

Upaya Meningkatkan Kecerdasan Emosional Anak di Masa Pandemi

Ida Sofiyanti¹, Robiyatul Adawiyah², Maya Agustia Pratiwi³, Nurul Aulia Wardani⁴,
Indri Tri Rezeki⁵, Yuspida Yulianti⁶

¹ Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Universitas Ngudi Waluyo, idasofiyanti@gmail.com

² Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, robiyatuladawiyah743@gmail.com

³ Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, mayagustia15@gmail.com

⁴ Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, NAulia717@gmail.com

⁵ Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, indri.21@gmail.com

⁶ Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, yuspidayuliyanti@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 3 Agustus 2020

Accepted, 8 Agustus 2020

Published, 11 Agustus 2020

Keywords: yoga anak,
kecerdasan emosional,
konsentrasi belajar

Abstract

The Covid-19 pandemic period is all required to work and learn from home. Children need space and time to adapt to this condition. Devotion to this community is done online and offline to enhance the parents' knowledge and understanding of emotional intelligence and increase the concentration of children. The implementation of this devotion is done with 5 stages, namely the selection of target groups namely parents who have preschoolers, digging early knowledge of parents, giving information, yoga practice assistance, evaluation of activities. There are 15 parents who have preschool age children, the result of pre test to dig the initial understanding of the parent is 0% have good knowledge. Counseling about Emotional intelligence, emotional intelligence and child yoga uses leaflets, power points and videos. After the parental counseling is asked to fill out the questionnaire again with the results 46.7% have good knowledge. Expectations of the devotion team i.e. parents can regularly apply children's yoga as one effort to improve emotional intelligence and learning concentration in children.

Abstrak

Masa pandemi Covid-19 ini semua dituntut untuk bekerja dan belajar dari rumah. Anak membutuhkan ruang dan waktu untuk beradaptasi dengan kondisi ini. Pengabdian pada masyarakat ini dilakukan secara daring dan luring untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman para orang tua tentang kecerdasan emosional dan meningkatkan konsentrasi anak. Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan dengan 5 tahapan yaitu pemilihan kelompok sasaran yaitu orangtua yang memiliki anak prasekolah, menggali pengetahuan awal orangtua, pemberian informasi, pendampingan praktek yoga, evaluasi kegiatan. Terdapat 15 orangtua yang memiliki anak usia prasekolah, hasil dari pre tes untuk menggali pemahaman awal orangtua yaitu 0 % memiliki pengetahuan baik. Penyuluhan tentang kecerdasan emosional, konsentrasi belajar dan yoga anak menggunakan leaflet, power point dan video. Setelah

penyuluhan orangtua diminta untuk mengisi kuesioner lagi dengan hasil 46,7 % memiliki pengetahuan baik. Harapan dari tim pengabdian yaitu orangtua bisa teratut menerapkan yoga anak sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kecerdasan emosional dan konsentrasi belajar pada anak.

PENDAHULUAN

Pada saat ini dunia sedang mengalami masa darurat bencana wabah penyakit Corona Virus Disease (Covid-19). Indonesia juga mengalami terpaparnya wabah tersebut, sehingga Pemerintah Indonesia melalui Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) bersama Presiden Joko Widodo memutuskan bahwa perlu diberlakukannya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Kondisi seperti ini, menuntut kita untuk kerja dari rumah, belajar dari rumah, dan ibadah dari rumah. Hal tersebut adalah wujud kita sebagai warga negara yang baik untuk bekerja bersama, saling tolong menolong dan bersatu padu, gotong royong memutus mata rantai penyebaran Covid-19. Kita ingin ini menjadi sebuah gerakan masyarakat agar masalah Covid-19 ini bisa tertangani dengan maksimal dimulai tanggal 29 Februari 2020 hingga saat ini. Selain bisa menularkan ke orang dewasa Covid-19 ini bisa menularkan ke anak-anak. Ketua Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) Aman Pulungan kepada VOA mengatakan, tingkat kematian anak akibat Covid-19 di Indonesia merupakan yang tertinggi dibandingkan dengan negara ASEAN lainnya, (VOA, 2020).

Generasi muda ialah seorang anak yang sebagaimana mereka adalah salah satu sumber daya manusia yang memiliki potensi sebagai penerus cita-cita perjuangan bangsa. Anak memiliki peran strategis dan mempunyai ciri dan sifat khusus sehingga diperlukan pembinaan perlindungan dalam rangka menjamin pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, sosial, secara utuh, serasi, selaras dan seimbang. Seorang anak akan tumbuh dan berkembang dengan baik apabila orangtua melakukan pola asuh dengan

baik, namun jika pola asuh tidak diberikan dengan baik maka anak tidak akan tumbuh dan berkembang sebagaimana mestinya (Kirana, 2013).

