
Pelatihan pengelolaan emosi dengan metode experiential learning bagi ibu

Arifia Retna Yunita^{1*}, Nur Hayati²

^{1,2} Universitas Islam Zainul Hasan Genggong, Indonesia
e-mail: fiayunita925@gmail.com

*Corresponding Author.

Received: 28 Maret 2023; Revised: 5 April 2023; Accepted: 30 April 2023

Abstrak: Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman orang tua terutama ibu terhadap pentingnya memahami emosi agar mendampingi anak untuk belajar di rumah menjadi lebih menyenangkan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan memberikan penyuluhan dalam bentuk sosialisasi dan pendampingan bagi orang tua terutama ibu yang memiliki anak usia sekolah di desa Ampelan kecamatan Wringin. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan jumlah peserta sekitar 30 orang. Kegiatan ini menunjukkan keberhasilan terlihat dari partisipasi aktif dari ibu-ibu dalam diskusi di mana dapat terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh peserta kegiatan pengabdian masyarakat. Selain itu, pendampingan pelatihan pengelolaan emosi yang dilaksanakan dengan antusias. Sehingga tim pengabdian masyarakat merencanakan akan melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat di desa lain dan merencanakan untuk memberikan pelatihan kepada guru sehingga hasil pelatihan dapat memberikan arahan dan informasi kepada orang tua sebagai tindak lanjut kegiatan pengabdian masyarakat

Kata kunci: Menemani anak, emosi, pelatihan mengelola emosi

How to Cite: Yunita, A., R., Hayati, N., (2023). Pelatihan pengelolaan emosi dengan metode experiential learning bagi ibu. *Al-Khidmah: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 1-5. <https://doi.org/10.55210/khidmah.v3i1.169>

Pendahuluan

Pada saat adalah tahun yang sulit bagi dunia pendidikan bahkan menghancurkan seluruh sektor kehidupan, setelah sedikit ada harapan ketika kasus pandemi covid 19 telah usai di Indonesia dan sudah mulai diberlakukan sekolah dengan berbagai syarat yang harus dipenuhi yakni pembatasan tempat dan waktu mengharuskan beberapa sekolah membuka kembali kegiatan pembelajaran hal itu membawa angin segar bagi orang tua, guru dan siswa (Mu'afa and Asih, 2021).

Saat ini sekolah-sekolah sudah mulai aktif kembali seperti sedia kala, dengan berbagai kebijakan pemerintah yaitu kurikulum merdeka yang terbaru sesuai dengan Permendikbudristek No.56 Tahun 2022 (Karmila and Yaswinda, 2022). Guru mempersiapkan kembali metode pembelajaran sehingga pembelajaran dengan menyesuaikan kurikulum merdeka belajar tentu hal tersebut menjadi hal yang membutuhkan pembelajaran kembali bagi guru dan orang tua, pekerjaan bertambah kepada guru karena harus memberikan arahan kepada orang tua untuk memberikan motivasi agar bisa saling kerja sama untuk efektivitas pembelajaran (Prasetya and Gunawan, 2018). Perubahan hal tersebut dapat mempengaruhi keadaan emosional ibu sebagai guru di rumah dimana intensitas emosi bisa menjadi lebih tinggi. Hal lain yang dialami oleh orang tua yaitu perasaan kebimbangan ketika harus mendampingi lagi belajar selama di rumah. Orang tua seharusnya menjadi role model yang harus bisa menjadi contoh teladan bagi anak-anak mereka dalam segala situasi sehingga anak dapat mengembangkan potensinya sesuai dengan tugas-tugas perkembangan secara sehat (Ayu, Yusmansyah and Utaminingsih, 2017).

Dari permasalahan tersebut orang tua diharapkan dapat mengelola emosi dan mendapat banyak pengetahuan tentang pengendalian emosi. Sehingga anak merasa senang belajar di rumah tanpa merasa tertekan. Emosi pasti pernah dirasakan oleh semua individu tidak terkecuali ibu sebagai orang pertama atau madrasah pertama bagi anak-anaknya. Lebih lanjut, pengembangan diri yang positif dapat didukung oleh emosi yang dikelola dengan baik. Keseimbangan emosi merupakan kunci agar seimbang dan stabil, sehingga emosi individu menghasilkan nilai dan makna. Menurut Goleman emosi berlebihan yang meningkat dengan intensitas terlampau lama akan mengoyak kestabilan (Fattah, 2017). Orang tua terutama ibu harus bisa menstabilkan emosi agar membawa dampak positif kepada anak sehingga anak menjadi senang dan tidak merasa tertekan ketika ia harus belajar di rumah dan yang utama dengan kestabilan emosi ibu anak-anak akan sehat dengan imun yang kuat (Syahadat, 2013).

