



COPING STRESS PADA IBU YANG BEKERJA DALAM MEMBIMBING ANAK BELAJAR DI RUMAH SELAMA PANDEMI COVID

Muhammad Fikri Hidayat, Zakwan Adri

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui coping stress pada ibu yang bekerja dalam membimbing anak belajar di rumah selama pandemi covid 19. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan indigenious. Subjek pada penelitian ini adalah orangtua bekerja yang memiliki anak sekolah pada jenjang pendidikan sekolah dasar atau sederajat yang berjumlah 107 orangtua. Data dianalisis dengan melakukan beberapa tahap dengan cara membuat pengkategorian dan sub kategori yang sesuai dengan tanggapan responden. Hasil dari penelitian bahwa dalam membimbing anak belajar di rumah banyak orangtua yang tidak sanggup karena orangtua mengalami kesulitan dalam membagi waktu namun karena membimbing anak belajar di rumah adalah tanggung jawab orangtua selama pandemi covid 19 orangtua membimbing anak belajar di rumah setelah selesai bekerja. Dalam melakukan hal tersebut banyak orangtua yang mengalami stres sehingga menjadi lebih mudah marah. Ketika mulai stress orangtua melakukan berbagai cara mengatasinya seperti regreshing, tidur atau membiarkan anak belajar sendiri.

Kata Kunci: coping, stres, orangtua

PENDAHULUAN

Pada awal Maret tahun 2020 masyarakat Indonesia dikejutkan dengan ditemukannya kasus pertama Covid 19 yang dikonfirmasi langsung oleh Presiden Joko Widodo (Detikcom, 2020). Hal ini menyebabkan pemerintah mengeluarkan kebijakan untuk menjaga jarak dan tetap di rumah saja karena keterlibatan penuh dari semua anggota masyarakat dapat menghentikan penyebaran Covid 19 (World Health Organization, 2020). Sehingga dengan kebijakan tersebut juga mengharuskan para pelajar untuk belajar di rumah dan tetap dituntut untuk mengerjakan tugas sesuai dengan tuntutan kurikulum yang ditetapkan. Hal ini pasti berbeda bagi anak, terutama anak Sekolah Dasar (SD) dimana sebelum adanya kebijakan untuk belajar di rumah anak belajar di sekolah dengan suasana kelas yang menarik dan dibimbing oleh guru, seperti hasil penelitian sebelumnya dijelaskan bahwa guru menganggap dirinya sebagai pengendali perilaku siswa (Lopes, Silva, Sass, & Martin, 2017) dan manajemen kelas yang sesuai dengan kebutuhan siswa dapat mengurangi disregulasi emosional, meningkatkan perilaku prososial, meningkatkan kompetensi sosial siswa serta meningkatkan konsentrasi belajar siswa (Reinke, Herma, & Dong, 2018).

Dalam kelas guru juga menjelaskan terlebih dahulu tentang materi pelajaran. Namun pada masa pandemi anak belajar tanpa diberi penjelasan oleh guru sehingga anak akan mengalami kesulitan. Hal ini juga dijelaskan oleh teori sosial kognitif Bandura, bahwa perilaku dipelajari dan dipertahankan melalui observasi serta melakukan proses imitasi terhadap perilaku yang dilihat di lingkungan sekitarnya (Wade & Travis, 2007). Kebijakan untuk belajar di rumah adalah hal baru yang harus dijalani sehingga banyak terdapat hambatan

baik dari sumber manusia maupun sarana yang digunakan (Arifa, 2020) dan dari hasil penelitian bahwa pembelajaran online kurang efektif karena terbatasnya sarana dan prasarana serta ketidakpastian edukasi teknologi seperti penggunaan jaringan dan internet (Budi & Anshori, 2020; Fauzi & Khusuma, 2020). Selain orang tua yang sebelumnya telah dibiasakan untuk menyerahkan tugas pendidikan kepada lembaga pendidikan namun pada masa pandemi yang mengharuskan untuk belajar di rumah sehingga orang tua harus berperan penuh dalam membimbing anak belajar di rumah.