Berdasarkan penelitian di bidang neurologi yang dilakukan oleh Baylor *College of Medicine* membuktikan bahwa apabila anak jarang memperoleh rangsangan pendidikan, maka perkembangan otaknya lebih kecil 20-30% dari ukuran normal anak seusianya. Penelitian juga menyatakan bahwa 50% kapasitas kecerdasan manusia sudah terjadi ketika anak berumur 4 tahun, 80 % telah terjadi ketika berumur 8 tahun (DirJen DikTi, 2004).

Pemberlakuan PSBB serta dengan adanya aturan seluruh kegiatan dilakukan dirumah selama kurang lebih 3 bulan sehingga tidak mudah bagi seorang anak, dimana kita ketahui bahwa masa usia 0-6 tahun disebut masa emas perkembangan anak yaitu masa yang paling penting untuk mengembangkan dasar-dasar perkembangan kemampuan fisik, bahasa, sosial emosional, konsep diri, seni, moral dan nilai-nilai agama sehingga seluruh potensi tumbuh kembang anak dapat terpenuhi secara optimal, atau bisa juga disebut masa kritis. Anak pada masa emas mengalami kemajuan yang sangat pesat, oleh karena itu anak memerlukan rangsangan yang tepat dari keluarga dan orang-orang sekitarnya. Anak mulai belajar dan menjalin hubungan pertemanan yang baik dengan anak lain, bergurau, melucu serta mampu merasakan apa yang sudah dirasakan oleh orang lain. Pada masa emas, untuk pertama kalinya anak memahami adanya reaksi emosi yang berbeda-beda pada beberapa orang (Yamin dan Sabri Sanan, 2013).

Inti kecerdasan emosi adalah pengenalan atau kesadaran diri, yakni kesadaran akan perasaan diri sendiri sewaktu perasaan itu timbul. Kecerdasan emosi juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk memahami dan mengelola perasaan-perasaan diri sendiri dan orang lain, menghadapi segala macam tantangan, termasuk tantangan untuk berhasil secara akademis, serta kesempatan untuk hidup bahagia dan sukses menjadi sangat tipis. Oleh sebab itu, kecerdasan emosi sangatlah penting bagi kehidupan seseorang (Efendi, 2005).

Suasana emosional di dalam rumah, dapat merangsang perkembangan otak anak yang sedang tumbuh dan mengembangkan kemampuan mentalnya. Sebaliknya, suasana tersebut dapat juga memperlambat perkembangan otak. Joan Beck mengungkapkan bahwa banyak proyek riset jangka lama menunjukkan intelegensi anak akan berkembang ke tingkat yang lebih tinggi, bila sikap di rumah terhadap anak hangat dan demokratis dari pada dingin dan otoritas. Jadi peran orang tua juga sangat berpengaruh dan memegang peran penting dalam pembentukan kepribadian anak terutama terkait dalam hal kecerdasan emosional anak. Menurut Wijayanto (2020) menunjukkan bahwa peran orang tua dalam mengembangkan kecerdasan emosi anak usia dini meliputi: (1) peran orang tua sebagai pendidik, (2) peran orang tua sebagai pengasuh, (3) peran orang tua sebagai motivator, (4) peran orang tua sebagai model.

Purniasih dan Suyanta (2019) menyatakan dalam penelitiannya bahwa yoga dapat menunjukan adanya pengenalan bentuk-bentuk emosi diri sendiri, meningkatkan kemampuan guru dan peserta didik dalam mengelola emosi dalam diri, membina hubungan dan berkomunikasi dengan orang lain. Hal ini sejalan dengan yang dipaparkan oleh Sindhu (2013) yoga dapat meningkatkan daya ingat, konsentrasi, menajamkan tingkat intelektual,

menyeimbangkan emosi sehingga membuat hidup lebih tenang dan bahagia. Bahkan yoga dapat menurunkan stress, memberikan ketenangan dan menambah kepercayaan diri.

