

REGULASI EMOSI IBU MENDAMPINGI ANAK DALAM BELAJAR DIMASA PANDEMI COVID-19

MINARNI

Dosen Fakultas Psikologi
Universitas Bosowa Makassar
Email : minarni.unibos@gmail.com

Abstrak

Belajar adalah proses aktivitas yang dilakukan manusia dalam proses pengembangan pengetahuan, keterampilan atau sikap dalam mengubah tingkah laku seseorang sehingga dalam proses belajar diperlukan pemilihan, penyusunan dan penyampaian informasi yang sesuai dengan lingkungan. Saat ini proses belajar beralih kalau rumah menjadi tempat sekolah yang disebabkan oleh Pandemi Covid-19. Siswa tetap belajar dengan menggunakan media dalam jaringan yang disebut dengan belajar daring atau pembelajaran daring melalui handphone, gadget, computer dan laptop. Penggunaan metode belajar ini tidak sedikit orangtua khususnya ibu memerlukan adaptasi yang panjang bahkan memunculkan emosi dalam memahami dan mendampingi anak dalam proses belajar. Regulasi emosi merupakan suatu proses atau cara seseorang dalam mengekspresikan emosinya yang dipengaruhi oleh keterampilannya bernalar, menggambarkan, dan mempertimbangkan sesuatu. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis yang terdiri dari empat subjek penelitian melalui *Purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang mendampingi anaknya belajar di masa pandemic covid -19 memunculkan berbagai emosi antara lain emosi negative seperti stress, diam, berteriak dan marah. Selain itu juga merasakan emosi positif seperti sabar, ikhlas, menerima, pasrah, bahagia, lebih lekat dengan anak. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah setiap ibu memiliki kemampuan regulasi emosi yang berbeda-beda, hal ini dipengaruhi oleh perbedaan individu, kognitif, kelekatan, dan religiusitas dengan berusaha menjadi ibu yang paham akan kekurangan anaknya, membuat metode belajar yang disepakati bersama, ikut dalam proses pembelajaran anak, melakukan relaksasi, berdiskusi sehingga pembelajaran tercapai dengan baik.

Kata Kunci : Regulasi Emosi Ibu, Pendampingan Anak, Pandemi *COVID-19*

ABSTRACT

Learning is a process of activities carried out by humans in the process of developing knowledge, skills or attitudes in changing one's behavior so that in the learning process it is necessary to select, compile and deliver information that is in accordance with the environment. Currently the learning process has shifted from home to a school place due to the Covid-19 Pandemic. Students continue to learn by using media in the network called online learning or online learning through mobile phones, gadgets, computers and laptops. The use of this learning method, not a few parents, especially mothers, require long adaptations and even raise emotions in understanding and assisting children in the learning process. Emotion regulation is a process or a person's way of expressing his emotions which is influenced by his skills to reason, describe, and consider things. This study uses a qualitative method with a phenomenological approach consisting of four research subjects through purposive sampling. The results showed that mothers who accompanied their children to study during the COVID-19 pandemic brought up various emotions, including negative emotions such as stress, silence, shouting and anger. In addition, they also feel

positive emotions such as patient, sincere, accepting, resigned, happy, more attached to children. The conclusion in this study is that every mother has different emotional regulation abilities, this is influenced by individual differences, cognitive, attachment, and religiosity by trying to be a mother who understands her child's shortcomings, makes mutually agreed learning methods, participates in the learning process children, doing relaxation, discussing so that learning is achieved well

Keywords: Mother's Emotion Regulation, Child Support, Covid-19 Pandemic

PENDAHULUAN

Belajar merupakan proses perubahan tingkah laku individu yang relatif permanen dan perubahan tersebut disebabkan adanya interaksi individu yang bersangkutan dengan lingkungannya. Belajar adalah proses aktivitas yang dilakukan manusia dalam proses pengembangan pengetahuan, keterampilan atau sikap sebagai bentuk interaksi seseorang dengan informasi dan lingkungannya sehingga dalam proses belajar diperlukan pemilihan, penyusunan dan penyampaian informasi dalam lingkungan yang sesuai. Saat ini proses belajar yang dulunya didapatkan melalui bangku sekolah sekarang beralih rumah menjadi tempat sekolah yang disebabkan oleh Pandemi Covid-19.

