

Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan
23 Oktober 2021, Hal. 1401-1410
e-ISSN: 2686-2964

Membangun komunikasi efektif dan regulasi emosi orang tua-anak di masa Pandemi covid-19

Dewi Eko Wati, Intan Puspitasari*, Agievs Christiana, Melati Puspitajati

Universitas Ahmad Dahlan, Kampus 5, Yogyakarta, Indonesia
Email: intan.puspitasari@pgpaud.uad.ac.id*

ABSTRAK

Indonesia melalui Kementerian Sosial menunjukkan kekerasan anak di tengah pandemi covid – 19 mengalami *trend* peningkatan secara drastis pada Juni 2020 terdapat 3.555 kasus bertambah menjadi 4.928 kasus pada Juli 2020. Salah satu sumber kekerasan berasal dari keluarga khususnya orang tua. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman orang tua tentang komunikasi efektif orang tua-anak dan regulasi emosi orang tua sebagai upaya pencegahan tindak kekerasan orang tua terhadap anak. Metode yang digunakan dalam program ini ialah psikoedukasi dan eksperimen. Peserta pengabdian sejumlah 22 orang dimana pengetahuan dan pemahaman peserta diukur melalui instrumen yang sudah dikembangkan oleh pengabdian. Desain eksperimen yang digunakan *Pretest-Posttest Design*. Teknik analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil pengukuran kemampuan dan pengetahuan komunikasi efektif menunjukkan 7 orang mengalami penurunan hasil pretest-posttest, 12 orang mengalami kenaikan hasil pretest-posttest, dan 2 orang mempunyai skor yang sama antara pretest dengan post test. Adapun hasil pengukuran terhadap kemampuan dan pengetahuan regulasi emosi menunjukkan 6 orang mengalami penurunan hasil pretest-posttest, 15 orang mengalami kenaikan hasil pretest-posttest, dan 1 orang mempunyai skor yang sama antara pretest dengan post test.

Kata kunci: Komunikasi efektif, regulasi emosi orang tua, pandemi Covid 19

ABSTRACT

Indonesia through the Ministry of Social Affairs showed that child violence in the midst of the covid-19 pandemic experienced a drastic increase in June 2020, there were 3,555 cases increased to 4,928 cases in July 2020. One of the sources of violence comes from outaga, especially the elderly. Therefore, this devotional activity aims to increase parents' knowledge and understanding of effective parent-child communication and regulation of parental emotions as an effort to prevent parental violence against children. The methods used in this program are psychoeducation and experimentation. Participants of 22 people whose knowledge and understanding of participants are measured through instruments that have been developed by the service. Experimental design used Pretest-Posttest Design. Data analysis techniques using the Wilcoxon test. The results of measurement of effective communication skills and knowledge showed 7 people experienced a decrease in pretest-posttest results, 12 people experienced an increase in pretest-posttest results, and 2 people had

the same score between pretest and post test. The results of measurements of the ability and knowledge of emotion regulation showed 6 people experienced a decrease in pretest-posttest results, 15 people experienced an increase in pretest-posttest results, and 1 person had the same score between pretest and post test.

Keywords : *Effective communication, regulation of parental emotions, Covid 19 pandemic*

PENDAHULUAN

Indonesia melalui Kementerian Sosial menunjukkan kekerasan anak di tengah pandemi covid – 19 mengalami *trend* peningkatan secara drastis pada Juni 2020 terdapat 3.555 kasus bertambah menjadi 4.928 kasus pada Juli 2020 (Kemensos, 2020). Kasus tersebut meliputi kekerasan dalam ranah pendidikan, kekerasan seksual, dan anak berhadapan dengan hukum. Penelitian Muarifah dan Wati (Muarifah, dkk. 2020) menggambarkan kekerasan yang dilakukan kepada anak di Yogyakarta baik kekerasan fisik maupun nonfisik dengan alasan sebagai upaya mendisiplinkan anak, anak sulit dinasihati, atau mendiamkan anak yang rewel. Keluarga dalam hal ini adalah orangtua menjadi lembaga pertama bagi proses tumbuh kembang anak. Idealnya orangtua mampu menjadi contoh dalam bersikap maupun berperilaku. Keluarga merupakan unit sosial pertama tempat ia belajar untuk menjadi manusia yang mampu berinteraksi dengan orang lain (Lestari, 2016)

Dalam keluarga pastilah terjadi interaksi dan komunikasi. Komunikasi menjadi bagian yang penting dalam sebuah hubungan. Komunikasi yang efektif akan membuat pesan yang disampaikan oleh komunikator dapat diterima dengan baik oleh komunikan sehingga komunikan dapat memahami informasi yang disampaikan.

