

MENGATASI PARENTAL BURNOUT DENGAN PEACEFUL PARENTING: MEREGULASI DIRI DENGAN TEKNIK STOP, DROP, AND BREATH

Puspa Rahayu Utami Rahman¹, Dinda Aisha²

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

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 membuat segala kegiatan dilakukan dari rumah termasuk sistem pengajaran di sekolah yang beralih menjadi sistem pembelajaran jarak jauh atau daring. Pembelajaran daring berdampak pada bertambahnya peran yang harus diemban oleh orang tua sehingga memungkinkan orangtua mengalami stres negatif yang berkelanjutan, terjadi dalam waktu yang panjang serta tidak terselesaikan. Stres ini kemudian dapat menjadi parental burnout dan dapat mengarah kepada depresi, keinginan bunuh diri, pengabaian anak, dan kekerasan orang tua terhadap anak apabila tidak tertangani. Dengan demikian, kondisi parental burnout perlu dicegah dan diatasi salah satunya dengan memberikan psikoedukasi kepada orangtua. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara memberikan psikoedukasi dalam bentuk webinar yang berjudul "Mengatasi Parental Burnout dengan Peaceful Parenting: Meregulasi Diri dengan Teknik Stop, Drop, and Breath". Webinar ini ditujukan kepada orang tua murid KB/TK/SD Islam Al-Azhar 36 Karawang dan masyarakat umum. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa ada orangtua yang mengalami gejala parental burnout dan belum mengetahui cara yang tepat dan efektif untuk mencegah dan mengatasinya sehingga kegiatan psikoedukasi ini memberikan pengetahuan baru kepada orangtua dan teknik yang disampaikan dapat diterapkan orangtua dalam kehidupan sehari-hari

Kata kunci: Parental burnout, peaceful parenting, regulasi diri, stop drop and breath.

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has forced all activities to be carried out from home, including the teaching system in schools that has switched to a distance or online learning system. Online learning has an impact on increasing the role that must be carried out by parents so that it allows parents to experience negative stress that is ongoing, occurs for a long time and is not resolved. This stress can then become parental burnout and can lead to depression, suicidal ideation, neglect of children, and parental violence against children if not handled. Thus, the condition of parental burnout needs to be prevented and overcome, one of which is by providing psychoeducation to parents. This community service activity is carried out by providing psychoeducation in the form of a webinar entitled "Overcoming Parental Burnout with Peaceful Parenting: Self-Regulating with the Stop, Drop, and Breath Technique". This webinar is addressed to parents of students of KB/TK/SD Islam Al-Azhar 36 Karawang and the general public. The results of the activity show that there are parents who experience symptoms of parental burnout and do not know the right and effective way to prevent and overcome it so that this psychoeducational activity provides new knowledge to parents and the techniques conveyed can be applied by parents in accompanying children in everyday life.

Keywords: Parental burnout, peaceful parenting, self regulating, stop drop and breath

PENDAHULUAN

Pada awal tahun 2020 hingga saat ini, dunia dilanda Corona virus disease 2019 (COVID-19). COVID-19 merupakan penyakit yang diidentifikasi penyebabnya adalah virus corona jenis baru (SARS-CoV-2) yang menyerang sistem pernapasan. WHO telah menyatakan COVID-19 sebagai pandemi. Pandemi COVID-19 ini memberikan dampak yang besar pada semua aspek kehidupan termasuk aspek kesehatan fisik dan psikologis, aspek ekonomi, dan aspek pendidikan.

Pemerintah Indonesia mulai menerapkan sistem pembatasan sosial berskala besar (PSBB) untuk menghindari penyebaran virus semakin meluas. Setiap orang diharapkan mengurangi aktivitas di luar rumah, segala pekerjaan dilakukan dari rumah sampai sistem pengajaran di sekolah maupun di perguruan tinggi dilakukan dengan sistem pembelajaran jarak jauh atau daring. Pembelajaran daring merupakan pembelajaran tanpa tatap muka secara langsung antara guru dan siswa melainkan dilakukan secara

online salah satunya melalui *video conference*. Pembelajaran daring merupakan hal yang baru, baik bagi siswa maupun guru sehingga membutuhkan waktu untuk dapat beradaptasi.

Pembelajaran daring mengharuskan anak-anak sekolah dari rumah dimana hal ini berdampak pada bertambahnya peran yang harus diemban oleh orang tua, terutama seorang ibu di rumah. Pembelajaran jarak jauh membuat orang tua berperan sebagai guru, dengan mengawasi dan membimbing saat pembelajaran berlangsung. Selain itu, Orang tua juga memikirkan bagaimana membagi waktu antara pekerjaan dan pemantauan pembelajaran anak, pemenuhan fasilitas perangkat elektronik dan kuota internet. Tekanan yang meningkat dan terus menerus terjadi setiap harinya dapat meningkatkan hormon 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*.

