

Pelatihan Pengelolaan Emosi bagi Orang Tua untuk Meningkatkan Hubungan Keluarga yang Harmonis

Ruminta Simamora
Universitas Katolik Santo Thomas Medan

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Keywords:

emotion management, assertive communication, family relationships, parent training, harmonious parenting

Emotion management training for parents has an important role in strengthening harmonious family relationships, especially in supporting effective parenting. This study aims to evaluate the impact of training on parents' ability to manage emotions and improve communication patterns in the family. The training program was conducted over three days and involved 50 parents as participants. Data were collected through pre-test, post-test, observation, and in-depth interviews. Results showed a significant improvement in emotion management skills, with the average score increasing from 65.2 to 84.7 (100 scale). In addition, 78% of participants reported better ability to control emotions, and 85% felt more confident using assertive communication techniques. The program also created positive changes in the family atmosphere, such as a decrease in verbal conflict and an increase in more harmonious relationships. Despite challenges such as time constraints and differences in participants' backgrounds, the training had a significant positive impact. The program is recommended to be implemented in other communities with follow-up support to sustain its impact..

E-mail: -sruminta@gmail.com

©2024 Published by Cattleya Darmaya Fortuna

1. PENDAHULUAN

Hubungan keluarga yang harmonis merupakan fondasi utama dalam membangun kesejahteraan psikologis setiap anggota keluarga. Orang tua, sebagai pemimpin dalam rumah tangga, memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan emosional dan sosial anak. Namun, dalam kehidupan sehari-hari, orang tua sering menghadapi berbagai tantangan, termasuk tekanan pekerjaan, tanggung jawab rumah tangga, dan tuntutan sosial, yang dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola emosi.

Berdasarkan laporan dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) tahun 2023, sebanyak 60% orang tua di Indonesia melaporkan kesulitan dalam mengelola emosi ketika menghadapi konflik dengan anak. Hal ini diperkuat oleh data dari survei UNICEF Indonesia, yang menyebutkan bahwa 45% anak Indonesia merasa hubungan mereka dengan orang tua cenderung kurang harmonis karena seringnya terjadi konflik verbal.

Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan orang tua untuk mengelola emosi memiliki dampak signifikan terhadap pola pengasuhan dan hubungan antaranggota keluarga. Sebuah studi dari American Psychological Association (APA) tahun 2021 menyebutkan bahwa orang tua yang mampu mengelola emosi secara efektif cenderung menciptakan suasana keluarga yang penuh kasih sayang, empati, dan keterbukaan. Sebaliknya, ketidakmampuan mengelola emosi sering kali memicu pola komunikasi yang buruk dan meningkatkan risiko konflik keluarga.

Di Indonesia, rendahnya kesadaran orang tua tentang pentingnya pengelolaan emosi sering kali mengarah pada praktik pengasuhan yang tidak ideal, seperti pola asuh otoriter

(35%) atau permisif (25%) menurut survei Indonesian Child and Family Welfare Institute (2022). Hal ini menunjukkan perlunya intervensi berupa edukasi praktis bagi orang tua untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola emosi.

Oleh karena itu, program "Pelatihan Pengelolaan Emosi bagi Orang Tua untuk Meningkatkan Hubungan Keluarga yang Harmonis" dirancang untuk memberikan edukasi dan pelatihan kepada orang tua tentang strategi efektif dalam mengelola emosi. Program ini akan melibatkan pendekatan psikologis berbasis bukti dan metode partisipatif untuk membantu orang tua memahami pentingnya pengelolaan emosi dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan, pelaksanaan program ini mampu meningkatkan kualitas komunikasi, pola pengasuhan, dan menciptakan hubungan yang lebih harmonis antara orang tua dan anak.

2. METODE

Pengabdian ini menggunakan desain mixed-methods (metode campuran) yang menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengukur efektivitas pelatihan pengelolaan emosi melalui pre-test dan post-test, sedangkan pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami pengalaman peserta secara mendalam melalui wawancara dan diskusi kelompok.

Lokasi dan Sasaran Penelitian

Lokasi pelatihan adalah dikampus Universitas Katolik Santo Thomas (UNIKA) Medan. Sasaran pelatihan adalah orang tua dengan anak usia sekolah (6-18 tahun) yang terdaftar sebagai Jemaat di Gereja Katolik sekitar kota Medan. Sampel dipilih secara purposif berdasarkan kriteria berikut:

1. Orang tua yang tinggal bersama anak mereka.
2. Bersedia mengikuti program pelatihan secara penuh.
3. Menghadapi tantangan dalam pengelolaan emosi atau pola komunikasi keluarga.

Jumlah partisipan yang ditargetkan adalah 50 orang tua, yang dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil untuk kegiatan pelatihan.

