Pelatihan *Emotion Coaching* Untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Orangtua Dalam Merespon Momen Emosional Anak Usia 4-5 Tahun

Training on Emotion Coaching to Enhance Parent's Knowledge and Skill in Responding Emotional Moment of 4 – 5 Years Old Children

Reno Intan[1], Farida Kurniawati[2], Eko Handayani[3]
[1,2,3]*Psikologi Terapan S2, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia*
Email: fafadana@gmail.com

KATA KUNCI *Emotion coaching, orangtua, prasekolah, momen emosional, video*

KEYWORDS *Emotion coaching, emotional moment, preschool, parent, video*

ABSTRAK *Tujuan penelitian adalah untuk meningkatkan skor pengetahuan dan keterampilan orangtua dalam merespon momen emosional anak usia 4 – 5 tahun, dengan metode emotion coaching. Pelatihan diberikan selama tiga hari (N=12). Pengetahuan partisipan diukur menggunakan alat ukur yang terdiri dari dua bagian. Bagian pertama adalah kuesioner pengetahuan emotion coaching yang terdiri dari pertanyaan terbuka. Bagian kedua adalah kuesioner momen emosional yang diberikan dalam bentuk skala likert. Partisipan diberikan alat ukur yang sama di awal, di akhir pelatihan, dan follow up. Kegiatan follow up dilakukan setelah dua minggu. Untuk melihat perubahan pengetahuan, skor pada kuesioner pengetahuan dibandingkan. Keterampilan partisipan dalam merespon momen emosional anak yang terdapat dalam tayangan video, diukur dengan menggunakan ceklis emotion coaching. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan skor pengetahuan dan keterampilan pada partisipan. Pada follow up, partisipan menunjukkan penurunan skor pada pengetahuan tetang emotion coaching, namun terdapat peningkatan pengetahuan partisipan mengenai cara merepon momen emosional anak. Disarankan pengukuran kembali, terhadap keterampilan partisipan dengan menggunakan metode langsung seperti wawancara dan observasi untuk memastikan efektivitas pelatihan.*

ABSTRACT *The purpose of the research is to increase parent's knowledge score and skill in responding emotional moment of 4 – 5 years old children using emotion coaching method. Training is held for three days (N=12). Participants knowledge is measured by knowledge questionnaire, that consist of two part. Part one is emotion coaching knowledge questionnaire which consist of knowledge about the definition of emotion coaching, given in an open question. Part two is emotional moment questionnaire, consist of emotional moment condition, given in likert scale. Participants are given the same questionnaire for pre-test, post-test and follow up. Follow up is done after two weeks At the end of the session, those score is compared to see the improvement.. The skill of the participant is measured by doing a simulation to see how they response from the video that consist*

of children emotional moment. Simulation is recorded by camera video and scored using emotion coaching checklist. The result of the training shows an increase in knowledge and skill. In the follow up, participants showed a decreasing score in emotion coaching knowledge questionnaire but an increase in emotional moment questionnaire. In future research, it is suggested to do a direct observation to see the effect in children, after parents applied the emotion coaching.

PENDAHULUAN

Respon orangtua terhadap momen emosional anak memengaruhi pemahaman anak mengenai emosi, misalnya mengenai bagaimana cara mengekspresikan suatu emosi atau bagaimana cara meregulasi emosi. Hurrel, Hudson, dan Schniering (2015) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa respon orangtua memegang peranan penting dalam perkembangan emosi anak, khususnya dalam perkembangan regulasi emosi. Orangtua yang memberikan respon suportif pada momen emosional anak, termasuk emosi negatif, akan menjadikan anak lebih baik dalam meregulasi emosinya.

Teori attachment dari Bowlby (1969 dalam Gross, 2015) juga menjelaskan pentingnya peran orangtua dalam merespon momen emosional anak. Orangtua yang dapat memberikan respon emosi secara sensitif pada emosi anak, akan menghasilkan anak dengan secure attachment. Ini artinya anak akan percaya pada orangtua dan membutuhkan orangtua untuk menenangkan emosinya. Sebaliknya, orangtua yang mengabaikan emosi anak, akan menjadikan anak insecure attachment, artinya anak menjadi tidak percaya dengan orangtua dan akan kesulitan untuk menenangkan emosinya.

Meskipun orang tua memegang peranan yang sangat penting dalam memberikan respon positif pada momen emosional anak, namun pada kenyataannya, banyak orangtua yang menggunakan cara yang negatif dalam merespon emosi anak. Cahyono (2010), yang menemukan masih tingginya pemberian hukuman fisik dan ancaman dalam menghadapi emosi negatif anak (Tomlinson & Andina, 2013). Hukuman fisik yang paling sering diberikan orang tua adalah mencubit dan menjewer. Selain itu, orangtua juga memberikan ancaman misalnya ayah, guru atau satpam akan marah jika mereka tidak patuh. Gottman (1997) menyebutkan, agar kemudian anak segera menghentikan suatu ekspresi emosi, orang tua biasanya akan memberikan hukuman pada anak atau menganggap remeh emosi tersebut, (Fabes, et. Al, 2001).

