
“Mencari Solusi Tanpa Harus Marah-marah” pada kegiatan Parenting Class Terjadwal TA.2020/2021 di Yayasan Essential Education Indonesia

Fetriani)¹, Eki Saputra)², Zulyan)³

¹²³Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Bengkulu Indonesia

¹fetriani@umb.ac.id

ABSTRAK

Kegiatan parenting class penting diadakan untuk memberikan wawasan kepada para orang tua yang membutuhkan agar mereka terbantu dalam pengasuhan dan pendidikan anaknya di lingkungan keluarga. . Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 30 Januari 2021. Peserta kegiatan Parenting Class ini terdiri dari berbagai rentang usia, mulai dari usia 19 tahun hingga 70 tahun. Hasil kegiatan ini menunjukkan Peserta mengikuti dengan baik kegiatan ini, terlihat dari tingkat keterlibatan peserta dalam seluruh rangkaian kegiatan, aktivitas dan interaksi yang ditunjukkan oleh masing-masing peserta kepada narasumber maupun kepada para rekannya. Diharapkan para peserta akan dapat menerapkan ilmu yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci : Solusi, Tanpa Harus Marah-Marah

ABSTRACT

Parenting class activities are Important to be held to give awareness to parents who need. So they fell helped in the care and education of their children in the family environment. This event was held on Saturday, January 30, 2021. Participants in this Parenting Class activity consisted of various age ranges, 19 – 70 years old. The results of this activity showed that participants participated well in this event, as seen from the involvement of participants in the entire series of the event, activities and interactions that shown to the resource person and his colleagues. It's hoped that the participants will be able to apply the knowledge in everyday life.

Keywords: Solution, without being angry

I. PENDAHULUAN

Mencermati kondisi pendidikan semasa pandemic Covid 19 saat ini, ada beberapa kondisi di dunia pendidikan yang menjadi perhatian kami. Salah satunya adalah bagaimana pihak sekolah tidak dapat membantu orang tua secara langsung dalam hal mendidik dan mengasuh anak, sehingga tidak jarang kita menemukan keluhan para orang tua mengenai sikap dan perilaku anak, mulai usia balita hingga remaja. Pihak sekolah rata-rata saat ini hanya mampu membantu sebatas pembelajaran materi dan tugas-tugas mata pelajaran saja, dan sulit untuk mengintervensi pembentukan karakter anak karena pembelajaran dilakukan secara jarak jauh dan tidak ada kontak secara langsung dengan para pendidiknya.

Sebagai akademisi yang juga merupakan pelaku pendidikan, kami memahami bahwa suksesnya seseorang di masa depan tidak hanya bergantung dari seberapa pandai seseorang itu menghafal pelajaran sekolah atau berapa nilai ujian yang diperolehnya di sekolah, namun karakter kepribadian orang tersebut juga tidak kalah pentingnya. Bahkan seseorang dengan kemampuan akademik yang dianggap biasa saja namun memiliki kepribadian yang baik, justru lebih berpeluang sukses dalam masyarakat, dunia kerja dan dunia usaha jika dibandingkan orang yang berkemampuan akademik yang tinggi namun minim karakter. Pembentukan karakter sebelum seseorang menginjak dewasa menjadi tanggung jawab orang tua dan terjadi di lingkungan keluarga.

Namun pada kenyataannya, latar belakang orang tua dan kondisi keluarga masyarakat Bengkulu tidaklah sama. Ada yang memiliki cukup wawasan dan pengetahuan untuk diterapkan dalam pola pengasuhan anak, namun ada pula yang wawasan orang tuanya tidak memadai sehingga sangat membutuhkan bantuan dari pihak lain seperti sekolah, lembaga pendidikan luar sekolah, yayasan sosial pendidikan dan lain sebagainya. Ada orang tua yang memiliki akses pendidikan seperti internet, buku, dll yang lancar, namun ada pula yang fasilitas komunikasi dan informasinya sangat terbatas. Keragaman ini turut menentukan keberhasilan pengasuhan yang dilakukan orang tua terhadap anaknya.

Dengan demikian, kami memandang penting diadakannya kegiatan parenting class untuk memberikan wawasan kepada para orang tua yang membutuhkan agar mereka terbantu dalam pengasuhan dan pendidikan anaknya di lingkungan keluarga. Maka kami berkerjasama dengan Yayasan Essential Education Indonesia menyelenggarakan kegiatan Parenting Class dengan tema Mencari Solusi Tanpa Harus Marah-marah yang diperuntukkan bagi masyarakat yang merupakan orang tua dan calon orang tua tanpa dipungut biaya.

