

WEBINAR MENGATASI *PARENTAL BURNOUT* DENGAN *PEACEFUL PARENTING*: MENJALIN KONEKSI DENGAN KOMUNIKASI EMPATIK PADA ORANG TUA MURID KB/TK/SD ISLAM AL AZHAR KARAWANG

Dinda Aisha ¹, Puspa Rahayu Utami Rahman ²

**Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang
dinda.aisha@ubpkarawang.ac.id¹, puspa.rahman@ubpkarawang.ac.id²**

Abstrak

Masa pandemi Covid-19 ini merupakan masa yang tidak mudah bagi semua orang yang ada di dunia karena berdampak pada kehidupan sehari-hari mulai dari ekonomi, pendidikan, gaya hidup, bertambahnya beban dan peran serta perlu melakukan proses adaptasi. Di dalam keluarga, khususnya ibu, pastinya kondisi pandemi ini memberikan tekanan tersendiri. Salah satunya adalah dengan bertambahnya beban peran yaitu menemani atau bahkan mengajarkan anak sekolah selama anak melakukan pembelajaran daring di rumah. Dengan bertambahnya beban ini, tidak menutup kemungkinan ibu menjadi lebih merasa tertekan dan menimbulkan stres negatif atau bahkan sampai mengalami parental burnout yaitu kondisi dimana stres yang relatif panjang dan tidak kunjung diselesaikan. Ketika seorang ibu mengalami stress atau parental burnout ketika menghadapi anak, maka ia cenderung akan merespon yang negatif pula, bahkan bisa sampai melakukan tindak kekerasan baik verbal maupun fisik. Kondisi seperti ini akan menimbulkan terputusnya koneksi antara orang tua dan anak yang mana tidak menutup kemungkinan akan muncul permasalahan-permasalahan lainnya. Dengan latar belakang ini, dapat dilihat bahwa dibutuhkan psikoedukasi yang mengangkat tema mengatasi parental burnout dengan peaceful parenting yaitu menjalin kembali koneksi antara orang tua dan anak menggunakan teknik komunikasi empatik yang terdiri dari mendengar aktif dan teknik I-Message.

Kata kunci— *Parental Burnout, Peaceful Parenting, Komunikasi Empatik, Active Listening, I-Message*

Abstract

Pandemic Covid 19 situation was not an easy situation for all people in the world and it has brought huge effect for all sectors, from economic, education, lifestyle, also increase of roles and load and process of adaptation. Family also affected from this situation, especially additional role as a teacher for their children at home when children school from home. This situation may become another pressure and may follow result in negative stress from parents especially mother. When negative stress happened continuously and cannot be resolved, then may become parental burnout. When parents stress or burnout, they may react and respond negatively to their children, and unfortunately may end up with abuse, physically or mentally. This abusive parents result in loss of connection between children and parents and end up with another problems in the future. With this background, we may see importance of psychoeducation to parents regarding

importance to prevent parental burnout by peaceful parenting, especially to strengthen connection with children through emphatic communication by Active Listening skill and I-Message.

Keywords—*Parental Burnout, Peaceful Parenting, Emphatic Communication, Active Listening, I-Message*

PENDAHULUAN

Dari tahun 2020 sampai saat ini, bukanlah tahun yang mudah dilalui oleh warga dunia dikarenakan dunia sedang dilanda bencana yaitu munculnya virus corona yang meningkatkan angka kematian di hampir seluruh dunia. WHO telah menyebut kejadian ini sebagai kejadian Pandemi Covid-19. Pandemi Covid-19 ini memberikan dampak pada semua lini masyarakat, mulai dari kesehatan, ekonomi, pendidikan, sampai ke dinamika yang ada di dalam keluarga. Sebagian pekerja ada yang “dirumahkan” karena kondisi ekonomi tidak menguntungkan, pekerja harus bekerja dari rumah, bahkan siswa dan mahasiswa harus mengikuti pembelajaran dari rumah. Begitu juga berdampak di dalam keluarga, dimana anggota keluarga akan bertemu lebih sering serta beban peran orang tua yang bertambah karena anak-anak bersekolah dari rumah. Tidak menutup kemungkinan, orang tua mengalami negatif stress dikarenakan beban tekanan untuk mengajari anak di rumah.

Tekanan yang meningkat dan terus menerus terjadi setiap harinya dapat meningkatkan hormone kortisol yang ada di dalam otak seseorang. Kenaikan hormone kortisol ini dapat menyebabkan seseorang mengalami stress. Stress negatif yang berkelanjutan, terjadi dalam waktu yang panjang serta tidak terselesaikan sangat mungkin untuk meningkat menjadi *Parental burnout*. Ketika orang tua mengalami *parental burnout*, maka mereka cenderung akan kehilangan minat untuk bermain bersama anak, membentuk pola komunikasi yang penuh dengan kekerasan, merasa lelah yang berlebihan bahkan bisa sampai mengalami kecenderungan depresi dan keinginan bunuh diri.

