

PENGELOLAAN EMOSI IBU PADA ANAK SELAMA PEMBELAJARAN DARI RUMAH (DAMPAK PANDEMI COVID 19)

Raihana

Universitas Islam Riau
raihana@fis.uir.ac.id

Submit: November 2020
Diterima: Desember 2020

Proses Review: November 2020
Publikasi: Desember 2020

Abstract

One of the impacts of the Covid 19 pandemic is the implementation of learning from home by the government, this provides new jobs for parents, especially mothers. Where mothers have to accompany children in the teaching and learning process, on the other hand, mothers also have to do other household chores, this often creates negative emotions because of the enormous pressure the mother is facing. To reduce the pressure faced by mothers, it is necessary to make efforts to manage emotions when accompanying children to learn from home. The method used in this paper is a literature study, in which data collection techniques are obtained from books, literature, notes with the problem being solved. The results of the discussion in this paper are (1) Parents must learn to adapt to learning conditions from home. (2) Emotional therapy (3) Understand the child's abilities, children are ordinary humans who have limited learning abilities. (4) Relaxation, and (5) Discussion, before and after the learning takes place, the mother can invite the child to talk or discuss the learning being carried out.

Keywords: *Emotion Management, Mother, Learning from Home*

Abstrak

Salah satu dampak dari adanya pandemik Covid 19 adalah diberlakukannya pembelajaran dari rumah oleh pemerintah, ini memberikan pekerjaan baru bagi orang tua khususnya ibu. Di mana ibu harus mendampingi anak-anak dalam proses belajar mengajar, namun di sisi lain ibu juga harus mengerjakan pekerjaan rumah lainnya, hal ini tak jarang menimbulkan emosi negatif karena tekanan yang besar yang dihadapi ibu. Untuk mengurangi tekanan yang dihadapi ibu maka diperlukan upaya ibu dalam mengelola emosi ketika mendampingi anak belajar dari rumah. Adapun metode yang digunakan dalam tulisan ini adalah studi kepustakaan, di mana teknik pengumpulan data didapat dari buku-buku, literatur-literatur, catatan-catatan dengan masalah yang dipecahkan. Hasil dari pembahasan dalam tulisan ini, yaitu (1) Orang tua harus belajar beradaptasi dengan keadaan pembelajaran dari rumah. (2) Terapi emosi (3) Pahami kemampuan anak, anak adalah manusia biasa yang memiliki batas kemampuan dalam belajarnya. (4) Relaksasi, dan (5) Berdiskusi, sebelum dan sesudah pembelajaran berlangsung ibu bisa mengajak anak berbicara atau berdiskusi tentang pembelajaran yang dilakukan.

Kata Kunci: *Pengelolaan Emosi, Ibu, Pembelajaran dari Rumah*

PENDAHULUAN

Saat ini dunia sedang berperang melawan Covid 19 (*Corona Virus Disease*) atau yang disebut juga virus corona. Data per 15 Oktober 2020, ada 219 negara yang terkena covid 19, lebih dari 40 juta jiwa di dunia yang sudah terkena Covid 19 dan lebih dari 1,2 juta jiwa meninggal dunia (covid19.go.id, 2020). Sementara untuk data di Indonesia sendiri pertanggal 20 Oktober 2020 yang tertuang dalam media massa (<https://www.merdeka.com/peristiwa/data-terkini-jumlah-korban-virus-corona-di-indonesia.html>) yang terkonfirmasi positif Covid 19 adalah 368.842 orang dan yang meninggal sebanyak 12.734 orang, sementara yang sembuh berjumlah 293.653 orang. Virus yang telah melumpuhkan berbagai sektor di dunia ini termasuk sektor pendidikan pun turut terdampak, sekolah-sekolah dari tingkat PAUD sampai Perguruan Tinggi ditutup dan pemerintah menggantinya dengan kebijakan belajar dari rumah agar proses belajar mengajar anak tetap berjalan, hal ini dilakukan agar penyebaran virus corona tidak semakin meluas. Pemberlakuan belajar dari rumah ini sudah dilaksanakan pada bulan Maret 2020.