Dengan situasi orang tua harus tetap bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarga dan harus membimbing anaknya secara penuh untuk belajar di rumah menyebabkan orang tua mengalami stres. Tingkat stres yang tinggi pada orang tua disebabkan karena ketidakmampuan orang tua dalam membimbing pembelajaran, masalah kesehatan keluarga dan masalah ekonomi keluarga (Susilowati & Azzasyofia, 2020). Stres yang dialami orang tua akibat adanya konflik peran ini dapat memiliki dampak pada lingkungan sekitar terutama pada anaknya yang harus dibimbing dalam belajar. Dimana hal ini dapat menyebabkan munculnya berbagai respon dari orang tua mulai dari membentak anak atau bahkan sampai menganiaya anaknya.

Namun setiap orang tua memiliki cara tertentu dalam menghadapi masalah-masalah yang muncul dari konflik peran yang dilaminya yang sering disebut dengan coping stress. Coping stress adalah proses yang dilalui individu untuk mengatasi kondisi stress dan mampu menghasilkan perilaku yang sesuai serta melakukan adaptasi yang efektif dengan kondisi yang sedang dihadapi, sehingga masih dapat melakukan aktivitas seperti biasanya

(Lazarus & Folkman, 1984) sehingga peneliti tertarik untuk meneliti tentang coping stress pada ibu yang bekerja dalam membimbing anak belajar di rumah selama pandemi covid 19.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan indigenious dimana responden menjawab pertanyaan tertutup dan pertanyaan terbuka melalui smartphone dengan bantuan google form. Pertanyaan tertutup diberikan dalam bentuk pilihan jawabannya yang diperkirakan oleh peneliti sedangkan pertanyaan terbuka diberikan untuk menemukan jawaban yang dijawab oleh responden secara bebas tanpa ada pilihan jawaban yang disediakan oleh peneliti sehingga hal ini dapat menghindari bias yang mungkin timbul dalam penelitian (Schuman & Presser, 1979). Dari pertanyaan tertutup dan terbuka yang digunakan peneliti dapat mengembangkan penelitiannya sesuai respon dari responden. Subjek dari penelitian yaitu berjumlah 107 ibu yang memiliki anak yang duduk dibangku Sekolah Dasar (SD) sederajat dengan kriteria ibu tersebut bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarga sehari – hari.

Dalam pengumpulan data digunakan kuesioner yang berisikan pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup. Kuesioner atau sering dikatakan angket merupakan metode

pengumpulam data yang berisikan pertanyaan – pertanyaan bahkan berupa pertanyaan terarah yang diberikan kepada responden (Azwar, 2012). Kuesioner dibagikan dengan bantuan google form yang disebarakan melalui media sosial dalam dua minggu.

Dalam menganalisis data pada penelitian ini dilakukan dengan beberapa langkah. Langkah pertama yaitu menentukan aspek – aspek / menyusun kategori utama berdasarkan semua jawaban responden. Dengan membaca semua tanggapan responden peneliti dapat menentukan kategori yang akan digunakan. Langkah kedua yaitu mengidentifikasi ucapan / jawaban responden berdasarkan pertanyaan yang diberikan. Kemudian menentukan kategori yang sesuai dengan jawaban responden. Langkah ketiga yaitu memilih dan mengelompokkan tanggapan semua responden kedalam sub kategori yang digunakan. Langkah keempat yaitu membuat tabel hasil analisis tanggapan responden ke dalam sub kategori yang digunakan dan peneliti dituntut untuk menentukan aspek / kategori yang relevan. Hasil dari tabel tersebut diuji dan diteliti kembali oleh anggota kelompok lainnya agar peneliti dapat mengurangi kesalahan pengelompokkan atau bagian lainnya dalam menganalisis data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Ibu sanggup mendampingi anak belajar di rumah

Kategori	Sub. kategori	Frekuensi	Presentase
Item 1 / ibu sanggup mendampingi anak belajar di rumah	Sanggup	45	42,06 %
	Tidak sanggup	62	57,94 %
TOTAL		107	100 %