Dengan dilaksanakannya kegiatan parenting class ini, diharapkan para peserta memperoleh ilmu dan wawasan dalam pengasuhan anak sehingga tugas pengasuhan dapat berjalan lebih baik dan menghasilkan generasi yang berkarakter di kemudian hari.

II. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan oleh tim pengabdian adalah metode pelatihan yang terjadwal yang dilaksanakan setiap semester. Peserta kegiatan Parenting Class ini terdiri dari berbagai rentang usia, mulai dari usia 19 tahun hingga 70 tahun. Tingkat pendidikan para peserta antara lain SMA/ sederajat dan sarjana. Latar belakang pengalaman pengasuhan peserta pun beragam, mulai dari peserta yang belum menikah, yang sudah menikah dan sedang merencanakan memiliki anak, peserta yang sudah memiliki anak usia bayi, balita, anak-anak, remaja dan manula (nenek). Pelaksanaan kegiatan Parenting Class ini dilakukan dengan memperhatikan protocol kesehatan di masa Pandemi antara lain: pembatasan jumlah peserta, pengaturan jarak tempat duduk peserta dan pembicara, serta penggunaan masker selama kegiatan berlangsung.

Kegiatan Parenting Class dengan tema Mencari Solusi Tanpa Harus Marah-marah dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 30 Januari 2021, dengan tim pengabdian sebagai narasumber/pembicara utama, didampingi oleh pihak panitia dari Yayasan Essential Education Indonesia dan tokoh masyarakat.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pengabdian

Acara dilaksanakan di hall Essential Education Indonesia pada hari Sabtu tanggal 30 Januari 2021. Peserta adalah masyarakat umum usia antara 19 tahun hingga 70 tahun dengan latar belakang pendidikan tamatan SMA sederajat dan sarjana S1, yang mendaftarkan diri sebagai peserta Parenting Class di Yayasan Essential Education Indonesia.

Kegiatan ini menggunakan rangkaian materi sebagai berikut:

Tabel 1. Materi Kegiatan

Pembukaan
Diskusi dan refleksi: permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari
Mengapa Kemarahan tidak menyelesaikan masalah
Diskusi/sharing pengalaman
The science behind Anger
Alternatif Solusi
Role Play
Assessment
Penutup



Gambar 1. Foto Pemateri dan Panitia

Pembukaan kegiatan dilaksanakan pukul 09.00 WIB. Setelah pembukaan, dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh tim Narasumber sesuai dengan jadwal kegiatan, didampingi oleh panitia dari Essential Education Indonesia.

B. Pembahasan

1) Permasalahan yang sering dihadapi orang tua



Gambar 2. Pemaparan Materi 1 dan diskusi

Dalam kehidupan sehari-hari, pengasuhan terhadap anak memberikan tantangan tersendiri kepada orang tua. Ada banyak faktor yang membuat suasana pengasuhan anak tidak ideal, sehingga memberikan tekanan bagi orang tua dan mengakibatkan terganggunya kestabilan emosi orang tua. Misalnya saja, saat menemukan anak berbohong, para orang tua biasanya memarahi anak sebagai hukuman agar anak jera dan tidak mengulangi. Demikian juga jika anak berkelahi, berebutan mainan dengan kakak atau adik, tidak tertib dalam melakukan tugas kegiatan sehari-hari, membantah perkataan orang tua, tantrum yang tidak terkendali, dan lain sebagainya, hal-hal semacam ini biasanya cenderung membuat orang tua marah dan emosi. Marah disebabkan karena perasaan yang terluka (Susanti, dkk, 2014:108). Marah dan emosi menurut (Mawardi Labay, 2002) merupakan luapan emosi yang meledak-ledak dari dalam diri yang dilampiaskan menjadi suatu perbuatan untuk membalas kepada orang yang menyebabkan marah. Darwis (2006:18) menambahkan definisi emosi sebagai suatu gejala psikologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap dan tingkah laku, serta menjelma dalam bentuk ekspresi tertentu. Tentu hal ini merupakan suatu hal yang tidak baik, jika melakukan pembalasan secara berlebihan atau dengan cara yang tidak tepat.

Orang tua menghadapi permasalahan yang berbeda-beda pada setiap tahapan perkembangan anak sesuai dengan usianya dan permasalahan yang berbeda-beda pula pada anak yang memiliki kepribadian dan kecerdasan yang berbeda. Permasalahan yang dihadapi orang tua yang memiliki anak usia balita tentunya tidak sama dengan permasalahan yang dihadapi oleh orang tua yang memiliki anak remaja. Demikian juga permasalahan yang dihadapi orang tua yang memiliki anak cerdas dan anak yang kurang cerdas tentunya tidak sama. Namun pada kenyataannya, respon orang tua terhadap permasalahan yang beragam tersebut biasanya sama saja, yaitu dengan memarahi anak.