Pembelajaran yang biasanya dilakukan tatap muka di sekolah sekarang ini dilakukan dengan pembelajaran dari rumah, yaitu di mana siswa tetap belajar namun pembelajarannya dari rumah dengan menggunakan media dalam jaringan (daring). Siswa tetap bertemu dengan guru dan teman-temannya namun pertemuan itu hanya melalui visualisasi di layar *handphone* atau laptop, begitu juga dengan proses belajar mengajarnya juga dilakukan melalui layar *handphone*

dan laptop melalui daring. Pembelajaran daring adalah pembelajaran yang mengeliminasi waktu dan jarak dengan bantuan *platform* digital berbasis internet yang mampu menunjang pembelajaran untuk dilakukan tanpa adanya interaksi fisik antara pendidik dan peserta didik (Putra & Irwansyah, 2020)

Penggunaan metode baru dalam proses belajar mengajar ini memerlukan adaptasi yang panjang bahkan sampai saat ini sudah berjalan 9 (sembilan) bulan masih ditemukan banyak kendala yang terjadi diantaranya keterbatasan pengetahuan akan penggunaan teknologi oleh orang tua dan keterbatasan kemampuan orang tua, khususnya ibu dalam mengajarkan anak-anaknya, hal ini sesuai dengan pernyataan Haerudin, dkk (Haerudin, et al., 2020) bahwa keterbatasan penggunaan teknologi menjadi salah satu kendala dalam sistem pembelajaran daring. Lestari dan Gunawan (Lestari & Gunawan, 2020) juga mengungkapkan hal yang sama bahwa tidak semua orang tua mampu mengoperasikan gadget karena ada beberapa orang tua yang keadaannya masih belum melek teknologi.

Adaptasi dalam pembelajaran di rumah tidak hanya terjadi pada anak, orang tua pun terkhusus ibu sebagai guru pengganti di rumah juga mengalami adaptasi. Fenomena ini terungkap dalam hasil wawancara sederhana penulis pada beberapa ibu yang mengeluhkan sulitnya mengajar dan mengawasi anak belajar di rumah, mulai dari pengisian tugas-tugas sekolah, mengawasi anak ketika pembelajaran daring sedang berlangsung, ditambah lagi jika anak tidak menuruti orang tua karena suasana belajar ketika di

rumah berbeda dengan belajar ketika di sekolah sampai kepada pekerjaan rumah tangga yang juga harus diselesaikan, selain itu kekhawatiran terhadap ancaman terhadap virus corona. Sejalan dengan pendapat Okmawati & Tanjak (Yulianingsih, Suhanadji, Nugroho, & Mustakim, 2020) bahwa tidak semua orang tua siap menjalankan pekerjaan rumah sekaligus menjadi guru pengganti selama pembelajaran dari rumah.

Hal ini membuat sebagian ibu terpancing emosi negatifnya, karena tekanan situasi. Menurut catatan Deputy Bidang Tumbuh Kembang Anak Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PKPPA) (Rezkisari, 2020) bahwa kekerasan pada anak meningkat selama masa pandemik covid 19, yaitu dalam 3 minggu di bulan April 2020 terungkap bahwa kekerasan pada anak mencapai 368 kasus yang dialami oleh 407 anak, banyak orang tua yang belum siap dengan kondisi tetap di rumah dan jadi pengasuh yang baik,

Peranan menjadi orang tua merupakan sebuah pengalaman emosi yang terus menerus akan terjadi. Walaupun disisi lain ada kesenangan yang didapat ketika berpelukan, bermain, tertawa, ketika melihat anak dapat bereksplorasi, melihat tumbuh kembangnya sehari-hari dan perkembangan-perkembangan lainnya yang diperoleh anak, selain ada tantangan tersendiri. Namun, pada saat itulah masa di mana stres, kemarahan, frustrasi dan kekesalan pada perilaku anak juga muncul. Tuntutan dan keinginan anak yang kadang tidak sejalan dengan keinginan ibu, perilaku agresif anak kepada orang tua bahkan perilaku agresif anak yang lebih tua kepada adiknya.

