

PELATIHAN MINDFUL PARENTING SEBAGAI METODE UNTUK MENGATASI STRES PADA ANAK DI RUSUN X

Lita Patricia Lunanta¹, Veronica Kristiyani², Srifianti³, Andi Rina Hatta⁴

^{1,2,3} Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul

⁴ Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Prof. Moestopo (Beragama)

Jl. Terusan Arjuna Tol Tomang, Kebon Jeruk, Jakarta 11510

lita.patricia@esaunggul.ac.id

Abstract

In Covid-19 pandemic, children in Rusun X are prone to stress, in learning and other areas. The right treatment needs proper parenting from parents. Mindful Parenting makes parents realize their role as parents in educating and parenting their children and in regulating themselves. Therefore, parents can help children to overcome stress especially because of the ongoing pandemic. Psychoeducation on mindful parenting as a method to handle stress for children was held online to parents in Rusun X. There was an increase in understanding after this psychoeducation (pretest 84, 12%, posttest 86, 67%). This event also got appreciation from the participants with 93.34% level of satisfaction. For further seminar, it is a good idea to include role plays between parents and children to implement the mindful parenting technique

Keyword : *mindful parenting, parenting stress, children*

Abstrak

Dalam masa pandemi Covid 19, anak di Rusun X rentan mengalami stress, baik dalam belajar maupun terkait hal lain. Penanganan yang tepat memerlukan pengasuhan yang sesuai dari orang tua. Mindful Parenting membuat orang tua lebih menyadari peran sebagai orang tua dalam mendidik dan mengasuh anak serta mengelola dirinya. Dengan demikian orang tua dapat membantu anak untuk mengatasi stres yang dirasakan terutama ketika anak mengalami stres akibat situasi pandemi yang masih terjadi saat ini. Psikoedukasi pelatihan mindful parenting sebagai metode untuk mengatasi stress pada anak dilakukan secara daring kepada orang tua yang ada di Rusun X. Terlihat peningkatan pengetahuan setelah psikoedukasi ini dilakukan (pretest 84, 12%, posttest 86, 67%). Kegiatan ini juga mendapatkan penerimaan yang baik dari partisipan dengan tingkat kepuasan 93.34%. Untuk kegiatan mengatasi stress kedepannya dapat ditambahkan dengan aktivitas roleplay antara orang tua dan anak sehingga praktek langsung mindful parenting dapat dilakukan.

Kata kunci : *mindful parenting, stress pengasuhan, anak*

Pendahuluan

Pada masa pandemi seperti saat ini anak-anak mengalami stres baik dalam belajar maupun terkait lain. (Aslan, et. al, 2020; Barseli, et.al., 2020; Hoyt, et.al., 2021; Jatira & Neviyarni, 2021; Raj & Fatima, 2020). Stres belajar biasanya dirasakan oleh anak karena situasi belajar yang membuat anak tidak dapat belajar secara tatap muka. Dengan demikian anak tidak memahami pelajaran yang disampaikan oleh guru. Disamping itu stres dapat dirasakan anak karena anak-anak yang biasanya berinteraksi dengan teman-temannya di sekolah juga tidak memiliki kesempatan untuk berinteraksi dengan teman-temannya. Hal

ini juga dialami oleh anak-anak yang tinggal di rusun X di Jakarta. Meskipun mereka memiliki akses berinteraksi dengan teman di daerahnya tetapi stres yang mereka alami tetap tidak teratasi. Stres yang mereka alami berakibat mereka menunjukkan perilaku yang tidak seperti biasanya seperti sering konflik dengan orang tua dan saudara, bermain *gadget* sampai lupa waktu bahkan dapat dikatakan sebagian anak mengalami kecanduan *gadget*, penurunan prestasi belajar, dan sebagainya. Stres yang dialami oleh anak bila tidak diatasi maka akan menghambat perkembangan anak.