2) Mengapa Kemarahan Tidak Dapat Menyelesaikan Masalah

Dalam masyarakat pada umumnya, orang tua memarahi anak adalah hal yang wajar. Hal ini dianggap wajar sebagai bentuk kepedulian dan kasih sayang orang tua kepada anaknya. Kemarahan orang tua dianggap sebagai hukuman bagi anak yang berperilaku tidak baik atau tidak sesuai dengan harapan, agar memberikan efek jera bagi anak dan menghindarkan terulang kembalinya perilaku tersebut. Memberikan hukuman untuk kesalahan yang dilakukan anak merupakan salah satu bentuk Pendidikan. Bahkan banyak orang tua yang berargumen bahwa jika orang tua tidak sayang pada anak, tentunya orang tua tidak akan marah dan tidak peduli pada perilaku anak.

Niat baik orang tua untuk mendidik agar anak berperilaku baik ini tidak salah, akan tetapi kurangnya pengetahuan orang tua dalam bidang parenting dan psikologi anak justru dapat membuka peluang terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan. Misalnya saja, kita sering menemukan kasus di media massa, dimana anak melakukan bunuh diri karena depresi, orang tua yang menganiaya anaknya akibat emosi yang tak terbendung, orang tua memukulinya hingga membekas, cacat atau meninggal dunia, atau anak yang menuntut orang tuanya secara hukum. Jika proses parenting berjalan dengan baik, seharusnya hal-hal tersebut dapat dihindari.

Kemarahan ternyata bukanlah solusi terbaik untuk semua permasalahan. Anggapan dan praktik yang umum dilakukan para orang tua yang merespon semua permasalahan dengan anak yang berbeda-beda dengan satu solusi yaitu marah, tidak seefektif yang dibayangkan. Saat orang tua marah, orang tua memiliki permasalahan dengan dirinya sendiri. Dengan emosi yang tidak terkendali, akan sangat sulit menjelaskan secara rinci mengapa perilaku tertentu tidak boleh dilakukan, dan apa akibat yang ditimbulkan perilaku anak tersebut. Hal ini tidak membuat anak mengerti bahwa perilaku tersebut salah, namun anak hanya merasa takut saja kepada sang orang tua yang marah.

Ketakutan yang terjadi berulang-ulang pada waktu yang lama dapat mengakibatkan depresi pada anak. Dengan adanya rasa takut yang besar tersebut, anak menjadi kurang percaya diri dalam perkembangan kepribadiannya, menjadi kurang mandiri karena anak tidak berani belajar mengambil keputusan sendiri karena takut dimarahi, dan membuat anak tidak dapat mengembangkan minat dan bakatnya secara optimal. Jika depresi terjadi kepada anak, anak membutuhkan pertolongan. Dan jika pertolongan yang diharapkan tidak tersedia, maka anak mungkin saja melakukan hal-hal destruktif yang tidak diinginkan, misalnya bunuh diri, seperti yang diberitakan di media massa. Anak yang sudah beranjak remaja cenderung mencari penyelesaian melalui pergaulan. Hal ini dapat menjerumuskan anak pada pergaulan yang tidak seharusnya, penyalahgunaan obat-obatan dan sikap membangkang pada orang tua.

Kebiasaan orang tua yang menyelesaikan setiap permasalahan dengan marah dapat merusak hubungan baik atau bonding antara orang tua dan anak. Anak pada masa pertumbuhan dan perkembangannya membutuhkan kasih sayang dan arahan dari orang tua. Anak membutuhkan suasana yang aman dan nyaman, dan orang tua lah yang mengemban tugas mulia tersebut. Jika setiap persoalan diselesaikan dengan marah, persoalan tersebut hanya mendapatkan

respon saja (yaitu marah) dan tidak terselesaikan. Orang tua menjadi sosok yang menakutkan dan menjengkelkan bagi anak, yang selalu mengekang kebebasan dan bersikap jahat pada anak. Dengan anggapan yang demikian, tentunya anak semakin menjauh dari orang tua dan ikatan antara orang tua dan anak semakin renggang.



