




Reflective journal as a solution for emotional regulation to anti-momster “Mama Monster”

Ninuk Dwi Puspa Handayani✉, Emamiridya Erine Yupi, Maulydia Dwi Astuti,
Nihayatul Faizah, Eny Purwandari
Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

✉ nin1.dph@gmail.com

 <https://doi.org/10.31603/ce.10556>

Abstract

Several cases of violence against children are increasingly mushrooming. This phenomenon is suspected to be a failure for parents to regulate the emotions they feel, especially negative emotions that often appear in everyday life. This community service is carried out with the aim of providing understanding to parents regarding the importance of regulating the emotions they feel through reflective journals. This activity is a psychoeducational seminar and reflective journal training as a solution to regulate emotions appropriately. This community service was carried out for parents at KB/TK Alam Muhammadiyah Surya Mentari Surakarta. The result of this service activity is that parents realize that anger is a natural reaction from the body that does not need to be avoided and must be transformed into appropriate behavior. Apart from that, indirectly reflective journals also become a conversation partner for parents in dealing with various emotions felt in everyday life. This community service has an impact on participants, namely parents, in terms of increasing knowledge about emotions and how to regulate them appropriately.

Keywords: *Emotion regulation; Reflection journal; Mom*

Regulasi emosi anti momster “Mama Monster” melalui jurnal reflektif

Abstrak

Beberapa kasus kekerasan terhadap anak semakin menjamur. Fenomena ini ditengarai sebagai kegagalan untuk orang tua dalam meregulasi emosi yang dirasakan, khususnya emosi negatif yang sering muncul dalam keseharian. Pengabdian masyarakat ini dilakukan bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada orang tua terkait pentingnya meregulasi emosi yang dirasakan melalui jurnal reflektif. Kegiatan ini adalah seminar psikoedukasi dan pelatihan jurnal reflektif sebagai solusi untuk meregulasi emosi secara tepat. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada orang tua/wali siswa di KB/TK Alam Muhammadiyah Surya Mentari Surakarta. Hasil dari kegiatan pengabdian ini adalah orang tua menyadari bahwa marah adalah reaksi alamiah dari tubuh yang tidak perlu dihindari dan harus ditransformasi menjadi perilaku yang tepat. Selain itu, secara tidak langsung jurnal reflektif juga menjadi teman bicara bagi orang tua dalam menghadapi berbagai emosi yang dirasakan di keseharian. Pengabdian masyarakat ini berdampak bagi peserta yaitu ibu, perihal meningkatkan pengetahuan tentang emosi dan cara meregulasinya dengan tepat.

Kata Kunci: Regulasi emosi; Jurnal reflektif; Ibu

1. Pendahuluan

Menjadi orang tua bukan hal yang mudah, karena selain mengasuh dan mendidik anak, tuntutan peran hidup sehari-hari lain ikut serta membebani keseharian orang tua. Perangai dan perilaku orang tua adalah teladan bagi anak-anaknya. Namun saat ini di media masa cukup sering memberitakan hal yang jauh dari peran orang tua yang ideal. Salah satunya adalah penganiayaan dua anak (usia 10 dan 12 tahun) yang dilakukan oleh seorang ayah hingga menyebabkan satu anak meninggal dunia dan satu lainnya harus dirawat secara intensif. Kasus lain di Depok, seorang ayah tega membacok istri dan anak kandungnya sendiri karena sang istri meminta uang sebagai pengganti berhenti bekerja. Dalam kasus lain, terkait penganiayaan anak yang dilakukan oleh ibu kandung terjadi di Tasikmalaya. Penganiayaan ini terjadi lantaran sang ibu (inisial R usia 25 tahun) merasa kesal karena anaknya sering menangis.

Komisi Perlindungan Anak dan Perempuan (KPAI) mencatat di tahun 2021 terdapat 2.982 kasus terkait pelanggaran perlindungan khusus anak yang paling banyak terkait korban kekerasan fisik/psikis sebesar 1.138 kasus, dengan rincian terdapat 574 kasus anak sebagai korban kekerasan, serta 515 kasus anak menjadi korban kekerasan psikis. Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan di atas, dapat disimpulkan bahwa kasus-kasus penganiayaan terhadap anak masih marak terjadi, baik yang dilakukan oleh ayah atau ibu dengan berbagai alasan.