Stres adalah reaksi tubuh terhadap situasi fisik dan emosional yang menyebabkan

ketidakseimbangan pada kehidupan seseorang. Stres dipersepsikan sebagai sesuatu yang mengancam diri dan untuk hal ini perlu dilakukan adaptasi. (Kemeny, 2003). Secara umum, kebanyakan anak dapat mengendalikan stres yang dirasakan tetapi apabila anak tidak dapat mengendalikan stres dan tidak mendapatkan penanganan yang tepat maka stres tersebut dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan emosional anak (Seaward, 2017)

Penanganan yang tepat terhadap stres yang dirasakan oleh anak perlu dilakukan oleh orang tua. Dengan demikian diperlukan pengetahuan bagi orang tua dalam mendampingi anak. Sejauh ini orang tua yang bertempat tinggal di Rusun X merasa tidak memahami cara mengatasi permasalahan pada anak.. Mereka tidak memahami cara mengatasi stres pada anak, mereka merasa tidak mampu mengajari anak dalam belajar, merasa tidak mampu mengatur waktu anak dalam belajar dan bermain terutama bermain gadget. Ketika orang tua tidak mampu mengasuh anak maka terjadi konflik antara orang tua dan anak yang dapat menyebabkan anak semakin stres. Tidak hanya itu orang tua pun mengalami stres akibat tidak mampu mengatasi keadaan tersebut.

Dalam menangani stres pada orang tua perlu mendapatkan pengetahuan tentang teknik dalam pengasuhan sehingga orang tua dapat mengatasi stres pada diri dalam mengasuh atau mendidik anak terutama pada masa pandemi. Ketika orang tua dapat mengelola stres yang dirasakan dan memahami pengetahuan tentang mendidik anak, maka mereka akan lebih mudah mendidik anak dan membantu anak untuk mengelola stres yang dirasakan.

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengasuh atau mendidik anak yaitu *mindful parenting*. *Mindful Parenting* adalah pola pengasuhan yang melibatkan kesadaran penuh untuk mengurangi reaktivitas orang tua agar dapat meningkatkan kesabaran, fleksibilitas pengasuhan, responsivitas, konsistensi, dan pengasuhan yang sesuai dengan tujuan orang tua dalam mengasuh anak (Duncan, *et.al*, 2009). Diharapkan dengan adanya pengetahuan tentang penerapan teknik *mindful parenting*, orang tua lebih menyadari peran sebagai orang tua dalam mendidik dan mengasuh anak serta mengelola dirinya. Dengan demikian orang tua dapat

membantu anak untuk mengatasi stres yang dirasakan terutama ketika anak mengalami stres akibat situasi pandemi yang masih terjadi saat ini.

Metode Pelaksanaan

Berdasarkan permasalahan yang telah dijabarkan dalam pendahuluan, kami mencoba menganalisis dan menyusun suatu program pemecahan masalah yang terjadi. Dalam rangka pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat tim Dosen Universitas Esa Unggul sebagai berikut:

1. Psikoedukasi materi mengenai “Mengatasi Stres Pada Anak” yang diberikan dalam bentuk *Webinar*
2. Diskusi mengenai masalah yang dihadapi dan metode yang perlu dilakukan dalam menghadapi situasi tersebut
3. Pengenalan Pelatihan Mindful Parenting
4. Pengambilan kesimpulan
5. Survei mengenai materi yang sudah diberikan.

Target luaran yang diharapkan adalah dalam bentuk pengenalan mengenai stress pada anak dan cara yang dapat dilakukan partisipan yakni orang tua secara praktis sehari-hari.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari Kamis, 18 Januari 2021. Kegiatan dilakukan pada pukul 14.00 WIB, dibuka oleh pihak pengurus rusun X. Lokasi pengabdian masyarakat ini dilakukan di rumah dan kantor masing-masing karena dilakukan secara daring menggunakan aplikasi *Zoom Video Conference*.



Gambar 1
Peserta kegiatan webinar

Dalam kegiatan ini, digunakan bahan berupa materi penjelasan mengenai bagaimana mengenali stress pada anak dan cara mengatasinya. Materi mengatasi stress pada

anak dalam bentuk presentasi *power point* terlampir dalam dokumen ini. Materi diberikan dalam bentuk presentasi, tanya jawab *interaktif* antara pemateri dengan peserta total waktu 90 menit. Peserta mengikuti sesi tanya jawab di sepanjang *webinar*, baik dalam waktu-waktu yang diberikan maupun ketika peserta ingin mendapatkan penjelasan langsung pada saat penjelasan diberikan. Setelah materi diberikan, peserta melakukan praktek *mindfulness* dengan dipandu oleh fasilitator. Latihan *mindfulness* dikerjakan bersama-sama secara daring dan setelahnya dilakukan evaluasi apa yang peserta rasakan.