Parental Burnout dapat ditandai dengan adanya kelelahan mental dan fisik yang luar biasa sehingga mengurangi keinginan untuk melakukan aktivitas khususnya terkait pengasuhan pada anak, membentuk pola komunikasi yang penuh dengan kekerasan, merasa lelah yang berlebihan bahkan bisa sampai mengalami kecenderungan depresi dan keinginan bunuh diri (Roskam, Gross & Mikolajczak, 2019). Kondisi *parental burnout* ini dapat dicegah dengan berbagai cara, salah satunya dengan menerapkan *peaceful parenting*, yaitu orangtua diajak untuk mengasuh dengan damai (*peaceful*) dan berkesadaran penuh (*mindful*) untuk “berdamai” dengan dirinya sendiri terlebih dahulu agar kelak dapat lebih mampu mengelola emosi saat berhadapan dengan anak sehingga anak tumbuh menjadi pribadi yang bahagia (Markham, 2012). *Peaceful parenting* meyakini bahwa anak yang bahagia dan sejahtera secara psikologis lahir dari orangtua yang juga bahagia dengan kehidupannya. Tidak hanya bahagia

menjalani peran sebagai ibu dan ayah tetapi juga bahagia menjalani perannya sebagai suami ataupun istri.

Markham (2012) mengemukakan tiga prinsip utama dalam *peaceful parenting* yaitu *regulating yourself*, *fostering connection*, dan *coaching not controlling*. Prinsip pertama adalah *regulating yourself* atau meregulasi diri sendiri yakni orang tua tidak langsung menindaklanjuti dorongan untuk melampiaskan kemarahan kepada anak melainkan mampu ambil waktu sejenak untuk menarik napas panjang sambil mencoba mencerna situasi (Markham, 2012). Apabila orangtua dapat merapkan prinsip ini maka akan lebih mudah dan efektif untuk menerapkan prinsip kedua dan ketiga yaitu *fostering connection*, dan *coaching not controlling* dalam mengasuh anak. Dalam mengasuh anak, respon terbaik dalam menghadapi emosi yang mengecewakan adalah dengan merefleksikan bukan bereaksi. Orangtua yang dapat melatih diri untuk meregulasi kondisi yang tidak menyenangkan dapat dipastikan tindakannya dalam merespon anak

akan bijaksana dan penuh kasih (Markham, 2021). Salah satu cara untuk mengubah cara orangtua dalam memandang sesuatu dan meregulasi diri yaitu dengan menerapkan teknik “*Stop, Drop, dan Breath*”. Proses “*Stop, Drop, dan Breath*” mengasumsikan orangtua dapat menenangkan diri dengan cukup cepat ketika menghadapi emosi atau tingkah anak yang mengecewakan asalkan orangtua mengkondisikan tubuh tidak pada kondisi fight or flight dan kondisikan pikiran bahwa ini bukan tentang pertarungan dengan anak (Markham, 2012)

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis melakukan psikoedukasi dalam bentuk webinar dengan judul “Mengatasi *Parental Burnout* dengan *Peaceful Parenting*: Meregulasi Diri dengan Teknik *Stop, Drop, and Breath*”. Webinar ini diberikan kepada orangtua yang mendampingi anak belajar di rumah selama pandemic Covid-19 sebagai upaya untuk mencegah terjadinya *parental burnout* sehingga terciptanya kesejahteraan psikologis bagi anak dan orangtua.

METODE

Program Kegiatan

Program kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan memberikan psikoedukasi dalam bentuk webinar (seminar secara *online/daring*). Webinar ini terdiri dari dua sesi yang disampaikan oleh dua narasumber yaitu ibu Puspa Rahayu U.R., M.Psi., Psikolog (penulis) dan ibu Dinda Aisha, M.Psi., Psikolog (rekan penulis serta anggota dalam kegiatan abdimas ini). Materi yang disampaikan oleh penulis mengenai *parental burnout, peaceful parenting*, dan regulasi diri dengan teknik *stop, drop, and breath*. Sementara itu, ibu Dinda Aisha, M.Psi., Psikolog akan menyampaikan mengenai membangun koneksi dengan anak dengan teknik mendengar aktif (*Active Listening*) dan teknik *I-Message*. Webinar dilaksanakan dalam waktu setengah hari yang dikemas secara informatif dan menarik serta mampu meningkatkan pengetahuan orang tua.

Waktu dan Tempat Pengabdian

Pengabdian ini dilaksanakan pada hari sabtu, 6 November 2021 pada pukul 08.30-11.00 WIB.

