

Pelatihan Regulasi Emosi dalam Menghadapi Kecemasan di Masa Pandemi Covid-19 pada Guru Kelas Sekolah Dasar di Kota Makassar

Nur Afni^{1*}, Abdul Wahid², Sri Hastati³, Abrina Maulidnawati Jumrah⁴, Ifa Safira⁵, Nurhidayatullah D⁶

^{1, 3, 4} Universitas Islam Makassar

^{2, 6} STKIP Andi Mattappa

⁵ Universitas Bosowa

¹nurafni.dty@uim-makassar.ac.id; ²abdulwahidherlang@gmail.com; ³hastati1802@gmail.com;

⁴abrinamaulidnawati.dty@uim-makassar.ac.id; ⁵ifa@universitasbosowa.ac.id

Abstrak

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengaruh yang positif terhadap pengembangan dan peningkatan keterampilan para guru sekolah dasar dalam memberikan layanan konseling kepada murid khususnya di era pandemi Covid-19 ini khususnya keterampilan regulasi emosi. Pelatihan ini dilaksanakan dengan pemaparan materi kepada guru sekolah dasar. Untuk mengetahui tercapai tidaknya materi pelatihan yang disajikan, akan dilakukan evaluasi melalui aplikasi google form untuk mengetahui tentang tanggapan dari setiap peserta terhadap pelaksana pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh tim, apabila peserta telah menguasai 75% dari materi yang dipaparkan, maka materi tersebut berhasil dicermati. Hasil evaluasi yang diberikan oleh para guru sekolah dasar terhadap materi pelatihan menunjukkan bahwa sebanyak 80 % peserta dapat memahami materi secara keseluruhan yang diberikan oleh tim pengabdian untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosi guru sekolah dasar di Kota Makassar.

Kata Kunci: *guru sekolah dasar, kecemasan, regulasi emosi*

Pendahuluan

Kondisi persebaran virus Corona (COVID-19) saat ini menimbulkan efek yang mengejutkan bagi semua kalangan. Khususnya pada instansi pendidikan, sebagian besar instansi pendidikan seperti sekolah dan perguruan tinggi menutup layanan di sekolah dan kampus, serta menerapkan kebijakan belajar dari rumah secara daring atau pembelajaran jarak jauh. Pada bulan Maret 2020 lebih dari 800 juta murid di dunia melakukan pembelajaran di rumah sebagai akibat dari pandemi covid-19 (Arika, 2020). Kementerian Pendidikan di bawah kepemimpinan Menteri Nadiem Makarim, mendengungkan semangat meningkatkan produktivitas bagi siswa untuk mengangkat peluang kerja ketika menjadi lulusan sebuah sekolah. Namun dengan hadirnya wabah Covid-19 yang sangat mendadak, maka dunia pendidikan Indonesia perlu mengikuti alur yang sekiranya dapat menolong kondisi sekolah dalam keadaan darurat. Sekolah perlu memaksakan diri menggunakan media daring (Aji, 2020). Pembelajaran daring yang

dilakukan melalui jaringan internet selama masa pandemi covid-19 merupakan bentuk perubahan sistem belajar yang sebelumnya siswa belajar secara tatap muka langsung.

Hal ini tentunya mengakibatkan kecemasan atau tekanan bagi beberapa siswa yaitu secara psikologis berdampak kepada kurang terjalin hubungan psikologi antara guru dengan siswa, pembelajaran menjadi kurang menarik sehingga siswa kurang paham dengan materi yang disampaikan oleh guru, kesulitan dalam mengerjakan tugas dengan baik dan mengumpulkan atau mengirimkan tugas sesuai batas waktu yang ditentukan oleh guru karena memiliki keterbatasan dalam mengakses internet, Pembelajaran melalui internet menjadi hal yang sulit dilakukan di beberapa daerah tertentu dengan jaringan yang tidak memadai (Hastini et al., 2020). Penggunaan kuota internet juga memunculkan pengeluaran biaya baru yang bisa menjadi masalah bagi beberapa siswa yang mengalami kesulitan finansial (Morgan, 2020). Kesuksesan dari penerapan pembelajaran daring juga tergantung dari kesiapan sekolah penyelenggara serta guru pengajar (Rusdiana & Nugroho, 2020). Tidak semua guru mampu menyampaikan keseluruhan materi dengan optimal melalui sistem pembelajaran daring (Morgan, 2020). Penerapan kebijakan belajar di rumah membuat sebagian siswa merasa cemas dan tertekan. Banyaknya tugas yang diberikan oleh guru membuat banyak siswa merasa stres dalam menjalani pembelajaran daring (Chaterine, 2020). Tidak hanya banyak, tugas yang diberikan oleh guru juga dianggap memberatkan dan memiliki waktu pengerjaan yang sangat singkat sehingga membuat siswa kebingungan dalam menyelesaikan tugas-tugasnya (Raharjo & Sari, 2020).