Gambar 3. Pemaparan Materi dan diskusi 2

3) Rasa Marah dari Segi Biologis dan psikologis

Marah adalah suatu bentuk emosi yang alami. Marah bersifat sangat intuitif, tidak perlu diajarkan atau diwariskan. Bayi yang belum mengerti perkataan orang dewasa dan belum dapat mengutarakan keinginannya pun sudah memiliki kemampuan untuk merasa marah. Contohnya saja, jika bayi merasa tidak nyaman namun orang tua tidak mengetahuinya, bayi tersebut menjerit lebih kencang dari biasanya. Hal ini disebabkan karena marah merupakan respon dari survival instinct yang sudah ada sejak zaman primordial. Marah merupakan suatu bentuk alarm tanda bahaya yang membantu nenek moyang manusia untuk bertahan hidup.

Rasa Marah terbentuk dari otak manusia, pada bagian amygdala yang berukuran kecil berbentuk seperti kacang almond dan posisinya di tengah lempeng otak. Amygdala berfungsi mengendalikan alarm tanda bahaya untuk kelangsungan hidup manusia. Pada saat kita merasa “terancam” pada saat menemukan kenyataan tidak sesuai yang kita harapkan, maka alarm tanda bahaya menyala. Tubuh kita meningkatkan produksi hormone kortisol yang merupakan hormone stress, yang menyebabkan tubuh kita menunda atau menghentikan sementara fungsi-fungsi sistem lainnya untuk memfokuskan seluruh energi pada posisi “fight or flight”, siap bertarung atau kabur.

Pada saat kita marah, produksi hormone serotonin terhenti. Serotonin berfungsi memberikan rasa rileks dan nyaman pada tubuh kita, sehingga dapat mengimbangi hormone adrenalin pada tubuh kita. Saat marah, adrenalin tidak terkendali, mengakibatkan otot-otot tubuh menegang, sulit tidur, detak jantung

semakin cepat dan tekanan darah semakin tinggi. Pada kondisi tertentu, hal ini dapat memicu terjadinya stroke yang dapat membahayakan nyawa.

Pada saat kita marah, proses pembentukan short term memory (ingatan jangka pendek) juga terhenti sementara waktu. Hal ini menyebabkan orang yang sedang marah sering tidak ingat apa yang ia ucapkan atau apa yang terjadi saat ia tengah marah. Bagian Prefrontal cortex dari otak kita yang bertanggung jawab terhadap pemikiran logis juga bekerja sangat keras untuk menyaring informasi dan mencari solusi permasalahan. Namun jika seluruh energi terkuras untuk marah, maka kita kehilangan pemikiran logis. Hal ini menyebabkan orang yang marah dapat melakukan apa saja di luar dari Batasan normal, misalnya berkata kasar, memukul, melempar, atau menyakiti orang di sekitarnya tanpa ia sadari. Akibatnya, korban maupun pelaku dapat mengalami gangguan psikologis dari takut yang berlebihan (trauma) atau penyesalan setelah melakukan hal-hal yang sebenarnya tidak diinginkan.

4) **Alternatif Solusi**

Saat anak menunjukkan perilaku yang kurang baik atau tidak sesuai dengan yang diharapkan, kemarahan orang tua cenderung terpicu. Namun, orang tua tidak boleh lupa bahwa anak masih berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan, oleh sebab itu kematangan sikap dan perilakunya belum sempurna. Orang tua sebagai orang yang dewasa, tentunya harus memiliki kedewasaan untuk memahami dan membimbing anak ke arah yang seharusnya, tanpa harus bereaksi berlebihan melalui kemarahan. Menurut Bhave dan Saini (2009:9) berpendapat bahwa dengan mempelajari bagaimana mengelola emosi marah yang baik dapat membantu individu mengekspresikan marah dengan positif. Membangun kesadaran ini merupakan pintu pertama yang harus dilewati untuk menyelesaikan permasalahan dengan baik.

Jika orang tua terlanjur marah, yang harus segera dilakukan adalah meredakan amarah. Menurut (Hube, 2006), ketika kita marah atau menghadapi situasi emosi, ada beberapa hal yang bisa kita lakukan diantaranya pengalihan, penyesuaian kognitif dan strategi koping. Selain itu kita bisa menarik napas dalam dan menghembuskan perlahan berulang-ulang, mengambil waktu beberapa menit untuk menenangkan diri sebelum membahas permasalahannya dengan anak, atau dengan melakukan hal-hal kecil lainnya untuk menginterupsi kemarahan seperti makan makanan ringan atau menyalakan musik yang disukai. Mengakui kemarahan juga dapat membantu mengurangi beban yang dirasakan orang tua. Dengan mengatakan kepada anak "Ibu merasa marah sekali karena kamu bersikap demikian" akan mengurangi kadar kemarahan, sehingga memudahkan orang tua membahas perilaku tersebut dengan anak.