Tindakan orang tua memengaruhi perkembangan emosi anak (Thompson, 2013 dalam Santrock, 2014). Ini artinya, respon apapun yang diberikan oleh orang tua dalam menghadapi emosi anak, akan mempengaruhi perkembangan anak. Misalnya ketika berusaha menenangkan bayi, orang tua telah membantu bayi untuk memodulasi emosi dan mengurangi hormon stres, dengan menggendong atau mengajak bayi berbicara. Contoh lainnya adalah ketika orang tua memeluk anak ketika akan berpisah atau untuk menenangkan kegelisahan anak. Tindakan orang tua ini, selain memengaruhi perkembangan emosi anak, juga akan mempengaruhi perilaku yang dihasilkan anak ketika mereka merasakan emosi tertentu (Ursache, 2013; dalam Santrock, 2014).

Menurut Gottman (1998) berikut beberapa cara orang tua dalam merespon momen emosional anak, yaitu:

1. *Dismissing parents* yaitu orang tua yang mengabaikan, tidak peduli atau meremehkan emosi negatif anak. Misalnya ketika anak menangis karena ditinggal orang tua, maka orang tua akan berkomentar bahwa apa yang dirasakan anak adalah hal yang aneh dan tidak beralasan.

2. *Disapproving parents* yaitu orang tua yang selalu mengkritisi perilaku yang ditunjukkan anak ketika merasakan emosi negatif dan memarahi anak atau bahkan memberikan hukuman atas ekspresi emosi yang ditunjukkan. Misalnya orang tua yang mengeluhkan perilaku yang ditunjukkan anak menunjukkan emosi negatif.
3. *Laissez-Faire parents* adalah orang tua yang menerima emosi anak dan dapat berempati, namun gagal dalam memberikan bimbingan dan menetapkan batasan terhadap emosi anak.
4. *Emotion Coaching parents* yaitu orang tua yang menyadari emosi anak, memanfaatkan hal tersebut untuk mengajarkan mengenai emosi dan cara menghadapinya, serta menetapkan batasan dalam menghadapi emosi negatif tersebut.

Dari hasil *need assessment* ditemukan beberapa cara orangtua dalam memberikan respon pada momen emosional anak. Di antaranya adalah dengan mengancam ketika anak marah, misalnya akan ditinggal sendiri atau akan ditangkap polisi. Hal ini dilakukan karena orangtua agar anak segera tenang dan diam.. Contoh lainnya adalah dengan berbohong ketika anak menangis dan menolak ditinggal di sekolah. Dalam menghadapi momen ini, terdapat beberapa orangtua yang terpaksa berbohong agar anak tenang, misalnya dengan mengatakan akan toilet dan akan segera kembali. Namun pada kenyataannya, orangtua tidak kembali lagi ke kelas.

Meskipun orang tua memegang peranan yang sangat penting dalam memberikan respon positif pada momen emosional anak, namun pada kenyataannya, banyak orangtua yang menggunakan cara yang negatif dalam merespon emosi anak. Cahyono (2010), yang menemukan masih tingginya pemberian hukuman fisik dan ancaman dalam menghadapi emosi negatif anak (Tomlinson & Andina, 2013). Hukuman fisik yang paling sering diberikan orang tua adalah mencubit dan menjewer. Selain itu, orangtua juga memberikan ancaman misalnya ayah, guru atau satpam akan marah jika mereka tidak patuh. Gottman (1997) menyebutkan, agar kemudian anak segera menghentikan suatu ekspresi emosi, orang tua biasanya akan memberikan hukuman pada anak atau menganggap remeh emosi tersebut, (Fabes, et. Al, 2001).

Terdapat beberapa metode yang dapat diberikan pada orangtua untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orangtua dalam merespon momen emosional anak. Salah satunya adalah parent child interactive play (PCIT). Hanya saja, sebagian besar metode ini memerlukan teknik yang membutuhkan keahlian khusus, serta hanya dapat dilakukan oleh orang yang telah terlatih antara lain psikolog anak, atau dengan adanya pengawasan psikolog. PCIT misalnya, merupakan metode yang memerlukan bimbingan dari terapis yang telah terlatih (www.pcit.org). Selain itu, penggunaan metode-metode ini, hanya dapat dipraktikkan dalam suatu ruangan tertentu, misalnya laboratorium, agar intervensi dapat berjalan dengan efektif.

Emotion coaching merupakan salah satu metode yang dapat digunakan oleh orangtua untuk merespon momen emosional anak (Gottman, 2013 dalam Santrock, 2014). Metode ini dapat digunakan pada saat kejadian (*in the moment*) berlangsung, yang bertujuan untuk mengelola dan memberikan bimbingan pada anak, ketika mereka menunjukkan respon emosi yang tidak sesuai atau tidak produktif untuk kesejahteraannya atau orang lain. Selain itu, kelebihan yang dimiliki metode ini adalah, merupakan alat integratif yang dapat mengembangkan hubungan orang tua dengan anak serta dapat meningkatkan kesejahteraan emosional anak (Gus, Rose, & Gilbert, 2015).

Gottman (1998) mengidentifikasi lima langkah emotion coaching yang dapat dilakukan oleh orang tua dalam membantu anak dalam mengelola emosinya, yaitu:
1. Menyadari emosi yang muncul pada anak
Menyadari emosi yang muncul berarti orang tua harus dapat menyadari ciri-ciri

fisik yang ditunjukkan anak ketika emosi negatif mulai muncul, tanpa harus menunggu emosi meledak. Dimana orang tua menjadi lebih sensitif terhadap sinyal-sinyal yang dapat berupa perubahan ekspresi wajah, bahasa tubuh, ataupun melalui kata-kata.

