



MENGELOLA EMOSI SAAT MENDAMPINGI ANAK PEMBELAJARAN JARAK JAUH

1Lisnawati Ruhaena, 2 Permata Ashfi, 3Rizqi Zulfa Qatrunada, 4Nabilah Dita Silviana, 5Aprilia Firdaus, 6Farah Aulia Rahmawati, 7Ummu Kaltsum
1,2,3,4,5,6,7Universitas Muhammadiyah Surakarta
Email: lr216@ums.ac.id

ABSTRAK

Perubahan sistem pendidikan yang awalnya dilakukan secara tatap muka, saat ini harus dilakukan pembelajaran jarak jauh akibat pandemi Covid-19. Pembelajaran jarak jauh mengharuskan orang tua turut serta mengawasi anak selama pembelajaran berlangsung. Pengawasan tersebut kemudian menimbulkan stres dan ketidakmampuan mengelola emosi pada orang tua. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan bahwa ... Program pengabdian masyarakat berupa webinar ini dilaksanakan untuk membantu orang tua dan tenaga pendidik mengelola emosi selama pembelajaran jarak jauh. Webinar berisi materi tentang emosi serta bagaimana mengelola emosi tersebut menggunakan berbagai teknik. Webinar berlangsung dengan lancar dan mampu memberikan insight kepada peserta.

The change in the education system, which was initially carried out face-to-face, now requires distance learning due to the Covid-19 pandemic. Distance learning requires parents to participate in supervising children during learning. This supervision then causes stress and the inability to manage emotions in parents. The results of the pre-test and post-test showed that. The community service program in the form of a webinar was implemented to help parents and educators manage emotions during distance learning. The webinar contains material about emotions and how to manage those emotions using various techniques. The webinar went smoothly and was able to provide insight to the participants.

Kata Kunci : Pembelajaran jarak jauh; Mengelola emosi; Covid 19; Orang tua; Pendampingan anak

1. Pendahuluan

Semenjak pandemi covid-19 berlangsung, terdapat banyak perubahan yang terjadi dalam berbagai aspek kehidupan. Salah satunya adalah perubahan sistem pendidikan yang awalnya dilakukan secara tatap muka, saat ini harus dilakukan dengan metode pembelajaran jarak jauh dengan tujuan untuk menerapkan usaha memutus rantai penularan covid-19. Pembelajaran jarak jauh adalah kegiatan belajar yang dilakukan dari rumah, dialami oleh seluruh lapisan peserta didik mulai dari PAUD hingga Perguruan Tinggi (Kemendikbud, 2020). Pembelajaran jarak jauh dilakukan dengan memanfaatkan aplikasi yang disarankan oleh Kemendikbud seperti whatsapp, google classroom, email, zoom, google meet dan aplikasi lainnya yang dianggap dapat mempermudah dan menciptakan suasana belajar yang nyaman (Utami, 2020)

Sistem pembelajaran jarak jauh akhirnya membuat peran orangtua lebih penting dalam keberhasilan akademik anak karena orangtua lebih mampu mengawasi anak ketika belajar dari rumah (Apriatama,dkk, 2021). Kegiatan pembelajaran jarak jauh yang ditemani orangtua seringkali memicu beberapa konflik dan kebosanan sehingga orangtua sebagai pembimbing kegiatan akademik anak harus mampu mengelola emosi dengan baik agar dapat terus berkomunikasi efektif dan mampu memantau kegiatan belajar anak dengan baik.

Dilansir melalui jurnal (Utami, 2020) pengelolaan emosi orangtua terhadap anak perlu dilakukan dengan benar sebab pada realitanya ketika mengikuti pembelajaran jarak jauh anak terkadang emosi jika tugas yang didapatkan terlalu susah kemudian anak bertanya pada orangtua dan orangtua tidak mengerti kemudian terjadilah konflik emosi diantara keduanya. Dilansir melalui kompas.com kasus penganiayaan oleh orangtua kepada anaknya di masa pembelajaran online marak terjadi, salah satunya terjadi di Bekasi seorang anak usia tujuh tahun dipukuli oleh ayahnya

sebab tidak mengerjakan pekerjaan rumah, akibat kekerasan fisik tersebut sang anak perlu dilakukan perawatan karena menderita luka di bagian paha dan kaki. Selain itu juga terdapat kasus dari daerah Banten, seorang ibu menganiaya anaknya dengan mencubit dan memukul si anak hingga menewaskan anak kandungnya akibat kesal anaknya susah diajari saat belajar online.