Indonesia merupakan salah satu negara yang terinfeksi pandemi Covid-19 yang berdampak pada seluruh aspek kehidupan manusia diantaranya aspek ekonomi, sosial, dan pendidikan. Diantara aspek tersebut, dampak yang paling dirasakan adalah pada sektor ekonomi yakni sebanyak kurang lebih 50 juta orang kehilangan pekerjaannya, industri-industri, tempat wisata, hingga sekolah yang harus ditutup untuk meminimalisasikan penyebaran virus covid-19 (aceh.tribunnews.com). Dampak yang terjadi selain pada sektor ekonomi, sektor pendidikan juga terdampak yakni pada pelaksanaan sekolah yang biasa dilakukan dengan tatap muka, namun karena wabah virus covid-19, maka pelaksanaan proses belajar mengajar dilakukan dengan metode daring (online) dengan belajar dirumah. 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 pertengahan bulan Maret 2020.

Siswa tetap belajar namun pembelajarannya dari rumah dengan menggunakan media dalam jaringan atau disebut dengan belajar daring/pembelajaran 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). Siswa tetap bertemu dengan guru dan teman-temannya melalui visualisasi di layar handphone, gadget, laptop atau komputer, untuk mengikuti pertemuan dan proses belajar mengajar melalui media visualisasi tersebut.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hamdani & Priatna, 2020) dengan judul “Efektifitas Implementasi Pembelajaran Daring (Full Online) Dimasa Pandemi Covid-19 pada Jenjang Sekolah Dasar” menyatakan bahwa pembelajaran daring kurang efektif disebabkan oleh belum adanya persiapan seperti regulasi, pelaksanaan, dan juga siswa, kemudian infrastruktur untuk mendukung pembelajaran daring. Hasil penelitian yaitu diperoleh berdasarkan 80 orang guru sekolah dasar di Kabupaten Subang dengan melihat tingkat keefektifitas pembelajaran dari 8 indikator yaitu sebanyak 66,97% sehingga perlu ditingkatkan lagi untuk mencapai pembelajaran yang lebih efektif untuk peningkatan kualitas pembelajaran dan hasil belajar siswa.

Berdasarkan data dari (Disdik.purwakartakab.go.id) menyatakan bahwa perubahan pembelajaran dibutuhkan kesiapan oleh semua pihak mulai dari pemerintah, sekolah, guru, siswa dan orang tua. Kemudian kendala dalam proses pembelajaran daring yaitu penguasaan teknologi, keterbatasan sarana prasarana, jaringan internet, dan biaya yang harus dikeluarkan lebih ekstra. Penggunaan metode baru dalam proses belajar mengajar ini memerlukan adaptasi yang panjang bahkan sampai saat ini 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 begitu khususnya ibu sebagai guru pengganti di rumah juga mengalami proses adaptasi.

Siap atau tidak, Orang Tua dihadapkan pada satu tugas lain dan ekstra sabar dalam menghadapi Anak selama sekolah daring terutama pada Anak sekolah dasar yang masih membutuhkan bantuan dalam pembelajaran sehingga diperlukan kesiapan mental dalam

mengatur emosi sangatlah penting untuk diterapkan dalam situasi seperti ini. 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 pandemic terjadi seperti ini 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 sebagai bentuk luapan emosi sehingga untuk meredam semua itu dibutuhkan regulasi emosi.

Regulasi emosi merupakan suatu proses pengenalan, pemeliharaan, dan pengaturan emosi positif maupun negatif, baik itu secara otomatis ataupun terkontrol, yang dapat dilihat ataupun tersembunyi, dan yang disadari ataupun tidak disadari. (Gross & John, 2007). Namun pada kenyataannya, tidak semua Orang Tua mampu untuk meregulasi emosinya. Hal tersebut dapat dilihat pada fenomena yang diperoleh peneliti berdasarkan pemberitaan yaitu, Orang Tua yang hilang kontrol atau emosi dengan memarahi Anak, memukul, dan lain sebagainya selama mendampingi Anak belajar daring.