Pengalaman-pengalaman ini secara alami akan memicu perasaan yang kuat pada diri bahwa hal-hal tersebut terlalu berat untuk ditangani.

Pengelolaan emosi yang baik bagi seorang ibu dalam mendampingi anak melaksanakan pembelajaran di rumah sangat penting dilakukan untuk membantu anak mencapai pemahaman dalam proses pembelajarannya. Menurut Bocknek (Pratisti, 2012) bahwa kehidupan emosional ibu adalah ketika menghadapi anaknya. Kehidupan emosional ibu terdiri dari 2, yaitu kehidupan emosional negatif dan positif. Tekanan dan depresi yang dirasakan, penolakan terhadap anak, perlakuan yang kurang sesuai atau sikap negatif lainnya merupakan bentuk-bentuk dari kehidupan emosional negatif, sedangkan kehidupan emosional positif meliputi kehangatan dan kontrol, dukungan yang bersifat positif, lebih mudah merasakan reaksi emosi anak serta melakukan gaya pengasuhan yang lekat.

Sikap ibu yang salah dalam mengelola emosi negatif akan mempengaruhi mental ibu sekaligus mental anak. Tekanan dan stres yang semakin menumpuk bisa membuat ibu kehilangan kemampuan untuk berfikir secara rasional sehingga yang terjadi selama ibu mendampingi anak belajar dari rumah ibu sulit mengontrol emosinya pada anak, mulai dari berkata kasar pada anak, berteriak, memukul, mencubit sampai pada membunuh anak. Sementara jika mengenai kondisi mental anak bisa membuat anak tidak percaya diri. (Anastasia, 2020).

Gambaran di atas menarik penulis untuk membahasnya lebih dalam artikel dengan judul Pengendalian Emosi Ibu Pada Anak Selama Masa Pembelajaran

dari Rumah (Dampak Pandemi Covid 19).

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (*library research*), yaitu mengumpulkan data atau sumber lainnya yang berkaitan dengan objek penelitian. Penelitian kepustakaan merupakan kajian teoritis, referensi serta literatur ilmiah lainnya yang berkaitan dengan budaya, nilai dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti (Sugiyono, 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Emosi adalah reaksi seseorang terhadap suatu keadaan. Emosi bisa berupa perasaan yang menyenangkan seperti sukacita, bahagia, cinta dan tawa, emosi yang tidak menyenangkan berupa marah, benci, takut dan cemas. Emosi sangat berperan penting bagi keseimbangan pola pikir seseorang yang dapat berpengaruh pada pola prilakunya, seperti yang diungkapkan oleh Supeno (Pratmoko, 2011) bahwa emosi dapat mempengaruhi ketidakseimbangan pikiran. Saat emosi menguasai diri kemampuan untuk berfikir sehat cenderung semakin berkurang dan bahkan hilang. Dengan hilangnya cara berfikir yang sehat maka orang akan berperilaku di luar batas kesadarannya yang sifatnya tidak terkendali. Sejalan dengan pernyataan tersebut Supeno (Pratmoko, 2011) juga mengatakan bahwa emosi dapat mempengaruhi sistem kerja organ-organ tubuh seseorang yang dapat berubah-ubah, saat emosi itu muncul dalam diri seseorang individu. Salah satu dampaknya adalah munculnya tindak kejahatan yang timbul dikarenakan

reaksi emosi seseorang yang tidak terkendali dan lepas dari norma agama.

Selama masa pandemi Covid 19 kita diharuskan tetap di rumah, begitu juga dengan proses belajar mengajar juga dilakukan dari rumah, guna untuk memutuskan penyebaran covid 19. Dalam pembelajaran dari rumah ini yang paling merasakan beratnya adalah orang tua terkhusus ibu.