Model komunikasi yang salah dalam keluarga membawa dampak yang sangat besar dalam tingkah laku individu. Banyak keluarga yang melakukan komunikasi yang salah dalam memberikan informasi atau menyampaikan sesuatu kepada anak mereka. Tidak jarang anak-anak mendapat perlakuan kasar dan bahkan kekerasan hanya karena salah memaknai pesan yang disampaikan orangtuanya atau anggota keluarga lainnya. Komunikasi bagi anak adalah suatu kebutuhan dalam rangka menciptakan dirinya menjadi manusia normal. Berlo (dalam Iriantara, 2014) komunikasi merupakan interaksi dua orang yang saling mempengaruhi sehingga menimbulkan pengertian, kesenangan, pengaruh pada sikap, hubungan yang makin baik, dan tindakan proses mengirinkan, menerima, dan memahami gagasan dan perasaan dalam bentuk pesan verbal atau non verbal secara sengaja atau tidak disengaja.

Komunikasi antara anak dengan orangtua yang berlangsung dua arah maka akan menyebabkan anak merasa dihargai dan dicintai. Sebaliknya jika komunikasi itu satu arah dan orangtua cenderung otoriter maka anak akan merasa tidak dihargai. Hal ini akan menyebabkan anak tumbuh menjadi pribadi yang kurang percaya diri, kurang mandiri, dan tertutup. Bentuk komunikasi tersebut yang menimbulkan kekerasan terhadap anak. Komunikasi yang baik antara orangtua-anak berkorelasi dengan rendahnya keterlibatan anak dalam perilaku delinkuen (Wati, 2020).

Wood (dalam Wati, 2020) membagi pola komunikasi menjadi dua yaitu pola komunikasi terbuka dan komunikasi tertutup. Pola komunikasi terbuka memberikan ruang kepada anak untuk mengungkapkan ide dan perasaannya. Sebaliknya dengan komunikasi tertutup dimana orangtua tidak memberi ruang bagi anak untuk berpendapat. Komunikasi tertutup dimana orangtua cenderung untuk bersikap otoriter terhadap anak maka menurut Susanto (2011) anak akan tumbuh menjadi pribadi yang penakut, kurang mandiri, kurang kreatif, dan sebagainya. Sebaliknya jika orangtua bersikap demokratis dengan pola komunikasi

terbuka maka akan memunculkan hubungan yang harmonis sehingga anak akan tumbuh menjadi anak yang mandiri, kreatif, dan percaya diri.

Pola komunikasi terbuka perlu didukung dengan komunikasi yang sehat (Mulyana, 2010). Untuk membangun pola komunikasi yang sehat perlu menilik fungsi dari komunikasi yaitu a) penamaan atau penjulukan merujuk pada usaha mengidentifikasi objek, tindakan, atau orang dengan menyebut namanya sehingga dapat dirujuk dalam komunikasi, b) fungsi interaksi menekankan berbagi gagasan dan emosi, yang dapat mengundang simpati dan pengertian atau kemarahan dan kebingungan, c) fungsi transmisi yaitu menyampaikan pada oranglain melalui bahasa.

Regulasi emosi orang tua berpengaruh terhadap hubungan orang tua dengan anak, salah satunya terhadap komunikasi, misal orang tua yang depresi maka kemungkinan akan berdampak terhadap hubungan mereka (Davies,dkk, 2016). Regulasi emosi merupakan proses intrinsik dan ekstrinsik dalam memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi khususnya terhadap hal-hal yang sering terjadi secara intensif, untuk mencapai tujuan tertentu (Thompson, 1991). Penelitian tentang regulasi emosi menelisik tentang bagaimana individu mempengaruhi emosi yang dimiliki, kapan memunculkan emosi tersebut dan bagaimana mereka mengekspresikannya (Gross, 1998). Dalam pengasuhan, orangtua dihadapkan pada berbagai situasi yang memicu munculnya emosi negatif. Kemampuan orangtua untuk memonitor, mengevaluasi serta memodifikasi reaksi emosinya memiliki dampak besar bagi perkembangan anak.