Berbagai kasus dan data tentang kekerasan yang terjadi di rumah dan menimpa anak-anak di atas, sesungguhnya dapat dihindari dan dicegah. Orang tua berperan utama dan penting dalam pencegahan kekerasan terhadap anak-anak. Ibu dan atau ayah yang memiliki kecenderungan berperilaku agresif seperti berkata kasar atau menggunakan kekerasan fisik di rumah, akan memiliki anak dengan kecenderungan yang sama. Begitu sebaliknya, orang tua yang dapat mengendalikan emosi dengan baik, akan menjadi teladan yang baik bagi anaknya ketika anak mengalami emosi serupa di kemudian hari. Maka idealnya orang tua memiliki kemampuan dalam mengendalikan emosi dalam pengasuhan guna menghindari kekerasan fisik maupun verbal terhadap anak, sekaligus menjadi bagian dari pendidikan kepada anak agar anak memiliki teladan dalam mengelola emosinya.

Kemampuan mengidentifikasi emosi yang muncul, mengelola dan mengekspresikannya kepada orang lain dalam kehidupan sehari-hari disebut juga kemampuan regulasi emosi. Menurut [Anggraini & Desiningrum \(2020\)](#) regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk dapat menyesuaikan diri, mengatur dan mengekspresikan emosi dan perasaan yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari melalui perilaku dan sikap. Pengertian lain dari [Permatasari et al. \(2021\)](#) regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk memulihkan kembali keseimbangan emosi, memiliki kontrol atas emosi yang dialaminya.

[Morris et al. \(2007\)](#) mengungkapkan bahwa kemampuan regulasi emosi orang tua dapat menjadi model dan contoh nyata bagi kemampuan regulasi emosi sang anak. Orang tua yang emosional akan membentuk anak-anak yang emosional pula. Orang tua juga dapat berperan sebagai pendidik bagi kemampuan regulasi emosi sang anak. Hal ini sesuai dengan [Zimmer-Gembeck et al. \(2017\)](#) yakni orang tua dengan keterampilan regulasi emosi yang lebih baik, lebih tinggi dalam perilaku pengasuhan positif dan memiliki anak dengan regulasi emosi yang lebih baik.

Kemampuan mengelola emosi orang tua menjadi faktor pemicu yang paling berpengaruh terhadap perkembangan psikologis anak. Rutherford et al. (2015) mengungkapkan bahwa kemampuan regulasi emosi orang tua memiliki dampak positif yang signifikan terhadap *well being* dan regulasi emosi anak. Beberapa penelitian lain menunjukkan hasil yang serupa, Crandall et al. (2016) menyatakan bahwa regulasi emosi ibu berkorelasi secara positif terhadap pembentukan perilaku anak dengan fungsi keluarga dan pola asuh orang tua sebagai mediator terkait keberhasilan membentuk regulasi diri pada anak.

Tindak kekerasan selalu berawal dari emosi negatif yang tidak dapat dikelola individu sehingga tidak dapat diredam, maka dibutuhkan kemampuan regulasi emosi yang baik bagi orang tua, agar orang tua dapat memahami dan mengatasi berbagai emosi yang muncul. Terutama anak usia dini dan usia pra-sekolah adalah masa-masa penting dalam pembentukan karakter, perkembangan kognitif, psikososial dan emosional.

Maka diperlukan usaha preventif untuk dapat menghindarkan anak dari kekerasan fisik maupun verbal, yang dapat berpengaruh buruk pada perkembangan anak usia dini dan masa depannya. Kekerasan fisik dan verbal yang mungkin tidak disadari orang tua terjadi di rumah dan dilakukan oleh orang tua itu sendiri. Dengan demikian untuk membantu upaya dalam pencegahan kekerasan yang terjadi di rumah oleh orang tua selama masa pengasuhan anak, kami mengajak para orang tua murid dari KB/TK Alam Muhammadiyah Surya Mentari Surakarta untuk dapat mengikuti psikoedukasi regulasi emosi, untuk dapat mendampingi anak-anak memperoleh kesejahteraan mental dan perkembangan yang optimal.