Dengan banyaknya tugas yang diberikan siswa bisa menghabiskan waktu dari pagi hingga malam hari. Kondisi tersebut sebelumnya tidak terjadi ketika kegiatan belajar mengajar masih dilakukan di sekolah. (Hastini, 2020). Kecemasan yang dialami dapat menjadi ancaman bagi siswa dalam keberhasilan proses belajar, selain itu efek dari kecemasan yang dialami oleh siswa salah satunya adalah menurunnya tingkat prestasi. Selain itu kecemasan juga merupakan suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan, sehingga dapat mempengaruhi perilaku yang merasakannya, seperti gelisah, sulit berkonsentrasi, mengalami gangguan tidur dan lain-lain. Pradipta (2017) mengungkapkan bahwa salah satu faktor menurunnya kemampuan yang dimiliki seseorang ialah karena perasaan cemas yang harus diminimalisir dengan persiapan mental yang baik.

Kecemasan ini muncul salah satunya disebabkan oleh ketidakmampuan siswa dalam mengelola emosi dengan baik. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2005), bahwa siswa yang tidak mampu melakukan pengelolaan emosi dengan baik dapat memunculkan perasaan marah (64,28 %), cemas (53,3 %), dan sedih 48,34 %. Kusuma, (2020) juga menegaskan dari hasil penelitiannya bahwa, semakin rendah kemampuan regulasi emosi seseorang maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dirasakan.

Dengan meningkatnya kecemasan siswa dalam menghadapi pandemi ini perlu adanya tindakan yang diberikan kepada siswa agar tingkat kecemasan tersebut dapat berkurang, salah satu tindakan yang dibutuhkan adalah pelatihan regulasi emosi. Sulisty (2014) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki siswa untuk tetap tenang dan mampu mengendalikan dirinya serta mampu mengatasi perasaan emosi seperti, cemas, marah dan sedih sehingga mempercepat penyelesaian suatu

permasalahan yang dihadapinya. Sejalan dengan itu Irman (2015) mengungkapkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi siswa maka semakin menurun tingkat kecemasan akademik siswa. Sari & Bulantika (2020) juga menambahkan bahwa salah satu cara meminimalisir kecemasan adalah dengan regulasi emosi.. Kemampuan siswa untuk mengatur emosi secara efektif adalah tugas perkembangan yang sangat penting untuk dikembangkan agar gairah siswa dalam melakukan sesuatu dapat meningkat (Kesek, 2010).

Berdasarkan hal tersebut dapat dilihat bahwa kecemasan siswa perlu mendapat perhatian oleh pihak-pihak yang terkait di sekolah agar proses belajar dan juga aktivitas sehari-hari tidak terganggu. Salah satunya yaitu peran guru kelas sekolah dasar. guru kelas sekolah dasar mempunyai peran penting terhadap pengoptimalan perkembangan siswa di sekolah baik aspek pribadi, sosial, belajar hingga karir. Guru kelas sekolah dasar juga bertanggung jawab untuk membimbing murid sehingga dapat memiliki kepribadian yang matang secara menyeluruh. Dengan bantuan guru kelas sekolah dasar murid diharapkan mampu membuat keputusan yang terbaik untuk dirinya baik dalam keberlangsungan kegiatan belajar mengajar maupun kemampuan memecahkan berbagai masalah.

Menurut Yanti & Erlamsyah (2013), salah satu bentuk upaya guru kelas sekolah dasar dalam mencegah dan mengurangi kecemasan murid yaitu melalui pelayanan bimbingan guru kelas di sekolah misalnya, bimbingan kelompok, konseling kelompok dan kegiatan ekstra kurikuler. Astuti & Kharisma (2019) mengungkapkan dari hasil penelitiannya mengenai efektifitas layanan bimbingan menggunakan metode problem solving dengan nilai sig. 0,02 lebih kecil 0,05 yang menunjukan efektif terhadap regulasi diri siswa. Selain itu Nabakatifa & Sofah (2020) juga mengungkapkan bahwa bimbingan kelompok dalam layanan juga memberikan pengaruh terhadap regulasi diri dalam belajar siswa di SMA Srijaya Negara Palembang. Indikasi keberhasilan proses layanan bimbingan kelompok dapat dilihat dari peran yang dilaksanakan oleh guru kelas Sekolah Dasar dan anggota kelompok dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok untuk meningkatkan regulasi diri siswa (Khafidhoh, Purwanto & Awalya, 2015). Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi diri berperan penting sebagai upaya guru kelas Sekolah Dasar mencegah dan mengurangi kecemasan murid pada saat belajar terlebih saat pandemi sekarang ini.