2. Menjadikan momen tersebut untuk membangun kedekatan dan mengajarkan mengenai emosi pada anak.

Dengan membangun kedekatan pada momen emosional anak maka anak akan merasa bahwa orang tuanya berada disatu pihak dengannya. Selain itu, jika orangtua memberikan respon yang positif, maka anak akan belajar dengan melihat bagaimana orang tua menghadapi emosi tertentu.

3. Mendengarkan dengan empati dan menerima emosi anak

Pada tahap ini, orang tua mendengarkan dengan empati tidak hanya mengumpulkan data melalui pendengaran, tetapi juga membayangkan apa yang dirasakan anak. Orang tua dan caregiver dapat mengulangi kata-kata anak, untuk memberikan kepastian pada anak, bahwa orang tua benar-benar mendengar curahan hati anak. Dengan tujuan, agar anak tidak merasa sendiri, serta memberikan kesempatan pada anak untuk mengungkapkan apa yang dirasakannya. Selanjutnya, orang tua perlu mengkomunikasikan bahwa mereka mengerti apa yang dirasakan anak. Dengan demikian, akan tercipta suatu hubungan yang positif dengan anak.

4. Membantu anak untuk menamakan emosi yang dirasakan anak secara verbal

Tahap ini berarti orang tua harus dapat membantu anak mencari kata untuk emosi yang dirasakannya, dan menyebutkan emosi tersebut secara verbal. Semakin sering anak mengungkapkan emosi yang dirasakannya melalui kata-kata, maka akan semakin sedikit kemungkinan anak untuk mengungkapkan perasaannya dengan menunjukkan perilaku yang negatif.

Dengan membantu anak untuk menamakan perasaannya, maka orang tua dan caregivers telah membantu anak untuk merubah perasaan yang tidak bisa dijelaskan atau tidak berbentuk menjadi sesuatu yang dapat dijelaskan dan memiliki makna terbatas. Selain itu, orang tua dan juga dapat membantu untuk mengembangkan berbagai kosa kata yang berhubungan dengan emosi yang dirasakan anak, misalnya ketika anak marah, maka sekaligus anak dapat merasakan kecewa, sedih, kesal atau frustasi.

5. Menentukan batasan dan membantu anak untuk menemukan solusi.

Tahap yang terakhir ini berarti orang tua harus dapat menentukan batasan perilaku, jika anak menunjukkan perilaku negatif, dan kemudian mengajak anak untuk ikut mencari solusi yang dapat dilakukannya. Ketika anak menunjukkan emosi negatif, sangat penting bagi orang tua atau caregiver untuk menetapkan batasan perilaku yang dapat ditoleransi, misalnya ketika anak sedih, anak boleh menangis, tapi tidak boleh memukul orang lain. Selanjutnya, orang tua juga perlu membimbing anak untuk ikut mencari solusi untuk dapat dilakukan untuk menghadapi emosi yang dirasakannya.

Laird (2003) menjelaskan bahwa pelatihan adalah memberikan pengetahuan atau skill kepada seseorang yang baru dalam suatu bidang kerja, sehingga seseorang tersebut dapat bekerja sesuai standar. Beberapa hal penting yang harus dilakukan sebelum melaksanakan suatu pelatihan adalah:

1. Melakukan need assessment. Need assessment dibutuhkan:

a. Untuk menentukan isi pelatihan

b. Untuk mengetahui materi dalam kasus yang akan dibahas

c. Memberikan kesempatan pada fasilitator untuk membangun kedekatan dengan partisipan

2. Menentukan tujuan pelatihan. Dengan menentukan tujuan pelatihan, menunjukkan tujuan dasar pelatihan dan hasil yang ingin dicapai. Terdapat tiga tipe pembelajaran, yang dikenal dengan istilah ABC:

a. Affective learning, berarti membina suatu sikap, perasaan dan kesukaan

b. Behavioral learning, berarti mengembangkan suatu keterampilan dalam melakukan sesuatu

c. Cognitive learning, berarti pengetahuan terhadap suatu informasi dan konsep yang berhubungan dengan isi dari pelatihan

3. Menentukan metode presentasi dan menerapkan pendekatan experiential learning. Agar dapat belajar dengan baik, peserat pelatihan harus mendengar, melihat, bertanya, berdiksusi dan mempraktikkannya (Silberman dan Biech, 2015). Misalnya dengan mengajak peserta pelatihan untuk ikut serta berperan dalam roleplay, berdiskusi serta saling berbagi pengalaman dengan sesama peserta. Hal ini bertujuan agar peserta mendapatkan ilmu dan sekaligus dapat lebih menguasai keahlian yang diajarkan.

a. Mendengar dan melihat

Jika dapat berkonsentrasi dengan baik, partisipan penelitian setidaknya dapat menyerap setengah dari apa yang disampaikan oleh fasilitator. Hal ini terjadi karena partisipan mendengar sekaligus berpikir ketika fasilitator menyampaikan materi pelatihan. Untuk meringankan audio selama mengikuti pelatihan, fasilitator sebaiknya memberikan waktu bagi partisipan untuk menginternalisasikan apa yang telah didengarnya setiap delapan menit. (Pike, 2003 dalam Silberman dan Biech, 2015).