2. Metode

Kegiatan ini dilaksanakan di KB/TK Alam Muhammadiyah Surya Mentari Surakarta, pada tanggal 12 Mei 2023 pukul 08.00 – selesai. Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada 60 perempuan dewasa sekaligus ibu/wali murid KB/TK Alam Muhammadiyah Surya Mentari Surakarta. Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan, yaitu:

2.1. Tahap persiapan

Tahap persiapan terdiri dari membangun kedekatan dengan peserta seminar psikoedukasi yaitu 60 perempuan dewasa sekaligus ibu/wali murid KB/TK Alam Muhammadiyah Surya Mentari Surakarta. Pada tahap ini, seluruh peserta mengisi lembar presensi kegiatan dan menjawab lembar *pre-test* yang berisi pertanyaan terbuka terkait pengalaman regulasi emosi sebagai orang tua. Tahap persiapan dilakukan selama 30 menit.

2.2. Tahap pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, terdiri dari 3 sesi. Sesi 1, yaitu pemaparan psikoedukasi terkait pengenalan emosi secara universal, sesi 2 terdiri dari pemaparan regulasi emosi dan pelatihan jurnal reflektif dan sesi 3 yaitu sesi tanya jawab. Sesi 1 dilakukan dengan durasi 1 jam, terdiri dari materi tentang emosi dasar manusia, penyebab dan faktor munculnya emosi pada manusia dan penayangan video yang menunjukkan tentang perilaku anak berasal dari peniruan orang tua, hingga pemaparan terkait pentingnya melakukan regulasi emosi dengan tepat. Pada sesi 2, pemateri menjelaskan terkait teknik regulasi emosi menggunakan teknik jurnal reflektif, memberikan contoh pengisian jurnal reflektif, hingga mengajak peserta seminar untuk berkomitmen dalam

mengisi jurnal reflektif dengan konsisten. Pada sesi 3, dilakukan sesi tanya jawab. Pada sesi ini, peserta seminar psikoedukasi dipersilahkan untuk berbagi pengalaman atau tanya jawab terkait materi yang telah disajikan.

2.3. Tahap evaluasi

Pada tahap evaluasi, dilakukan berselang tujuh hari dari hari pelaksanaan kegiatan. Peserta seminar psikoedukasi diminta untuk mengisi *form* melalui link Google form berupa *post-test* yang berisi pertanyaan serupa dengan *pre-test* untuk melihat apakah ada perubahan kognitif dari sebelum dilakukan seminar psikoedukasi dengan sesudah dilakukan seminar psikoedukasi dan pelatihan jurnal reflektif. Pada tahap evaluasi ini juga, peserta seminar dipersilahkan untuk memberikan masukan dan saran kepada penyelenggara dalam hal ini adalah mahasiswa Magister Psikologi UMS untuk keberlanjutan kegiatan selanjutnya.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan seminar dilakukan bersama enam puluh perempuan dewasa selaku ibu/wali murid KB/TK Alam Muhammadiyah Surya Mentari Surakarta. Kegiatan seminar dimulai dengan rangkaian pembukaan dan sambutan dari Ketua Yayasan dan Kepala Sekolah KB/TK Alam Muhammadiyah Surya Mentari Surakarta. Selanjutnya, pemaparan materi dilakukan oleh Emamiridya Erine Yupi, membahas tentang jenis-jenis emosi dan kiat untuk meregulasi emosi yang dirasakan.

3.1. Tahap persiapan

Tahap persiapan dilakukan sebelum kegiatan seminar psikoedukasi dilakukan. Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan perkenalan diri dan menjelaskan maksud dan tujuan dilakukannya pengabdian ini. Sebagai prolog, peserta pengabdian dipilih secara acak dan diminta untuk memperkenalkan diri, menceritakan pengalaman menjadi ibu, dan menjelaskan singkat terkait caranya dalam meregulasi emosi. Tujuan dilakukan tahap ini adalah mengakrabkan diri antara peserta dengan peserta dan peserta dengan tim pengabdian. Pada tahap ini, dilakukan pendataan demografi peserta dan dilakukan *pre-test* berupa delapan pertanyaan terbuka, yang berkaitan dengan pengalaman sebagai orang tua dalam mengendalikan emosinya ([Gambar 1](#)). Hasil demografi disajikan pada [Tabel 1](#).