Namun pada kenyataannya yang menjadi permasalahan ialah masih ditemukan guru kelas sekolah dasar yang tidak menguasai keterampilan-keterampilan untuk mengoptimalkan perkembangan pribadi murid khususnya hal yang berkaitan dengan kemampuan murid dalam mengelola emosi. Berdasarkan hasil wawancara terhadap beberapa guru kelas sekolah dasar yang melaksanakan Pembelajaran di berbagai sekolah pada tahun 2019, mereka mengatakan bahwa masih ada guru sekolah dasar yang belum mampu membantu murid dalam menyelesaikan masalah bahkan seringkali masalah murid diambil alih oleh wali kelas, sehingga guru yang lain cenderung terlihat tidak mempunyai keterampilan dalam membantu murid.

Oleh karena itu guru kelas sekolah dasar harus mempunyai keterampilan dalam menjalankan perannya khususnya dalam mengatasi kecemasan murid yang saat ini sangat mengganggu proses belajar murid. Adapun keterampilan yang harus disiapkan dan dikuasai adalah keterampilan profesional mengenai peningkatan regulasi emosi,

sehingga guru kelas sekolah dasar mampu memberikan berbagai layanan bimbingan kepada murid berkenaan dengan kemampuan regulasi emosi dengan baik.

Untuk menyikapi hal tersebut, maka guru kelas sekolah dasar di Kota Makassar perlu dibekali pengetahuan dan keterampilan yang benar dalam memberikan berbagai layanan untuk meningkatkan regulasi emosi murid.

Metode Pelaksanaan

Lokasi dalam PKM ini adalah di Sekolah Dasar Negeri se-Kecamatan Mamajang Kota Makassar. Subjeknya adalah guru kelas di Sekolah Dasar Negeri sekecamatan Mamajang kota Makassar. Kegiatan tersebut dapat di lihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Kegiatan secara daring melalui aplikasi Zoom

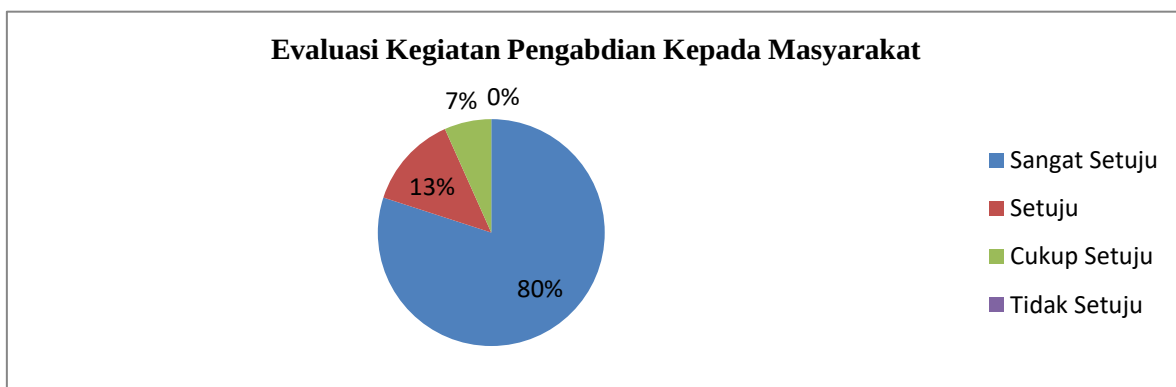
Mitra dalam PKM (Pengabdian Kemitraan Masyarakat) ini adalah guru Sekolah Dasar Sekecamatan Mamajang Kota makassar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai dengan menganalisis perkembangan kecemasan para murid di lapangan yang dianggap menjadi sebuah masalah sehingga menghasilkan gagasan untuk pemecahan masalah tersebut dengan mengajukan proposal dan laporan pelaksanaan kegiatan. Kegiatan ini dimulai pada bulan september sampai dengan bulan Desember 2021. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada bulan Oktober secara daring dengan menggunakan aplikasi zoom meeting. Adapun sasaran pada kegiatan ini yaitu kelompok Musyawarah Guru Kelas Sekolah Dasar dengan Jumlah peserta 30 orang.