Kehidupan emosional ibu didasari oleh banyak pemicu diantaranya adalah ketika menghadapi anaknya dan kehidupan emosional ini secara garis besar dibagi dalam dua hal, yaitu kehidupan emosional positif dan kehidupan emosional negatif. Kehidupan emosional negatif menurut Yagmurlu & Altan (Pratisti, 2012) meliputi tekanan dan depresi yang dirasakan, sikap penolakan terhadap anak, perlakuan yang kurang sesuai atau sikap negatif lainnya. Sedangkan kehidupan emosional positif meliputi kehangatan dan kontrol, dukungan yang bersifat suportif, sensitif terhadap reaksi emosi anak, serta gaya pengasuhan yang lekat. Kehidupan emosi ibu dapat dilihat dari ekspresi emosi ibu ketika menghadapi anak atau melalui gaya pengasuhan pada anak.

Berbagai upaya dilakukan ibu untuk mengelola emosi negatif yang muncul ketika melakukan pendampingan pembelajaran dari rumah. Seperti yang disampaikan oleh Safaria & Saputra (Sihombing, 2018) bahwa orang yang memiliki kemampuan mengelola emosi akan lebih cakap mengelola emosi, sebaliknya individu dengan kemampuan mengelola emosinya rendah akan cenderung mudah stress, marah, mudah tersinggung dan mudah kehilangan arah.

Perlakuan Ibu yang tidak tepat kepada anak akan mengakibatkan munculnya perilaku negatif bagi kehidupan dan regulasi emosi anak. Sebaliknya, perlakuan ibu yang tepat dan memberikan nilai-nilai positif akan berdampak pada penyesuaian diri anak yang adaptif karena diharapkan anak mampu mengelola emosinya sesuai dengan situasi dan tuntutan di lingkungannya. Ibu yang mampu memberikan kehangatan, kelekatan dan pendekatan serta sensitivitas terhadap emosi yang ditunjukkan oleh anak akan membuat anak belajar mengelola emosi sehingga mampu mengekspresikan emosinya secara tepat.

Ketika masa pembelajaran dari rumah, peran orang tua sangat besar terutama ibu dalam kesuksesan belajar anak, seperti yang diungkapkan oleh Valeza (Valeza, 2017) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa peran orang tua memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap prestasi belajar anak. Bagi orang tua yang tidak memperhatikan pendidikan anaknya akan berdampak pada kurang atau bahkan tidak berhasil anak dalam belajarnya. Begitupun sebaliknya orang tua yang memperhatikan pendidikan anak, terutama memperhatikan pembelajaran anak di rumah akan menjadikan anak lebih rajin dan lebih bersemangat dalam belajar. Mendampingi anak belajar dari rumah, disamping orang tua mengerjakan pekerjaan rumah atau pekerjaan dari kantor memang menjadi tantangan tersendiri dan yang perlu diingat adalah bahwa keberadaan orang tua di rumah bukan untuk menggantikan keseluruhan peran guru di sekolah (Kholil, 2020).

Pembelajaran selama masa covid 19 yang sudah berlangsung dari bulan Maret 2020 hingga artikel ini ditulis mengungkapkan bahwa orang tua sudah berusaha mengikuti metode belajar yang diterapkan di sekolah, namun ibu khususnya sebagai pendamping anak selama belajar masih tetap merasa kesulitan ketika mengajari anak-anaknya, terlebih lagi ketika di awal-awal pembelajaran yang dilakukan menggunakan aplikasi *zoom*, adakalanya anak tidak mau mengikutinya, tidak sedikit anak lebih termotivasi bermain *game*, nonton kartun atau nonton *youtube* daripada belajar, dan bagi ibu stress akan bertambah ketika tidak paham dalam penggunaan teknologi.

Menurut Indrianie (Indrianie, 2020) Ibu memang wajar merasakan stres dan rasa frustrasi, karena ketika anak belajar dari rumah, orang tua berfikir bahwa tanggung jawab keberhasilan pembelajaran tersebut ada ditangan orang tua untuk memastikan anaknya mengerjakan, memperhatikan, dan menerima informasi yang baik. Sehingga kondisi tersebutlah yang membuat orang tua menjadi lebih stres.