Sikap orangtua dalam merespon kondisi serupa menjadi hal yang sangat penting dalam kualitas pengasuhan. Perlakuan yang tidak tepat bahkan menyakiti anak akan memberikan dampak negatif baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Penelitian pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tahun 2018 di Yogyakarta menunjukkan fakta bahwa 90% dari 320 orang tua pernah melakukan salah satu dari kekerasan fisik, verbal dan non verbal terhadap anak. Kekerasan tersebut dipicu oleh beberapa alasan yang dikemukakan oleh para responden seperti perilaku anak yang tidak disiplin dan menganggap anak bandel serta sulit diatur (Wati, dkk, 2018). Secara kognitif orangtua menyadari bahwa tidak seharusnya anak menerima tindak kekerasan dari anggota keluarga yang seharusnya memberikan perlindungan kepadanya. Hal ini menjadi salah satu penjelasan mengapa orangtua merasa menyesal setelah melakukan kekerasan tersebut.

Respon orangtua terhadap anak dalam pengasuhan dapat dikaitkan dengan emosi. Beberapa teori emosi menjelaskan bagaimana stimulus yang ada di sekitar individu dapat mempengaruhi reaksi fisiologis, psikologis hingga perilaku atau respon. Teori Cannon-Bard merupakan salah satu teori yang paling berpengaruh dalam menjelaskan proses munculnya emosi. Stimulus atau rangsangan di sekitar individu mengaktifkan pusat otak yang disebut dengan thalamus. Secara bersamaan pesan tersebut diteruskan ke korteks yang menghasilkan emosi-emosi tertentu (Nevid, 2011).

Lebih jauh lagi teori ini menjelaskan terjadinya respon *fight or flight* yang diartikan sebagai respon menyerang atau kabur yang disebabkan oleh sekresi *epinephrine* (McCarty, 2016). Menyerang (*fight*) merupakan respon yang mungkin muncul pada individu ketika mengalami emosi negatif berupa kemarahan, sedangkan kabur (*flight*) merupakan respon dari emosi ketakutan. Kedua emosi tersebut merupakan emosi negatif yang kemudian memicu perilaku reaktif yang tidak produktif.

Lebel (2016) tertarik untuk mengkaji kembali atas konsep *fight and flight* tersebut. Dalam konsep ini seolah individu tidak memiliki kendali atas dirinya sendiri terkait dengan emosi yang diproduksi oleh tubuhnya. Sebaliknya, seharusnya manusia memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan dengan kapasitas yang dimiliki. Pada penelitian tersebut kemudian didapatkan hasil bahwa emosi negatif pada individu dapat direspon secara proaktif yang justru dapat memberikan manfaat bagi orang lain. Kemampuan individu untuk

memberikan respon proaktif atas emosi negatif yang muncul merupakan salah satu indikator yang diasosiasikan dengan regulasi emosi.

Sama halnya dengan yang dialami orangtua dalam konteks pengasuhan, situasi yang memicu *fight or flight* sering kali terjadi. Perilaku anak yang tidak sesuai dengan harapan memicu emosi negatif pada orangtua sehingga orangtua memiliki kecenderungan untuk melakukan *fight*, dalam hal ini menyerang anak dalam bentuk fisik, verbal maupun non verbal. Meskipun demikian, seperti yang diungkapkan oleh (Lebel, 2016). bahwa individu memiliki kendali untuk memilih respon emosi yang tepat atau regulasi emosi. Sebagian orangtua memiliki regulasi emosi yang adaptif dan sebagian yang lain memiliki regulasi emosi maladaptif. Orangtua yang memiliki regulasi emosi adaptif mampu mengenal, mengatur, dan mengekspresikan emosi secara proaktif dalam jangka waktu panjang (Marik, dkk, 2016).