Kegiatan ini berupa pemberian ceramah bervariasi secara daring dengan menggunakan aplikasi zoom, adapun materi yang disajikan meliputi:

1. Pengertian Regulasi Emosi.
2. Ciri dan Faktor yang mempengaruhi Regulasi Emosi.
3. Faktor Utama Regulasi Emosi

4. Strategi Regulasi Emosi
5. Diskusi dan tanya jawab

Pelatihan ini dilaksanakan dengan pemaparan materi kepada Guru kelas sekolah dasar. Untuk mengetahui tercapai tidaknya materi pelatihan yang disajikan, akan dilakukan evaluasi melalui aplikasi google form untuk mengetahui tentang tanggapan dari setiap peserta terhadap pelaksana pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Tim Pelaksana Pengabdian, apabila peserta telah menguasai 75% dari materi yang dipaparkan, maka materi tersebut berhasil dicermati. Dan apabila ternyata hasilnya kurang dari 75% maka pemateri akan memperjelas kembali terutama pada bagian sub pokok bahasan yang belum dipahami. Dan untuk mengetahui tingkat kemampuan peserta dalam memberikan layanan konseling mengenai regulasi emosi dengan menerapkan langkah-langkah yang telah dipelajari, kegiatan layanan konseling yang dilaksanakan akan diobservasi kemudian diberikan umpan balik. Hasil dalam pengabdian ini yaitu peningkatan kemampuan Guru kelas sekolah dasar dalam keterampilan regulasi emosi. Kegiatan pelatihan ini tidak berakhir sampai pada saat pelaksanaan saja, namun terus berlanjut, para guru kelas sekolah dasar diberi wadah berupa Group WhatsApp agar dapat berkonsultasi secara berkelanjutan dengan tim pengabdian. Dan kegiatan ini juga harus dilakukan terus kepada semua guru kelas sekolah dasar yang ada di kota makassar agar para guru kelas sekolah dasar mampu melaksanakan tugas semaksimal dan seprofesional mungkin khususnya dalam membimbing siswa sehingga dapat memiliki kepribadian yang matang secara menyeluruh.



Gambar 2. Diagram hasil evaluasi kegiatan

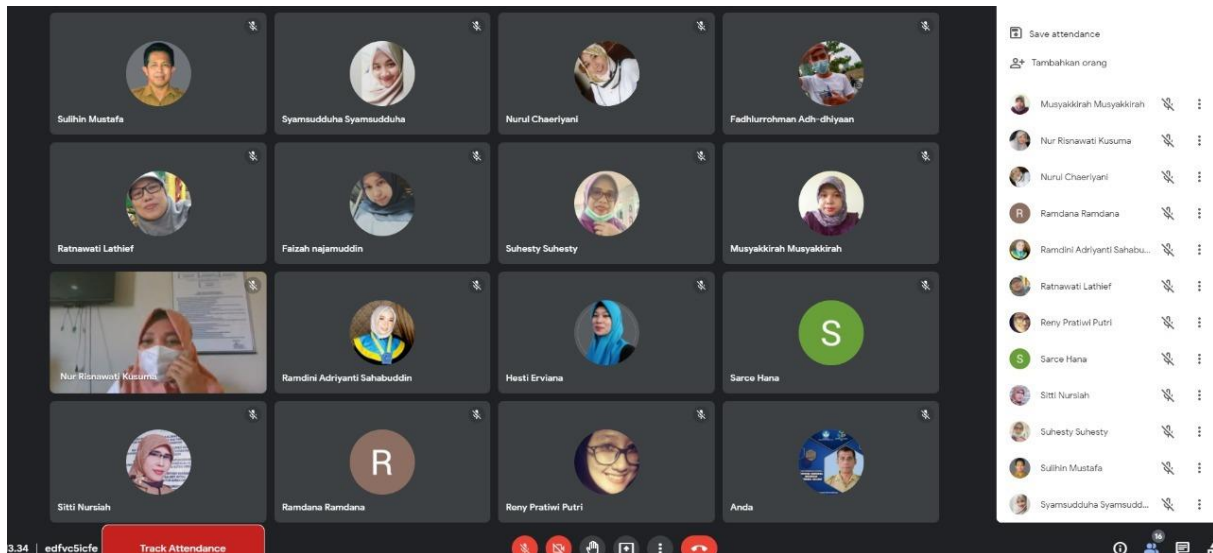
Diagram tersebut menunjukkan bahwa materi yang disampaikan kepada guru kelas sekolah dasar di kota makassar pada kegiatan pengabdian ini secara keseluruhan dapat dikuasai oleh para guru kelas sekolah dasar yang menjadi peserta. Dengan hasil evaluasi yang diperoleh tim mengenai tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang dipaparkan, tim pengabdian juga mengevaluasi beberapa sub pokok materi yang masih harus lebih diperdalam atau diperjelas dalam pelatihan berikutnya agar seluruh sub pokok materi yang disampaikan dalam pelatihan dapat dicermati secara maksimal oleh seluruh peserta.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan pelatihan ini dilakukan secara sinkronous dengan menampilkan Power Point materi dengan menggunakan aplikasi Zoom Meeting. Pelaksanaan pengabdian ini disambut dengan antusias yang cukup tinggi dari para peserta. Hal ini ditunjukkan dengan respon dari para guru kelas sekolah dasar yang ingin belajar lebih jauh dalam memahami materi regulasi emosi yang disampaikan oleh tim penerbit. Hal ini terlebih lagi pada masa pandemi Covid-19 ini, kestabilan emosi para murid menurun sehingga mengakibatkan para murid kurang maksimal dalam belajar, dengan seperti itu para guru kelas sangat membutuhkan materi ini agar dapat membantu para murid atau membimbing para murid dalam memaksimalkan proses pembelajaran di masa pandemi Covid-19 ini.