Ibu sebagai orangtua yang sangat berperan dalam mendampingi anak dalam proses pembelajaran daring dirumah diperlukan pengelolaan emosi yang baik dan sangat penting dilakukan untuk membantu anak mencapai pemahaman dalam proses pembelajarannya. Menurut Bocknek (Pratisti, 2012) bahwa kehidupan emosional ibu ketika menghadapi anaknya 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).

Dari hasil wawancara penulis dengan beberapa ibu mengeluhkan mengenai sulitnya mengajar dan mengawasi anak serta mendampingi anak dalam belajar di rumah, mulai dari pengisian atau pengerjaan tugas-tugas sekolah, mengawasi anak ketika proses pembelajaran daring yang 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.

Gross (2014) mendefinisikan regulasi emosi adalah tindakan yang dilakukan individu dalam mengelola emosi sesuai dengan emosi yang dimiliki. Regulasi emosi yaitu proses secara otomatis yang memengaruhi kejadian, durasi, dan ekspresi sebagai respons emosional yang ditunjukkan oleh individu. Regulasi emosi menunjukkan tindakan individu sebagai respons dalam suatu kondisi tertentu, hal tersebut disebabkan oleh pengalaman emosional yang telah dialami oleh individu. Regulasi emosi yang terjadi pada individu bersifat naik turun yang menghasilkan emosi positif dan emosi negatif.

Salah satu bentuk regulasi emosi adalah kemarahan, tidak menutup kemungkinan dalam proses pembelajaran daring seorang ibu akan mengalami kemarahan. Dalam agama setiap individu harus mampu meredam kemarahan dan mengendalikannya karena secara psikologis dan medis kemarahan merupakan suatu sikap emosional yang berdampak negative pada jantung dan hormone adrenalin. Garber dan Dodge (1991) mengemukakan definisi yang selaras dengan pernyataan di atas, bahwa regulasi emosi adalah tindakan individu dalam mengelola emosi yang diiringi dengan proses perkembangan yang terjadi. Terdapat peluang kegagalan dalam proses regulasi emosi, seperti rasa sakit yang diperoleh atau kemarahan yang ditimbulkan pada suatu kondisi. Regulasi emosi dalam hal ini yaitu proses menyatukan berbagai persepsi 64 terkait dengan diri individu, baik yang bersifat ambigu maupun yang bermakna. Kring dan Sloan (2010) mengemukakan bahwa regulasi emosi didefinisikan sebagai proses memulai, mengelola, mengetahui intensitas perasaan, dan motivasi yang berhubungan dengan emosi serta proses fisiologis. Regulasi emosi terdiri dari proses ekstrinsik dan intrinsik yang bertanggung jawab untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi, terutama yang intensif untuk mencapai

tujuan individu. Tujuan dari regulasi emosi adalah menurunkan sikap maladaptif pada individu yang oleh karena membutuhkan strategi atau cara khusus dalam penerapannya.