Tim pengabdian melakukan observasi di beberapa wilayah seperti kampung Rejo Basuki, Sei Siring, Dasan Geres Lauq didapatkan hasil dari 15 responden yang mempunyai anak umur 3-5 tahun anak mengalami gangguan emosi yang tidak stabil semenjak pandemi Covid-19 berlangsung. Hal tersebut dikarenakan kurangnya pengetahuan orang tua mengenai kecerdasan emosional dan bagaimana upaya meningkatkannya dengan yoga anak. Kondisi tersebut membuat tim pengabdian masyarakat dari kebidanan Universitas Ngudi Waluyo menawarkan solusi untuk melakukan penyuluhan tentang kecerdasan emosional dan yoga pada anak bagi orang tua dalam kondisi situasi pandemi Covid 19. Harapan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dapat meningkatkan daya ingat, konsentrasi belajar, menajamkan tingkat intelektual, menyeimbangkan emosi sehingga membuat hidup lebih tenang dan bahagia. Bahkan yoga dapat menurunkan stress, memberikan ketenangan dan menambah kepercayaan diri, sehingga anak tetap merasa senang walau hanya bisa melakukan kegiatan secara terbatas karena pandemi ini.

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian yang dilakukan oleh tim pengabdian yang diawali dengan menggali permasalahan mitra di Rejo Basuki, Sei Siring, Dasan Geres Lauq, kemudian menawarkan solusi untuk menyelesaikan permasalahan dan akhirnya disepakati ada 5 tahap yang akan dilakukan, yaitu **Tahap 1** pemilihan kelompok orangtua yang memiliki anak usia prasekolah, **tahap 2** survey pengetahuan orangtua tentang kecerdasan emosional dan yoga anak dengan menggunakan kuesioner yang

dibagikan dengan Google Formulir, **tahap 3** penyuluhan daring dan luring tentang kecerdasan emosional, konsentrasi belajar dan yoga anak menggunakan instrumen power point, leaflet dan video dan post tes, **tahap 4** melakukan pendampingan kepada orang tua dalam mempraktikan yoga anak, **tahap 5** melakukan evaluasi kepada orangtua tentang kecerdasan emosional dengan instrument kuisioner (pos tes).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini tahapan pengabdian yang telah dilakukan oleh tim :

Tahap 1

Tahap ini yaitu adalah tahap identifikasi sasaran. Sasaran dari pengabdian ini adalah kelompok

orangtua yang memiliki anak pra sekolah. Tim pengabdian memilih kelompok sasaran ini dengan alasan bahwa pada kelompok anak pra sekolah anak masih dalam proses pertumbuhan sehingga masih memerlukan proses pendampingan dalam segala hal. Mengingat masa itu adalah periode emas dalam pertumbuhan dan perkembangan pada anak. Pengabdian secara luring dan daring ini diikuti oleh 15 orangtua.

Tahap 2

Tahap ini dilakukan survey awal pengetahuan orangtua tentang kecerdasan emosional, konsentrasi belajar dan yoga anak dengan menggunakan kuesioner yang dibagikan dengan Google Formulir. Berikut hasil kuesioner tersebut :

Tabel 1 Pengetahuan orang tua sebelum dilakukan penyuluhan

No	Pengetahuan Sebelum penyuluhan	N	%
1	Baik	0	0
2	Cukup	7	46,7
3	Kurang	8	53,3
	Total	15	100

Berdasarkan tabel di atas bisa kita ketahui bersama bahwa orangtua belum tahu tentang apa itu kecerdasan emosional. Seperti kita ketahui bersama bahwa kecerdasan emosional itu sangat dipengaruhi oleh banyak hal. Hal tersebut antara lain adalah kemampuan dalam mengelola emosi diri pada anak. Kecerdasan emosional salah satunya juga dipengaruhi oleh komunikasi anak, akan tetapi hal tersebut tidak bisa serta merta kita jadikan patokan dalam mengukur kecerdasan pada anak. Anak bisa diajak untuk berdiskusi dan menentukan solusi dari permasalahan yang sedang dihadapinya misalnya dalam hubungan pertemanan dengan teman sebayanya. Pola asuh dari orangtua juga menentukan kecerdasan emosional, apakah kita tipe orangtua yang demokratis, permisif atau otoriter. Lingkungan tempat tinggal anak juga sangat memengaruhi bagaimana

kecerdasan emosional. Orangtua belum mengetahui bagaimana meningkatkan dan menggali kecerdasan emosional tersebut. (Nurmalitasari, 2015)

Tahap 3

Kegiatan penyuluhan kepada orang tua untuk meningkatkan kecerdasan emosional dan konsentrasi belajar dengan yoga anak yang dilaksanakan melalui forum Whatsapp Grup pada masyarakat yang tinggal dalam zona merah dan tatap muka pada masyarakat yang tinggal dalam zona hijau, hal ini mengingat kita berada di masa pandemi Covid-19. Kegiatan penyuluhan dilakukan untuk memberikan pengetahuan orang tua tentang meningkatkan kecerdasan emosional dan konsentrasi belajar dengan yoga anak. Keberhasilan kegiatan penyuluhan ini sangat dipengaruhi oleh karakteristik dari

peserta penyuluhan untuk dapat menerima materi. Berikut adalah karakteristik orang tua dalam penyuluhan.