Selain itu, Ruth Clark (2014) mengusulkan untuk memberikan bantuan visual untuk menambah keefektifan pelatihan (Silberman dan Biech, 2015). Fakta menyebutkan bahwa 80 hingga 90 persen informasi dapat diserap otak melalui visual (Jensen, 2008 dalam Silberman dan Biech, 2015). Ketika memberikan materi dengan menggunakan dimensi audio dan visual, maka pesan yang diterima, diperkuat oleh dua sistem penerima tersebut.

b. Bertanya dan berdiskusi

Otak dewasa tidak langsung menerima informasi berfungsi seperti alat perekam audio dan visual. Namun, otak akan memroses informasi yang diterima terlebih dahulu (Silberman dan Biech, 2015). Ketika orang dewasa mendiskusikan suatu informasi dengan orang lain, dan kemudian diajak untuk ikut bertanya, maka otak dewasa akan dapat bekerja dengan lebih baik. Hal ini terjadi karena otak akan berusaha untuk menghubungkan kejadian ini dengan informasi yang baru saja diterimanya.

Proses belajar ini dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu:

i. Mengungkapkan informasi dengan bahasa mereka sendiri

ii. Memberi contoh

iii. Mendapatkan kesempatan untuk merefleksikan informasi yang didapat

iv. Mempraktikkan cara berpikir dengan higher order, misalnya dengan menganalisa, dan mengevaluasi

v. Mempraktikkannya dalam suatu studi kasus.

c. Mempraktikkannya

Terdapat beberapa penelitian yang membandingkan hasil belajar antar individu yang mempraktikkan beberapa game dalam pelatihan dengan melakukan pelatihan dengan cara tradisional seperti memberikan pidato atau komputer tutorial. Hasil menunjukkan bahwa individu yang menerima pelatihan dengan mempraktikkan game dapat belajar dengan lebih baik.

Pada saat mencapai usia prasekolah, tepatnya usia 4 hingga 5 tahun, anak mulai menunjukkan peningkatan kemampuan untuk merefleksikan emosi (Santrock, 2014). Mereka juga mulai mampu memahami bahwa suatu kejadian yang sama, dapat memunculkan emosi yang beragam pada orang yang berbeda. Bahkan, mereka juga menunjukkan tumbuhnya kesadaran yang dibutuhkan untuk// mengatur emosi mereka, agar sesuai dengan standar sosial yang ada.Kemudian ketika anak mencapai usia 5 tahun, kebanyakan anak telah mampu mengungkapkan emosi yang dirasakannya dengan akurat, sebagai hasil dari situasi yang menantang dan selanjutnya menceritakan strategi yang bisa mereka lakukan untuk mengatasi masalah dalam kesehariannya (Cole & others, 2009).

Menurut Piaget, anak usia 4 - 5 tahun berada pada tahap perkembangan preoperasional. Salah satu ciri khas pada tahap perkembangan ini adalah cara berpikir egosentris. Dimana anak usia 4 - 5 tahun memusatkan perhatian yang lebih banyak mengenai sesuatu berdasarkan sudut pandangnya, sehingga mereka kesulitan untuk melihat sudut pandang orang lain. Hal ini tentunya dapat menjadi munculnya konflik dalam keseharian anak. Contoh konflik tersebut antara lain cemburu dengan kehadiran adik baru, tidak sabar ketika harus menunggu giliran untuk mendapat perhatian orangtua dengan saudara yang lain, sedih ketika tidak mendapatkan mainan yang diinginkan, atau takut ketika ditinggal orangtua bekerja.

METODE

Partisipan

Partisipan penelitian dipilih dengan menggunakan *non random sampling* dengan tipe *convenience sampling*. Syarat bagi partisipan untuk bisa mengikuti pelatihan ini adalah orangtua yang memiliki anak usia prasekolah, memiliki latar belakang pendidikan D3 dan berada dalam rentang usia 20 hingga 40 tahun.

Desain Penelitan

Penelitian ini adalah penelitian kuasi eksperimental, dimana bertujuan untuk melihat pengaruh variable independen terhadap variable dependen. Penelitian ini akan menggunakan *one group pretest-posttsest,* yang bertujuan untuk melihat perbandingan dengan mengukur skor partisipan sebulum diberikan pelatihan dan setelah diberikan pelatihan.

Karakteristik sampel

Partisipan dalam penetlian ini adalah orangtua yang memiliki anak usia prasekolah. 66,7% (N=8) memiliki anak dengan usia 4 tahun, dan 33,4% (N=4) partisipan memiliki anak dengan usia 5 tahun. Partisispan berjumlah 12 orng dengan rata-rata usia = 34,8 tahun. Partisipan memiliki latar belakang pendidikan D3 25% (N=3) dan S1 75% (N=9). 16,7% (N=2) partisipan berada pada rentang usia 21 – 30 tahun dan 83,4% (N=10) partisipan berada pada rentang usia 31 – 40.