Para peserta yang terdiri dari guru-guru kelas sekolah dasar ini sangat antusias, terlihat dari aktifnya pada sesi diskusi, dengan banyaknya pertanyaan yang diutarakan oleh peserta mulai dari permasalahan yang terjadi di lapangan hingga cara menyelesaikan masalah tersebut, hal ini menandakan tingginya kebutuhan para guru dengan pelatihan-pelatihan yang berhubungan dengan peningkatan kualitas pelayanan guru kelas di sekolah dasar. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa guru kelas sekolah dasar di Kota Makassar mengenai tingkat kecemasan para murid dan juga cara peningkatan regulasi emosi para murid menyatakan bahwa materi ini sangat perlu dan dibutuhkan karena banyak sekali guru-guru kelas bahkan orang tua yang mengkhawatirkan hasil pembelajaran murid dimasa pandemi ini dikarenakan kecemasan yang terlalu tinggi terhadap covid yang terjadi sekarang ini. Bahkan salah satu anggota guru kelas mengatakan bahwa pelatihan ini sepertinya juga sangat perlu diberikan kepada para orang tua murid agar guru dan orang tua dapat bekerjasama dalam meningkatkan regulasi emosi murid tersebut sehingga dapat menurunkan kecemasan yang dialami murid di masa pandemi covid-19 ini. Pada pelatihan ini dihadiri dan dibuka langsung oleh Dosen Koordinator Prodi Pendidikan Guru sekolah Dasar.

Pada saat pemberian materi, para guru diminta untuk menyimak point per point penjelasan mengenai materi yang diberikan oleh tim penerbit. Penjelasan mengenai regulasi emosi dijelaskan secara rinci agar para guru dapat memahami makna serta kegunaan dalam regulasi emosi terhadap siswa, dikarenakan selama ini banyak sekali yang menyalah artikan emosi yang dirasakan oleh seseorang khususnya para murid, padahal setiap orang memang harus merasakan emosi dikarenakan emosi merupakan luapan perasaan yang harus diekspresikan dengan baik. Menurut Nisfiannoor & Kartika, (2004) bentuk-bentuk emosi yang sering nampak dalam masa remaja awal antara lain adalah marah, malu, takut, cemas, cemburu, iri hati, sedih, gembira, kasih sayang, dan ingin tahu. Dalam hal emosi yang negatif, umumnya remaja belum dapat mengontrolnya dengan baik. Namun apabila remaja atau murid terbiasa menguasai emosi-emosi yang negatif dapat membuat mereka sanggup mengontrol emosi dalam banyak situasi. Oleh karena itu dengan pemahaman mengenai keterampilan regulasi emosi guru dapat membantu murid dalam mengendalikan emosi yang dirasakan sehingga para murid dapat dengan mudah mengatasi luapan perasaan yang mereka alami. Berikut gambaran kegiatan pelatihan yang diberikan oleh tim penerbit kepada guru-guru Sekolah Dasar di Kota Makassar.