Gross (2007) menyatakan bahwa terdapat lima aspek regulasi emosi yaitu: a). *Strategi To Emotional Regulation (strategies)* merupakan kemampuan individu untuk mengelola respon emosi yang dirasakan sehingga dapat menampilkan respons emosional yang tidak berlebihan dan sesuai dengan yang diharapkan. b). *Engaging In Goal Directed Behavior* merupakan kemampuan individu dalam mengatur emosi yang dimiliki. Hal ini mangacu pada bagaimana individu mengatur, emosi negatif mereka yaitu, mengurangi, mengontrol serta menekan intensitas atau durasi dari respons emosional negatif (kemarahan, kecemasan, dan kesedihan) sehingga individu dapat bertindak sesuai dengan harapannya serta dengan respon emosi yang tidak memicu adanya respon emosi negatif. c). *Control Emotional Response* merupakan kemampuan individu dalam mengelolah respon emosi yang dirasakan sehingga dapat menampilkan respon emosional yang tidak berlebihan dan sesuai dengan yang diharapkan. Mengontrol respon emosional adalah kemampuan seseorang dalam memahami serta bersosialiasi secara emosional dengan orang lain atau lingkungan sosialnya. d). *Acceptance Of Emotional Response (acceptance)* merupakan kemampuan individu dalam memahami serta menerima suatu situasi yang dapat mendorong timbulnya emosi situasi dirinya. menerima respon emosional dapat digambarkan dengan memikirkan konsekuensi dari suatu situasi yang terjadi atau sedang dihadapi misalnya dengan mempertimbangkan pengaruh yang didapatkan sehingga kemampuan ini dapat memicu ditunjukkannya respon emosi yang sesuai dengan situasi.

Strategi regulasi emosi menurut Gross dan Thompson (2013) dibagi menjadi dua: a). *Cognitive Reappraisal (Accidental Focused) Reappraisal* yaitu bagaimana individu membuat suatu penilaian kembali dari sebuah peristiwa yang menjelaskan bagaimana pengaruh atribusi yang berdampak pada emosi (Gross, 2007). b). *Expressive Suppression (Response-Focused)* merupakan suatu bentuk modulasi respon yang berhubungan dengan perilaku ekspresif emosi secara terus menerus. Suppression merupakan strategi yang berfokus pada respon, yang munculnya setelah reaksi emosi yang dirasakan. Strategi *expressive suppression* efektif untuk mengurangi perilaku ekspresi negatif namun memiliki efek lain yaitu mengurangi kemampuan individu dalam mengekspresikan emosi positif dan berpotensi memunculkan emosi negatif (Gross & John, 2003). Tahapan situasi yang stressful dan potensial menimbulkan emosi, individu melakukan strategi regulasi emosi yang melibatkan serangkaian tindakan intervensi terhadap situasi yang dialami, yaitu

situation selection (seleksi situasi) dan *situation modification* (modifikasi situasi) (Gross & Thompson, 2013)

Proses Regulasi Emosi Menurut Gross (2002) ada lima proses regulasi emosi pada individu yaitu: a). *Situation selection* Menunjukkan tindakan yang seharusnya bagaimana individu akan berakhir pada situasi yang diharapkan, yang bisa menyebabkan emosi yang menyenangkan atau tidak menyenangkan, dengan kata lain menentukan tindakan berdasarkan dampak emosional yang muncul. b). *Situation modification* Yaitu usaha yang langsung dilakukan dalam memodifikasi situasi agar efek emosinya teralihkan. Hal ini serupa dengan problem-focused coping. Situasi-situasi yang berpotensi membangkitkan emosi. Kemampuan untuk memodifikasi situasi secara langsung untuk mengubah dampak emosionalnya merupakan salah satu bentuk regulasi emosi yang kuat. c). *Attention deployment* *Attentional deployment* adalah salah satu proses regulasi emosi yang pertama muncul di dalam perkembangan dan tampaknya digunakan sejak masa bayi sampai masa dewasa, terutama ketika tidak mungkin mengubah atau memodifikasi situasi kita. Bukan hanya bayi dan anak-anak kecil yang secara spontan mengalihkan pandangannya dari kejadian aversif (dan mengarahkannya pada hal-hal yang menyenangkan), tetapi proses atensional mereka juga dapat dipandu oleh orang lain dengan maksud mengelolanya. d). *Cognitive change* mengacu pada perubahan cara seseorang dalam menilai situasi yang terjadi untuk mengubah signifikansi emosinya dengan mengubah cara berpikir mengenai situasi tersebut. e). Modulasi respon mengacu pada mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman, atau perilaku selangsung mungkin. Upaya untuk meregulasi aspek-aspek fisiologis dan pengalaman emosi adalah hal yang lazim dilakukan.