Seperti kita tau pada masa pandemi kemarin masih teringat kasus yang disebabkan oleh pembelajaran jarak jauh pada masa pandemi covid, beberapa kasus kriminal dan penyiksaan kepada anak terjadi karena kesulitan belajar yang dialaminya dalam membimbing anaknya, bahkan hal tersebut mengakibatkan tewasnya seorang anak berusia 8 tahun di daerah tanah abang Jakarta tentu hal tersebut sangat disayangkan (Suara Jakarta.id, 2021). Tingkat emosi ibu yang tidak stabil bisa dengan tega membunuh anak kandungnya sendiri. Pendampingan anak belajar bahkan menjadi hal yang menakutkan bagi anak sehingga pelajaran tidak bisa tersera dengan baik. Ketidakstabilan emosi dapat menyebabkan anak mengalami tidak nyaman, merasa ketakutan, merasa tidak dilindungi, dan merasa tidak dihargai bahkan bisa menimbulkan trauma jangka panjang yang akan berpengaruh terhadap kepribadian anak ketika dewasa. Para guru dan orang tua penting untuk mampu mengelola emosi di dalam mengajar dan mendidik anak (W Utami, 2020). Seorang ibu harus siap dengan segala kemungkinan yang akan terjadi sehingga bisa mengantarkan anak-anak mereka kepada kesuksesan dalam kehidupan kelak ketika dewasa, seorang ibu juga dituntut untuk lebih terampil dengan informasi terbaru tentang parenting. Masalah yang banyak dihadapi oleh orang tua terutama ibu sebagai pendamping pembelajaran di rumah tidak bisa dianggap biasa karena terkait dengan kestabilan emosi orang tua yang akan berdampak kepada masa depannya kelak. Dampak buruk yang ditimbulkan harus segera ditangani, agar tidak berdampak pada masa sekarang dan masa depan. Menurut Maggio dkk kurangnya pengetahuan tentang emosi yang dimiliki individu memberikan pengaruh kepada penyesuaian diri. Pengaruh ini meliputi kompetensi sosial, kesulitan perilaku, penarikan diri dan agresi (Maggio R.D, 2016).

Perlu ada solusi jika kestabilan emosi seorang ibu yang muncul secara berlebihan. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, Tim pengabdian Dosen fakultas Tarbiyah jurusan Manajemen Pendidikan Islam mengajak peserta pengabdian masyarakat dalam hal ini ibu dari anak-anak usia sekolah untuk sama-sama belajar bagaimana cara mengelola emosi diri dengan metode experiential learning. Mengelola kestabilan emosi diri sendiri merupakan kemampuan untuk mengenali situasi dan perasaan ketika emosi terjadi. Sehingga seorang ibu bisa mengenali emosi diri, mampu mengekspresikan emosi secara wajar, dan mengetahui penyebab emosi tersebut terjadi.

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, para peserta diberikan pelatihan terkait cara mengelola emosi dengan model experiential learning yang sebelumnya sudah diberikan wawasan tentang konsep emosi dan pengelolaan emosi diri. Pengalaman individu secara kongkret menjadi refleksi individu sebagai proses pemahaman yang dialami, sebagai salah satu dasar proses dalam situasi atau konteks yang baru. Hal tersebut dimaksudkan untuk belajar dari pengalaman nyata yang dialami oleh ibu dan direfleksikan dengan mengkaji pengalaman tersebut. Dari refleksi tersebut diharapkan akan membentuk pemahaman baru dan konsep yang akan menjadi petunjuk bagi perilaku baru tersebut. Proses pengalaman dan refleksi dikategorikan sebagai proses penemuan (*finding out*), sedangkan proses konseptualisasi dan implementasi dikategorikan dalam proses penerapan (*taking action*) (Muslim, Rafica and Zainuddin, 2020).