Permasalahan yang dialami oleh mitra ialah kemampuan dalam berkomunikasi terhadap anak dan mengelola emosi. Berdasarkan hal tersebut, maka tujuan kegiatan pengabdian ini fokus pada upaya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orangtua dalam berkomunikasi efektif terhadap anak dan mengelola emosi diri.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini mengambil metode psikoedukasi dan *Focus Group Discussion (FGD)* dengan fokus materi pada komunikasi efektif dan regulasi emosi orangtua. Untuk mengetahui dampak dari program ini maka pengabdian memberikan instrumen berupa angket yang diisi oleh peserta sebagai data *pretest*, *post test*, dan *follow up*. Pengabdian dilakukan dengan melibatkan enam orang mahasiswa dan 1 dosen sebagai anggota. Adapun tugas mahasiswa sebagai berikut: 1 orang sebagai sekretaris, 1 orang sebagai bendahara, 4 orang sebagai fasilitator FGD. Peserta pengabdian sejumlah 30 orang yang memiliki anak usia dini berumur 2-4 tahun dan pernah melakukan kekerasan terhadap anak. Mitra yang terlibat dalam pengabdian ini ialah Pimpinan Wilayah Aisyiah Yogyakarta. Organisasi tersebut membawahi TK ABA di wilayah Yogyakarta. Hal yang menjadi dasar untuk melibatkan PWA karena responden kegiatan ini ialah orang tua anak usia dini. Kegiatan pengabdian dilakukan tanggal 28 Juni-1 Juli 2021 pukul 08.00-12.00 WIB secara online.

Tahapan kegiatan meliputi persiapan, pelaksanaan, dan pengukuran peningkatan keberdayaan mitra. Adapun penjelasannya sebagai berikut: 1) Tahapan persiapan dimulai dengan melakukan koordinasi dengan mitra yang diwakili oleh ibu Dra. Yuni Purwati, M.Pd selaku Pimpinan Wilayah Aisyiah DIY. Koordinasi ini kami lakukan sekitar 3 kali dengan tujuan untuk membangun *rapport*, menentukan peserta pengabdian, dan membicarakan pelaksanaan pengabdian. Selain itu, kami juga membuat *whatsapp group* peserta sebagai sarana komunikasi dengan peserta. Koordinasi juga kami lakukan dengan tim pengabdian untuk membicarakan teknis pelaksanaan pengabdian. 2) Tahap pelaksanaan. Kegiatan pengabdian dilakukan selama empat hari tanggal 28 Juni-1 Juli 2021 pukul 08.00-12.00 WIB. Kegiatan dilakukan melalui aplikasi zoom meeting. Metode yang digunakan ialah psikoedukasi dan FGD. Tanggal 28-30 Juni penyampaian materi tentang komunikasi efektif yang disampaikan oleh Dewi Eko Wati, M.Psi, Psi dan materi tentang regulasi emosi yang disampaikan oleh Intan Puspitasari, M.A. tanggal 1 Juni 2021 dilakukan FGD dengan membuat *breakout room* dengan 8 peserta untuk masing-masing ruangan. Pada sesi ini peserta dipandu oleh satu fasilitator yang berasal dari mahasiswa yang terlibat. Peserta diberi 1 permasalahan/kasus yang telah disiapkan oleh tim pengabdian untuk diselesaikan bersama secara berkelompok. Hasil diskusi dipresentasikan di *main room* yang dipandu oleh pemateri. 3) Tahap pengukuran keberdayaan mitra. Pada pengabdian ini, pengabdian melakukan pengukuran melalui *pretest*, *posttest*, dan *follow up* untuk mengukur pengetahuan peserta terhadap materi komunikasi efektif dan

regulasi emosi. Instrumen menggunakan alat ukur yang telah dikembangkan oleh peneliti. *Pretest* diberikan sebelum pelatihan diberikan, *posttest* setelah pelatihan, dan *follow up* diukur 1 minggu setelah pelatihan dilakukan.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 30 orangtua yang memiliki anak berusia 2-6 tahun di wilayah Yogyakarta. Pimpinan Wilayah Aisyiyah DIY turut berkontribusi dalam terlaksananya kegiatan ini dengan mencari peserta dari lingkungan TK Aisyiyah di wilayah Yogyakarta. Peserta yang terlibat diutamakan orangtua yang memiliki kesulitan dalam mengelola emosi dalam pengasuhan anak usia dini. Dapat dikatakan bahwa peserta mengikuti kegiatan ini dengan antusias, dibuktikan dengan kehadiran seluruh peserta mengikuti kegiatan sampai selesai selama tiga hari berturut-turut. Jikapun ada yang berhalangan hadir, peserta berinisiatif untuk meminta pasangan untuk menggantikan hadir.