Fenomena di atas cukup menjelaskan bahwa kasus kekerasan pada anak selama pandemi cukup eskترم adanya sebab kekerasan yang terjadi pada anak mayoritas ditimbulkan karena masalah pembelajaran jarak jauh, mulai dari anak tidak mengerjakan pekerjaan rumah hingga si anak sulit untuk diajari ketika pembelajaran online, Sehingga perlu dilakukan edukasi kepada orangtua terkait pengelolaan emosi selama menemani anak mengikuti pembelajaran jarak jauh. Pengelolaan emosi yang baik merupakan hal penting untuk dipelajari orangtua ketika mendampingi anak mengikuti pembelajaran jarak jauh guna membantu memahami proses pembelajaran si anak (Raihana, 2020) Selain itu adanya kesiapan dalam diri orangtua untuk membantu anak perlu dibangun sebelum mendampingi anak belajar secara langsung, hal ini selaras dengan penelitian Luthfiah (2020) bahwa beberapa kendala yang menjadi permasalahan dalam pembelajaran online salah satunya adalah sebagian orangtua kurang siap mendampingi anak untuk pembelajaran daring sehingga kurang mampu menunjukkan respon yang sesuai pada anak.

Pendampingan orangtua ketika anak mengikuti pembelajaran jarak jauh penting dilakukan sebab orangtua saat ini berperan aktif dalam tanggungjawab membimbing, mendidik dan menjadi konselor bagi anak anaknya (Rosidah, 2020) ketidakmampuan orangtua dalam memenuhi tanggungjawab tersebut juga seringkali menimbulkan stress dan memicu kesulitan pengelolaan emosi pada orangtua. Beberapa stressor yang memicu munculnya gejala stress ketika mendampingi anak belajar di rumah menurut Rosidah (2020) adalah adanya kesulitan mengatur

anak untuk belajar dan mengerjakan tugas, materi pelajaran sekolah yang belum dipahami orangtua, kemampuan orangtua mengoperasikan media pembelajaran yang masi minim dan biaya pembelian kuota internet yang cukup mahal. Kendala lain yang dirasakan orangtua yaitu orangtua merasa kesulitan dalam membagi waktu antara pekerjaan rumah dengan membantu anak belajar online, hal ini disampaikan dalam penelitian Wijayanti dan Fauziah (2021) bahwa 19% orangtua menjawab sangat setuju dengan pernyataan tersebut dan 32% orangtua menjawab setuju dengan pernyataan kesulitan membagi waktu. Kesulitan dalam mendampingi anak mengikuti pembelajaran jarak jauh dapat diatasi dengan meningkatkan pengelolaan emosi yang baik agar orangtua mampu mendampingi, mengawasi dan mendukung peserta didik. Untuk mengatasi kesulitan ini maka dilakukan **kegiatan webinar dengan tujuan** memberikan tips cara mengelola emosi yang mudah diterapkan.

Mengelola emosi adalah suatu proses yang mempengaruhi intensitas emosional dari waktu ke waktu baik itu emosi positif maupun negatif (Gross, 1998, 2013; Gross dan Thompson, 2007). Emosi masing masing individu dapat dikontrol dengan caranya masing masing namun tetap memanfaatkan strategi penciptaan kesadaran pada diri agar lebih mudah mengelola emosi (Gross dan John, 2003) Pengelolaan emosi pada orangtua ketika mendampingi pembelajaran jarak jauh dapat dilakukan dengan melakukan relaksasi tubuh dengan berdia diri sejenak untuk beristirahat dari kesibukan, mencari teman yang akrab dan bersedia menjadi pendengar dan penasihat yang baik, melakukan introspeksi diri dan memahami berbagai alur peristiwa yang menyebabkan perubahan kondisi agar mampu menerima terhadap kenyataan, mencari dukungan dari beberapa orang terdekat sebagai motivator dan pendamping dalam mengelola emosi, memperkuat spiritualitas dengan cara lebih mendekatkan diri kepada Allah (Rosidah, 2020).