Setelah rasa marah mulai dapat terkendali, orang tua sebaiknya membahas permasalahannya dengan anak. Orang tua perlu mendengarkan cerita dari sudut pandang anak, mengapa ia melakukan hal tersebut. Kadang-kadang anak memiliki alasan tersendiri, atau kadang ia tidak memahami bahwa perilaku itu salah. Di saat ini, kemampuan orang tua menjadi pendengar yang baik akan membuat anak merasa lebih nyaman untuk belajar dan mempererat bonding antara orang tua dengan anak. Jika anak merasa

nyaman dan tidak takut kepada orang tua, maka anak cenderung akan lebih mudah menerima arahan dan nasihat orang tua.

Anak tidak perlu merasa jera melakukan sesuatu karena takut dimarahi atau dipukuli orang tuanya. Hal terbaik yang membuat anak mengubah perilaku adalah dengan memberikan pengertian apa sebenarnya yang ia lakukan dan apa konsekuensinya bagi dirinya dan orang lain di sekitarnya. Biarkan anak memilih apa yang ingin ia lakukan. Sebagai contoh, jika anak makan kue milik adiknya. Orang tua dapat menjelaskan bahwa yang dilakukan oleh anak adalah mengambil hak orang lain, yaitu si adik. Akibatnya, adik menangis, semua orang menjadi repot, adik menjadi tidak suka pada kakak, ibu pun merasa sedih karena kakak tidak menjadi anak yang baik. Pada dasarnya anak ingin disayang dan dihargai, maka anak akan mengambil keputusan dengan kesadarannya sendiri untuk tidak mengambil milik orang lain dan mengusulkan ide untuk solusi sesuai dengan tahap perkembangan dan usianya. Orang tua dapat membantu anak untuk memperbaiki kesalahannya, misalnya dengan menemani anak membeli kue untuk mengganti kue adik. Dengan demikian, anak belajar menimbang dan mengambil keputusan, yang akan berguna untuk mengasah kecerdasan sosial emosional anak, tanpa orang tua harus marah-marah.



Gambar 4. Pemaparan Materi dan diskusi 3

5) Dampak Kegiatan Pengabdian

Peserta mengikuti dengan baik kegiatan ini, terlihat dari tingkat keterlibatan peserta dalam seluruh rangkaian kegiatan, aktivitas dan interaksi yang ditunjukkan oleh masing-masing peserta kepada narasumber maupun kepada para rekannya. Para peserta terlihat antusias dan aktif. Diskusi terjadi secara interaktif dan diharapkan para peserta memperoleh manfaat dari kegiatan ini.

Kegiatan ini juga sangat didukung oleh tokoh masyarakat, dalam kesempatan ini dihadiri oleh Bapak Iskandar Ramis, Mantan Wakil Gubernur Bengkulu. Beliau sangat mengapresiasi pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh tim pengabdian Bersama Yayasan Essential Education Indonesia, dan mengharapkan kegiatan ini terus diselenggarakan secara rutin.

Kegiatan ini juga diliput dan diberitakan media televisi lokal RBTv serta didokumentasikan dalam bentuk foto dan video di media sosial.

IV. KESIMPULAN

Secara umum dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian ini berjalan dengan baik sesuai rencana. Pengabdi menemukan beberapa tantangan namun dapat diatasi karena pengabdi juga dibantu oleh beberapa factor pendukung yang signifikan. Kegiatan ini juga menghasilkan output dan dampak yang baik, dan diharapkan para peserta akan dapat menerapkan ilmu yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

V. SARAN

Sesuai dengan hasil evaluasi kegiatan yang telah dilakukan, tim pengabdi mengajukan saran sebagai berikut:

1. Karena hasil kegiatan ini terindikasi positif, maka sangat baik jika kegiatan sejenis ini dilaksanakan lagi, atau lembaga penyelenggara mengadakan kegiatan lanjutan pada kalender kerja berikutnya.
2. Jika situasi sudah memungkinkan di kemudian hari, lembaga penyelenggara dapat menambah jumlah peserta agar bisa menjangkau masyarakat lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

Bhave, Swati & Saini, Sunil. 2009. *Anger Management*. New Dehli India : Sage Publication.

Greenberg, L.S & Watson, J.C. 2006. *Emotion Focused Therapy for Depression*. Washington DC: American Psychological Association.

Hube, M.Darwis. 2006. *Penjelajahan Religio-Spiritual Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Quran*. Jakarta: Erlangga.

Mawardi, Labay. 2002. *Mengadapi Marah*. Jakarta: Al-Mawardi Prima.

Susanti, Rita. 2014. *Perasaan Terluka Membuat Marah*. *Jurnal Psikologi*, Vol. 10 No.2 hal 103-109.