Peserta mengikuti sesi tanya jawab melalui fasilitas *chat* maupun dengan bicara langsung sesuai dengan alur yang diatur oleh moderator. Peserta kemudian mengisi survei (*pooling*) mengenai manfaat dan seberapa pentingnya materi mengatasi stres pada anak. Berdasarkan dari masalah yang dialami oleh partisipan yang terdiri dari orang tua yang dalam kesehariannya mengasuh anak dan menemui permasalahan yang kompleks mengenai anak terutama masalah emosi dan stres pada masa pandemi ini sehingga kami memberikan psikoedukasi mengenai bagaimana partisipan dapat mengenali dan mengatasi stres pada anak sehingga dapat dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 2
Alur Pemikiran Pengabdian Masyarakat

Hasil dan Pembahasan

Dari hasil pretest dan posttest yang dilakukan oleh peserta, terlihat bahwa ada

perbedaan skor partisipan pada pretest dan posttest, dimana sebelum mendapatkan materi psikoedukasi, total skor dari partisipan adalah 84, 12%, sedangkan setelah mendapatkan materi psikoedukasi, total skor dari partisipan menjadi 86, 67%. Skor pretest yang di atas rata-rata menunjukkan bahwa peserta sudah memiliki pemahaman mendasar mengenai stress dan mengenai *mindful parenting*. Hampir semua peserta memahami bahwa stress dipengaruhi oleh lingkungan sekitar anak dan bagaimana reaksi orang tua dapat mempengaruhi reaksi anak terhadap stress. Peserta memahami bahwa praktik *mindful parenting* tidak akan memanjakan anak tetapi sifatnya membangun relasi yang dekat dengan anak. Namun demikian, proses bagaimana *mindful parenting* dapat digunakan untuk mengatasi stress nampak belum diketahui semua peserta. Terdapat 23,5% yang salah mengira bahwa reaksi anak terhadap stress akan terlihat selalu sama 35, 3% awalnya salah menilai proses mengatasi stress dengan *mindful parenting* dimulai dengan proses berpikir emosi terlebih dahulu. Selanjutnya hasil pretest juga menunjukkan bahwa 41,7% peserta awalnya berasumsi bahwa guru tidak akan bisa melakukan *mindful teaching* dalam pembelajaran jarak jauh namun setelah psikoedukasi berkurang menjadi 21% yang masih belum memahami proses *mindfulness* yang dapat dilakukan secara daring atau jarak jauh.

Peserta menunjukkan keterlibatan aktif dalam kegiatan yang dilakukan dengan memberikan tanggapan secara aktif serta berbagi masalah yang mereka alami dengan anak maupun dengan anak didik. Beberapa pertanyaan yang diajukan peserta antara lain bagaimana cara memotivasi yang baik dan efektif agar anak-anak, staf guru serta orangtua dapat memiliki sistem pembelajaran yang kreatif dan meminimalkan stress pada anak serta pertanyaan bagaimana agar peserta sebagai orangtua bisa tetap tenang dan tidak mudah terpancing marah oleh perilaku anak serta bagaimana agar orangtua tidak menjadi sumber stress anak dan memupuk rasa benci pada anak. Pertanyaan pembahasan juga muncul dari sudut pandang guru misalnya bagaimana mengedukasi orangtua murid agar menyadari bahwa anak-anak itu hanya ingin di mengerti dan dikasihi

terutama untuk mereka yang masih berada pada jenjang pendidikan anak usia dini serta bagaimana mengedukasi orangtua yang selalu mengikuti kemauan anak sehingga tidak ada daya juang anak menghadapi stres mereka sehari-hari.