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membantu para orang tua terutama ibu untuk mengelola emosi sehingga dalam mendampingi belajar di rumah yang disertai dengan mendidik dan

membimbing dirumah tidak mudah emosional dan dapat mengelola kestabilan emosi sehingga terjalin hubungan interpersonal yang baik antar anak dan ibu.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai bentuk keperdulian akan pentingnya pendidikan dalam pembelajaran dirumah yang didampingi oleh orang tua terutama ibu sebagai madrasah pertama bagi anak, penyuluhan dalam kegiatan masyarakat ini memberikan layanan informasi bagi para ibu yang berkisar antara umur 22 tahun sampai 32 tahun dan memiliki putra atau putri yang bersekolah. Tempat kegiatan masyarakat ini dilaksanakan di Balai Desa Ampelan Kecamatan Wringin Kabupaten Bondowoso.

Metode dalam kegiatan masyarakat ini adalah untuk menyampaikan informasi ini kepada ibu-ibu dengan diskusi langsung serta pelatihan mengelola emosi. Pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh Tim Dosen Fakultas Tarbiyah Prodi Manajemen Pendidikan Islam Universitas Islam Zainul Hasan Genggong Probolinggo yang diketuai oleh Ibu Arifia Retna Yunita M.Pd yang berperan sebagai Narasumber dan ibu Nurhayati M.Pd sebagai anggota. Kegiatan masyarakat ini dilakukan kurang lebih 4 jam dari awal persiapan sampai akhir acara yang terdiri dari sesi penyampaian materi dan diskusi atau tanya jawab. Sedangkan pelatihan mengelola emosi dilaksanakan 3 hari setelah penyampaian materi dan dilanjutkan dengan evaluasi untuk mengetahui antusias peserta dari kegiatan pengabdian masyarakat.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan masyarakat ini mempunyai sasaran utama yaitu para ibu muda yang mempunyai anak sekolah, dengan memberikan penyuluhan yang memberikan layanan informasi berupa pengelolaan emosi dan disertai pendampingan pelatihan mengelola emosi. Sebagai kegiatan awalyang dilakukan oleh Tim adalah memberikan pemahaman tentang emosi yang sering terjadi pada anak sebagai siswa, selanjutnya pentingnya mengelola emosi diri bagi ibu sebagai pendamping belajar dirumah, juga cara mengatasi emosi anak dalam belajar. Tindak lanjut dari pengabdian ini adalah pelatihan mengelola emosi yang bertujuan agar bisa mengelola emosi atau tidak mudah marah ketika mendampingi anak belajar dirumah. Kegiatan masyarakat ini dilakukan oleh Tim Dosen Tarbiyah Universitas Islam Zainul Hasan Genggong Probolinggo waktu pelaksanaan tanggal 22 November 2022 jam 10.00 dan dilanjutkan dengan pendampingan yang dimulai dari tanggal 26 November 2022 jam 10.00 sampai tanggal 1 Desember 2022 karena kegiatan pendampingan dilakukan 2 kali dalam seminggu.

Dalam kegiatan masyarakat ini ada beberapa hal yang dapat diperoleh dari hasil observasi selama kegiatan berlangsung yaitu:

1. Pemahaman peserta kegiatan pengabdian terkait dengan emosi yang sering terjadi pada anak sebagai siswa yang mengharuskan untuk belajar dirumah, terbukti dengan hasil angket yang disebar kepada ibu-ibu peserta sebanyak 75 % yang menyatakan bahwa ibu-ibu peserta lebih peka memahami dan memaklumi emosi yang terjadi pada anak ketika belajar dirumah
2. Pengelolaan emosi lebih mudah dilakukan setelah kegiatan pelatihan terbukti dari hasil angket yang menunjukkan 80% ibu-ibu lebih terampil dalam mengelola emosi
3. Para peserta pengabdian masyarakat memahami faktor utama kemampuan mengelola emosi yaitu penekanan pada ibu-ibu peserta untuk mengetahui, memahami dan mengontrol emosinya

Dalam kegiatan pendampingan masyarakat ditemukan beberapa kendala yaitu keterbatasan waktu sehingga kegiatan dirasakan kurang maksimal dalam pengaplikasiannya. Ada beberapa kendala dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini salah satunya adalah keterbatasan waktu menjadikan kegiatan ini belum teraplikasikan dengan baik sehingga tim pengabdian merasa perlu untuk melakukan pendampingan pelatihan mengelola emosi yang sesuai dengan waktu luang ibu-ibu peserta. Pengabdian masyarakat ini bertujuan melakukan pendampingan untuk memaksimalkan hasil yang optimal sehingga

menghasilkan solusi yang mudah diaplikasikan dalam mengelola emosi ibu. Pengabdian masyarakat dilanjutkan dengan kegiatan melakukan pendampingan pelatihan mengelola emosi selama empat kali pertemuan dalam 2 minggu.

