus dapat memberikan teladan yang baik kepada anak- anak mereka (Y. Wijayanti, 2013).



Gambar 6.
Aktifitas Siswa dan Guru

Rangkaian kegiatan diakhiri dengan dilakukan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan, evaluasi dilakukan dengan memberikan kuesioner evaluasi, dengan hasil sebagai berikut

Tabel 1.
Kuesioner Umpan Balik Mitra

No	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Jumlah
1	Materi kegiatan bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan peserta	100	0	100
2	Waktu pelaksanaan kegiatan ini relatif sesuai dan cukup	85	15	100
3	Materi yang disajikan jelas dan mudah dipahami	100	0	100
4	Tim panitia memberikan pelayanan yang baik selama kegiatan	100	0	100
5	Peserta berharap kegiatan-kegiatan seperti ini dilanjutkan di masa yang akan datang	100	0	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 100 responden yang mengikuti pelatihan, sebagian besar menyatakan sangat setuju jika kegiatan ini kembali dilakukan. Mereka juga menyatakan persetujuan atas waktu penyelenggaraan dan materi. Hasil kuesiner evaluasi dapat disimpulkan bahwa seluruh responden menginginkan kegiatan ini bisa dilanjutkan di sesi berikutnya dengan lebih banyak praktek dan contoh (Astuti et al., 2023).

KESIMPULAN

Setelah dilakukan ceramah dan metode konseling pada abdimas di TK Plus Insan Mandiri Garut, dapat disimpulkan bahawa secara keseluruhan peserta mengikuti dengan antusias pemberian materi yang disampaikan mulai dari pemberian penjelasan terkait emosi dan Pelibatan ayah dalam proses parenting. Peserta juga sangat antusias dalam bertanya dan mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi saat proses parenting. Selain itu, sebagian peserta sudah memiliki kesadaran diri untuk membangun kedekatan secara fisik dan emosi dengan anak

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada TK Plus Insan Mandiri Garut dan Semua pihak yang membantu terlaksananya pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriana, N. G., & Zirmansyah, Z. (2021). Pengaruh Pengetahuan Parenting Terhadap Keterlibatan Orangtua Di Lembaga Paud. *Jurnal Anak Usia Dini Holistik Integratif (AUDHI)*, 1(1), 40. <https://doi.org/10.36722/jaudhi.v1i1.565>
- Ariadi, D. (2022). *Tips Manajemen Emosi dr Aisah Dahlan kepada Dokter dan Pegawai RSUD Brebes, Dari Negatif hingga Zona Ikhlas*. AYOTEGAL.COM. <https://www.ayotegal.com/tegal-rama/pr-344696725/tips-manajemen-emosi-dr-aisah-dahlan-kepada-dokter-dan-pegawai-rsud-brebes-dari-negatif-hingga-zona-ikhlas>
- Astuti, S. W., & Dearly. (2023). *Meningkatkan Kebahagiaan Dengan Menggunakan Pendekatan Psikologi Positif Pada Pekerja Migran*. 1(5), 340–346.
- Astuti, S. W., Lestari, M. T., & Purnama, H. (2023). Pelatihan Menjadi Presenter Handal di SMK Telkom Bandung. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 160–166. <https://doi.org/10.25008/altifani.v3i1.351>
- Candra, S. (2018). Pelaksanaan Parenting Bagi Orang Tua Sibuk Dan Pengaruhnya Bagi Perkembangan Anak Usia Dini. *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 5(2), 267.

- <https://doi.org/10.21043/thufula.v5i2.3475>
- Diana, R. R. (2015). Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam. *Unisia*, 37(82), 41–47. <https://doi.org/10.20885/unisia.vol.37.iss82.art5>
- Jonatan, F., Yulia, E., & Vita, Y. (2023). *Klasifikasi Jenis Emosi Melalui Ucapan Menggunakan Metode Convolutional Neural Network Type Of Emotions Classification Based On Speech Using Convolutional Neural Network Method*. 13(July), 1–11.
- Kementrian pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak. (2020). *perkuat peran ayah untuk meningkatkan kualitas pengasuhan anak*. <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/29/2860/perkuat-peran-ayah-untuk-meningkatkan-kualitas-pengasuhan-anak>
- Kusumastuti, D. A. (2021). *Komunikasi yang Tidak Boleh Dilakukan kepada Anak*. Suaraaisyiah.Id. <https://suaraaisyiah.id/komunikasi-yang-tidak-boleh-dilakukan-kepada-anak/>
- Nadhiroh, Yahdinil, F. (2017). Pengendalian emosi (kajian religio-psikologis tentang psikologi manusia). *Jurnal Saintifika Islamica*, 2(1), 53–63.
- Nugraha, A. B. (2019). Dampak Pengalaman Masa Lalu Terhadap Munculnya Perilaku Membunuh Pelaku Pembunuhan Berantai. *Jurnal Sekolah PGSD FIP UNIMED*, 3(2), 166–179.
- Pratisti, W. D. (2020). Mengelola Emosi Orang Tua dalam Proses Pengasuhan. *Madaniya*, 10(2), 59. <https://wellness.journalpress.id/wellness%0Arepository.uinjkt.ac.id%0Ahttps://madaniya.pustaka.my.id/journals/contents/article/view/32>
- Rani Handayani. (2021). Karakteristik Pola-pola Pengasuhan Anak Usia Dini dalam Keluarga. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(2), 159–168. <https://doi.org/10.19105/kiddo.v2i2.4797>
- Tatminingsih, S. (2016). Hakikat Anak Usia Dini. *Perkembangan Dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*, 1, 1–65.
- Wijayanti, R. M., & Fauziah, P. Y. (2020). Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Anak. *JIV-Jurnal Ilmiah Visi*, 15(2), 95–106. <https://doi.org/10.21009/jiv.1502.1>
- Wijayanti, Y. (2013). Proses Komunikasi Interpersonal Ayah dan Anak dalam Menjaga Hubungan. *Universitas Kristen Petra*, 1, 127–136.