Parental burnout ini dapat dicegah dengan berbagai cara, mulai dari berdamai dengan diri sendiri, meningkatkan kemampuan regulasi emosi, serta meningkatkan dan memperkuat koneksi atau hubungan antara orang tua dan anak. Salah satu hal yang penting dalam meningkatkan hubungan orang tua dan anak adalah dengan

memperbaiki pola komunikasi yang terjalin. Dengan berkomunikasi yang penuh dengan rasa saling menghargai atau empati, maka dapat membuat anak menjadi lebih dapat diajak bekerja sama sehingga dapat menurunkan tingkat stress pada orang tua.

Dengan adanya fenomena yang penulis jelaskan di atas, maka penulis merasa sangat diperlukan melakukan psikoedukasi mengenai pentingnya membangun kelekatan antara orang tua dan anak melalui penerapan komunikasi yang empatik sebagai cara untuk mencegah terjadinya *parental burnout* khususnya bagi para ibu-ibu yang mendampingi anak belajar di rumah selama pandemic Covid-19 ini agar para ibu tetap memiliki kesejahteraan secara psikologis dan menghindari melakukan bentuk kekerasan pada anak.

Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan psikoedukasi kepada masyarakat terutama orang tua agar lebih awas terhadap kondisi diri terutama kondisi stress ketika mengasuh anak agar terhindar dari perilaku kekerasan pada anak.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah psikoedukasi berupa webinar dengan judul “Mencegah *Parental Burnout* dengan *Peaceful Parenting*”. *Peaceful parenting*

terdiri dari 2 cara yaitu regulasi diri orang tua dengan teknik *stop, drop, breath* dan membangun koneksi pada anak dengan menerapkan komunikasi empatik yang terdiri dari teknik mendengar aktif (*Active Listening*) dan teknik *I-Message*. Webinar ini disampaikan oleh 2 orang narasumber yaitu Ibu Puspa Rahayu Utami Rahman, M.Psi., Psikolog yang membahas mengenai regulasi diri orang tua dan Ibu Dinda Aisha, M.Psi., Psikolog yang membahas mengenai membangun koneksi pada anak.

Subjek Partisipan

Partisipan pada kegiatan ini adalah orang tua dan guru siswa KB/TK/SDIT Al Azhar Karawang. Webinar ini juga akan disiarkan langsung melalui kanal youtube KB/TK Islam Al Azhar Karawang.

Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Webinar ini akan dilaksanakan selama 1 hari yaitu hari Sabtu, 06 November 2021 mulai dari pukul 08.30 sampai dengan 11.00 AM WIB.

Rancangan Kegiatan

Rancangan kegiatan dijelaskan pada tabel 1.

No.	Jam	Acara
1	08.30-08.40	Pembukaan
2	08.40 – 09.00	Sambutan-sambutan
7	09.00 – 09.10	Pembukaan Webinar
9	09.10 – 09.50	Sesi 1: Pemaparan <i>Parental burnout</i> dan Regulasi diri dengan Teknik <i>Stop, drop, breath</i> oleh Bu Puspa Rahayu U.R., M.Psi., Psikolog
10	09.50 – 10.30	Sesi 2: Pemaparan <i>Parental burnout</i> dan Koneksi dengan Komunikasi Empatik oleh Bu Dinda Aisha, M.Psi., Psikolog
11	10.30 – 11.00	Tanya Jawab dan Penutup

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan psikoedukasi kepada orang tua pentingnya mengetahui kondisi diri dalam memberikan pengasuhan kepada anak, khususnya kondisi apakah orang tua mengalami *parental burnout*, kelelahan yang berlebihan dalam mengasuh, atau tidak. Orang tua juga perlu mengetahui bahaya yang diakibatkan apabila mengalami *parental burnout* ini. Webinar ini bertujuan untuk memberikan cara dalam mencegah terjadinya *parental burnout* dengan 2 teknik yaitu regulasi diri orang tua dengan teknik *Stop, drop, breath* dan membangun koneksi dengan anak melalui komunikasi empatik dalam rangka mencegah terjadinya *parental burnout*.