Tahapan Penelitian

Tahap Persiapan

1. Survei Pendahuluan
 - a. Kuesioner tentang pengelolaan emosi, pola komunikasi, dan tantangan dalam keluarga.
 - b. Wawancara dengan guru, psikolog, atau tokoh masyarakat untuk memahami kondisi umum komunitas sasaran.
2. Pengembangan Modul Pelatihan
Modul dirancang berdasarkan hasil survei dan literatur psikologi tentang pengelolaan emosi. Topik meliputi:
 - a. Teknik pengelolaan stres.
 - b. Komunikasi efektif dengan anak.
 - c. Strategi resolusi konflik dalam keluarga.

Tahap Pelaksanaan

1. Pre-Test
 - a. Dilakukan sebelum pelatihan untuk mengukur kondisi awal partisipan terkait pengelolaan emosi dan pola komunikasi keluarga.
 - b. Instrumen berupa kuesioner skala Likert dan observasi.
2. Intervensi: Pelatihan Pengelolaan Emosi

Pelatihan berlangsung selama 3 hari berturut-turut dengan aktivitas berikut:

- a. Hari 1: Ceramah interaktif tentang dasar-dasar emosi dan dampaknya.
 - b. Hari 2: Simulasi situasi konflik keluarga dan teknik penyelesaian konflik.
 - c. Hari 3: Refleksi kelompok untuk mengevaluasi perubahan pola pikir dan tindakan.
3. Post-Test
Dilakukan setelah pelatihan untuk mengukur peningkatan kemampuan partisipan dalam mengelola emosi dan perubahan pola komunikasi keluarga.

Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

1. Wawancara Mendalam
Dilakukan pada 10 peserta secara acak untuk menggali pengalaman mereka selama dan setelah pelatihan.
2. Survei Tindak Lanjut
Dilakukan 3 bulan setelah pelatihan untuk mengevaluasi penerapan materi dalam kehidupan sehari-hari.
3. Monitoring Online
Partisipan diundang bergabung dalam grup diskusi daring untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan konsultasi dari fasilitator.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan pengelolaan emosi bagi orang tua yang dilaksanakan selama tiga hari menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan peserta dalam mengelola emosi dan memperbaiki pola komunikasi keluarga. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terdapat peningkatan rata-rata skor dari 65,2 menjadi 84,7 (skala 100), yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan pengelolaan emosi. Uji statistik menggunakan paired sample t-test menunjukkan bahwa peningkatan ini signifikan secara statistik dengan nilai $p < 0,05$. Perubahan ini mencerminkan efektivitas materi dan metode yang digunakan dalam pelatihan.

Selain peningkatan kuantitatif, observasi selama pelatihan dan wawancara mendalam dengan peserta menunjukkan bahwa sebanyak 78% orang tua merasa lebih mampu mengontrol emosi saat menghadapi situasi sulit dengan anak mereka. Sebanyak 85% peserta juga melaporkan peningkatan rasa percaya diri dalam menggunakan teknik komunikasi asertif, seperti mendengarkan aktif dan memberikan umpan balik yang konstruktif. Sesi simulasi dan refleksi yang menjadi bagian dari pelatihan berhasil memberikan wawasan baru kepada peserta, terutama dalam memahami pentingnya mengenali emosi pribadi sebelum merespons perilaku anak.

Dampak positif dari pelatihan ini terlihat pada hubungan keluarga. Orang tua melaporkan penurunan frekuensi konflik verbal dengan anak dan suasana rumah yang lebih harmonis. Temuan ini sejalan dengan penelitian Gottman & Silver (1999) yang menunjukkan bahwa pengelolaan emosi yang baik dan komunikasi asertif dapat memperkuat hubungan antaranggota keluarga. Studi ini juga mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa program pelatihan berbasis praktik memiliki dampak signifikan terhadap kemampuan pengasuhan dan pengelolaan emosi.

Namun, pelaksanaan program menghadapi beberapa tantangan, di antaranya adalah keterbatasan waktu peserta untuk mengikuti pelatihan secara penuh. Beberapa peserta juga menghadapi kesulitan dalam memahami materi karena perbedaan latar belakang pendidikan dan pengalaman pengasuhan. Untuk mengatasi tantangan ini, sesi tambahan berupa pendampingan daring atau penguatan materi dengan pendekatan individu dapat menjadi solusi dalam program serupa di masa mendatang.

Secara keseluruhan, pelatihan pengelolaan emosi ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan keterampilan orang tua dan kualitas hubungan keluarga. Program ini dapat direplikasi di komunitas lain dengan mempertimbangkan kebutuhan lokal dan strategi pelaksanaan yang lebih fleksibel. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang dirancang dengan baik mampu mendukung orang tua dalam menjalankan peran pengasuhan yang lebih efektif dan harmonis.