Kegiatan ini dilaksanakan melalui aplikasi Zoom Meeting karena kondisi pandemi masih berlangsung. Agenda yang dilaksanakan dalam kegiatan ini antara lain memberikan psikoedukasi, studi kasus, serta diskusi mengenai komunikasi efektif dan regulasi emosi dalam pengasuhan. Sebelum dan sesudah pemaparan materi psikoedukasi, peserta diminta untuk mengisi kuisisioner. Kuisisioner terdiri dari dua variabel yaitu komunikasi efektif dan regulasi emosi dalam pengasuhan. Masing-masing kuisisioner terdiri dari 24 butir dan sudah diuji validitas dan reliabilitasnya. Pengisian kuisisioner ini bertujuan untuk mengetahui kondisi peserta mengenai komunikasi efektif serta regulasi emosinya dalam pengasuhan. Proses PPM ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu:

A. Perencanaan

Tahap perencanaan dalam kegiatan ini adalah koordinasi dengan mitra yaitu Pimpinan Wilayah Aisyiyah DIY. Pihak yang berkoordinasi langsung bersama tim PPM UAD adalah ketua umum PWA DIY yaitu Dra. Yuni Purwati, M.Pd. Adapaun hal yang dikoordinasikan antara tim PPM UAD dengan PWA DIY adalah konsep kegiatan pelatihan, diskusi mengenai tema, sasaran kegiatan, waktu kegiatan, kebutuhan sarana prasarana dan penghimpunan peserta.

Di tahap ini juga disiapkan berbagai kelengkapan seperti berkas-berkas perijinan, formulir pendaftaran peserta, poster publikasi, menyiapkan akun Zoom Meeting premium, modul materi, hingga gladhi bersih menjelang hari pelaksanaan.

B. Pelaksanaan

1. Psikoedukasi Komunikasi Efektif dan Regulasi Emosi dalam Pengasuhan AUD

Kegiatan ini diawali dengan pemaparan materi oleh tim PPM. Hal ini bertujuan untuk menambah pengetahuan peserta mengenai apa itu komunikasi efektif dan regulasi emosi dalam pengasuhan anak usia dini. Materi dalam komunikasi efektif mencakup: (1) konsep komunikasi efektif (pengertian, jenis-jenis, dan faktor yang mempengaruhi); (2) strategi membangun komunikasi efektif; (3) konsep regulasi emosi (pengertian, jenis-jenis, faktor yang mempengaruhi, dampak emosi); dan (4) upaya mengelola emosi. Gambaran dari kegiatan psikoedukasi dapat dilihat pada gambar 1.

Peserta sangat terlibat dalam psikoedukasi ini dibuktikan dengan berbagai pertanyaan kepada Tim PPM selama sesi tanya jawab. Pertanyaan peserta berkaitan dengan kasus-kasus nyata yang dihadapi sehari-hari dalam pengasuhan anak usia dini. Misalnya, salah seorang

peserta menceritakan bahwa ketika berkomunikasi dengan anak sering kali menggunakan nada tinggi atau membentak. Peserta tersebut secara pengetahuan sudah memahami bahwa berkomunikasi dengan anak usia dini seharusnya dilakukan dengan cara-cara yang positif, namun berbagai faktor membuat pengetahuan tersebut tidak terealisasi. Sesi ini tidak hanya melibatkan dua arah saja, namun peserta juga dipersilakan untuk menanggapi dengan pengalamannya masing-masing. Sehingga dengan demikian dapat dikatakan bahwa dalam sesi ini terjadi diskusi interaktif.



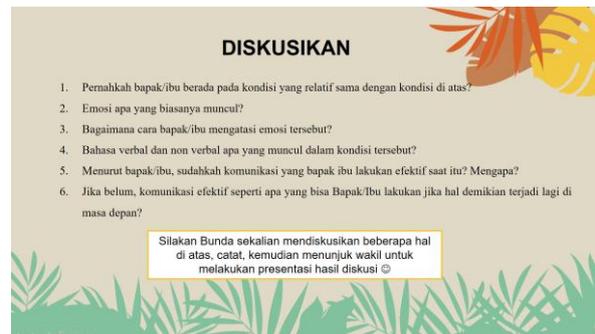
Gambar 1. Psikoedukasi komunikasi efektif dan regulasi emosi dalam pengasuhan anak usia dini

2. Studi Kasus dan Diskusi

Metode kedua dalam kegiatan ini adalah studi kasus dan diskusi yang dilakukan dalam kelompok-kelompok kecil. Diskusi dalam kelompok kecil didukung dengan fasilitas aplikasi Zoom Meeting yang menyediakan fitur breakout room. Setiap kelompok terdiri dari 6-7 orang yang mendiskusikan mengenai kasus yang sama. Setelah kelompok melakukan analisis terhadap kasus yang diberikan, salah seorang perwakilan melakukan presentasi hasil diskusi saat kembali ke main room Zoom Meeting. Kasus serta pertanyaan yang perlu didiskusikan peserta dapat dilihat pada gambar 3 dan gambar 4.