Tabel 2 Karakteristik peserta penyuluhan berdasarkan pendidikan

No	Pendidikan	n	%
1	Dasar (SD, SMP)	7	46.7
2	Menengah (SMA)	3	20.0
3	Tinggi (D3, D4, S1, S2, S3)	5	33.3
Jumlah		15	100.0

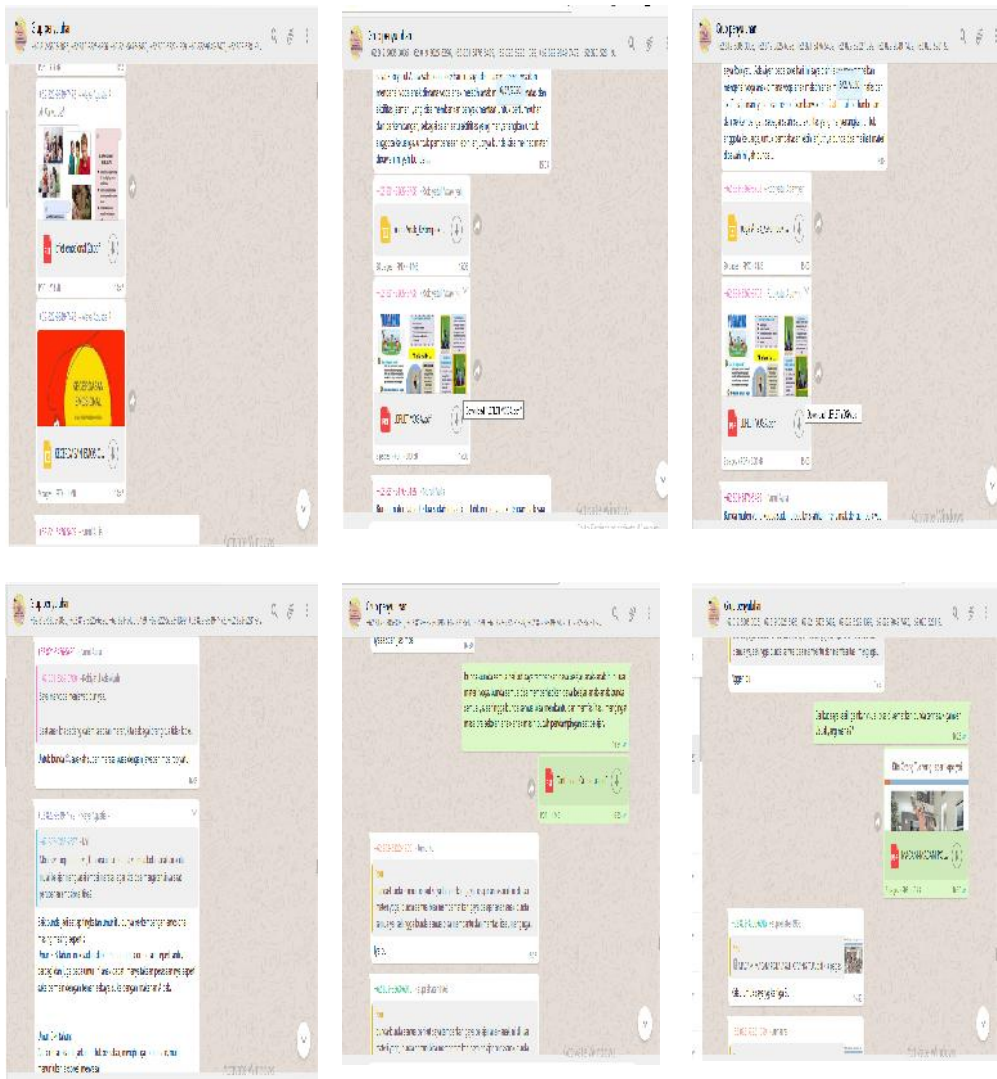
Berdasarkan data di atas sebagian besar orang tua berpendidikan Dasar (SD, SMP), yaitu sebesar 7 orang (46,7%). Tingkat pendidikan seseorang menentukan bagaimana ia memiliki wawasan yang luas dan dapat mendidik anak dengan baik. Orang tua yang mempunyai tingkat pendidikan yang tinggi dan pengalaman yang banyak tentunya akan mempengaruhi gaya kepemimpinannya di dalam keluarga. Maka dari itu tingkat pendidikan orang tua memengaruhi bagaimana pola asuh