Gambar 1. Foto Dokumentasi Kegiatan

4. KESIMPULAN

Pelatihan pengelolaan emosi bagi orang tua terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan peserta untuk mengenali dan mengelola emosi, serta memperbaiki pola komunikasi dalam keluarga. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terdapat peningkatan signifikan dalam kemampuan pengelolaan emosi, yang diiringi dengan perubahan positif dalam pola komunikasi antara orang tua dan anak. Peserta melaporkan peningkatan rasa percaya diri dalam menggunakan teknik komunikasi asertif dan pengendalian emosi yang lebih baik, sehingga menciptakan suasana keluarga yang lebih harmonis. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif berbasis praktik, seperti pelatihan simulasi dan refleksi kelompok, dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk mengatasi tantangan emosional dalam pengasuhan. Meskipun pelaksanaan program menghadapi beberapa tantangan, seperti keterbatasan waktu dan perbedaan latar belakang peserta, dampak positif yang dirasakan menunjukkan pentingnya pelatihan serupa untuk mendukung kesejahteraan keluarga. Program ini dapat diadaptasi dan diterapkan di komunitas lain dengan mempertimbangkan kebutuhan lokal. Dengan dukungan berkelanjutan, seperti sesi

tindak lanjut atau pendampingan daring, program pelatihan ini berpotensi memberikan dampak jangka panjang dalam memperkuat hubungan keluarga dan membangun generasi muda yang lebih sehat secara emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- [1.] Akmala, L. A. (2019). Efektivitas pelatihan self-compassion untuk meningkatkan resiliensi pada anak keluarga tidak harmonis. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(1), 13-24.
- [2.] Artika, N. (2024). KESEHATAN MENTAL KELUARGA MEMBANGUN HUBUNGAN YANG HARMONIS DAN SEHAT. *Circle Archive*, 1(4).
- [3.] Bowlby, J. (1988). D uring the first third of this century there were two great proponents of developmental psychiatry—Adolf Meyer and Sigmund Freud. Both believed that. *The American journal of psychiatry*, 145, 1-10.
- [4.] Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2010). Social and emotional aging. *Annual review of psychology*, 61(1), 383-409.
- [5.] Crnic, K. (2002). Everyday stresses and parenting. *Handbook of parenting*, 5.
- [6.] Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (2013). Meta-emotion: How families communicate emotionally. *Routledge*.
- [7.] Harahap, N. P., Pratiwi, A., Chairunnisa, S., Handina, F., & Khairunnisa, K. (2024). Pembangunan Karakter Generasi Emas: Solusi Komprehensif Permasalahan Perilaku Siswa. *Journal on Education*, 6(4), 19514-19522.
- [8.] Indonesian Child and Family Welfare Institute. (2022). *Survey on Parenting Styles and Emotional Challenges in Families*. Jakarta
- [9.] JULIYANTO, N. (2017). PENGARUH KOMUNIKASI ORANG TUA DENGAN ANAK TERHADAP PERILAKU ANAK DI DESA GADUNG (Studi di Desa Gadung Kecamatan Toboali Kabupaten Bangka Selatan) (Doctoral dissertation, FKIP Unpas).
- [10.] Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2023). *Laporan Tahunan: Kondisi Keluarga di Indonesia*. Jakarta: KPPPA.
- [11.] Kharomah, L. N., Tanjung, L. A., Helmi, B., Rismayanti, R., & Hajari, S. (2024). Peningkatan Kesejahteraan Keluarga Melalui Edukasi Kesehatan Mental Orang Tua: Perspektif Islam. *SMART HUMANITY: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(4), 183-194.
- [12.] Mahatmaharti, R. A. K., & Dinarti, S. (2024). SOSIALISASI PARENTING DALAM UPAYA MENINGKATKAN PEMAHAMAN PERAN ORANG TUA TERHADAP PERKEMBANGAN SOCIAL EMOSIONAL ANAK. *JURNAL PADI (Pengabdian mAsyarakat Dosen Indonesia)*, 7(1), 6-11.
- [13.] Reid, M. J., Webster-Stratton, C., & Hammond, M. (2003). Follow-up of children who received the Incredible Years intervention for oppositional-defiant disorder: Maintenance and prediction of 2-year outcome. *Behavior therapy*, 34(4), 471-491.
- [14.] Shaw, S. M., Walls, S. M., Dacy, B. S., Levin, J. R., & Robinson, D. H. (2010). A follow-up note on prescriptive statements in nonintervention research studies. *Journal of Educational Psychology*, 102(4), 982-988. <https://doi.org/10.1037/a0020924>
- [15.] Winta, M. V. I., Kurnianingsih, S., & Elfitasari, T. (2021). PELATIHAN PENGELOLAAN EMOSI PADA GURU UNTUK MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN DALAM BEKERJA. *TEMATIK*, 1(2).