Gambar 1. Pengisian *pre-test* dilakukan oleh peserta

Berdasarkan hasil *pre-test* yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa orang tua mengalami kendala atau permasalahan, yaitu :

- a. Orang tua menganggap bahwa rasa marah adalah hal yang perlu dihindari semaksimal mungkin agar tidak menimbulkan berbagai kerugian.
- b. Ketika sedang marah, orang tua menyalurkan emosi negatifnya melalui bentakan kecil kepada anak, meskipun merasa menyesal setelahnya.
- c. Orang tua belum mengetahui cara yang tepat dalam meregulasi emosi negatif yang dirasakan dan dimanifestasikan dalam perilaku membentak atau mencubit kecil anak.
- d. Ketika sedang sedih atau marah, orang tua cenderung untuk memendam sendirian rasa sedihnya. Sehingga, apabila muncul perilaku anak yang tidak sesuai maka akan memantik rasa marah yang dipendam menjadi rasa marah yang lebih besar.

Tabel 1. Karakteristik demografis peserta

Aspek	Kategori	Jumlah
Usia	25 – 30 Tahun	14
	31 - 35 Tahun	27
	36 – 40 Tahun	16
	41 – 45 Tahun	2
Pekerjaan	Dosen	2
	Guru/PNS	1
	Ibu Rumah Tangga	38
	Karyawan Swasta	3
	Wiraswasta	15
Pendidikan	SMA/SMK	7
	D-1	1
	D-3	8
	S-1	40
	S-2	3
Usia	25 – 30 Tahun	14
	31 - 35 Tahun	27
	36 – 40 Tahun	16
	41 – 45 Tahun	2
Pekerjaan	Dosen	2
	Guru/PNS	1
	Ibu Rumah Tangga	38
	Karyawan Swasta	3
	Wiraswasta	15
Pendidikan	SMA/SMK	7
	D-1	1
	D-3	8
	S-1	40
	S-2	3

3.2. Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terdiri dari pemberian seminar psikoedukasi terkait emosi, cara meregulasi emosi dengan tepat dan pelatihan jurnal reflektif sebagai upaya untuk meregulasi emosi yang terbagi menjadi 3 sesi. Sesi pertama yaitu sesi pengenalan emosi ([Gambar 2](#)). Pada sesi ini, ditegaskan bahwa marah adalah

salah satu dari enam emosi dasar jiwa manusia yang tidak perlu dihindari. Sama seperti perasaan senang dan bahagia, rasa marah adalah hal yang wajar. Namun, perlu dilakukan pengendalian rasa marah, agar dapat tersalurkan secara tepat dan lebih positif. Pada sesi ini ditayangkan pula sebuah video yang menggambarkan perilaku anak berasal dari peniruan mereka terhadap perilaku orang tuanya. Sehingga, diharapkan orang tua hendaknya berhati-hati dalam berperilaku.



Gambar 2. Kegiatan psikoedukasi tentang emosi

Sesi kedua yaitu *role play* pengisian jurnal reflektif (Gambar 3). Pada sesi ini, pemateri secara interaktif memberikan penjelasan mengenai teori regulasi emosi menurut Gross (2001), yang terdiri dari lima proses yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change* dan *response modulation*. Setelah penjelasan teori tersebut, pemateri menjelaskan solusi dalam meregulasi emosi dengan tepat yaitu melakukan jurnal reflektif secara rutin dan konsisten. Jurnal reflektif disusun agar menjadi mudah dipahami dan digunakan oleh orang tua. Pada lembar jurnal reflektif, terdapat lembar komitmen. Dalam lembar tersebut, peserta diminta untuk menandatangani yang berarti menyetujui untuk mengisi jurnal reflektif secara konsisten setidaknya setiap hari selama satu minggu.



Gambar 3. Role play pengisian jurnal reflektif

Sesi ketiga yaitu *sharing* dan tanya jawab (Gambar 4). Pada sesi ini, peserta dipersilahkan untuk menanggapi materi yang telah dipaparkan. Peserta juga diizinkan untuk membagikan pengalaman dalam meregulasi emosi di keseharian dan diizinkan bertanya mengenai materi yang dipaparkan.