2. Metode

Bentuk dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah webinar dengan judul “Mengelola Emosi Saat Mendampingi Anak Belajar di Masa Pandemi”. Webinar ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengelolaan emosi tenaga pendidik beserta orang tua yang mendampingi anak melakukan pembelajaran online selama pandemi. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 182 peserta, yang terdiri dari orang tua, tenaga pendidik, pemerhati perkembangan dan pendidikan anak, serta mahasiswa. Materi yang disampaikan dalam webinar ini berisi tentang pengenalan emosi positif dan negatif kepada peserta, memahami emosi yang muncul ketika mendampingi anak belajar selama pandemi, serta bagaimana mengatasi emosi negatif yang dialami orang tua dan tenaga pendidik.

Kegiatan webinar dilaksanakan melalui tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Dalam tahap persiapan meliputi penentuan nara sumber untuk mengisi webinar. Selanjutnya dilakukan pembentukan panitia webinar yang diambil dari mahasiswa aktif S1 Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dan dikoordinasikan oleh tiga orang dosen. Panitia webinar yang dibentuk meliputi kesekretariatan yang terdiri dari 2 orang mahasiswa, sie desain yang terdiri dari 3 mahasiswa, sie acara yang terdiri dari 4 mahasiswa, penghubung narasumber yang terdiri dari 1 mahasiswa dan sie publikasi yang terdiri dari seluruh panitia. Masing-masing bagian kepanitiaan memegang tanggung jawab tertentu. Kesekretariatan membuat formulir pendaftaran peserta webinar dengan menggunakan Google Form. Sie desain membuat *flyer* kegiatan webinar dan *background* foto yang akan digunakan saat kegiatan berlangsung. Sie acara membuat konsep kegiatan webinar beserta *rundown*. Penghubung narasumber berkomunikasi langsung dengan pembicara untuk mengkoordinasikan pelaksanaan webinar. Sie publikasi menyebarkan informasi mengenai kegiatan *webinar* kepada khalayak umum.

RUNDOWN KEGIATAN WEBINAR	
Pukul	Agenda
Mendampingi Anak Belajar di Masa Pandemi: Bijak dalam Mengelola Emosi	
08.30-09.00	Registrasi peserta ke ruang virtual + pengisian angket 1
09.00-09.05	Pembukaan dan Sambutan dari Bu Lisna selaku Ketua Acara (mengingatkan mengisi angket 1 dan ada pemberian doorprize 50.000 untuk 10 orang yang beruntung)
09.05-09.10	Pembacaan CV Moderator
09.10-09.15	Pembacaan CV Pembicara
09.15-09.20	<i>Intermezzo Quiz</i> : Mentimeter
09.20-10.20	Paparan materi
10.20-10.25	<i>Intermezzo Quiz</i> : Mentimeter
10.25-11.10	Tanya jawab dan Diskusi
11.10-11.15	Pengisian angket 2 + Gform Presensi bersertifikat
11.15-11.25	Sesi Dokumentasi + pengumuman pemenang doorprize
11.25-11.30	Penutup