anak dalam meningkatkan kecerdasan emosional serta konsentrasi dalam belajar. (Notoatmojo, 2007)

Penyuluhan dilakukan dengan dua acara yaitu secara daring pada daerah zona merah Covid-19 dan luring pada zona merah Covid-19. Sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan pengisian kuesioner pengetahuan awal yang hasilnya seperti pada tabel 1 di atas. Berikut susunan acara kegiatan secara daring dan luring :

Tabel 3 Susunan acara kegiatan penyuluhan secara daring

No.	Waktu	Kegiatan	Penanggungjawab
1	15.00-15.15 wita	Pembukaan dan Pre Test	Nurul Aulia Wardani, A. Md. Keb
2	15.15-15.25 wita	Materi Kecerdasan Emosional	Maya Agustia P., A. Md. Keb
3	15.25-15.55 wita	Materi Yoga Anak	Robiyatul Adawiyah, A. Md. Keb
4	15.55-16.05 wita	Tutorial Yoga Anak	Indri Tri Rezeki, A. Md. Keb
5	16.05-16.15	Materi Pola Asuh	Ida Sofiyanti, S. Si.T., M. Keb.
6	16.55-16.35 wita	Diskusi	Maya Agustia P., A. Md.Keb Robiyatul Adawiyah, A. Md.Keb Indri Tri Rezeki, A. Md.Keb
7	16.35-16.45 wita	Post Test	Nurul Aulia Wardani, A.Md. Keb
8	16.45-17.00 wita	Rencana Tindak Lanjut	Nurul Aulia Wardani, A.Md. Keb



Gambar 1 Pelaksanaan penyuluhan secara daring

Tabel 4 Susunan acara kegiatan penyuluhan secara tatap muka

No.	Waktu	Kegiatan	Penanggungjawab
1	15.00-15.15 wita	Pembukaan dan Pre Test	Yuspida Yulianti, A. Md. Keb
2	15.15-15.25 wita	Materi Kecerdasan Emosional	Yuspida Yulianti, A. Md. Keb
3	15.25-15.55 wita	Materi Yoga Anak	Yuspida Yulianti, A. Md. Keb
4	15.55-16.05 wita	Tutorial Yoga Anak	Yuspida Yulianti, A. Md. Keb
5	16.05-16.35 wita	Diskusi	Yuspida Yulianti, A. Md. Keb
6	16.35-16.45 wita	Post Test	Yuspida Yulianti, A. Md. Keb
7	16.45-17.00 wita	Rencana Tindak Lanjut	Yuspida Yulianti, A. Md. Keb



Gambar 2 Pelaksanaan penyuluhan secara luring

Materi-materi yang disampaikan agar orangtua dapat menambah pengetahuan dan dapat mensosialisasikan kepada orang-orang terdekatnya sehingga banyak orang tua yang mengetahui mengenai kecerdasan emosional dan konsentrasi belajar dengan yoga anak. Materi yang disampaikan meliputi pengertian kecerdasan emosional, masalah yang terjadi, hal yang perlu dipahami, kemampuan mengelola emosi, hal yang harus diajarkan, kelompok golongan emosi pada anak, pengertian yoga anak, frekuensi latihan, manfaat yoga anak, gerakan yoga anak. Penyampaian materi dilakukan dengan pemberian materi melalui power point, leaflet dan video yang dikirim melalui Whatsapp Grup.

Media Whatsapp Grup ini memberi kemudahan terhadap peserta penyuluhan dimasa pandemi Covid-19 dimana orang tua dapat memahami materi dengan mudah. Media sosial adalah sebuah media online, dengan para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual. Blog, jejaring sosial dan Wiki merupakan bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia. Sehingga Sosial media mendukung demokratisasi pengetahuan

dan informasi. Mentransformasi manusia dari pengguna isi pesan menjadi pembuat pesan itu sendiri. Selain pemberian materi, orang tua juga diberikan kesempatan berdiskusi satu sama lain untuk melakukan pembahasan sesuai dengan tema yang ditentukan yaitu meningkatkan kecerdasan emosional dengan yoga anak.