Pelaksanaan kegiatan ini dibantu oleh guru KB/TK/SD Al Azhar Karawang selaku panitia yang bertugas dalam mempersiapkan webinar mulai dari flyer, pendaftaran peserta, menyiapkan sarana Zoom Meeting dan lain-lain. Kegiatan ini terdiri dari pembukaan, penampilan dari anak TK dan SD Al-Azhar, dilanjutkan oleh kata sambutan oleh wakil ketua Yayasan Al-Azhar kemudian dimulai sesi pertama oleh Ibu Puspa Rahayu U.R., M.Psi., Psikolog dan sesi kedua oleh Ibu Dinda Aisha, M.Psi., Psikolog.

Peserta yang mendaftar pada kegiatan ini berjumlah 92 peserta yang terdiri dari peserta umum dan wali murid KB/TK/SDIT Al-Azhar Karawang. Peserta lain yaitu guru-guru yang menyaksikan langsung dari sekolah serta disiarkan langsung melalui kanal Youtube KB/TK Islam Al Azhar 36 Karawang dengan link sebagai berikut <https://www.youtube.com/watch?v=9XBzpz0igMu8>.

Rundown kegiatan acara dijelaskan pada tabel 2

No	Waktu	Kegiatan	Penanggung Jawab
1	08.30-08.35	Pembukaan	MC : Ibu Yemi (Guru TK Al Azhar)
2	08.35-08.40	Pembacaan Ayat Suci Al-Qur'an	Pak Lalan (Guru SD Al Azhar)
3	08.40-08.45	Pembacaan do'a	Pak Asep (Guru TK Al Azhar)
4	08.45-09.00	Perform Murid TK (Penampilah Tahfidz) Perform Murid SD (Biola)	Guru TK dan SD Al Azhar
5	09.00-09.05	Profile Sekolah	Pak Rahmat (Guru TK Al-Azhar)
6	09.05-09.10	Sambutan Wakil Yayasan	Pak Sunarso
7	09.10-09.15	Pembukaan Talk Show	Ibu Titin (Guru SD Al Azhar)
8	09.15 - 09.20	Tayangan profile Narasumber	Pak Rahmat (Guru TK Al-Azhar)
9	09.20 – 09.55	Sesi 1: Pemaparan <i>Parental burnout</i> dan Mindful Parenting	Ibu Puspa Rahayu U.R., M.Psi., Psikolog
10	09.55 – 10.30	Sesi 2: Pemaparan <i>Parental burnout</i> dan Keleletakan	Ibu Dinda Aisha, M.Psi., Psikolog
11	10.30 - 10.55	Tanya Jawab	Ibu Titin (Guru SD Al Azhar)
12	10.55 - 11.00	Pembagian Doorprize dan Penutupan	Ibu Titin (Guru SD Al Azhar)

Berikut adalah dokumentasi kegiatan webinar beserta flyer webinar.



Gambar 1 Flyer Webinar



Gambar 2 Pemaparan Materi



Gambar 3 Pemaparan Materi via Zoom

Pembahasan

Parental burnout merupakan suatu kondisi dimana orang tua mengalami kelelahan yang berlebihan dalam mengasuh anak. Orang tua cenderung memiliki harapan yang tinggi dan tidak selaras dengan kenyataan. Sehingga membuat orang tua menjadi lelah dan hilang minat dalam mengasuh. Kondisi ini terjadi apabila stres negatif yang dialami orang tua terjadi berulang kali dan tidak terselesaikan. Dampak terburuk dari kondisi ini adalah orang tua cenderung akan melakukan kekerasan baik fisik, verbal, maupun mental kepada anak. Kekerasan pada anak akan berdampak pada perkembangan anak di masa depan dan dapat mengakibatkan trauma

tersendiri. Trauma ini tentunya akan menghambat Kesehatan mental anak dan juga akan terputus koneksi yang terjadi antara orang tua dan anak.

Dengan ini, diperlukan suatu pencegahan yang perlu dilakukan oleh orang tua agar terhindar dari kondisi parental burnout yaitu dengan 2 cara. Yang pertama adalah orang tua perlu meregulasi diri, termasuk didalamnya untuk meregulasi emosinya agar lebih stabil dalam menghadapi anak. Orang tua perlu mengetahui keterbatasan dan isu pribadi yang dimilikinya agar tidak terbawa ketika sedang menghadapi anak. Selain itu, teknik lain yang juga penting dalam mencegah parental burnout adalah dengan memperkuat koneksi antara orang tua dan anak melalui pola komunikasi yang empatik. Pola komunikasi ini memberikan kesempatan pada orang tua dan anak untuk saling memahami dan menghargai baik perasaan, ide, keinginan dan juga harapan. Dengan berkomunikasi yang empatik, anak merasa lebih dihargai oleh orang tua. 2 teknik dasar dalam berkomunikasi empatik adalah Active Listening atau mendengar aktif dan penerapan pola I-Message. Active Listening merupakan suatu cara mendengarkan anak dengan melibatkan seluruh anggota tubuh, mulai dari mata dengan melihat ke arah anak, telinga untuk mendengar, otak untuk