Pada tabel 1, dari hasil kategori kesanggupan dalam mendampingi anak belajar di rumah, mendapatkan data bahwa responden yang merasa tidak sanggup dalam membimbing anaknya belajar di rumah berjumlah lebih banyak walaupun perbandingan jarak tersebut tidak terlalu jauh, dengan presentase responden yang tidak sanggup mendampingi anaknya belajar

di rumah yaitu 57,94 % dan presentase responden yang sanggup mendampingi anak belajar di rumah sebesar 42,06 %. Dari hasil data yang didapatkan ini dapat peneliti simpulkan bahwa lebih banyak ibu yang tidak sanggup mendampingi anaknya belajar di rumah selama pandemi covid 19.

Tabel 2. Alasan ibu sanggup dan tidak sanggup

Kategori	Sub. kategori	Frekuensi	Presentase
Item 2 / alasan ibu sanggup dan tidak sanggup	Banyaknya pekerjaan	46	42,99 %
	Sulit memahami materi pelajaran	19	17,76 %
	Tugas anak yang terlalu banyak	4	3,74 %
	Suatu tanggung jawab	38	35,51 %
TOTAL		107	100 %

Pada tabel 2, data yang didapatkan menunjukkan bahwa mayoritas responden merasa tidak sanggup mendampingi anaknya belajar di rumah karena banyaknya pekerjaan yaitu ditunjukkan dengan presentase sebesar 42.99 % sedangkan responden yang sanggup mendampingi anaknya belajar di rumah mayoritas hanya karena merupakan tanggung jawab

yang harus dijalani dengan presentase sebesar 35.51 %. Dari data yang didapatkan peneliti menyimpulkan bahwa mayoritas ibu tidak sanggup mendampingi anaknya belajar karena banyaknya pekerjaan dan bagi ibu yang sanggup mendampingi anaknya belajar di rumah tidak sepenuhnya sanggup namun karena merupakan karena tanggung jawab.

Tabel 3. Manajemen waktu membimbing anak belajar

Kategori	Sub. kategori	Frekuensi	Presentase
Item 3 / manajemen waktu membimbing anak belajar	Setelah pekerjaan selesai	53	49,53 %
	Sebelum memulai pekerjaan	15	14,02 %
	Bekerja sambil mendampingi anak	21	19,63 %
	Waktu luang	18	16,82 %
TOTAL		107	100 %

Pada tabel 3, data yang didapatkan menunjukkan bahwa responden mayoritas mendampingi

anaknya belajar di rumah setelah selesai bekerja yaitu dengan presentase sebesar 49,53 % dan hanya sedikit responden yang membimbing anaknya

belajar sebelum memulai pekerjaan yaitu dengan presentase 14,02 %. Selain itu ada responden yang berusaha menjalankan keduanya secara bersamaan yaitu bekerja sambil mendampingi anak belajar di rumah yaitu dengan presentase 19,63 %. Dari

data yang didapat peneliti menyimpulkan bahwa lebih banyak ibu yang membimbing anaknya belajar di rumah setelah pekerjaan selesai atau setelah pulang bekerja.

Tabel 4. Upaya ibu mengatasi kesulitan anak dalam belajar

Kategori	Sub. kategori	Frekuensi	Presentase
Item 4 / upaya ibu mengatasi kesulitan anak dalam belajar	Mencari referensi lain di internet	31	28,97 %
	Meminta bantuan orang lain	28	26,17 %
	Mengulangi penjelasan	36	33,65 %
	Mendiskusikan dengan guru	9	8,41 %
	Membiarkan anak belajar sendiri	3	2,80 %
TOTAL		107	100 %

Pada tabel 4, data yang didapatkan menunjukan bahwa responden melakukan upaya dalam mengatasi kesulitan belajar yang dialami anaknya dengan cara terus mengulangi penjelasan tentang materi pelajaran sampai anak paham yaitu dengan presentase 33,65 % dan tidak jauh beda dengan presentase responden yang melakukan upaya dalam mengatasi kesulitan belajar yang dialami anaknya dengan cara mencari sumber lain di

internet, sedangkan presentase responden yang hanya membiarkan anaknya belajar sendiri yaitu 2,80 %. Dari data yang didapatkan dapat peneliti simpulkan bahwa ibu memiliki banyak upaya dalam membantu anak mengatasi kesulitan belajar dan upaya yang sering dilakukan yaitu dengan cara mengulangi penjelasan serta mencari sumber lain di internet seperti youtube