Variabel

Variabel yang akan diukur dalam penelitian ini adalah pengetahuan orangua mengenai *emotion coaching* dan keterampilan orangtua dalam merespon momen emosional anak usia 4-5 tahun dengan menggunakan metode *emotion coaching*. Intervensi akan diberikan dalam bentuk pelatihan.

Alat Ukur

Pengetahuan Orangtua

Pengetahuan orangtua diukur dengan menggunakan kuesioner pengetahuan. Kuesioner ini terdiri dari dua bagian. Bagian pertama adalah kuesioner pengetahuan *emotion coaching.* Bagian ini terdiri dari dua pertanyaan terbuka, terkait dengan definisi dan langkah-langkah *emotion coaching.* Bagian kedua adalah kuesioner pengetahuan momen emosional. Kuesioner ini menggunakan skala likert, yang digunakan untuk mengukur pengetahuan orangtua mengenai cara merespon momen emosional anak yang dikembangkan dari metode *emotion coaching.*

Keterampilan orangtua

Keterampilan orangtua dalam merespon momen emosional anak dengan menggunakan *emotion coaching* akan dilihat melalui simulasi respon, yang akan diukur dengan menggunakan ceklis *emotion coaching*.

Analisa Data

Analisa data akan dilakukan dengan membandingkan skor partisipan sebelum diberikan pelatihan dengan skor partisipan setelah diberikan pelatihan.

Prosedur penelitian

Sebelum menentukan topik pelatihan, peneliti terlebih dahulu melakukan *need*

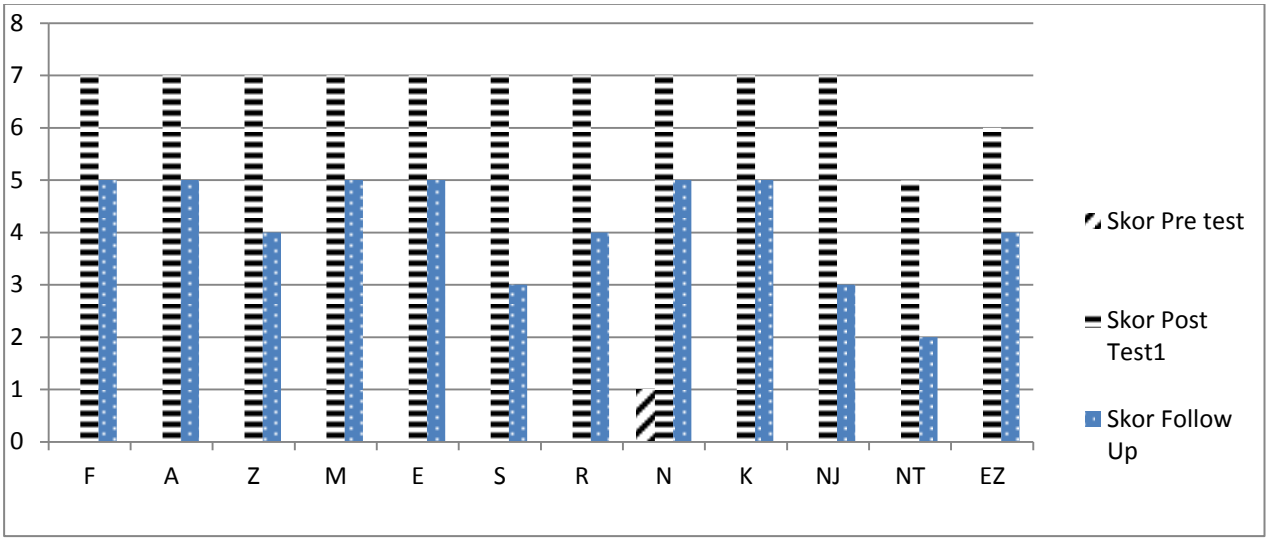
assessment dengan mewawancara orangtua, guru dan melakukan observasi pada anak. Hasil *need assessment* menunjukan kurangnya pengetahuan dan keterampilan orangtua merespon momen emosional anak dengan cara yang positif. Peneliti kemudian memilih metode *emotion coaching* karena mudah dipraktikkan orangtua dalam kehidupan sehari-hari.

Orangtua yang akan mengikuti pelatihan dipilih sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan, yaitu memiliki anak usia prasekolah, usia 20 – 40 tahun, latar belakang pendidikan minimal D3 dan belum pernah mengikuti pelatihan *emotion coaching* sebelumnya.

Pelatihan dilaksanakan selama tiga hari. *Pre test* dan *post tes* diberikan pada hari pertama dan hari terakhir pelatihan. Kuesioner diberikan kepada partisipan dan partisipan diminta untuk langsung mengisi kuesioner tersebut. Untuk melihat keterampilan, partisipan dipanggil secara indivudi dalam ruangan yang berbeda, dengan memperlihatkan tayangan video yang berisi mengenai momen emosional anak. Setiap partisipan diperlihatkan video yang berbeda.Hal ini dilakukan untuk menghindari adanya partisipan yang mencontek respon dari partisipan lainnya.Kegiatan *follow up* dilakukan setelah dua minggu, dengan memberikan kuesioner yang sama pada orangtua, serta melakukan wawancara singkat.