Gambar 1. *Rundown* webinar

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan webinar mengikuti *rundown* seperti pada gambar 1. Acara dimulai dengan memberikan form registrasi yang berisi lima butir pertanyaan sebagai pre test untuk para peserta yang memenuhi kriteria penelitian. Setelahnya diadakan *ice breaking* dengan menggunakan mentimeter yang berisi pertanyaan emosi positif dan negatif apa yang muncul ketika menemani anak melakukan pembelajaran jarak jauh sebagai pemanasan bagi peserta sebelum masuk ke dalam sesi pemaparan materi. Isi dari mentimeter yang diberikan sekaligus sebagai penggalan data peserta webinar yang berguna untuk kepentingan penelitian. Selanjutnya memasuki sesi pemaparan materi oleh narasumber yaitu Dra. Yeti Widiyati, Psikolog yang berlangsung selama kurang lebih 60 menit. Setelah sesi pemaparan materi, narasumber mengajak para peserta untuk ikut mempraktekkan teknik mengelola emosi sederhana yang dibimbing langsung oleh narasumber. Kemudian setelahnya, agenda webinar memasuki sesi diskusi dan tanya jawab. Pada sesi diskusi dan tanya jawab, sebanyak 8 peserta memberikan pertanyaan kepada narasumber pada kolom chat aplikasi Zoom Cloud Meeting. Sesi diskusi dan tanya jawab berlangsung selama kurang lebih 55

menit, melebihi estimasi waktu yang telah dirumuskan pada *rundown*. Setelah sesi tanya jawab berakhir, peserta kembali diberikan mentimeter mengenai teknik mengelola emosi yang mau diterapkan. Sesi yang terakhir yaitu pengumuman peserta yang mendapatkan *doorprize* serta foto bersama. Sebanyak 10 peserta terpilih mendapatkan *doorprize* berupa uang kuota sebesar Rp.50.000, yang dikirim melalui *transfer* bank.

Setelah kegiatan webinar dilaksanakan, dilakukan penulisan laporan dan evaluasi kegiatan. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan tujuan mengetahui keberhasilan pelaksanaan kegiatan webinar sekaligus merefleksi kekurangan-kekurangan dalam pelaksanaan kegiatan sehingga kedepannya dapat lebih baik. Penulisan laporan diawali dengan mengolah data yang didapatkan dari hasil kegiatan dan evaluasi peserta, melakukan kajian literatur dengan bahan jurnal nasional serta internasional, kemudian memulai penulisan laporan yang berbentuk naskah publikasi.

3. Hasil dan Pembahasan

Survey sederhana melalui aplikasi mentimeter diberikan untuk mengetahui

emosi yang dirasakan peserta webinar selama mendampingi anak belajar di masa pandemi. Para peserta diminta menuliskan emosi yang dirasakan melalui *link* mentimeter yang diberikan panitia. Kemudian para peserta dapat melihat hasil survey mentimeter melalui share screen di room zoom.

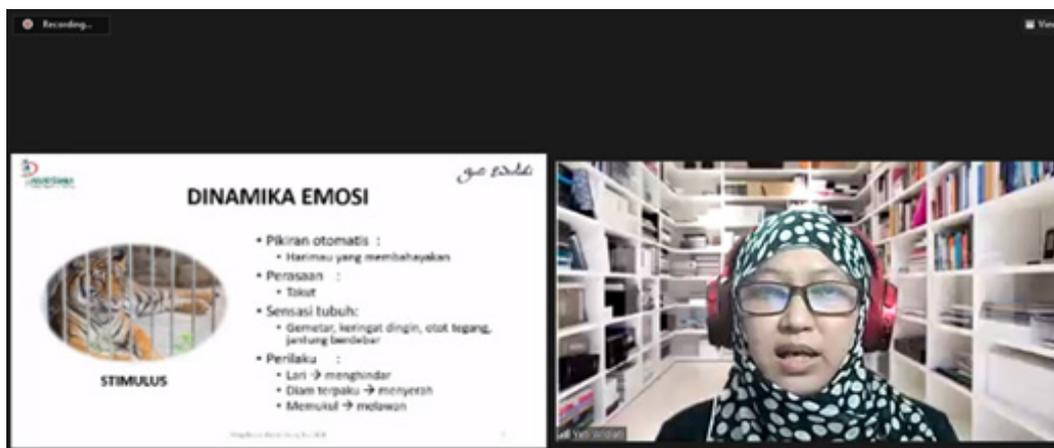
Survey mentimeter ini dilakukan sebelum pemberian materi pada saat webinar berlangsung. Hasil mentimeter menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merasakan emosi negatif berupa marah dan pusing, sementara emosi positif yang dirasakan adalah senang dan sabar seperti tertuang pada gambar 2.



