

PENGETAHUAN TENTANG REGULASI EMOSI ORANGTUA DALAM PANDEMI COVID-19

Lita Patricia Lunanta
Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul
Jl. Arjuna Utara No.9, Jakarta, Indonesia
Email: lita.patricia@esaunggul.ac.id

Abstract

Children reflect on their parents. Children can absorb their parents' emotions and copy their parents' behaviors. This seminar was held to raise awareness of the possibility for parents to have anxieties and emotional problems that they didn't realize. This sharing of materials about emotion regulation aimed to make parents realize their emotional state, especially in the pandemic of Covid-19. Furthermore, it aimed to build understanding about the concept of emotion regulations and to master the strategies to be used in regulating emotions. This venue was held in scientific forum for lecturer and staffs of Esa Unggul University using online meeting with Zoom and Facebook live application programmes. This seminar began with explanation of the materials and continued with discussion (questions and answers) to enhanced understanding. From the survey, it was also found that most of them already applied regulation emotion strategy in facing their anxieties. From the pooling, it was found that most of the participants felt that the seminar is very interesting (58.8%), very good (47%), felt that it went accordingly with their hope (67%), the materials were well received (47%), and all of them (100%) would join similar seminar.

Keywords: *emotion regulation, anxiety, covid-19*

Abstrak

Anak adalah cerminan dari orangtuanya. Anak bisa merasakan serta menyerap emosi yang dirasakan orangtua serta meniru perilaku orangtua. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk memperkenalkan kemungkinan-kemungkinan terjadinya kecemasan yang tersembunyi dari orangtua yang pada akhirnya akan mempengaruhi bagaimana sikap dan perilaku orangtua kepada anak. Materi mengenai regulasi emosi orangtua bertujuan untuk membangun kesadaran akan kondisi psikologis yang dimiliki oleh orangtua, khususnya dalam masa pandemic Covid-19 serta pemahaman akan proses yang dapat dilakukan untuk melakukan strategi regulasi emosi. Kegiatan ini dilakukan dalam lingkup dosen dan tenaga pendidik di Universitas Esa Unggul, serta mereka yang dapat mengikuti secara daring melalui laman *facebook* LPPM Universitas Esa Unggul. Kegiatan dilakukan dengan penjelasan materi lalu dilanjutkan dengan diskusi berupa tanya jawab untuk menambah pemahaman dan keterlibatan dari peserta. Dari survei yang dilakukan saat kegiatan pun terlihat bahwa peserta memiliki sudah cukup menerapkan strategi regulasi emosi dalam menghadapi kecemasan mereka. Sedangkan dari *pooling* yang dilakukan, terlihat bahwa, sebagian besar dari peserta menilai kegiatan ini sangat menarik (58.8%), sangat baik secara keseluruhan (47%), merasa harapannya tercapai (67%), penyampaian materi sangat baik (47%), serta semua peserta (100%) ingin mengikuti lagi kegiatan yang serupa..

Kata kunci: regulasi emosi, kecemasan, covid-19

Pendahuluan

Pandemi Covid-19 membawa banyak perubahan bagi kehidupan kita sehari-hari. Mulai dari saat awal kita mendapatkan himbauan untuk mengisolasi diri hingga saat ini ketika kita diminta untuk menerapkan kebiasaan baru yang meliputi berbagai protocol kesehatan ketat. Orang dewasa dapat meluapkan emosi pada sekitar karena diam-diam atau secara tidak sadar merasa tertekan. Pola pikir anak sederhana sehingga rentan diperdaya dan/atau dimanipulasi. Anak belum tahu mana yang

benar dan salah atau mana yang boleh dan tidak boleh. Anak seringkali dianggap objek atau hak milik sehingga bisa diperlakukan sesukanya. Belum lagi masalah ketimpangan gender serta sikap permisif dan kurang memahami konsep kekerasan terhadap anak.