Gambar 2. Soal studi kasus



Gambar 3. Pertanyaan diskusi

C. Evaluasi dan Hasil

Evaluasi kegiatan PPM ini dilakukan dengan menganalisis perubahan kondisi peserta mengenai komunikasi efektif dan regulasi emosi dalam pengasuhannya. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah kegiatan berlangsung. Data hasil pengukuran diolah dan dianalisis menggunakan uji beda Wilcoxon karena data tidak berdistribusi normal. Hasil dari pengolahan data komunikasi efektif dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil analisis kondisi komunikasi efektif dalam pengasuhan

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	7 ^a	10.79	75.50
	Positive Ranks	12 ^b	9.54	114.50
	Ties	2 ^c		
	Total	21		

a. posttest < pretest
b. posttest > pretest
c. posttest = pretest

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa *negative ranks* atau selisih (negatif) antara komunikasi efektif untuk pre test dan post test adalah 7. Nilai 7 ini menunjukkan adanya 7 orang yang mengalami penurunan dari pre test ke post test. Selain itu, juga diketahui bahwa *positif ranks* atau selisih (positif) antara komunikasi efektif untuk pre test dan post test terdapat 12 ranks yang artinya 12 orang mengalami peningkatan komunikasi efektif dari nilai pre test ke nilai post test. Ties adalah kesamaan nilai pre test dan post test, di sini nilai ties adalah 2, sehingga dapat dikatakan bahwa ada 2 orang yang memiliki kesamaan nilai pre test dan post test. Selanjutnya, uji hipotesis pada komunikasi efektif dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil uji hipotesis kondisi komunikasi efektif dalam pengasuhan

Test Statistics ^a	
posttest - pretest	
Z	-.787 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.431

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on negative ranks.

Berdasarkan output di atas, diketahui *asyp.sig* (2-tailed) bernilai 0,431. Karena nilai 0,431 lebih besar dari >0,05 maka dapat disimpulkan bahwa “Ha ditolak”. Artinya tidak ada perbedaan antara komunikasi efektif untuk pre test dan post test.

Selanjutnya, dilakukan analisis mengenai kondisi regulasi emosi dalam pengasuhan menggunakan teknik yang sama. Hasil dari pengolahan data regulasi emosi dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil analisis kondisi regulasi emosi dalam pengasuhan AUD

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	6 ^a	11.92	71.50
	Positive Ranks	15 ^b	10.63	159.50
	Ties	1 ^c		
	Total	22		

a. Posttest < Pretest
b. Posttest > Pretest
c. Posttest = Pretest

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa *negative ranks* atau selisih (negatif) antara regulasi emosi untuk pre test dan post test adalah 6. Nilai 6 ini menunjukkan adanya 6 orang yang mengalami penurunan dari pre test ke post test. Selain itu, *positif ranks* atau selisih (positif) antara regulasi emosi untuk pre test dan post test terdapat 15 ranks data positif (N) yang artinya 15 orang mengalami peningkatan regulasi emosi dari nilai pre test ke nilai post test. Ties adalah

kesamaan nilai pre test dan post test, di sini nilai ties adalah 1, sehingga dapat dikatakan bahwa ada 1 orang yang memiliki kesamaan nilai pre test dan post test. Selanjutnya, uji hipotesis pada regulasi emosi dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil uji hipotesis kondisi regulasi emosi dalam pengasuhan

Test Statistics ^a	
	Posttest - Pretest
Z	-1.532 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.126
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Berdasarkan output di atas, diketahui asymp.sig (2-tailed) bernilai 0,126. Karena nilai 0,126 lebih besar dari $>0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa “ H_a ditolak”. Artinya tidak ada perbedaan antara regulasi emosi untuk pre test dan post test.