METODE PENELITIAN

Pendekatan dalam penelitian ini adalah menggunakan penelitian kualitatif. Bogdan dan Taylor (Moleong, 2010) mengatakan bahwa metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang yang perilakunya dapat diamati. Strategi yang digunakan untuk memperoleh data adalah dengan menggunakan pendekatan fenomenologis. Adapun pemilihan sampel yang tepat dalam penelitian kualitatif berdasarkan tujuan adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan pengambilan sampel yang diambil bukan tergantung pada populasi melainkan sesuai dengan tujuan penelitian (Moleong,2010). Pengambilan sampel yang

dilakukan pada 4 orang subjek yaitu ibu yang mendampingi anaknya pada saat proses belajar daring dirumah pada masa pandemi covid-19.

Metode pengambilan data dengan observasi dan wawancara. Observasi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah observasi semi partisipan atau partisipasi moderat. Menurut Sugiyono (2010) dalam observasi ini terdapat keseimbangan antara peneliti menjadi orang dalam dengan orang luar. Peneliti dalam mengumpulkan data ikut berpartisipasi dalam beberapa kegiatan sehari-hari subjek, namun tidak secara keseluruhan. Metode wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur. Smith (2006) mengungkapkan dengan wawancara semi terstruktur, interviewer akan mengatur sendiri urutan pertanyaan, pelaksanaan wawancara ada guide, ada pedoman, tetapi pertanyaannya dinyatakan secara semu, disesuaikan dengan kondisi. Hal ini dilakukan agar sifat pertanyaan tidak kaku atau ketat, serta memungkinkan penggalian materi yang relevan. Penelitian ini menggunakan triangulasi waktu dan triangulasi sumber yang mana peneliti mempertimbangkan waktu pengumpulan data bisa hari, jam, waktu, pagi, siang dan sebagainya serta anak kandung subjek karena waktu dan sumber bisa mempengaruhi data yang diperoleh dalam proses wawancara. Penelitian ini dilakukan di kota Makassar yang berlangsung selama 1 bulan pada bulan April sampai Mei.

HASIL DAN PEMBAHASAN

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 fikiran. Saat emosi menguasai diri kemampuan untuk berfikir secara sehat cenderung semakin berkurang dan bahkan hilang.

Selama masa pandemi Covid 19 semua masyarakat diharuskan tetap di rumah, begitu juga dengan proses belajar mengajar juga dilakukan dari rumah, guna untuk memutus mata rantai 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.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap 4 responden, dua orang menyatakan bahwa mereka sudah berusaha semaksimal mungkin untuk mengikuti metode belajar yang diterapkan sekolah, terlebih lagi ketika di awal-awal pembelajaran yang dilakukan merasa kesulitan dalam menggunakan aplikasi zoom dan aplikasi whatsApp, sang anak tidak mau mengikuti cara belajar dari sekolah, selalu bermain game, menonton kartun atau menonton youtube daripada belajar, dan bertambah ketika tidakpahaman mereka dalam penggunaan teknologi. Ketika terjadi ini semua secara spontan membelalakkan mata, berteriak, marah, jengkel, stress, kurangnya kontrol emosi, dan berbicara dengan nada yang tinggi. Sedangkan 2 reponden lainnya juga merasakan hal yang sama seperti marah, lelah, stress, kurang sabar dalam menghadapi anak, dan meluapkan emosi dengan menangis, dan lain sebagainya. Namun, mereka mengatakan bahwa ketika perasaan-perasaan tersebut muncul responden lebih memilih untuk mengalihkan dengan kesibukan lain, meninggalkan anak sejenak, diam, menarik nafas panjang dan meminum air untuk bisa meredam emosi yang dirasakan.