Tempat pelaksanaan pengabdian adalah KB/TK Islam Al Azhar 36 Galuh Mas Karawang.

Target/Subjek Pengabdian

Subjek pengabdian ini adalah orang tua murid KB/TK/SD Islam Al-Azhar 36 Karawang dan masyarakat umum.

Peserta yang Terlibat

Mitra yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sekolah KB/TK dan SD Islam Al Azhar Karawang. Sekolah KB/TK dan SD Islam Al Azhar Karawang merupakan salah satu sekolah yang memiliki landasan agama Islam yang ada di Kabupaten Karawang. Menurut data di website resmi Sekolah Al Azhar Karawang disebutkan bahwa KB/TK dan SD Islam Al Azhar 36 Karawang menerapkan sistem belajar yang tidak hanya menumbuhkan intelektualitas namun juga ditanamkan nilai-nilai akhlakul karimah dan mempraktekkan program pelatihan lingkungan dan bimbingan agama. Contoh kegiatannya adalah Pendidikan tilawati yaitu hafalan bacaan Al-Quran sejak dini (alazhar-karawang.sch.id, 2021).

Pihak sekolah yaitu kepala sekolah dan guru-guru tingkat KB/TK/SD Islam Al Azhar Karawang membantu menyediakan sarana dan prasarana serta menjadi panitia kegiatan Webinar. Selain itu, perwakilan murid tingkat TK dan SD menampilkan pertunjukan musik dan tahfiz pada pembukaan webinar.

Hasil yang diinginkan dalam menjalankan program

Hasil program yang diinginkan adalah orangtua lebih sadar terkait kondisi diri yang berkaitan dengan *parental burnout* dan orangtua mendapatkan pengetahuan baru terkait cara mengatasi *parental burnout* dengan teknik yang sederhana dan dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari, salah satunya dengan teknik *stop, drop, and breath*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pengabdian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kegiatan pemberian psikoedukasi dalam bentuk webinar dengan topik “Mengatasi *Parental Burnout* dengan *Peaceful Parenting*”. Peserta yang

mendaftar pada kegiatan ini berjumlah 92 peserta yang terdiri dari peserta umum dan wali murid KB/TK/SDIT Al-Azhar Karawang. Pelaksanaan webinar dilaksanakan di *studio room* KB/TK Islam Al Azhar yang dihadiri oleh penulis dan rekan penulis sebagai narasumber, perwakilan dari yayasan, kepala sekolah, guru-guru, dan tim panitia lainnya. Sementara itu, peserta menyaksikan kegiatan webinar melalui *zoom meeting* dan juga disiarkan langsung oleh sekolah melalui kanal *Youtube* KB/TK Islam Al Azhar 36 Karawang dengan link <https://www.youtube.com/watch?v=9XBzp0igMu8>.



Gambar 1 Tampilan *Youtube*

Pelaksanaan kegiatan ini dibantu oleh kepala sekolah dan guru KB/TK/SD Al Azhar Karawang selaku panitia yang bertugas dalam mempersiapkan webinar mulai dari

flyer, pendaftaran peserta melalui *google form*, menyiapkan sarana *zoom meeting* dan lain-lain.



Gambar 2 *Flyer Webinar*

Kegiatan ini diawali dengan pembukaan dan penampilan dari murid TK dan SD Al-Azhar, kemudian dilanjutkan oleh kata sambutan oleh wakil ketua Yayasan Al-Azhar. Acara inti berupa pemaparan materi webinar yang terdiri dari dua sesi yang disampaikan oleh dua narasumber yaitu penulis (Puspa Rahayu U.R., M.Psi., Psikolog) dan ibu Dinda Aisha, M.Psi., Psikolog (rekan penulis dalam kegiatan abdimas ini). Setelah sesi pemaparan materi, acara dilanjutkan dengan tanya jawab yang dimoderatori oleh Ibu Titin selaku guru SD Islam Al-Azhar Karawang. Peserta terlihat antusias dengan

materi pembahasan terlihat dari banyaknya peserta yang ingin bertanya. Acara dilanjutkan dengan memberikan *doorprize* bagi 5 orang penanya pertama. Kemudian acara webinar ditutup dengan pemberian sertifikat kepada narasumber yang diberikan oleh Ibu Euis selaku kepala sekolah KB/TK Islam Al Azhar Karawang. Berikut *rundown* kegiatan webinar.