Gambar 3. Antusiasme peserta mengikuti kegiatan

Kesimpulan

Pelatihan kepada masyarakat yang dilakukan oleh tim prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar FKIP Universitas Islam Makassar dan Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar STKIP Andi Mattappa mengenai peningkatan regulasi emosi kepada 30 Guru Kelas Sekolah Dasar di Kota Makassar dilaksanakan secara daring atau online. Kegiatan pelatihan ini memberikan pengaruh yang positif terhadap pengembangan dan peningkatan keterampilan para guru kelas Sekolah Dasar dalam memberikan layanan konseling kepada murid khususnya di era pandemi covid-19 ini. Hasil evaluasi yang diberikan oleh para guru kelas sekolah Dasar terhadap materi pelatihan menunjukkan bahwa sebanyak 80 % peserta dapat memahami materi secara keseluruhan yang diberikan oleh tim pengabdian. Oleh karena itu kegiatan ini sangat berguna untuk guru Kelas Sekolah Dasar dikarenakan antusiasme para guru Kelas yang selalu ingin membantu atau membimbing murid dalam keberhasilan pembelajaran yang dilakukan, salah satu caranya yaitu mengatasi kecemasan murid dengan meningkatkan regulasi emosi para murid.

Ucapan Terimakasih

N/A.

Referensi

- Aji, R. H. S. (2020). Dampak COVID-19 pada pendidikan di Indonesia: Sekolah, keterampilan, dan proses pembelajaran. *Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syari.*(7), 5, 395-402. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i5.15314>.
- Astuti, B., Kharisma, G. V. (2019). Efektifitas metode problem solving melalui konseling kelompok untuk meningkatkan regulasi diri siswa. *Jurnal psikologi pendidikan dan konseling*, 5(1), 20-24.
- Arika, Y. (2020, March 18). Lebih dari 849 juta siswa di dunia belajar di rumah. *Kompas*. Retrieved from <https://kompas.id/baca/humaniora/dikbud/2020/03/18/lebih-dari-849-juta-siswa-di-dunia-belajar-di-rumah/>

- Sulistyo, E. (2014). *Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan*. Skripsi. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diakses pada 07/02/2021.
- Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). Apakah pembelajaran menggunakan teknologi dapat meningkatkan literasi manusia pada generasi Z di Indonesia. *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*, 10(1), 12–28.
- Irman, I. (2015). Pengelolaan Kecemasan Akademik Siswa Melalui Pelatihan Regulasi Emosi. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 6(2), 62-71.
- Kesek, A. C. (2010). Direct and indirect approaches to emotion regulation in children
- Khafidhoh, I., Purwanto, E., & Awalya. Pengembangan model bimbingan kelompok dengan teknik modelling untuk meningkatkan self regulated learning pada siswa SMP N 13 Semarang. *Jurnal bimbingan konseling*, 4(2), 92-98.
- Kusuma, T. R. (2020). Hubungan Regulasi Emosi dan Kecemasan pada Petugas Pemadam Kebakaran. *Jurnal Acta Psychologia*, 2(2), 183-186.
- Morgan, H. (2020). Best Practices for Implementing Remote Learning during a Pandemic. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 93(3), 134–140.
- Nabakatifa, B., Sofah, R & Gani, S. (2020). *Pengaruh bimbingan kelompok terhadap regulasi diri dalam belajar pada siswa kelas XI. IPS 2 SMA Srijaya Negara Palembang*. Skripsi. Palembang : Universitas Sriwijaya. Diakses pada 07/02/2021.
- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. *Jurnal psikologi*, 2(2), 160-177.
- Pradipta, D. G. (2017). *Kecemasan mempengaruhi performa atlet dalam bertanding*. Semarang: Universitas PGRI Semarang. Diakses tanggal 07/02/2021.
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. (2020). Pengaruh Manajemen Stress dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 62-67.
- Wahyuni, E. N. (2005). Pengembangan Paket Pelatihan Pengendalian Emosi Untuk Siswa SMP. Tesis. Pascasarjana Jurusan BK UM.
- Yanti, S., Erlamsyah., & Zikra. (2013). Hubungan antara kecemasan dalam belajar dengan motivasi belajar siswa. *Jurnal Ilmiah Konseling*, (2)1, 283-287.