Kecemasan tersembunyi

Orangtua dan guru perlu memahami betapa pentingnya melindungi kesehatan mental diri sendiri dan anak-anak yang masih kecil. Anak-anak hanya bisa melihat kepada

orangtuanya bagaimana interaksi di dunia. Jika orangtua stress anak pun ikut stress. Ketakutan anak sekarang akan mengarah kepada masalah emosional selama berbulan-bulan bahkan bertahun-tahun. Anak bisa merasa *overwhelmed* dengan berita sedih dan buruk terus-menerus. Mereka merasa kebingungan dengan keadaan dunianya saat ini. Terutama bila anak tidak atau belum bisa mengungkapkan apa sebenarnya yang ia rasakan. "*children are more distressed when parents appear helpless and passive, and more comfortable when parents are taking action.*" (Dr. Richard Weissbourd, Harvard)

Ada dua pertanyaan yang perlu dipikirkan. Yang pertama, bagaimana cara memastikan kita tidak melakukan kekerasan pada anak, serta yang kedua, bagaimana memastikan anak kita aman dari kekerasan dimanapun ia berada. Oleh karena adanya keterkaitan kondisi emosi orang tua dengan kondisi emosi anak, pertama-tama yang harus dikerjakan adalah untuk orang tua mengenai kecemasan yang mereka rasakan dan memproses kondisi emosional mereka. Hal ini perlu dilakukan sehingga tidak ada pengaruh kecemasan yang dirasakan orangtua terhadap keadaan anak.

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan agar orangtua memiliki kesadaran akan keadaan emosional mereka serta kemungkinan adanya kecemasan tersembunyi yang selama ini tidak mereka sadari. Diharapkan setelah mengikuti kegiatan ini, orang tua juga dapat memahami konsep regulasi emosi serta dapat memahami serta menerapkan strategi-strategi untuk melakukan regulasi emosi

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari Rabu, 16 Juli 2020. Kegiatan dilakukan dari pukul 13.00 WIB, dibuka oleh Wakil Rektor 2 Universitas Esa Unggul dengan moderator dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Esa Unggul. Lokasi penelitian adalah di rumah dan kantor masing-masing karena dilakukan secara daring. Alat yang digunakan berupa program aplikasi *Video Conference Zoom* LPPM Universitas Esa Unggul dan *Facebook* LPPM Universitas Esa

Unggul. Dalam kegiatan ini, digunakan bahan berupa materi penjelasan mengenai regulasi emosi orangtua dalam pandemi Covid-19 dalam bentuk presentasi *power point*.

Materi mengenai regulasi emosi orangtua dijelaskan secara daring kepada peserta yang berada di lokasi masing-masing selama kurang lebih 40 menit. Peserta mengikuti sesi Tanya jawab melalui fasilitas *chat* yang diatur oleh panitia untuk memperjelas materi yang diberikan selama kurang lebih 30 menit. Peserta kemudian mengisi kuesioner yang mengukur strategi regulasi emosi yang mereka gunakan serta mengisi survei (*pooling*) mengenai manfaat dan seberapa pentingnya materi regulasi emosi bagi peserta.

Hasil dan Pembahasan

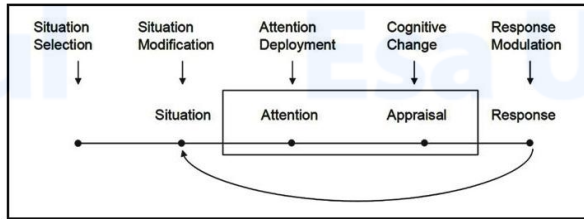
Dosen dan Tenaga Pendidik dalam lingkup Universitas Esa Unggul sebagian besar adalah orangtua yang juga memiliki anak-anak yang belajar di rumah. Berbagai peran yang harus dijalankan sekaligus membutuhkan kemampuan untuk mengenali dan mengelola keadaan emosi dengan baik. Menurut Shane J dkk (dalam buku *Handbook of Positive Psychology*), regulasi emosi adalah proses eksplorasi akan semua potensi adaptif manusia untuk mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi dalam situasi stress.

Dalam coping yang fokus pada emosi, tujuan utama dari psikoterapi yang dilakukan adalah bagaimana emosi itu dapat dihargai. Dalam pandangan ini, perkembangan manusia yang sukses adalah ekspresi emosi yang seimbang, yaitu emosi dikenali, dipahami, dan dikomunikasikan secara tepat. Dengan ekspresi emosi yang seimbang diharapkan nantinya akan terjadi pengurangan stress. (Kennedy-Moore & Watson, 1999).