ANALISIS DAN HASIL

Gambaran Pengetahuan Partisipan Mengenai Emotion Coaching



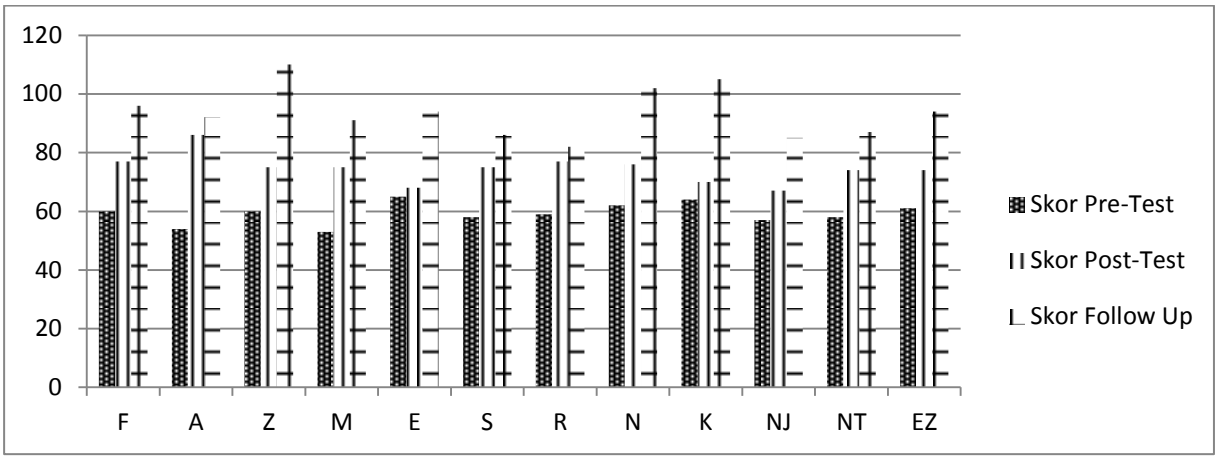
Dari bagan 1, dapat dilihat perbandingan skor pre test dan post-test serta skor follow up partisipan. Diketahui, bahwa sebelum diberikan pelatihan, terdapat 1 orang partisipan yang mendapat skor 1. Sebelas orang partisipan mendapat skor 0 dimana berarti partisipan belum dapat menjawab pertanyaan kuesioner.

Setelah diberikan pelatihan, 10 orang partisipan dapat menjawab dengan sempurna, sehingga mendapatkan skor total 7. Sedangkan 2 orang partisipan mendapat skor masing-masing 5 dan 6. Sedangkan pada skor follow up dapat dilihat bahwa partisipan mengalami penurunan dalam menjawab kuesioner mengenai definisi emotion coaching.

Gambaran Kuesioner Pengetahuan Momen Emosional

Dari bagan 2 dapat dilihat adanya peningkatan skor kuesioner pengetahuan mengenai cara merespon momen emosional, yang berarti adanya peningkatan pengetahuan orangtua dalam merespon momen emosional anak dengan menggunakan metode *emotion coaching.* Pada skor *follow up* terjadi peningkatan jika dibandingkan dengan skor pada *post-test*. Hal ini menunjukkan meningkatkanya keterampilan orangtua setelah diberikan

waktu selama lebih kurang dua minggu untuk mempraktikkan *emotion caching*.



Dari bagan 2 dapat dilihat adanya peningkatan skor kuesioner pengetahuan mengenai cara merespon momen emosional, yang berarti adanya peningkatan pengetahuan orangtua dalam merespon momen emosional anak dengan menggunakan metode emotion coaching. Pada skor follow up terjadi peningkatan jika dibandingkan dengan skor pada post-test. Hal ini menunjukkan meningkatknya keterampilan orangtua setelah diberikan waktu selama lebih kurang dua minggu untuk mempraktikkan emotion caching.

Gambaran Hasil Observasi

Gambaran hasil keterampilan menunjukkan adanya peningkatan keterampilan orangtua dalam memberikan respon pada momen emosional anak usia dengan menggunakan emotion coaching. Berikut pembahasan mengenai kemunculan menurut langkah-langkah emotion coaching yang ditunjukkan oleh partisipan:

a. Menyadari emosi yang muncul pada anak.

Dari hasil observasi pre test terlihat bahwa hampir semua partisipan (N=9) dapat menebak emosi yang muncul pada anak, hanya 1 orang partisipan yang menjawab kurang tepat pada saat pre test. Sedangkan dari hasil pos test, semua partisian (N=10) dapat menebak emosi yang ditunjukkan anak dengan tepat.

b. Memanfaatkan momen emosional untuk membangun kedekatan dan mengajarkan emosi apada anak

Pada saat pre test semua partisipan belum dapat membangun kedekatan dengan anak, misalnya dengan mengatakan "Tidak usah takut…!" yang berarti partisipan menganggap remeh perasaan anak.

Pada hasil observasi post test terlihat adanya peningkatan keterampilan partisipan dalam membangun kedekatan dengan anak. 6 orang partisipan dapat membangun kedekatan dengan menerima perasaan anak, misalnya dengan mengatakan "Mama tahu kamu lagi ingin gambar…!". 4 orang partisipan belum dapat menunjukkan keterampilan dalam membangun kedekatan pada anak.

c. Mendengarkan dengan empati dan menerima emosi anak

Pada saat pre test semua partisipan belum dapat membangun kedekatan dengan anak, misalnya dengan mengatakan "Ga usah nangis…!" yang berarti partisipan menganggap remeh perasaan anak.