Kemampuan berkomunikasi merupakan salah satu kompetensi yang harus dimiliki oleh orang tua. Dengan kemampuan berkomunikasi yang baik, orang tua cenderung terhindar dari cara-cara berinteraksi yang tidak efektif dalam pengasuhan seperti menyalahkan, membandingkan, membohongi, mengancam, menyindir, memberi julukan buruk, menyepelakan, dll. (Roshonah, 2019). Hal ini ditemukan pada beberapa peserta pelatihan yang mengungkapkan bahwa secara teoritis paham tentang apa yang seharusnya dilakukan pada anak. Namun ketika dihadapkan pada situasi yang menantang, orangtua kesulitan untuk menerapkan apa yang sudah dipahami sebelumnya. Kondisi ini menyebabkan pesan yang ingin disampaikan tidak dapat dipahami dengan baik oleh anak. Lebih buruk lagi, anak justru menangkap pesan yang negatif dari cara berkomunikasi orangtua kepadanya.

Kemampuan orangtua dalam meregulasi emosi turut berkontribusi dalam kualitas komunikasi dengan anak. Regulasi emosi dapat diartikan sebagai strategi koping yang dilakukan seseorang ketika menghadapi situasi yang menekan (Kalat & Shiota, 2007). Proses yang dilalui dalam regulasi emosi ini antara lain melihat sumber masalah yang sebenarnya, melakukan penilaian terhadap situasi, dan berakhir dengan solusi yang tepat (Pratisti, 2013). Permasalahan yang dihadapi oleh peserta pelatihan ini mayoritas sama, yaitu kesulitan dalam melalui proses regulasi tersebut. Hal ini ditunjukkan saat sesi diskusi para peserta bercerita bahwa pada situasi-situasi menekan, seringkali emosi yang muncul tidak sesuai dengan yang seharusnya. Misalnya, ibu memarahi anak yang tidak mau mandi padahal yang sebenarnya dirasakan oleh ibu adalah lelah karena bekerja seharian. Ini menjadi contoh bahwa ada bias pada orangtua dalam melihat sumber masalah yang sebenarnya.

Kegiatan pelatihan yang diselenggarakan oleh tim PPM ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan serta keterampilan pada peserta mengenai masalah komunikasi efektif dan regulasi emosi sebagaimana yang disebutkan oleh Kamil (2003) tentang tujuan dari pelatihan. Asesmen kebutuhan juga dilakukan oleh Tim PPM terhadap calon peserta untuk mengetahui masalah apa yang mendesak untuk dikaji lebih lanjut dan dibutuhkan dalam pengasuhan saat itu. Dalam hal ini, materi-materi yang disiapkan oleh Tim PPM diharapkan dapat menjawab dan membantu memecahkan masalah dalam pengasuhan terkait komunikasi efektif dan regulasi emosi.

Evaluasi dari pelaksanaan kegiatan ini salah satunya dilakukan dengan uji beda antara kondisi peserta sebelum mengikuti pelatihan dan sesudah mengikuti pelatihan. Meskipun selama pelatihan peserta menunjukkan antusiasme, namun hasil analisis dengan teknik Wilcoxon menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kondisi komunikasi efektif dan regulasi

emosi antara sebelum dan sesudah pelatihan. Faktor-faktor teknis selama pelatihan berlangsung dapat menjadi rasionalisasi mengenai hasil tersebut.

Glanz (2008) mengatakan bahwa pengetahuan adalah kenyataan dan cara menganalisis suatu informasi. Dengan pengetahuan tersebut seorang individu diharapkan dapat memahami suatu persoalan kemudian mengambil tindakan yang tepat. Pelatihan komunikasi efektif dan regulasi emosi ini hanya dilaksanakan secara virtual yang tentu saja menyuguhkan pengalaman yang berbeda dibandingkan dengan pelatihan secara langsung. Pelatihan secara virtual tentu memiliki banyak tantangan seperti pengondisian peserta yang tidak dapat dikontrol sepenuhnya oleh Tim PPM, masalah jaringan yang terkadang membuat peserta keluar dari virtual meeting atau mematikan kamera, hingga praktik yang tidak dapat terfasilitasi dengan baik. Selain itu, konsistensi peserta dalam mengikuti pelatihan hingga usai dan kesediaan dalam mengisi kuisioner baik pra dan post pelatihan juga tidak dapat dikontrol sepenuhnya oleh Tim PPM. Hal ini menyebabkan jumlah data yang dapat diolah menjadi lebih sedikit dibandingkan jumlah peserta yang terlibat di awal pelatihan.