Indrianie (Indrianie, 2020) juga memberikan masukan bagaimana meredakan emosi ibu ketika mendampingi anak dalam pembelajaran, yaitu: (1) Mengenali kondisi emosi sendiri. Ibu harus mampu mengenali emosi yang dirasakan, apakah merasa kesal, marah, kecewa atau hal lainnya. (2) Meregulasi emosi dengan tepat. Regulasi emosi sendiri menurut Thompson (Pratisti, 2012) mencakup kemampuan mengontrol status emosi dan perilaku sebagai cara mengekspresikan emosi agar sesuai dengan lingkungan di

sekitarnya. Ungkapan yang hampir sama juga disampaikan oleh Quirk dan Beer (Hasanah & Widuri, 2014) regulasi emosi adalah suatu proses untuk mengungkapkan emosi dengan cara dan kondisi yang tepat. Setelah emosi tersebut dikenali maka dilakukan pengaturan dalam meredakan emosi.

Oleh sebab itu, dalam upaya mengurangi tingkat stres orang tua khususnya ibu ketika mendampingi anak dalam melakukan pembelajaran dari rumah memerlukan beberapa langkah yang bisa dilakukan:

1. Orang tua harus belajar

Ketika anak belajar dari rumah ada baiknya orang tua khususnya ibu mulai ikut belajar juga, belajar yang dimaksud adalah mulai memahami perlahan topik-topik pembahasan yang diberikan sekolah kepada anak. Ibu juga mulai belajar penggunaan dan penguasaan teknologi, diharapkan dengan ibu turut belajar bisa mengurangi stres karena lebih memahami apa yang di instruksikan oleh guru.

2. Terapi emosi

Untuk menghindari stres berlebihan orang tua perlu mengelola emosi dirinya sendiri dengan belajar mengatur emosi. Ketika ibu sedang kesal pada anak, lakukan jaga jarak dengan anak, jauhi anak sebentar, sekedar untuk menarik nafas atau untuk menjernihkan pikiran, ibu bisa ke dapur untuk minum atau mengambil cemilan dan lain sebagainya. Sehingga ada argumentasi antara anak dan ibu akan terhindar.

3. Pahami kemampuan anak

Orang tua harus menyadari kemampuan anak, jangan terlalu memaksakan harapan orang tua akan terealisasi pada anak. Beri harapan yang sesuai dengan kemampuan anak, jadi ketika anak gagal dalam menjawab pertanyaan guru, orang tua tidak terlalu kecewa.

4. Relaksasi.

Tidak hanya anak yang butuh istirahat dari rutinitas belajar *online*, ibu juga perlu melakukan relaksasi, apalagi jika relaksasi itu dilakukan bersama anak. Misalnya menonton tv bersama.

5. Berdiskusi

Sebelum dan sesudah pembelajaran *online* berlangsung ada baiknya ibu mengajak anak berbincang, apa yang sebaiknya dilakukan anak ketika belajar dan apa yang tidak boleh dilakukan anak selama pembelajaran berlangsung. Tujuan dari pembelajaran yang dilakukan dan lain sebagainya. Diskusi juga bisa dilakukan sambil melakukan kegiatan favorit bersama anak.

Jika ibu sudah memahami upaya apa yang akan dilakukan ketika mendampingi anak selama pembelajaran dari rumah maka diharapkan anak akan merasa nyaman ketika pembelajaran berlangsung bahkan tujuan lain dari pembelajaran dari rumah, yaitu mempererat hubungan orang tua dan anak akan terwujud karena orang tua bisa melihat perkembangan anak ketika belajar.