Pada hasil observasi post test terlihat adanya peningkatan keterampilan partisipan dalam membangun kedekatan dengan anak. 6 orang partisipan dpat membangun kedekatan dengan menerima perasaan anak, misalnya dengan mengatakan "Kamu jenuh, ya…!". 4 orang partisipan belum dapat menunjukkan keterampilan dalam membangun kedekatan pada anak.

d. Membantu anak untuk menamakan emosi secara verbal

Pada saat pre test terdapat tiga orang partisipan yang membantu anak untuk menamakan emosi, namun caranya masih kurang tepat. Misalnya dengan mengatakan "Ga usah takut…!" . Sedangkan tujuh orang partisipan belum menunjukkan keterampilan dalam menamakan emosi.

Pada hasil observasi post test terlihat adanya peningkatan keterampilan partisipan dalam membangun kedekatan dengan anak. Sembilan orang partisipan dapat menamakan emosi yang dirasakan anak dengan tepat, misalnya dengan mengatakan "Kamu takut, ya…!". Satu orang partisipan tidak menunjukkan keterampilan dalam menamakan emosi secara verbal pada anak.

e. Menentukan batasan dan membantu anak untuk menemukan solusi

Pada saat pre test terdapat dua orang partisipan yang menunjukkan keterampilan ini, namun masih kurang tepat, karena hanya memberikan batasan, tanpa memberikan kesempatan pada anak untuk menemukan solusi secara mandiri. Sedangkan sisanya delapan orang partisipan, belum menunjukkan keterampilan ini sama sekali

Pada hasil observasi post test Sembilan orang partisipan menunjukkan keterampilan ini dengan kurang tepat, karena hanya menetapkan batasan, tanpa membantu anak untuk menemulkan solusi secara mandiri. Terdapat satu orang partisipan yang tidak menunjukkan keterampilan pada saat pre test dan post test.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor untuk pengetahuan dan keterampilan orang tua mengenai cara merespon momen emosional anak usia 4 - 5 tahun dengan menggunakan metode emotion coaching. Beberapa hal yang mendukung keberhasilan penelitian ini, adalah:

a. Modul pelatihan yang disusun dalam penelitian ini, disusun sesuai dengan teori emotion coaching. Hal ini merupakan salah satu faktor yang mendukung keberhasilan penelitian. Kefektifan modul terlihat dari antusiame partisipan.

b. Partisipan diberikan pengetahuan dasar mengenai perkembangan emosi anak usia 4-5 tahun, sampai pada pengetahuan lanjutan. Hal ini juga meningkatkan antusiasem partisipan dalam mengikuti pelatihan

c. Metode alternatif dalam penyampaian informasi yang diterapkan dalam selain ceramah interaktif, yaitu mengikutsertakan partisipan dalam proses pelatihan, misalnya dengan bermain role play, mengerjakan studi kasus serta berbagi pengalaman di sesi diskusi.

d. Penggunaan pendekatan experiential learning. Diantaranya dengan memberikan kesempatan pada partisipan untuk melihat, mendengar, bertanya dan berdiskusi serta sekaligus dapat mempraktikkanya.

e. Peralatan merupakan salah satu hal yang menentukan keberhasilan pelatihan. Selama melakukan pelatihan ini, peneliti mendapatkan fasilitas peralatan yang cuku memadai yang disediakan sekolah. Diantaranya yaitu, laptop, infocus, pengeras suara, dan speaker.

Terdapat beberapa hal yang menjadi penghambat selama jalannya penelitian, yaitu:

a. Fasilitator merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan dalam pelaksanaan pelatihan. Sehingga sangat penting untuk mempertimbangkan faktor tingkat pengetahuan dan pengalaman fasilitator. Pada awal pelatihan peneliti merasa tidak percaya diri dan gugup ketika akan membuka pelatihan. Sehingga terjadi insiden, dimana ceramah yang disampaikan terbalik dengan apa yang ditampilkan pada slide powerpoint. Namun, pada hari-hari selanjutnya peneliti dapat menyesuaikan diri dan dapat menyampaikan materi pelatihan dengan baik.

b. Tempat pelatihan diadakan di sekolah. Terdapat beberapa kendala dalam melakukan pelatihan. Tempat pelatihan adalah ruangan kelas yang tida terpakai, yang terletak di tengah-tengah sekolah.

Selain sedang adanya pengerjaan renovasi sekolah yang menimbulkan suara berisik, semua suara yang ditimbulkan oleh aktivitas kegiatan sekolah juga dapat didengar dari ruangan ini. Misalnya suara alat musik yang digunakan siswa untuk latihan marching band

c. Sebelum pelatihan dilaksanakan, peneliti telah menekankan agar partisipan yang bersedia mengikuti pelatihan agar dapat konsisten untuk dapat mengikuti proses pelatihan dari awal hingga akhir. Namun pada kenyataannya, terdapat beberapa partisipan yang tidak mengikuti pelatihan dengan kontiniu karena harus menyusui bayi. Hal ini menyebabkan dua orang partisipan tidak mengikuti sesi perekaman video untuk mengukur keterampilan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan skor pengetahuan dan keterampilan orang tua dalam merespon momen emosional anak usia 4 - 5 tahun dengan mengunakan *emotion coaching*. Hal ini dapat dilihat dari hasil dari analisa data yang digunakan dalam penelitian yang menunjukkan peningkatan skor pengetahuan pada *pre-test* dan *post-test* mengenai *emotion coaching*.