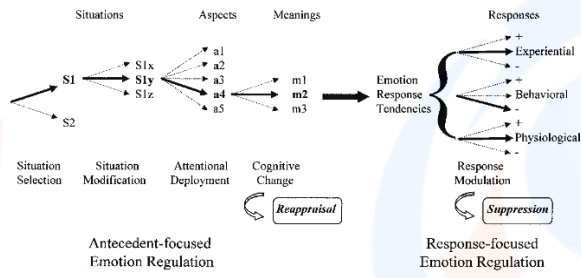
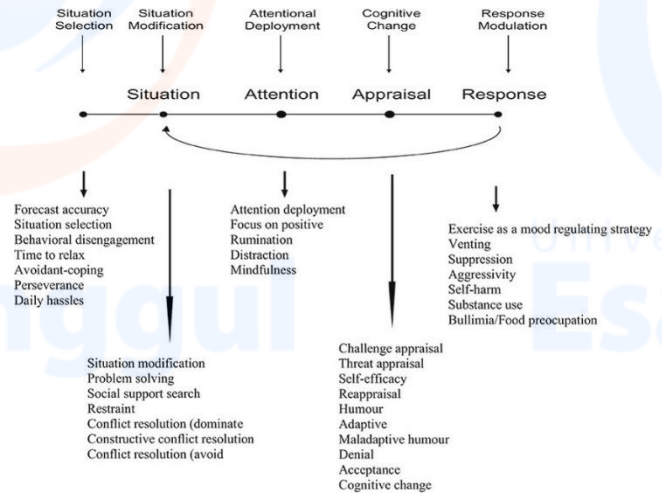
Terapi emosi seperti ini tidak focus hanya kepada ekspresi emosi apa adanya tetapi proses emosional dan cara berekspresi yang bisa membantu individu, misalnya dengan mengatur *arousal*, meningkatkan pemahaman diri, mengembangkan keterampilan pemecahan masalah, dan memperbaiki hubungan interpersonal.

Selanjutnya, materi yang dipaparkan membahas teori Gross (2014), mengenai proses regulasi emosi. Terdapat dua kelompok besar,

yaitu strategi yang focus kepada hal-hal yang terjadi sebelum kejadian (*antecedent focused emotion regulation*) atau strategi yang focus kepada bagaimana individu bereaksi terhadap kejadian tersebut (*response focused emotion regulation*). *Antecedent focused strategy* sering disebut *cognitive reappraisal*, sedangkan *response focused strategy* sering disebut *expression suppression*.



Dalam table berikut ini ada beberapa contoh strategi yang dapat diterapkan pada masing-masing tahap



Berkaitan dengan dunia anak, dalam hal regulasi emosi, dibahas bagaimana orang tua dapat mulai dari memperhatikan sudut pandang anak, menenangkan diri dan membuat anak memahami situasi yang terjadi sekarang ini, mengatur respons kita sesuai dengan perspektif yang lebih positif dan mulai memperkuat diri (*empowering*).

Emosi menurut Gross adalah reaksi individu terhadap dunia, sehingga ketika seseorang ingin merasa berbeda, mereka sebaiknya lebih dulu mencoba mengganti cara berpikir mereka atau memberi perhatian kepada hal yang berbeda atau bahkan mencoba berperilaku berbeda terlebih dahulu, proses yang disebut oleh Gross sebagai *reappraisal*. Ketika semua hal tidak berhasil, individu kemudian bisa mencoba menekan reaksi emosinya, proses yang disebut Gross sebagai *suppression*. Teori Gross ini bermaksud untuk menolong individu menguasai emosinya, mengarahkan mereka untuk muncul atau tidak muncul pada waktu yang tepat, membuat individu menjadi lebih cerdas secara emosional. Walaupun belum ada penjelasan yang konkrit bagaimana hal ini bekerja, namun banyak sekali penelitian eksperimen yang mendukung keefektifan strategi dari Gross ini.

