






**JUDUL : REGULASI EMOSI UNTUK MELINDUNGI ANAK DARI KECEMASAN ORANGTUA
TERHADAP PANDEMI COVID-19**

 Peneliti	 Ringkasan Eksekutif
<p>Ketua : Lita Patricia Lunanta, S. Psi., M. Psi</p> <p>Anggota : Andi Rina Hatta, S. Psi., M. Psi Srifiyanti, S. Psi., M.Si Veronica Kristiyani, S. Psi., M. Si., Psikolog</p>	<p>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 <i>facebook</i> 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 <i>pooling</i> 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..</p> <p>Kata Kunci : Regulasi Emosi, Kecemasan, Covid-19</p> <p>  HKI dan Publikasi </p> <p>Jurnal Pengabdian Masyarakat</p>

 Latar Belakang	 Hasil dan Manfaat
<p>Orangtua dan guru perlu memahami betapa pentingnya melindungi kesehatan mental diri sendiri dan anak-anak yang masih kecil.</p> <p>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. Mereka merasa kebingungan dengan keadaan dunianya saat ini. Terutama bila anak tidak atau belum bisa mengungkapkan apa sebenarnya yang ia rasakan.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>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 <i>arousal</i>, meningkatkan pemahaman diri, mengembangkan keterampilan pemecahan masalah, dan memperbaiki hubungan interpersonal.</p> <p>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 (<i>antecedent focused emotion regulation</i>) atau strategi yang focus kepada bagaimana individu bereaksi terhadap kejadian tersebut (<i>response focused emotion regulation</i>). <i>Antecedent focused strategy</i> sering disebut <i>cognitive reappraisal</i>, sedangkan <i>response focused strategy</i> sering disebut <i>expression suppression</i>.</p> <p>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 <i>reappraisal</i>. Ketika semua hal tidak berhasil, individu kemudian bisa mencoba menekan reaksi emosinya, proses yang disebut Gross sebagai <i>suppression</i>. 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.</p> <p>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</p>
	

Metode	
<p>Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari Rabu, 16 Juli 2020. Kegiatan dilakukan dari pukul 13.00 WIB. Lokasi penelitian adalah di rumah dan kantor masing-masing karena dilakukan secara daring. Alat yang digunakan berupa program aplikasi <i>Video Conference Zoom</i> LPPM Universitas Esa Unggul dan <i>Facebook</i> LPPM Universitas Esa Unggul. Dalam kegiatan ini, digunakan bahan berupa materi penjelasan mengenai regulasi emosi orangtua dalam pandemi Covid-19 dalam bentuk presentasi <i>power point</i> (terlampir)</p> <p>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 <i>chat</i> 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 (<i>pooling</i>) mengenai manfaat dan seberapa pentingnya materi regulasi emosi bagi peserta.</p>	<p>memperkuat diri (<i>empowering</i>).</p> <p>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 <i>pooling</i> 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.</p>

 <p>Skema LITABMAS</p> <p>Insidental</p>	 <p>Ucapan terimakasih</p> <p>Tuhan Yang Maha Esa, Universitas Esa Unggul, LPPM, Fakultas Psikologi UEU</p>

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/BJPFJVKN4FHARLAIGZMEEPG3JI/>
- 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>