Hasil simulasi respon partisipan juga menunjukkan adanya peningkatan keterampilan orangtua dalam merespon momen emosional anak usia 4 - 5 tahun dengan menggunakan metode *emotion coaching*.

SARAN

Penelitian ini terbatas pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan orangtua dalam merespon momen emosional anak usia 4 – 5 tahun. Sangat disarankan untuk ke depannya melakukan penelitian yang juga dapat melihat hasil dari penerapan emotion coaching pada anak setelah orangtua mempraktikkan metode ini dengan menggunakan metode observasi.

Salah satu alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah mengobservasi keterampilan orang tua dengan memberikan studi kasus. Kegiatan ini dilakukan dengan merekam melalui video. Ternyata, hal ini membuat orang tua menjadi gugup dan tidak bersikap natural. Sehingga, sangat penting untuk menentukan dengan teliti alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian selanjutnya.

Simulasi respon orangtua dilakukan untuk melihat peningkatan keterampilan orangtua, yang dinilai dengan menggunakan ceklis emotion coaching. Kegiatan ini belum meenggunakan pedoman observasi, sehingga sangat rentan terhadap penilaian subjektif peneliti.

Lokasi pelatihan, termasuk fasilitas sangat memengaruhi keberhasilan pelatihan. Sangat penting untuk memastikan lokasi pelatihan yang tenang dan jauh dari distraksi, sehingga pelatihan dapat berjalan dengan baik, dan partisipan dapat berkonsentrasi pada materi yang diberikan.

Kehadiran partisipan secara penuh selama pelaksanaan pelatihan perlu ditekankan sejak pemilihan partisipan. Sangat penting untuk memastikan kondisi partisipan, terkait dengan hal-hal yang sekiranya dapat menghalangi partisipan untuk menghadiri pelatihan secara penuh.

Salah satu keterbatasan dalam penelitian ini adalah alat ukur kuesioner, belum melalui proses validitas dan reliabilitas, tetapi hanya melalui proses expert judgement dan uji keterbacaan. Oleh karena itu, disarankan untuk membuat kuesioner yang telah melalui proses validitas reliabilitas pada penelitian selanjutnya.

DAFTAR REFERENSI

Cassano M.C., Zeman, J. & Sanders, W.M. (2014) *Responses to children's sadness: mothers' and fathers' unique contriution an perceptions*, Researchgate, 6(1), 1-23

Fabes, RA, Leonard SA, Kupanoff K, & Martin, CL (2001) *Parental coping with children's negative emotions: relation with children's emotional and social responding,* Journal Children Development, 72(3), 907-920

Gottman, J., Declaire, J., & Goleman, D. (1998) *Raising an emotionally intelligent children the heart of parenting*. New York, Simon & Schuster Paperback.

Hayes, N., O'Toole, L., & Halpenny, A.M. (2017), *Introducing bronfenbrenner; A guide for practitioners and students in early years* Education, New York, Routledge

Heather B. & Andina, S. (2015) *Parenting education in indonesia; Review and recommendation to strengthen programs and systems*, A world bank study, World Bank Group

Hurrell, K.E., Hudson, J. L., & Schniering, C.A., (2015) Parental reactions to children's negative emotion: relationship with emotion regulation in children with an anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorder* ,29,72-82

Laird, D. (2003), *Approches to Training and development; New perspectives in organizational learning, performance and change*, (3rd Ed.), The Perseus Books Group

Loop, L. & Roskam, I. (2016) *Do children behave better when parents emotion coaching practices are stimulated? A micro-trial study*.Journal Child and Family Study, 25(7), 2223-2235

Macklem, G.L. (2008) *Practitioner's guide to emotion regulation in school-aged children*, USA, Springer

Morrison S.G. (2009*) Early childhood education today*, (11th Ed.) New Jersey: Pearson International Edition

Papalia E.D. & Martorell G. (2010) *Experience human development,* 13th Edition: New York, McGraw – Hill International Edition

Perry, N.B., Alkins, S.D., Nelson, J.A., Leerkes, E.M., & Marcovitch (2012) *Mothers' responses to children's negative emotion and child emotion regulation: The moderating role of vagal suppression,* Development Psychobiology, 54(5), 503-513

Rosa, E.M., & Tudge, J. (2013), Urie Bronfenbrenner's Theori of Human Development: Its Evoution From Ecology to Bioecology, *Journal of Family Theory & Review*, 5(4), 243-258

Rose, J., Gus, L., & Gilbert, L (2015) *Emotion coaching: A universal strategy for supporting and promoting sustainable emotional and behavioural well-being,* Educational & Child Psychology 32(1),31-41

Santrock W.J. (2014) *Child development*, (14th Ed.) New York: McGraw – Hill International

Silberman, M. & Biech, E. (2015), *Active learning; A handbook of technique, designs, case examples and tips*, (4th Ed.), Wiley Tomlinson