Gambar 4. *Sharing* dan diskusi tanya jawab

3.3. Tahap evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan setelah tujuh hari kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan. Setelah tujuh hari, tim pengabdian menyebarkan *link* Google Form yang berisi pertanyaan yang sama dengan *pre-test* sehingga pada tahap ini dilakukan *post-test*. Pada *post-test* berisi pertanyaan yang sama pada *pre-test*, namun dilakukan penambahan pertanyaan terbuka terkait pemahaman perubahan secara afeksi pada peserta, kendala dalam pengisian jurnal reflektif dan tanggapan terhadap pelaksanaan kegiatan psikoedukasi yang telah dilakukan.

Pengisian *post-test* memperoleh hasil terjadi peningkatan kesadaran bagi orang tua terhadap emosi yang dirasakan. Secara tidak langsung, melalui jurnal reflektif orang tua memiliki "teman bicara" untuk setiap emosi yang dirasakan, baik emosi positif maupun emosi negatif. Jurnal reflektif sebagai wadah bagi orang tua untuk dapat secara tepat meregulasi emosi yang dirasakan, tidak memendam emosi tersebut yang dikhawatirkan suatu saat akan menjadi bumerang bagi dirinya maupun keluarganya, khususnya kepada anaknya.

Pada tahap evaluasi ini, didapatkan respon atau *feedback* dari peserta kegiatan pengabdian masyarakat. Menurut peserta, kelebihan kegiatan ini adalah jurnal reflektif secara tidak langsung melatih peserta untuk dapat meregulasi emosinya dengan lebih tepat dan bijak, sehingga mendapat perubahan pada aspek kognitif, afektif serta perilaku dalam keseharian. Namun, kekurangan dalam kegiatan pengabdian ini adalah pelaksanaan *post-test* dilakukan secara terpisah (dilakukan dalam waktu 7 hari) sehingga pengisi *post-test* tidak sebanyak jumlah peserta kegiatan.

4. Kesimpulan

Jurnal reflektif berdampak positif pada kemampuan individu dalam meregulasi emosinya. Orang tua menjadi lebih terbuka dan asertif pada berbagai emosi yang dirasakan, baik emosi positif maupun negatif. Selain itu, meregulasi emosi melalui jurnal reflektif membantu orang tua untuk menjadi lebih bijak dalam menanggapi berbagai emosi yang dirasakan dan ditimbulkan dari berbagai pihak misalnya berasal dari anak, suami, keluarga dan sebagainya.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih diucapkan kepada Program Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dan KB/TK Alam Muhammadiyah Surya Mentari Surakarta yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat berupa seminar kepada ibu/wali murid KB/TK Alam Muhammadiyah Surya Mentari Surakarta. Semoga kegiatan pengabdian ini bermanfaat untuk penyelenggara, peserta, dan pembaca artikel ini.

Daftar Pustaka

- Anggraini, L. N. O., & Desiningrum, D. R. (2020). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Intensi Agresivitas Verbal Instrumental Pada Suku Batak Di Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 1103-1111. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21864>
- Crandall, A. A., Ghazarian, S. R., Day, R. D., & Riley, A. W. (2016). Maternal Emotion Regulation and Adolescent Behaviors: The Mediating Role of Family Functioning and Parenting. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(11), 2321-2335. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0400-3>
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361-388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Permatasari, S., Situmorang, N. Z., & Safaria, T. (2021). Hubungan Regulasi Emosi dan Konformitas Teman Sebaya dengan Perilaku Agresi di Pontianak. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(6), 5150-5160. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i6.1422>
- Rutherford, H. J. V., Wallace, N. S., Laurent, H. K., & Mayes, L. C. (2015). Emotion regulation in parenthood. *Developmental Review*, 36, 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.12.008>
- Zimmer-Gembeck, M. J., Webb, H. J., Pepping, C. A., Swan, K., Merlo, O., Skinner, E. A., Avdagic, E., & Dunbar, M. (2017). Review: Is ParentChild Attachment a Correlate of Childrens Emotion Regulation and Coping? *International Journal of Behavioral Development*, 41(1), 74-93. <https://doi.org/10.1177/0165025415618276>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License