Setelah pemaparan pengetahuan tentang regulasi emosi orangtua dalam mengatasi kecemasan tersembunyi yang mungkin mereka rasakan, terutama yang berkaitan dengan situasi pandemic Covid-19, selanjutnya diadakan tanya jawab untuk menambah pemahaman peserta terkait dengan regulasi emosi. Adapun pertanyaan yang diajukan peserta, sebagai berikut :

Pertanyaan pertama mengenai apa yang harus dilakukan orangtua agar anak di masa akan datang bisa memiliki kemampuan regulasi yang baik dan sehat. Jawabannya mengacu kepada tahap-tahap dalam regulasi emosi yang untuk setiap tahapnya dapat dilatihkan kepada anak. Pengenalan dan focus kepada *antecedent strategy* membuat anak-anak lebih dapat mengendalikan dan mengatur respons emosinya dengan baik. Anak juga sebaiknya dibiasakan untuk terlibat dalam tantangan dan diberikan kesempatan untuk mengatasi masalah-masalahnya sendiri.

Pertanyaan kedua mengenai kondisi kecemasan yang justru bertambah oleh karena

respon pasangan yang terlalu santai. Jawabannya berkaitan dengan mengenai posisi diri sendiri dan pasangan dalam strategi regulasi emosi, khususnya yang diungkapkan oleh Gross (1998). Kesadaran akan perbedaan posisi ini bisa membuat peserta memahami bahwa ketika proses regulasi emosinya masih berlangsung, bisa jadi proses regulasi emosi pasangannya sudah selesai atau sudah berhasil mencapai kesimpulan akhir. Kesadaran akan perbedaan ini diharapkan dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan karena tidak mendapatkan respons yang diharapkan dari pasangan.

Pertanyaan ketiga mengenai bagaimana melatih kendali emosi pada anak yang sedang dalam usia perkembangan. Jawabannya berkaitan dengan pengenalan terhadap karakter dan kepribadian anak masing-masing. Orangtua mengenali tanda-tanda emosi anak dan berusaha memperkenalkan kepada anak tanda-tanda emosi mereka masing-masing. Anak yang belajar memahami dirinya akan dapat memberikan respons yang lebih terkendali terhadap emosi yang dirasakan.

Pertanyaan keempat mengenai kemungkinan anak-anak yang sudah dewasa memiliki regulasi emosi yang lebih baik dari orangtua dan justru bisa memberi masukan kepada orangtua. Hal ini sangatlah mungkin ketika anak sudah dewasa dan mendapatkan berbagai macam keterampilan regulasi emosi dari pengalaman yang sudah dilewati atau mungkin dari orang-orang yang pernah mereka temui. Anak yang justru bisa membantu orangtua melatih berbagai strategi dalam regulasi emosi adalah sesuatu yang sangat baik.

Dalam pengabdian masyarakat ini juga didapatkan data survei mengenai bagaimana peserta menilai kegiatan yang dilakukan untuk membagi pengetahuan mengenai regulasi emosi ini. Untuk pertanyaan pertama mengenai seberapa menarik kegiatan pembahasan pengetahuan mengenai regulasi emosi ini, sebanyak 58,8 % dari peserta menjawab sangat menarik, 35,3% menjawab menarik, serta 5,9% sisanya menilai kegiatan ini cukup menarik. Untuk pertanyaan penilaian secara keseluruhan mengenai pembahasan tema regulasi emosi ini, sebanyak 47% dari peserta menyatakan sangat baik, 47% menilai kegiatan ini baik, dan sisanya 5,8% menilai cukup baik. Selanjutnya untuk

pertanyaan mengenai apakah harapan mereka sudah tercapai atau tidak dalam pembahasan mengenai regulasi emosi ini, sebanyak 23,5% menyatakan sangat tercapai harapannya, mayoritas 64,7% menyatakan tercapai, dan selebihnya 11,8% menyatakan cukup tercapai. Dalam pertanyaan *pooling* mengenai penyampaian materi, sebanyak 47% menyatakan penyampaian materi sangat baik, 41,2% menyatakan penyampaian materi baik, dan 11,8% yang menyatakan sudah cukup baik. Terakhir, seluruh peserta (100%) menyatakan ingin mengikuti lagi kegiatan dengan tema serupa.

Hasil dari pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pembahasan mengenai strategi dalam melakukan regulasi emosi, khususnya kepada orangtua, merupakan suatu topik yang penting dan relevan untuk dibagikan kepada Dosen dan Tenaga Pendidik dalam lingkup Universitas Esa Unggul.