Keempat responden (subjek) menggunakan *strategi modification* dalam mengurangi kemarahan dengan meninggalkan sejenak anak dan meminum air. Untuk *attention deployment* dilakukan keempat subjek dalam bentuk yang berbeda. Subjek pertama mengalihkan emosinya dengan menyibukkan diri, subjek kedua lebih banyak diam, subjek ketiga langsung berteriak dan subjek keempat dengan menarik nafas panjang. Keempat subjek mendampingi anaknya kehidupan dengan tabah dan kuat dengan mengubah pikirannya kearah yang lebih positif (*cognitive change*) bahwa yang dilakukannya itu demi masa depan anak-anak. Keempat subjek merubah respon (respon modulasi) dengan bersabar, tenang dan tetap tersenyum dalam kondisi yang menimbulkan emosi negatif. Adapun faktor yang mempengaruhi regulasi emosi ibu keempat subjek yaitu:

a) *Individual differences*

Menurut Gross (1998) mengatakan bahwa adanya perbedaan individual dalam meregulasi emosi yang dipengaruhi oleh tujuan, frekuensi dan kemampuan individu. Subjek pertama melakukan regulasi emosi dengan mengurangi beban dan emosi negative yang dirasakan, subjek kedua berusaha lebih tenang menyikapi tingkah laku anaknya, subjek ketiga berusaha meregulasi emosinya dengan berteriak, dan subjek keempat meregulasi emosinya dengan kondisi yang lebih tenang.

b) Kognitif

Setiap individu memiliki kemampuan kognitif berbeda yang dipengaruhi oleh persepsi atau cara menghadapi suatu masalah. Subjek pertama mampu mengelola pikirannya dengan mengalihkan emosinya melalui aktivitas meninggalkan tempat sejenak, subjek kedua dan keempat mengelola pikirannya secara positif sehingga lebih bersikap tenang menghadapi anaknya, dan subjek ketiga mengontrol emosinya lebih memilih diam dan merefresh pikirannya dengan meminum air.

c) Kelekatan

American Psychological Association (2015) mengemukakan bahwa kelekatan merupakan ikatan emosional antara orang tua dan anaknya yang mulai dibangun sejak bayi. Kelekatan dikembangkan untuk membangun rasa nyaman serta ketenangan yang dirasakan selama berada diantara orang tua atau pengasuh. Kecenderungan untuk membentuk ikatan semacam itu dengan individu lainnya pada masa bayi, dapat menjadi acuan individu di masa dewasa untuk menjalin hubungan sosial secara emosional. Santrock (2012) mengemukakan bahwa terdapat tiga jenis kelekatan yaitu kelekatan yang aman, kelekatan yang menghindar, dan kelekatan yang cemas. Keempat subjek menunjukkan kelekatan yang aman dan kelekatan yang menghindar.

d) Religiusitas

Keempat subjek mengurangi emosinya dengan berusaha untuk lebih tenang, diam, sabar dan bahagia dan menunjukkan sifat alami dari dorongan nafsu selalu mengarah pada amarah yang buruk, namun apabila nafsu tersebut diberi rahmat oleh Allah, maka ia akan menjadi daya positif. Hal ini sebagaimana firman Allah SWT dalam QS Yusuf :53, “Sesungguhnya nafsu itu selalu menyerukan pada perbuatan buruk, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhannya”.

Hasil penelitian Ikasari & Kristiana (2017) mengatakan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah tingkat stress pengasuhan Ibu begitupun sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi tingkat stress. Regulasi emosi memberikan sumbangsi sebesar 20.3% untuk parenting stress. Hasil penelitian lain

mengenai faktor kekerasan yang terjadi pada anak pada keluarga sering dilakukan oleh Orang Tua, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa penyebab Orang Tua melakukan kekerasan adalah kondisi psikologi Orang Tua yang belum matang dalam meregulasi emosinya (Wati & Puspitasari, 2018)

Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Maramis (2009) bahwa emosi dan perasaan yang dirasakan oleh keempat subjek merupakan reaksi yang terjadi secara spontan yang apa bila emosi tersebut tidak disalurkan maka tidak dapat dinilai baik buruknya emosi yang dirasakan. Dampak normal, terdapat beragam bentuk seperti ekspresi wajah, intonasi suara, gerakan tangan dan tubuh yang berada pada batas normal. Peran sebagai orang tua khususnya ibu sangat besar dalam kesuksesan belajar anak ketika masa pembelajaran dilakukan dari rumah. 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).