SIMPULAN

Adapun simpulan dalam tulisan ini adalah bahwa ada banyak upaya yang dapat dilakukan oleh orang tua khususnya

ibu dalam mengelola emosi ketika melakukan pendampingan pembelajaran anak dari rumah, diantaranya (1) Orang tua harus belajar, (2) Terapi emosi, (3) Pahami kemampuan anak, (4) Relaksasi, (5) Berdiskusi. Jika orang tua khususnya ibu mampu melakukan upaya-upaya tersebut maka diharapkan emosi yang selama ini tidak bisa dikelola dengan baik tidak terjadi lagi dan yang terpenting tujuan dari pembelajaran tercapai dengan baik.

Kemudian sebagai saran untuk peneliti berikutnya bisa menjadikan penelitian ini sebagai dasar atau landasan dalam meneliti topik yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Anastasia, T. (2020, Sept). Cara orang Tua Tahan Emosi Saat Dampingi Anak Sekolah Online. <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3644254/cara-orang-tua-tahan-emosi-saat-dampingi-anak-sekolah-online>.
- Haerudin, H., Cahyani, A., Sitihanifah, N., Setiani, R. N., Nurhayati, S., Oktaviana, V., & Sitorus, Y. I. (2020). Peran Orangtua Dalam Membimbing Anak Selama Pembelajaran Di Rumah Sebagai Upaya Memutus Covid-19. *Jurnal Statistika Inferensial*, 1-12.
- Hasanah, T. D. U., & Widuri, E. L. (2014). Regulasi Emosi Pada Ibu Single Parent. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(1). 86-92.
- Indrianie. (2020, August). Tips Kelola Stress Pada Ibu Dan Anak Saat Belajar Dari Rumah. <https://www.rctiplus.com/trending/detail/312712/tips-kelola-stress-pada-ibu-dan-anak-saat-belajar-dari-rumah>.
- Kholil. (2020). Panduan Orang Tua Mendampingi Anak Belajar Dari Rumah Dengan MIKIR. Dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Guru Berbagi) . <https://guruberbagi.kemdikbud.go.id/aksi/panduan-orangtuamendampingi-anak-belajar-dari-rumah-dengan-mikir/>.
- Lestari, P. A. S., & Gunawan, G. (2020). The Impact of Covid-19 Pandemic on Learning Implementation of Primary and Secondary School Levels. *Indonesian Journal of Elementary and Childhood Education*, 1(2), 58-63.
- Pratisti, W. D. (2012). Peran Kehidupan Emosional Ibu, Budaya dan Karakteristik Remaja pada Regulasi Emosi Remaja. *Prosiding Nasional Psikologi Islami UMS*. 116-130.
- Pratmoko, S. D. (2011). Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi melalui Bimbingan Kelompok pada Remaja di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang Tahun 2010. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.
- Putra, R. S., & Irwansyah. (2020). Media Komunikasi Digital, Efektif Namun Tidak Efisien, Studi Media Richness Theory Dalam Pembelajaran Jarak Jauh Berbasis Teknologi di Masa Pandemi. *Global Komunika: Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, 1(2), 1-13.
- Rezkisari, I. (2020, Jun Tuesday). Covid-19 dan Kekerasan Anak Yang Meningkat. <https://republika.co.id/berita/qbnmuq328/covid19-dan-kekerasan-ke-anak-yang-meningkat>.

Sihombing, D. N. (2018). Kemampuan Mengelola Emosi. *Skripsi*. Universitas Sanata Dharma.

Sugiyono. (2013). *Metode Penilaian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Valeza, A. R. (2017). Peran Orang Tua dalam Meningkatkan Prestasi Anak di Perum Tanjung Raya Permai Kelurahan Pematang Wangi Kecamatan Tanjung Senang Bandar Lampung. *Skripsi*. UIN Raden Intan Lampung.

Yulianingsih, W., Suhanadji, S., Nugroho, R., & Mustakim, M. (2020). Keterlibatan Orangtua dalam Pendampingan Belajar Anak selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1138-1150.

<https://www.merdeka.com/peristiwa/data-terkini-jumlah-korban-virus-corona-di-indonesia.html> Diakses tanggal 29 Oktober 2020.