Kesimpulan

Coronavirus ini adalah ancaman serius. Pengaruh pandemic ini akan meluas lebih dari sekedar urusan fisik, pengaruhnya akan merambah kepada kenyataan keuangan dan akhirnya kepada masalah emosional. Kesehatan mental orangtua adalah hal yang penting. Keadaan emosi seseorang bisa bertahan terus menerus dan bahkan “diwariskan” kepada generasi berikutnya. Kesehatan mental dapat dijaga dengan membahas keadaan emosional yang dirasakan. Emosi dikenali, diregulasi, dan diekspresikan dengan baik. Emosi memiliki pengaruh terhadap fungsi lain dari individu, antara lain proses pengambilan keputusan, respons motorik, serta memberikan informasi terhadap situasi dan bahaya yang individu sedang hadapi.

Peserta pengabdian masyarakat menunjukkan ketertarikan kepada materi yang dibagikan dan telah terlibat dalam diskusi yang menggali lebih jauh mengenai penerapan materi. Dari hasil survei yang diberikan, ditemukan bahwa seluruh peserta sudah cukup menerapkan strategi regulasi emosi dalam menghadapi kecemasan mereka sehari-hari. Selanjutnya, dari hasil *pooling* yang dilakukan juga ditemukan bahwa mayoritas peserta menilai pengetahuan mengenai regulasi emosi

adalah materi yang bermanfaat dan penting untuk dibahas serta relevan untuk mereka. Selanjutnya, dapat dilakukan pelatihan untuk mempraktekkan langsung berbagai strategi regulasi emosi dalam berbagai scenario yang kemungkinan bisa dihadapi oleh peserta. Pelatihan dapat dilakukan dalam kelompok kecil dan melibatkan permainan peran (*role playing method*). Peserta misalnya dapat melatih bagaimana memodifikasi situasi mereka (*situation modification*), mengganti arah perhatian mereka (*attention deployment*), dan melakukan perubahan penilaian secara kognitif (*cognitive change*) dengan mengganti perspektif mereka terhadap situasi yang mereka hadapi. Pada akhirnya mereka dapat menyesuaikan cara mereka berekspresi secara emosi (*expressive suppression*) sehingga ekspresi emosi mereka lebih sehat dan dapat membawa pengaruh positif kepada sekitar, dalam hal ini kepada anak-anak.

Daftar Pustaka

- Ananat & Gassman-Pines. 2020. Snapshot of the COVID Crisis Impact on Working Families. USA: Duke University. Lihat: <https://econofact.org/snapshot-of-the-covid-crisis-impact-on-working-families>
- Bain, D. 2020. How does COVID-19 anxiety impact children?. Lihat: <https://www.wftv.com/living/family/how-does-covid-19-anxiety-impact-children/BJPFJVK4FHARLAIGZMEEPG3JI/>
- Designer Vintage. 2020. The positive side-effects of the coronavirus. <https://www.designer-vintage.com/en/stories/positive-side-effects-coronavirus>
- Gross, James J. 2014. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford.
- Human Right Watch. 2020. COVID-19's Devastating Impact on Children. Lihat: <https://www.hrw.org/news/2020/04/09/covid-19s-devastating-impact-children>
- Shane J., Lopez. Stanton, Parsa & Austenfeld. The Adaptive Potential of Coping Through Emotional Approach, dalam *Handbook of Positive Psychology*. Snyder & Lopez (editor). 2002. *Handbook of Positive Psychology*. USA: Oxford Library.
- [Valasikova, S. 2017. 29 Inspirational Quotes from the Book Man's Search for Meaning. \[online\]. Lihat: https://medium.com/@SilviaValasik/29-inspirational-quotes-from-the-book-mans-search-for-meaning-46fd5ac4178f](https://medium.com/@SilviaValasik/29-inspirational-quotes-from-the-book-mans-search-for-meaning-46fd5ac4178f)
- <https://soundcloud.com/user-267528836-65420049/jubaedah-jilid-2>
- Coronavirus can connect your family in new ways during the lockdown. Family dinner conversations can go deeper into conversations that will build mental wellness and resiliency. To quote Charles Dickens, "It was the best of times. It was the worst of times." It is the same for your family. This can be the best or worst of times, – that choice is up to you.*
- Dwight Bain, a Nationally Certified Counselor, Orlando-