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 (Penampilan Tahfidz) dan 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 Sumarso
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, Peaceful parenting, dan Regulasi Diri dengan Teknik Stop, Drop, and Breath</i>	Ibu Puspa Rahayu U.R., M.Psi., Psikolog
10	09.55 - 10.30	Sesi 2: Pemaparan <i>Parental burnout, Peaceful parenting, dan Menjalin Koneksi dengan anak teknik active listening dan I message</i>	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)

Gambar 3 Rundown Kegiatan

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengabdian webinar yang telah dilakukan, ada orangtua yang mengalami gejala *parental burnout* seperti merasa lelah secara fisik dan mental yang tak kunjung hilang meski sudah beristirahat atau mencari hiburan, mudah kesal dan marah atau berperilaku kasar pada anak atau pasangan, sulit tidur atau sakit kepala

atau penurunan kesehatan lainnya, dan merasa tidak efektif dalam pengasuhan. Gejala ini akan muncul semakin kuat jika diikuti dengan faktor risiko yang dialami seperti sedikit bahkan tidak mendapatkan dukungan/bantuan dari pasangan, suami dan istri sama-sama bekerja, adanya masalah keuangan, tidak ada pengetahuan atau kegiatan yang meredakan stress, dan hal lainnya. Kenyataannya, beberapa orangtua menyampaikan pendapatnya bahwa tidak memiliki informasi terkait cara mengatasi kelelahan fisik dan mental yang mereka alami. Dengan demikian, pemberian psikoedukasi terkait permasalahan *parental burnout* dan cara mengatasinya menjadi penting.

Materi psikoedukasi yang dipaparkan mengenai topik *parental burnout* meliputi definisi *parental burnout*, faktor-faktor yang memengaruhi *parental burnout*, dan konsekuensi yang ditimbulkan dari *parental burnout*. Selain itu mengenai topik *peaceful parenting* meliputi definisi dan prinsip-prinsip *peaceful parenting*. Topik terakhir adalah elaborasi prinsip *regulating*

yourself yang ada pada prinsip *peaceful parenting* yaitu penerapan teknik *stop, drop, and breath* untuk meregulasi diri. Peserta memberikan tanggapan bahwa teknik ini merupakan pengetahuan baru bagi mereka dan peserta berpikir teknik ini cukup dipahami dan menarik untuk diterapkan dalam pengasuhan sehari-hari dengan anak. Sebagai penutup, tujuan pengabdian yang terakhir tercapai bahwa psikoedukasi yang diberikan dapat memberikan pengetahuan baru kepada orangtua terkait permasalahan orangtua dalam pengasuhan salah satunya *parental burnout* dan bagaimana cara mengatasi permasalahan tersebut dengan teknik yang sederhana dan dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari, salah satunya dengan teknik *stop, drop, and breath*



Gambar 4 Pemaparan Materi oleh Penulis

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengabdian yang telah dilakukan, maka kesimpulan dalam pengabdian ini sebagai berikut:

1. Ada orangtua yang mengalami gejala *parental burnout* dalam menjalankan peran dan aktivitasnya sebagai orangtua/istri/suami/pekerja
2. Beberapa orangtua belum mengetahui cara yang tepat dan efektif untuk mencegah dan mengatasi terjadinya *parental burnout*
3. Psikoedukasi “Mengatasi *Parental Burnout* dengan *Peaceful Parenting: Meregulasi Diri dengan Teknik Stop, Drop, and Breath*” memberikan pengetahuan baru kepada orangtua dan dapat diterapkan orangtua dalam membersamai anak di kehidupan sehari-hari

Berdasarkan hasil pengabdian dan kesimpulan, maka penulis menyampaikan beberapa saran berikut:

1. Orangtua perlu untuk menyadari terkait kondisi diri yang berkaitan dengan *parental*

burnout sehingga dapat mencari pertolongan orang lain atau profesional jikalau hal ini sudah mengganggu aktifitas sehari-hari.

2. Orangtua perlu mencari pengetahuan terkait isu kesehatan mental sebagai orangtua dan pola pengasuhan yang sehat serta cara untuk mencegah dan mengatasi terjadinya masalah-masalah kesehatan mental lainnya
3. Pelaksanaan pengabdian selanjutnya dapat melakukan kegiatan pengabdian serupa dengan topik yang lebih bervariasi dan sesuai dengan kebutuhan sekolah ataupun masyarakat luas, khususnya terkait dengan topik yang dapat meningkatkan hubungan antara orangtua dan anak serta topik yang meningkatkan kesejahteraan psikologis orangtua agar dapat memberikan pengasuhan yang sehat dan optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Markham, Laura. (2012). *Peaceful Parent, Happy Kids: How to stop yelling and start connecting*. Perigee: USA

Roskam, I., Gross, J.J., & Mikolajczak, M. (2019). Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter?. *Clinical Psychological Science*, 7(6). 1319-1329. DOI: 10.1177/2167702619858430

<http://alazhar-karawang.sch.id>
diakses tanggal 10 November 2021