Berdasarkan hasil survei evaluasi yang diisi oleh peserta, terlihat bahwa 66,6% partisipan menilai kesesuaian isi materi dengan tujuan sudah sangat baik sedangkan 33,3% sisanya memberi penilaian baik. Selanjutnya, seluruh peserta menilai mendapatkan tambahan pemahaman/pengetahuan setelah seminar, dengan 50% menilai sangat baik dan 50% menilai baik. Seluruh peserta juga merasa mendapatkan tambahan pemahaman setelah seminar dengan 50% menilai sangat baik dan 50% menilai baik. Pada aspek efektivitas komunikasi/kemampuan pemateri dalam menyampaikan, 75% menilai sangat baik dan 25% sisanya menilai baik. Akhirnya, 75% peserta menilai keseluruhan kegiatan adalah sangat baik, dan 25% menilai keseluruhan kegiatan dalam kategori baik. Peserta juga secara aktif mengusulkan topik kegiatan untuk dilakukan berikutnya, antara lain:

Berikut tabel skor total evaluasi kegiatan dari peserta.

Tabel 1
Evaluasi Kegiatan

No	Evaluasi Kegiatan	Tingkat Kepuasan
1	Kesesuaian isi materi dengan tujuan	93.34%
2	Tambahan pemahaman/ pengetahuan setelah kegiatan	90%
3	Efektivitas komunikasi dan kemampuan pemateri dalam menyampaikan	95%
4	Penilaian terhadap keseluruhan kegiatan	95%
5	Rata-rata tingkat kepuasan	93,34%

Kesimpulan

Pelatihan *mindful parenting* sebagai metode untuk mengatasi stress mendapatkan penerimaan yang baik dari partisipan dengan tingkat kepuasan 93.34%. Hal ini berarti partisipan merasa bahwa materi yang disampaikan di dalam pelatihan sesuai dengan tujuan yang diharapkan partisipan. Partisipan memberikan penilaian paling tinggi dalam efektivitas komunikasi dan kemampuan pemateri dalam menyampaikan konsep dan praktek *mindful parenting* (95%). Partisipan juga mempersepsikan adanya penambahan pengetahuan dari kegiatan ini. Hal ini didukung juga oleh skor pretest 84,12% yang meningkat menjadi 86,67% pada posttest.

Dalam pelatihan ini, telah dilakukan praktek relaksasi sebagai bagian dari aktivitas *mindful parenting*. Untuk kegiatan mengatasi stress kedepannya dapat ditambahkan dengan aktivitas *roleplay* antara orang tua dan anak sehingga didapatkan pemahaman yang lebih mendalam dan partisipan bisa langsung mempraktekkan respon yang diberikan kepada anak dengan mengaplikasikan *mindful parenting*.

Dalam pelatihan ini, fokus diberikan kepada stres yang mungkin dialami anak. Kegiatan selanjutnya sebaiknya juga memberikan pengetahuan mengenai pengelolaan stress pada orang tua. Hal tersebut perlu dilakukan karena mempertimbangkan kondisi stress yang dialami orang tua dalam mengasuh anak yang dapat mempengaruhi kondisi dan kesehatan mental anak.

Daftar Pustaka

- Aslan, I., Ochnik, D., & Çınar, O. (2020). Exploring perceived stress among students in Turkey during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental*
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95-99.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent-Child Relationships and Prevention Research. *Clin Child Fam Psychol Rev*, 255-270.

- Hoyt, L. T., Cohen, A. K., Dull, B., Castro, E. M., & Yazdani, N. (2021). "Constant stress has become the new normal": Stress and anxiety inequalities among US College students in the time of covid-19. *Journal of Adolescent Health, 68*(2), 270-276.
- Jatira, Y., & Neviyarni, S. (2021). Fenomena Stress dan Pembiasaan Belajar Daring Dimasa Pandemi Covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, 3*(1), 35-43.
- Kemeny, M. E. (2003). The psychobiology of stress. *Current directions in psychological science, 12*(4), 124-129.
- Raj, U., & Fatima, A. (2020). Stress in Students after Lockdown Due to COVID-19 Thereat and the Effects of Attending Online Classes. Available at SSRN 3584220. *Research and Public Health, 17*(23), 8961.
- Seaward, B. L. (2017). *Managing stress*. Jones & Bartlett Learning.