Orang tua sangat antusias dalam mengikuti penyuluhan pada saat diberikan materi tentang meningkatkan kecerdasan emosional, konsentrasi belajar dengan yoga anak. Seluruh orangtua memahami materi yang diberikan. Beberapa dari orang tua mengajukan pertanyaan terkait dengan materi yang diberikan dan ada juga yang menceritakan pengalaman pribadi.

Pelaksanaan penyuluhan secara daring diberikan video praktek penerapan yoga pada anak, video tersebut bisa digunakan untuk panduan orangtua dalam melakukan gerakan yoga. Apabila orangtua kesulitan dalam penerapan maka tim pengabdian siap membantu ibu dan anak tersebut selama proses penerapan.

Pelaksanaan penyuluhan secara luring, orangtua dan anak bisa langsung berinteraksi dan mempraktekan gerakan yoga dengan tim pengabdian.

Setelah diberikan materi penyuluhan orang tua mengerjakan soal

post test. Keberhasilan kegiatan penyuluhan ini bisa terlihat dari peningkatan orangtua setelah diberikan materi penyuluhan yang ditujukan dengan hasil pre test dan post tes berikut ini.

Tabel 5 Pengetahuan orang tua setelah dilakukan penyuluhan

No	Pengetahuan sesudah penyuluhan	N	%
1	Baik	7	46,7
2	Cukup	8	53,3
3	Kurang	0	0
Total		15	100

Berdasarkan tabel 1 dan tabel 5 dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan, hal tersebut sejalan dengan penelitian Astuti, Sofiyanti, Salafas (2019) yaitu ada peningkatan pengetahuan remaja tentang Generasi Berencana (GenRe) setelah diberikan pendidikan kesehatan. Pengetahuan orangtua meningkat diharapkan ilmu yang dimiliki bisa diterapkan ke anak sehingga kecerdasan anak meningkat, anak menjadi sehat dan senang mengingat yoga anak ini sangat banyak sekali manfaatnya dan sangat menyenangkan.

SIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian berjalan dengan baik, bisa meningkatkan pengetahuan orangtua. Diharapkan setelah mengikuti kegiatan ini orangtua dapat menerapkan yoga anak ini kepada anaknya secara teratur.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih untuk Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana dan semua pihak yang telah membantu terlaksana kegiatan ini yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

Agregasi VOA. (2020). *Tingkat Kematian Anak-Anak Akibat Covid-19 di Indonesia Tertinggi di ASEAN*.

Astuti, F.P., Sofiyanti, I., Salafas, E., (2019). *Pendidikan Kesehatan Tentang Generasi Berencana (GenRe) di SMK Kesdam IV/ Diponegoro Magelang*. Indonesian Journal of Midwifery (IJM). Vol 2(1). 49-52.

Efendi, A. (2005). *Revolusi Kecerdasan Abad 21*. Bandung: Alfabeta.

Kirana, Rizkia Sekar. (2013). *Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Temper Tantrum pada Anak Pra Sekolah*. Thesis. Jurusan Psikologi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Univeritas Negeri Semarang.

Nototmodjo, S. (2007). *Promosi kesehatan & ilmu perilaku*. Rineka Cipta. Jakarta

Nurmalitasari, F.(2015). *Perkembangan sosial emosi pada anak usia prasekolah*. *Buletin Psikologi*, 23(2), 103-111.

Purniasih, I.D.K.W, Suyanta, I.W. (2019). *Penerapan Belajar Yoga sebagai Peningkatan Kecerdasan Emosi Guru dan Murid*. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. Vol 4(1). 18-29.

Shindu, P. (2013). *Panduan Lengkap Yoga: Untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung. PT. Mizan Pustaka.

Wijayanto, A. (2020). *Peran Orangtua dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional Anak Usia Dini*. *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah (DIKLUS)*. Vol 4(2) 2020, 55-65.

Yamin, Martinis dan Sabri, Sanan J.
(2013). *Panduan Pendidikan
Anak Usia Dini*, Jakarta: Gaung
Persada Press Group.

_____. (2004). *Bimbingan di
Taman Kanak-kanak*.
Departemen Pendidikan
Nasional. Direktorat Jenderal
Pendidikan Tinggi. Bagian
Proyek Peningkatan Pendidikan.
Tenaga Kependidikan.