Gambar 2. Hasil Mentimeter sebelum webinar

Setelah mengetahui emosi yang dirasakan para peserta webinar, dilakukan pemberian materi oleh pembicara Dra. Yeti Widiati, Psikolog mengenai berbagai macam emosi yang muncul ketika mendampingi anak belajar selama pandemi baik emosi negatif maupun positif. Hasil mentimeter di atas kemudian digunakan sebagai pengantar dalam menjabarkan materi pada webinar ini. Pembicara juga menyampaikan materi disertai dengan video yang menggambarkan bagaimana emosi anak dapat dipengaruhi oleh emosi

orang tua selama pembelajaran berlangsung. Menurut Raihana (2020), kontrol emosi orang tua yang baik saat mendampingi anak menyelesaikan pembelajaran di rumah sangat penting untuk membantu anak memahami pembelajaran. Untuk mengatasi emosi negatif yang muncul selama pembelajaran, salah satu solusi yang ditawarkan adalah teknik pengelolaan emosi. Dalam webinar ini para peserta juga diarahkan untuk langsung mempraktekkan salah satu teknik pengelolaan emosi yang diberikan oleh pembicara.



Gambar 3. Penyampaian materi oleh pembicara



Gambar 4. Penayangan video

Untuk memberikan pemahaman kepada peserta, dilakukan pula sesi diskusi dan tanya jawab agar webinar berjalan secara interaktif. Sebagian besar pertanyaan yang diajukan oleh peserta adalah cara atau tips untuk membantu anak belajar di masa pandemi. Seperti pertanyaan yang diajukan oleh Ibu I yang menanyakan bagaimana cara agar anak bisa lebih fokus dalam belajar. Ibu NI juga menanyakan bagaimana menghadapi anak yang hanya belajar semaunya saja dan tidak mau menerima masukan dari ibunya. Peserta IPP juga menanyakan bagaimana cara menghadapi anak yang emosi atau jenuh karena pandemi, padahal dulu anak selalu ceria dan semangat dalam pembelajaran. Terdapat pula pertanyaan yang berkaitan tentang pengelolaan emosi. Seperti pertanyaan yang diajukan oleh Ibu AZ yaitu apa yang harus dilakukan oleh orang tua apabila emosi negatif anak muncul, dan apa yang harus dilakukan agar tidak terpancing emosi juga. Pertanyaan-pertanyaan tersebut disampaikan melalui chat box room zoom dan langsung dijawab oleh pembicara disertai

dengan contoh konkrit yang membantu para peserta mendapatkan pemahaman.

Sebagai penutup dari serangkaian webinar pengabdian masyarakat ini, dilakukan kembali survey melalui mentimeter dengan tujuan untuk mengetahui teknik pengelolaan emosi yang akan dilakukan oleh peserta webinar. Hasil mentimeter menunjukkan bahwa teknik pengelolaan emosi yang akan dipakai oleh sebagian besar peserta adalah Self-Talk. Teknik pengelolaan emosi ini berupa melakukan percakapan dengan diri sendiri dengan tujuan untuk mengetahui dan memahami emosi-emosi yang dirasakan individu. *Self-talk* mengacu pada pernyataan otomatis yang melibatkan metode reflektif dan terarah yang digunakan orang untuk mengatasi pikiran irasional dan mengembangkan kondisi mental yang sehat dalam situasi stress (Damirchi dkk., 2020). Studi sebelumnya telah menunjukkan dampak positif *self-talk* terhadap kecemasan, kontrol perilaku dalam kondisi menakutkan, dan *self-efficacy* (Walter dkk., 2019; Huang dkk., 2020).

dengan baik maka akan memicu timbulnya beberapa dampak negatif dalam diri. Menurut Jatmiko dkk, (2021) bahwa dampak yang dapat timbul antara lain terganggunya kinerja fisik sebab emosi akan mempengaruhi kerja sistem saraf dan organ tubuh seseorang, terganggunya pola relasi karena emosi akan menyangkut hubungan hubungan atau hal lain di luar pribadi itu sendiri, kemudian terganggunya tanggungjawab pribadi karena emosi menyebabkan fokus seseorang berkurang sehingga kesulitan untuk menyelesaikan tanggungjawab pribadinya.