Tabel 5. Hal yang terjadi saat ibu stres mendampingi anak belajar di rumah

Kategori	Sub. kategori	Frekuensi	Presentase
Item 5 / hal yang terjadi saat ibu stres mendampingi anak belajar di rumah	Marah	40	37,39 %
	Pusing	24	22,43 %
	Mengantuk	7	6,54 %
	Tetap sabar	14	13,08 %
	Bosan	22	20,56 %
TOTAL		107	100 %

Pada tabel 5, data yang didapatkan menunjukkan bahwa responden menjadi marah karena merasa stres saat mendampingi anaknya belajar di rumah yaitu ditunjukkan dengan presentase 37,39 % selain itu ada responden yang merasa pusing saat mendampingi anak belajar di rumah yaitu dengan presentase 22,43

% sera ada beberapa responden yang mengantuk karena stres saat mendampingi anak belajar di rumah yaitu dengan presentase 6,54 %. Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa reaksi marah akan terjadi saat ibu stres mendampingi anak belajar di rumah.

Tabel 6. Coping stress ibu

Kategori	Sub. kategori	Frekuensi	Presentase
Item 6 / coping stress ibu	Refreshing / melakukan hal yang menyenangkan	50	46,72 %
	Istirahat	34	31,78 %
	Melakukan kegiatan religious	7	6,65 %
	Memindahkan tanggung jawab	16	14,95 %
TOTAL		107	100 %

Dari tabel 6, data yang didapatkan menunjukkan bahwa mayoritas responden melakukan coping stress karena tingkat stres yang dialaminya selama membimbing anak belajar di rumah yaitu dengan cara refreshing atau melakukan hal yang menyenangkan menunjukkan presentase sebesar 46,72 % dan presentase responden yang melakukan kegiatan religius sebesar 6,55 %. Dari data yang didapatkan peneliti simpulakn bahwa refreshing atau melakukan hal yang menyenangkan adalah coping stress yang banyak dilakukan ibu pada saat merasa stres dalam membimbing anak belajar di rumah.

Dalam membimbing anak belajar di rumah orangtua juga mengalami kendala seperti orangtua kurang memiliki pemahaman tentang materi pelajaran anak, sulitnya orangtua dalam memberikan motivasi bagi anak, orangtua yang harus bekaerja baik di rumah maupun diluar rumah tidak memiliki watu untu membimbing anak

belajar di rumah, kurangnya keahlian dalam mengoperasikan gadget serta msalah terkait jaringan (Wardani & Ayriza, 2020). Hal serupa juga diungkapkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Sawsan Abuahmad pada tahun 2020 bahwa ada beberapa hambatan yang dialami orangtua selama anak belajar di rumah yaitu hambatan pribadi, hambatan teknis, hambatan logistik dan hambatan finansial. Salah satu kendala yang dialami orangtua yaitu kurang memiliki waktu untuk membimbing anak karena harus bekerja baik di rumah maupun di luar rumah. Mereka harus bekerja memenuhi kebutuhan keluarga, disisi lain orangtua terutama ibu juga harus membimbing dan mengajarkan anaknya untuk belajar di rumah. Banyak anak yang tidak mau belajar dan tidak mau menegerjakan tugasnya karena tidak dibimbing oleh ibunya sehingga anak tidak mengumpulkan tugas yang diminta gurunya (Popularitascom, 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari data yang didapatkan dengan menggunakan media google form dan sudah dianalisis didapatkan bahwa ibu yang bekerja dalam membimbing anaknya belajar di rumah selama masa pandemi covid 19 yaitu lebih banyak ibu yang tidak sanggup dalam membimbing anaknya belajar di rumah karena banyak pekerjaan yang harus diselesaikan ibu tersebut. Sehingga dengan adanya tuntutan untuk membimbing anak dalam belajar di rumah selama masa pandemi covid banyak ibu yang bekerja mengalami stres sehingga menjadi lebih mudah marah, bosan dan mengantuk. Ada beberapa cara yang dilakukan ibu yang bekerja dan harus membimbing anak belajar dalam mengatasi stres yang dialaminya (coping stress) yaitu mayoritas dengan cara refreshing atau melakukan hal yang menyenangkan, istirahat, melakukan kegiatan religius namun ada ibu yang juga memilih untuk memindahkan tanggung jawabnya pada orang lain seperti guru les, saudara dan lain sebagainya. Saran untuk para orangtua terutama ibu yang bekerja nantinya lebih memahami diri pribadi bagaimana upaya coping stress terbaik yang cocok untuk dilakukan agar anak tidak menjadi korban dari stres para orangtua.