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. Ungkapan yang hampir sama juga disampaikan oleh oleh Quirk dan Beer (Hasanah & Widuri, 2014) regulasi emosi adalah suatu proses untuk mengungkapkan emosi dengan cara dan kondisi yang tepat.

Regulasi emosi adalah cara seseorang mengekspresikan emosinya saat emosi tersebut dirasakan. Regulasi emosi seseorang dipengaruhi keterampilannya dalam menalar, menggambarkan, dan mempertimbangkan sesuatu. Regulasi emosi melibatkan kesadaran yang mengontrol emosi negatif dan kemampuan verbal yang baik. Regulasi emosi membantu seseorang menyesuaikan diri dalam lingkungan sosialnya (Strongman, 2003). Kemampuan melakukan regulasi emosi yang baik dibutuhkan seorang ibu dalam mengasuh dan mendampingi anaknya. Kemampuan regulasi emosi yang baik dapat membantu ibu mengatasi ketegangan, reaksi-reaksi emosional dan mengurangi emosi-emosi negatif. Seseorang yang mampu menyesuaikan diri dan mengelola emosinya akan menurunkan kemungkinan terkena masalah-masalah psikologis (Nevid, Rathus, & Greene, 2005).

Setelah emosi tersebut dikenali maka dilakukan pengaturan dalam meredakan emosi. Maka upaya yang dapat dilakukan dalam mengurangi kemarahan dan tingkat stress yang dialami ibu ketika mendampingi anaknya dalam proses pembelajaran adalah ikut serta

dalam memahami apa yang dipelajari oleh sang anak sesuai dengan instruksi dari guru, melakukan terapi emosi dengan menjaga jarak dengan anak ketika sudah mulai emosi, Tarik nafas panjang, berusaha untuk memahami kemampuan anak, melakukan relaksasi dengan anak dengan mendengarkan music, bernyanyi bersama dan menonton serta berdiskusi dengan anak tanpa memaksakann kehendak kepada anak, membuat metode belajar yang lebih santai dan rileks, menggunakan konsep belajar sambil bermain. Hal ini akan lebih bermanfaat bukan hanya bagi ibu akan tetapi buat sang anak sehingga bisa lebih mempererat hubungan satu sama lain.

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah banyak yang bisa dilakukan oleh orang tua khususnya ibu dalam meregulasi emosinya di saat mendampingi anaknya dalam proses pembelajaran di masa pandemi ini adalah berusaha menjadi orang tua yang paham akan kekurangan anaknya, membuat metode belajar yang disepakati bersama, ikut dalam proses pembelajaran anak, melakukan relaksasi dengan anak, berdiskusi sehingga pembelajaran tercapai dengan baik. Proses regulasi emosi pada keempat subjek sama-sama menggunakan strategi regulasi emosi dengan *situation modification*, *attention deployment*, *cognitive change* dan respon modulation tapi dalam bentuk yang berbeda. Faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan regulasi emosi pada ibu yang mendampingi anaknya belajar dimasa pandemi yaitu perbedaan individu, kognitif, kelekatan dan religiusitas.

REFERENSI

- American Psychological Association. (2015). American Psychological Association: APA Dictionary of Psychology. Washington: American Psychological Association American Psychological Association (2015)
- Anastasia. (2020). *Cara orang Tua Tahan Emosi Saat Dampingi Anak Sekolah Online*. <https://www.klikdokter.com/infosehat/read/3644254/cara-orangtua-tahan-emosi-saat-damping-anak-sekolah-online>.
- Garber, J., & Dodge, K. A. (1991). *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation*. New York: Cambridge University Press.