Pemahaman mengenai pengelolaan emosi merupakan hal yang penting terutama bagi orang tua dan pendidik yang mendampingi anak belajar di masa pandemi. Menurut Li, Wang, dan Li (2020), manajemen emosi adalah proses pemahaman, bimbingan, koordinasi, interaksi, dan kontrol pada emosi individu dan orang lain. Proses manajemen emosi akan melatih individu untuk mampu menggali dan menumbuhkan kecerdasan emosional, serta menumbuhkan kemampuan untuk menggerakkan emosi, membangun, dan mempertahankan keadaan emosi yang baik. Selama masa pandemi, pembelajaran melalui *media online* lebih melelahkan bagi tenaga pendidik karena perlu ada penyesuaian berbagai media pembelajaran dengan kondisi yang serba terbatas. Di sisi lain, orang tua selain mengerjakan pekerjaan rutin mengurus rumah tangga maupun bekerja dari rumah (WFH), juga harus mendampingi anaknya belajar di rumah, dan tidak jarang mengambil peran sebagai guru bagi putra putrinya. Dampak yang terjadi akan mengakibatkan rasa frustrasi di kalangan orang tua dan pendidik, dan jika hal ini terus berlanjut dapat menimbulkan stress dan emosi negatif lainnya (Muslim, 2020).

Orang tua dan guru yang mampu melakukan pengelolaan emosi akan memberi dampak pada pengelolaan emosi siswa juga. Mengingat pembelajaran jarak jauh yang seringkali menciptakan stress akademik pada diri peserta didik, maka pengelolaan emosi penting dikembangkan pada siswa

guna mengurangi tingkat stress. Selain itu juga bermanfaat untuk membenahi kinerja akademik siswa dan membantu mereka dalam membangun relasi sosial yang positif di lingkungan sekitar (Fogaca, 2021; Moore dkk., 2021). Emosi adalah suatu reaksi kompleks yang mengandung aktivitas dengan derajat tinggi sehingga mampu memicu terjadinya perubahan perilaku yang tidak rasional (Manizar, 2016) Mencegah terjadinya tindakan tidak rasional pada individu dapat dilakukan dengan pengelolaan emosi.

4. Simpulan

Webinar ini merupakan upaya untuk meningkatkan pengelolaan emosi orang tua yang mendampingi anak mengikuti pembelajaran jarak jauh dari rumah selama pandemi. Proses pelaksanaan berjalan dengan lancar dan peserta antusias bertanya dalam sesi diskusi. Webinar dinilai menarik, menambah ilmu dan wawasan tentang teknik pengelolaan emosi yang aplikatif dan relevan dengan kondisi guru serta orang tua saat pandemi. Dengan adanya webinar ini para peserta mengetahui jenis-jenis emosi serta bagaimana mengelolanya dengan teknik atau cara sederhana namun efektif.

Sebagai tindak lanjut, dapat direkomendasikan penyelenggaraan workshop untuk memperkuat kemampuan mengelola emosi dalam berbagai situasi dan kondisi. Mengingat setiap individu akan selalu mengalami pengalaman emosional yang membutuhkan pengelolaan demi kesejahteraan hidupnya.

5. Persantunan

Ucapan terima kasih dan apresiasi diberikan kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah mendanai program pengabdian masyarakat ini melalui skema pendanaan Hibah Integrasi Tridharma (HIT). Tim penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada narasumber yang sudah bersedia meluangkan waktunya untuk berbagi

pengetahuan dan pengalamannya kepada para peserta. Demikian pula ucapan terima kasih tim penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu kelancaran acara, yakni tim panitia dan seluruh peserta yang ikut berpartisipasi menyukseskan kegiatan ini.