mencerna apa yang disampaikan oleh anak, tubuh yang mencondong ke anak dan memosisikan setara dengan anak serta memberikan perasaan yang tulus dan ikhlas dalam mendengarkan dan memberikan respon. Dengan mendegar aktif, anak merasa didengarkan sehingga ia akan tumbuh menjadi anak yang percaya diri dan dapat berempati pula ke orang tua dan orang lain. Teknik yang kedua yaitu menerapkan pola I-Message dimana pola komunikasi ini memberikan kesempatan orang tua dan anak untuk menyampaikan apa yang dirasakan dan diharapkan tanpa menjatuhkan atau menuduh. Teknik ini memiliki pola dimana orang tua perlu menyampaikan apa yang orang tua rasakan terhadap perilaku anak dan mengharapkan anak melakukan apa. Teknik ini tidak hanya bisa digunakan oleh orang tua namun juga bisa diajarkan kepada anak, agar anak juga mampu berkomunikasi dengan lebih empatik kepada orang tua maupun orang lain.

KESIMPULAN DAN SARAN

Mengasuh anak bukanlah perkara yang mudah, perlu adanya pengetahuan, kemauan, keikhlasan, rasa sayang yang tulus bahkan diperlukan kemampuan meregulasi diri. Dewasa ini, tuntutan menjadi orang tua yang terbaik buat anak menambah beban orang

tua. Ditambah dengan kondisi Pandemi Covid-19 yang mengharuskan seluruh anggota keluarga berada di rumah dalam jangka waktu yang panjang sehingga potensi terjadinya konflik juga meningkat. Selain itu, kondisi pandemi ini juga memberikan dampak dari segi ekonomi, sosial dan lainnya. Kondisi ini dapat menghasilkan kondisi stress yang dialami oleh orang tua dan dikhawatirkan orang tua mengalami parental burnout, yaitu kondisi dimana orang tua merasa lelah berlebihan sampai hilang minat dalam mengasuh anak. Maka dari itu, diperlukan psikoedukasi bagi orang tua mengenai bahaya nya mengalami parental burnout dengan diberikan tips atau cara mengatasinya dengan peaceful parenting yaitu membangun kembali koneksi antara orang tua dan anak dengan memperbaiki pola komunikasi yang lebih empatik yang terdiri dari kemampuan mendengar secara aktif dan memberikan respon menggunakan pola komunikasi I-message. Pola komunikasi I-message ini memberi kesempatan pada orang tua maupun anak mengkomunikasikan apa yang dirasakan dan mengemukakan apa yang diinginkan tanpa menyakiti hati lawan bicara. Saran untuk kegiatan selanjutnya adalah untuk menambahkan durasi waktu webinar agar proses diskusi bisa lebih panjang, mengingat pentingnya tema pembahasan.

Kemudian perlu dilakukan roleplay agar proses webinar berjalan lebih menarik dan orang tua dapat gambaran jelas mengenai teknik yang disampaikan seperti bagaimana kondisi nyata ketika proses mendengar aktif dan bagaimana menggunakan teknik I-Message dalam kehidupan sehari-hari.

Rencana keberlanjutan kegiatan ini adalah dengan melakukan webinar dengan topik yang sama ke sekolah-sekolah lainnya dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran orang tua terhadap pentingnya mengetahui bahaya *parental burnout* dan cara untuk mengatasinya agar terjalin hubungan yang positif antara orang tua dan anak serta mencegah terjadinya kekerasan pada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Bericat, E. (2012). Emotions. (online). Tersedia: <https://core.ac.uk/download/pdf/51410166.pdf> (Mei 2021)
- Davis, M., Eshelman, E.R & M'Kay, M. (2008). The Relaxation & Stress Reduction Workbook 6th Edition. Oakland: New Harbinger Publications, Inc
- Griffith, A.K (2020) Parental Burnout and Child Maltreatment During the Covid-19 Pandemic. Journal of Family Violence: Springer
- Gross J. & Thompon R.A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations,

Hanbook of Emotion Regulation. 3-27

Jannah & Santoso (2021). Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat. Vol 1, No. 1, 130-146.

Jayasinghe, S.R. (2017). Relaxation Techniques for Stress Mangement. Institue of Mental Health: Sri Lanka

McNaughton, D. & Vostal, B.R. (2010). Using Active Listening to Improve Collaboration with Parents. Journal Intervention in School and Clinic, Vol 45 No. 4 pg 251-256

Valente, Faith. (2016). Empathy and Communication: A Model of Empathy Development. Journal of New Media and Mass Communication: Vol 3 No. 1 pg 1 - 24