- Gross, J. J. (1998). Antecedent and response focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression & physiology. *Journal of personality and social psychology*, 74(1), 224-237. [Http:// www-psych. Stanford.edu/pdfs/2001](http://www-psych.stanford.edu/pdfs/2001)
- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: taking stock and moving forward. *Emotion*, 13 (3): 359 – 365.
- Gross, J. J., and John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulasi processes: Implications for affect, relationships, and wel-being. *Journal of Personality and social Psychology*. 85(2), 348-362
- Gross, J.J. & Thomson, R.A. (2007). Emotional regulation: Conceptual foundations. In Gross, J.J.(Eds). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Pres
- Gross, J.J. (2002). *Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences*. Society and Psychophysiological Research, 39, 281-191. USA: Cambridge University Press
- Gross, J.J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*, edited by James J. Gross. New York: Guilford Publications
- Gross, J.J. (2014). *Handbook of regulation emotion second ediion*, New York: Guilford Press.
- 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.
- Hamdani, R. A., & Priatna, A. (2020). Efektifitas Implementasi Pembelajaran Daring (Full Online) Dimasa Pandemi Covid-19 pada Jenjang Sekolah Dasar Di Kabupaten Subang. *Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 1-9
- Hasanah, T. D. U., & Widuri, E. L. (2014). Regulasi Emosi Pada Ibu Single Parent. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(1). 86-92
- <https://disdik.purwakartakab.go.id/berita/detail/pengaruh-corona-terhadap-dunia-pendidikan?/berita/detail/pengaruh-corona-terhadap-dunia-pendidikan>
- Ikasari, A., & Kristiana, F. I. (2017). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak Cerebral Palsy. *Jurnal Empati*, 323-32
- Indriani. 2020. Pembukaan sekolah di zona hijau dan kuning mulai dari jenjang SD. <https://www.antaraneews.com/berita/1686682/pembukaan-sekolah-di-zona-hijau-dan-kuning-mulai-dari-jenjangsd#:~:text=Pembukaan%20sekolah%20boleh%20dilakukan%20di,rumah%20an%20tidak%20dapat%20dipaksa.>
- Kholil. (2020). Panduan Orang Tua Mendampingi Anak Belajar Dari Rumah Dengan MIKIR. Dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Guru Berbagai).

[https://guruberbagi.kemdikbud.go .id/aksi/panduanorangtuamendampingi-anakbelajar-dari-rumah-dengan-mikir/](https://guruberbagi.kemdikbud.go.id/aksi/panduanorangtuamendampingi-anakbelajar-dari-rumah-dengan-mikir/).

- Kring, A. M., & Sloan, D. M. (2010). *Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment*. New York: Guildford Press.
- Maramis. 2009. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Edisi 2. Surabaya: Airlangga
- Moleong. (2010). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nevid. Jeffrey S., Rathus, Spencer. A., & Greene. Beverly. (2005). *Psikologi Abnormal Jilid 1*. Jakarta. Erlangga
- Prastisi, 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 Komunikasi: Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, 1(2), 1- 13.
- Raihana. (2020). *Pengelolaan Emosi Ibu Pada Anak Selama Pembelajaran Dari Rumah (Dampak Pandemi Covid 19*. Vol 3. No 2. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*. Riau
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development*. Jakarta: Erlangga.
- Sihombing, D. N. (2018). *Kemampuan Mengelola Emosi*. Skripsi. Universitas Sanata Dharma.
- Smith, K.E. (2006). "Problematising power relations in 'elite' interviews." *Geoforum*, 37: 643–653.
- Strongman, T. K. (2003). *The Psychology of Emotion Fifth Edition*. New Zealand: British Library Cataloguing in Publication Data.
- Sugiyono. (2010). *Memahami penelitian kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Tyas, D. & Erlina L. (2014). *Regulasi Emosi Pada Ibu Single Parent*. *Jurnal Psikologi Integratif*, vol. 2, No. 1 Juni 2014 Hal 86-92
- Wati, E. D., & Puspitasari, I. (2018). *Kekerasan Terhadap Anak, Penanaman Disiplin, dan Regulasi Emosi Orang Tua*. *Jurnal Pendidikan*, 21-26.

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