6. Referensi

- Apriatama, D., Aldo, A. P., Aldi, A. P., & Theo, C. T. (2021). Analisis Kecerdasan Emosional Orangtua untuk Mendampingi Anak dalam Pembelajaran Daring pada masa Pandemi Covid-19. *Syams: Jurnal Kajian Keislaman*, 2(1).
- Damirchi, E. S., Mojarrad, A., Pireinaladin, S., & Grijibovski, A. M. (2020). The role of self-talk in predicting death anxiety, obsessive-compulsive disorder, and coping strategies in the face of coronavirus disease (COVID-19). *Iranian journal of psychiatry*, 15(3), 182.
- Fogaca, J. L. (2021). Combining mental health and performance interventions: Coping and social support for student-athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(1), 4–19. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1648326>
- Gross, J.J., 1998, The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Rev. Gen. Psychol.* 2 (3), 271.
- Gross, J.J., 2013. Emotion regulation: taking stock and moving forward. *Emotion* 13 (3), 359.
- Gross, J.J., Thompson, R.A., 2007. Emotion Regulation: Conceptual Foundations. Implications for affect, relationships, and well-being. *J. Pers. Soc. Psychol.* 85 (2), 348
- Jatmiko, B., Kawengian, S. E. E., & Kapoyos, B. W. S. (2020). Manajemen Emosi di Masa Pandemi: Sebuah Refleksi dari Mazmur 56. *Strategies*, 42(3), 232-235.
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., ... & Cao, B. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The lancet*, 395(10223), 497-506.
- Lutfiah, S., Z. (2020). Persepsi Orang Tua Mengenai Pembelajaran Online Di Rumah Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Dealektik*. Vol. 2 (2) 2655-8491.
- Li, Y., Wang, N., & Li, B. (2020). Influence of Enterprise Management Model on Emotional Management and Turnover Frequency. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 9(2), 990-1000. DOI: 10.24205/03276716.2020.338.
- Lydia E.K., Y.S . (2017). Peran Konseling Individu dengan Pendekatan Eklektik dalam Meningkatkan Kemampuan Manajemen Emosi pada Siswa Di Kelas VIII SMP Negeri 1 Gondangrejo Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Medikons*, 3(2). Url : <http://ejournal.unisri.ac.id/index.php/mdk/article/view/2046>
- Mamluah, S. K., & Maulidi, A. (2021). Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) di Masa Pandemi COVID-19 di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(2), 869-877.
- Manizar HM, E. (2016). Mengelola Kecerdasan Emosi. *Tadrib*, 2(2), 198-213. Url : <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/Tadrib/article/view/1168>
- Moore, M. F., Montgomery, L., & Cobbs, T. (2021). Increasing student success through in-class resilience education. *Nurse Education in Practice*, 50, 102948. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2020.102948>
- Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192-201.

- Raihana, R. (2020). Upaya Pengelolaan Emosi Ibu Pada Anak Selama Pembelajaran Dari Rumah (Dampak Pandemi Covid 19). *Generasi Emas: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(2), 132-142.
- Rosidah, N. S. (2021, April). Strategi Management Stress Orangtua Selama Mendampingi Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh. *In Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Pattimura (Vol. 1, No. 1)*.
- Utami, E. W. (2020). Kendala dan Peran Orangtua dalam Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *In Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (PROSNAMPAS) (Vol. 3, No. 1, pp. 471-479)*.
- Walter, N., Nikoleizig, L., & Alfermann, D. (2019). Effects of self-talk training on competitive anxiety, self-efficacy, volitional skills, and performance: An intervention study with junior sub-elite athletes. *Sports*, 7(6), 148.
- Wijayanti, R. M., & Fauziah, P. Y. (2020). Perspektif dan Peran Orangtua dalam Program PJJ Masa Pandemi Covid-19 di PAUD. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1304-1312.
- Williams, L. J., & Anderson, S. E. 1991. Job satisfaction and organizational commitment as predictors of organizational citizenship and in-role behaviors. *Journal of Management*, 17: 601-618.
- <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/05/kemendikbud-terbitkan-pedoman-penyelenggaraan-belajar-dari-rumah>
- <https://megapolitan.kompas.com/read/2020/12/04/15364621/kasus-orangtua-aniaya-anak-saat-belajar-online-kembali-terekspose?page=all>