Model *experiential learning* dipilih dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yang terdiri dari (1) belajar melakukan penilaian reflektif, dengan tujuan dapat memberikan penilaian yang sifatnya otomatis, (2) mengingat kembali suatu peristiwa dengan tujuan untuk merekonstruksi apa yang terjadi dalam kehidupan yang terkait dengan emosi sehingga kita mengetahui hal-hal apa saja yang membuat emosional, (3) imajinasi, dengan tujuan melatih pikiran kita agar menemukan cara sesuai dengan harapan.

Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian masyarakat menghasilkan beberapa kesimpulan sebagai berikut: pertama, dari masyarakat ini dapat pemahaman dalam memilih solusi dan cara untuk mengelola emosi. Kedua, pemahaman dan pengaplikasian metode *experiential learning* dalam mengelola emosi. Pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan diharapkan bisa memberikan pemahaman kepada ibu-ibu yang memiliki anak usia sekolah dapat menularkan ilmu yang didapat kepada masyarakat lain terutama ibu sebagai pendamping belajar di rumah. Dari kegiatan ini diharapkan para ibu mengelola emosi dan dapat mengaplikasikan metode *experiential learning* dengan baik dan tidak terjadi kasus kekerasan kepada anak yang sedang marak di Indonesia.

Daftar Pustaka

- Darwati, I. (2017). Perancangan Web Perpustakaan Pada Smp Taruna Bhakti Depok. *Jurnal Pilar Nusa Mandiri*, 13(2), 239–244. <http://ejournal.nusamandiri.ac.id/ejournal/index.php/pilar/article/view/501>
- Dr. Vladimir, V. F. (1967). Pengelolaan perpustakaan sekolah di smp negeri 1 dan smp negeri 2 ngemplak sleman yogyakarta. 1(69), 5–24.
- Duha, E. (2020). Perancangan Sistem Informasi Peminjaman Buku Perpustakaan Berbasis Web Pada Smp Negeri 3 Huragi. *Jurnal SAINTIKOM (Jurnal Sains Manajemen Informatika Dan Komputer)*, 19(1), 24. <https://doi.org/10.53513/jis.v19i1.222>
- Fathurrochman, I. (2017). Implementasi Manajemen Kurikulum Dalam Upaya Meningkatkan Mutu Santri Pondok Pesantren Hidayatullah/Panti Asuhan Anak Soleh Curup. *Tadbir: Jurnal Studi Manajemen Pendidikan*, 1(1), 85. <https://doi.org/10.29240/jsmp.v1i1.216>
- Grocke & Moe. (2015). Bab 1 (2). In Perancangan Sistem Informasi Pendaftaran Siswa Baru Berbasis Web Pada Smkn 1 Tuah Kemuning (pp. 7–39).
- Khoeruddin, T. (2021). Manajemen Perpustakaan di SMP Negeri 1 Majalaya Karawang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3764–3770.
- Mangapeng, R. E. F. (2016). Peranan Pengelola Perpustakaan Dalam Meningkatkan Pelayanan Bagi Siswa SMP Negeri Empat Manado. *E-Journal "Acta Diurna,"* 5(3), 1–14.
- Muhammad, I. (2015). manajemen perpustakaan di sekolah menengah pertama (smp) negeri 1 bajeng kabupaten gowa provinsi sulawesi selatan. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 3(1), 1–15. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bpj.2015.06.056> <https://academic.oup.com/bioinformatics/article-abstract/34/13/2201/4852827> <https://doi.org/10.1016/j.str.2013.02.005> <http://dx.doi.org/10.1016/j.ceb>
- Museum, M. F. (2019). Pengelolaan perpustakaan sekolah di smp negeri 41 semarang tahun ajaran 2018/2019. 45(45), 95–98.

- Prasetya, R. G. (2017). manajemen perpustakaan sekolah. *Manajemen Perpustakaan Sekolah*, 01, 6–18.
- Rochmah, E. A. (2016). PENGELOLAAN LAYANAN PERPUSTAKAAN Erma Awalien Rochmah. *Ta'Allum*, 04(02), 277–292.