Terlepas dari hasil uji statistik tersebut, peserta memberikan apresiasi kepada Tim PPM yang telah menyelenggarakan pelatihan ini. Peserta mengungkapkan mendapat ilmu yang siap diterapkan dalam pengasuhan masing-masing. Hasil evaluasi menjadi catatan bagi Tim PPM untuk memperbaiki penyelenggaraan penelitian serupa di waktu yang akan datang.

SIMPULAN

Simpulan dibuat satu paragraph, tanpa sitasi. Simpulan menjawab tujuan pengabdian.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pengabdian menyadari bahwa ada banyak kekurangan dalam pelaksanaan pengabdian ini. Namun, tanpa sumbangsih dan bantuan dari beberapa pihak maka kegiatan ini tidak akan terlaksana. Kami mengucapkan terimakasih kepada:

- 1) Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Ahmad Dahlan yang telah memberikan ijin dan pendanaan sehingga pengabdian ini bisa terlaksana.
- 2) Pimpinan Wilayah Aisyiah Yogyakarta yang telah memberikan ijin dan membantu pelaksanaan pengabdian.
- 3) Peserta pengabdian yang telah meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga untuk terlibat secara penuh dan aktif.
- 4) Tim pengabdian dan mahasiswa PG PAUD yang sudah banyak membantu pelaksanaan pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

- Glanz, dkk. (2008). *Health Behaviour and Health Education : Theory, Research, and Practice Fourth Edition*. United States America: John Wiley and Sons.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field Of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Iriantara, Y. (2014). *Komunikasi Pembelajaran*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media
- Kalat, J.W. & Shiota, M.N. (2007). *Emotion*. Belmont: Thomson Wadsworth
- Kamil, M. (2003). *Model-model Pelatihan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Kementerian Sosial Republik Indonesia. (2020). Data Perlindungan Anak di era Pandemi Covid-19 (online) (<https://republika.co.id/berita/qi6npr330/kemensos-kasus-kekerasan-anak-melonjak-saat-pandemi>, di akses pada 12 Desember 2020).

- Lebel, R. D. (2016). *Moving Beyond Fight And Flight: A Contingent Model Of How The Emotional Regulation Of Anger And Fear Spark Proactivity* [Dissertation]. University of Pittsburgh.
- Lestari, S. (2016). *Psikologi Keluarga*. Jakarta: Prenada Media Grup
- Marik, M., & Stegemann, T. (2016). Introducing a new model of emotion dysregulation with implications for everyday use of music and music therapy. *Musicae Scientiae*, 20(1), 53–67. <https://doi.org/10.1177/1029864915622055>
- McCarty, R. (2016). Chapter 4—The Fight-or-Flight Response: A Cornerstone of Stress Research. *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior*, 1, 33–37. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00004-2>
- Muarifah, A., Wati, D.E, Puspitasari, I. (2020). Identifikasi Bentuk dan Dampak Kekerasan Pada Anak Usia Dini di Kota Yogyakarta. *Obsesi* Vol 4 No 2 (2020)
- Mulyana, D. (2010). *Pengantar Ilmu Komunikasi*. PT Remaja Rosdakarya: Bandung.
- Naz, F., Batool, I., Mushtaq, M. (2016). Parents-Child Communication Conflicts: Predictors of Socio-Emotional Disabilities and Interactive Problems in Children. *Pakistan Journal of Social Sciences (PJSS)* Vol. 36, No. 2 (2016), pp. 895-906
- Nevid, J. S. (2011). *Essentials of psychology: Concepts and Applications*. Cengage Learning.
- Pratisti, W.D (2013). Peran orangtua dalam perkembangan kemampuan regulasi emosi anak: Model teoritis. *Prosiding Seminar Nasional Parenting*, 322-333
- Roshonah, A.F. (2019). Urgensi program pelatihan *parenting* dalam meningkatkan kemampuan komunikasi orangtua dengan anak. *Portal Jurnal Kopertais Wilayah IV (EKIV)*, 5(2), 121-145
- Susanto, A. (2011). *Perkembangan Anak Usia Dini, Pengantar Dalam Berbagai Aspeknya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269–307.
- Wati, D. E., & Puspitasari, I. (2018). Kekerasan Terhadap Anak, Penanaman Disiplin, Dan Regulasi Emosi Orang Tua. *Varia Pendidikan*, 30(1), 21–26.
- Wati, D. E. (2020). *Membangun Adab Anak Melalui Komunikasi Efektif dalam Keluarga*. Jawa Barat: Edu Publisher