DAFTAR PUSTAKA

Abuahmad, S. (2020). Barries to distance learning during the covid 19 outbreak : A qualitative review from parent's perspective. *Heliyon*, 6 (1), 1 – 5. doi: <http://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05482>

Arifa, F.N. (2020). Tantangan pelaksanaan kebijakan belajar dari rumah dalam masa darurat covid 19. *Bidang kesejahteraan sosial*, 12 (7), 13 – 18, ISSN: 2088 – 2351

Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka pelajar

Budi, S., & Anshori, I. (2020). Analisis efektivitas pembelajaran online pada masa

pandemi covid 19. *Jurnal pendidikan dan manajemen islam*, 11 (1). doi:<http://doi.org/10.32806/jf.v11i01.3893>

Detikcom. (2020). Kapan sebenarnya corona pertama kali masuk RI. Retrived November 15, 2020 from <http://news.detik.com/berita/d-4991485/kapan-sebenarnya-corona-pertama-kali-masuk-ri>

Fauzi, I., & Khusuma, I. H. S. (2020). Teacher's elementary school in online learning of covid 19 pandemi conditions. *Journal iqra*, 5(1), 58 – 70. doi:10.25217/ji.v5i1.914

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, apraisal, and coping*. New york: Springer publishing company

Lopes, J., Silva, E., Oliveira, C., Sass, D., & Martin, N. (2017). Teacher's classroom management behavior and student's classrom misbehavior: A study with 5th through 9th grade students. *Elektronic journal of research in educational psychology*, 15 (3), 467 – 490. doi:10.14203/ejrep.43.17075

Popularitascom. (2020). Jeritan hati orangtua bimbing anak belajar daring. Retrieved November 19, 2020 from <http://www.popularitas.com/berita/jeritan-hati-orang-tua-bimbing-anak-belajar-daring/amp/>

Reinke, W. M., Herman, K. C., & Dong, N. (2018). The incredible years teacher classroom management program : outcomes from a group randomized trial. *Prevention science*, 19, 1043 – 1054. doi:10.1007/s11121-018-0923-3

Schuman, E., & Presser, S. (1979). The open and closed question. *American sosiological Association*, 44 (5), 692 – 712. doi: 10.2307/2094521

Susilowati, E., & Azzasyofia, M. (2020). The parents stress level in facing children study from home in the early of covid–19 pandemic in Indonesia. *International journal of science and society*, 2 (3), 1 – 12. doi: <http://doi.org/10.200609/ijsoc.v2i3.117>

Wade, C., & Tavis, C. (2007). *Psikologi edisi kesembilan*. Jakarta : Erlangga

Wardani, A., & Ayzira, Y.(2020). Analisis kendala orangtua dalam mendampingi anak belajar di rumah pada masa pandemi covid 19.

Muhammad Fikri Hidayat, Zakwan Adri

Coping Stress Pada Ibu Yang Bekerja Dalam Membimbing Anak Belajar Di Rumah Selama.....(Hal 138-145)

Jurnal obsesi : Jurnal pendidikan anak usia dini,
5 (1), 772 – 782. doi: 10.31004/obsesi.v5il.705

WHO. (2020). Corona virus disease 2019
(covid 19) situation report – 72. Retrieved from
www.who.int/epi-win