

**GAMBARAN MANAJEMEN STRES PADA ORANG TUA DALAM
MENDAMPINGI ANAK BELAJAR DARING DI MASA PANDEMI
COVID-19**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Strata Satu Psikologi*



Oleh:

VIONITA ADELINA

178110225

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU**

2021

LEMBAR PENGESAHAN

**GAMBARAN MANAJEMEN STRES PADA ORANG TUA
DALAM MENDAMPINGI ANAK BELAJAR DARING DI
MASA PANDEMI COVID-19**

VIONITA ADELINA
178110225

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Pada Tanggal
10 Juni 2021

DEWAN PENGUJI

Leni Armayati, S.Psi, M.Si

Ahmad Hidayat, S.Psi., S.Th.I., M.Psi., Psikolog

Didik Widianoro, M.Psi., Psikolog

TANDA TANGAN



**Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh
gelar Sarjana Psikologi**

Pekanbaru, 27 Juli 2021

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi



Yanwar Arief, M.Psi Psikolog

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Vionita Adelina

Npm : 178110225

Judul Skripsi : “Gambaran Manajemen Stres Pada Orang Tua Dalam Mendampingi Anak Belajar Daring Di Masa Pandemi Covid-19”

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia gelar kesarjanaan saya dicabut.

Pekanbaru, 05 April 2021

Yang menyatakan,

Vionita Adelina

178110225

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji serta syukur kehadirat Allah SWT yang mana telah memberikan saya nikmat kesehatan serta kemudahan pada setiap langkah hingga saya mampu menyelesaikan karya kecil ini. Shalawat beserta salam saya hadiahkan kepada baginda nabi dan rasul Allah SWT yakni Muhammad SAW. Saya persembahkan karya kecil ini kepada orang yang sangat saya kasihi dan sayangi.

Papa dan Ibum kutercinta..

Terimakasih atas kasih sayang yang sangat berlimpah Papa dan Ibum berikan mulai dari aku lahir hingga aku sudah sebesar ini. Karya kecil ini aku persembahkan untuk Papa dan Ibum, sebagai wujud tanda terimakasih atas limpahan do'a yang tak berkesudahan, pengorbanan dan jerih payah kalian agar aku dapat menggapai cita-cita.

Abang kutersayang

Sebagai tanda terimakasih aku hadiahkan karya kecil ini kepada abang. Terimakasih telah memberikan sedikit motivasi, semangat, dan perhatian dalam sehari-hari, semoga kelak kita menjadi kebanggan orang tua dan mengangkat harkat dan martabat keluarga. Aamiin

MOTTO

“Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting.”

~VA



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum, wr.wb

Alhamdulillah rabbil'alamin, segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT, yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayahnya kepada penulis dan atas izin-Nyalah sehingga penulis dapat menyesuaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“GAMBARAN MANAJEMEN STRES PADA ORANG TUA DALAM MENDAMPINGI ANAK BELAJAR DARING DI MASA PANDEMI COVID-19”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana program studi starata 1 (S1) pada Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan kali ini penulis dengan segala kerendahan hati ingin mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H Syafrinaldi, SH.,MCL selaku Rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief, M.Psi.,Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau, serta Dosen Penasehat Akademik.
3. Bapak Dr. Fikri, S.Psi., M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

4. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
5. Ibu Yulia Herawaty, S.Psi, MA selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
6. Ibu Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog selaku ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
7. Bapak Didik Widianoro M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
8. Ibu Leni Armayati, S.Psi., M.Si selaku Pembimbing, terimakasih kepada ibu yang telah membimbing saya dan memberi kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga kebaikan ibu dibalas oleh Allah SWT dan ibu selalu diberikan kesehatan.
9. Terima kasih kepada dosen Fakultas Psikologi Bapak Sigit Nugroho, M.Psi, Psikolog, Ibu Syarifah Farradinna, S.Psi, M.A, Ibu Leni Armayati, S.Psi, M.Si, Ibu dr. Raihanatu Bin Qolbi Ruzain, M.Kes, Ibu Icha Herawati, M.Soc.,Sc dan Ibu Irfani Rizal, S.Psi, M.Si yang telah banyak memberikan ilmu khususnya ilmu dibidang Psikologi.
10. Kepala tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Bapak Zulkifli Nur, SH, seluruh Karyawan dan tata usah Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Ibu Eka Mailinasari, Ibu Masrifah, S.Kom, Bapak Ridho Lesmana,S.T, Bapak Wan Rahmad Maulana, S.E, Ibu Liza Farhani, S.Psi, Bapak Barus, Ibu Hj. Sovia Endang yang telah membantu dalam

menyelesaikan segala kelengkapan administrasi penulis sehingga penulis dapat dan menyajikan skripsi ini.

11. Terkhusus kepada kedua orang tua saya, Papa Ir. Alfian dan Ibum Novalinda Pramudia.,SH yang senantiasa melimpahkan kasih sayangnya, dan selalu mendo'akan saya serta memberi nasihat dan dukungan yang tidak pernah putus sedikitpun.
12. Terimakasih teruntuk abangku dr. Ghiyats Alfino dan kakakku Dina Puspita Surya.,S.Psi, yang selalu menasehati dan mensupport semua kegiatan adeknya.
13. Terimakasih buat seluruh keluarga besar mama atas dukungannya, motivasi dan supportnya sehingga saya bisa meraih cita-cita saya ini, dan mendapatkan gelar untuk meraih kesuksesan saya.
14. Terimakasih buat ibu-ibu yang telah bersedia menjadi subjek pada penelitian ini dan membantu saya pada saat melakukan penelitian.
15. Terimakasih untuk sahabat-sahabatku Alex Sandro Harianja, Bagas Rukmana, Fransiska, Septiana Ayu Sarah, dan Veronica, yang sudah melebihi saudara, yang sudah membantu dan mensupport saya selama masa kuliah ini, hingga akhirnya kita sama-sama selesai.
16. Dan seluruh pihak-pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis ucapkan terima kasih atas bantuan, dukungan dan motivasinya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak orang.

Semoga Allah SWT memberi dan melipat gandakan pahala segala amal baik kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Mohon maaf apabila ada kekhilafan atau kesalahan yang penulis lakukan selama ini.

Pekanbaru, 05 April 2021

Penulis

Vionita Adelina

178110225

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN	
HALAMAN PERNYATAAN	i
HALAMAN PERSEMBAHAN	ii
HALAMAN MOTTO	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
ABSTRACT	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Pengertian Stres	9
2.1.1 Pengertian Stres	9
2.2 Manajemen Stress	12
2.2.1 Pengertian Manajemen Stres	12
2.2.2 Reaksi Stres	14
2.2.3 Aspek-aspek Manajemen Stres	16
2.2.4 Jenis-Jenis Manajemen Stres	17
2.2.5 Faktor-Faktor Stres	19
2.2.6 Ruang Lingkup Yang Mengakibatkan Stres di Masa Pandemi Covid-19	21

2.2.7	Gambaran Manajemen Stres Pada Orang Tua Dalam Mendampingi Anak Belajar Daring Di Masa Pandemi Covid-19	26
2.2.8	Kerangka Berfikir	28
2.3	Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Jenis Penelitian	30
3.2	Materi Penelitian.....	32
3.2.1	Lokasi dan Subjek Penelitian.....	33
3.2.2	Teknik Pengambilan Sampel	33
3.2.3	Teknik Pengumpulan Data	33
3.2.4	Teknik Analisi Data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Setting Penelitian	35
4.2	Persiapan Penelitian	36
4.3	Hasil Penelitian	38
4.3.1.1	Biografi Subjek 1.....	38
4.3.1.2	Biografi Subjek 2	40
4.3.1.3	Biografi Subjek3	41
4.4	Hasil Analisis Data	
4.4.1	Subjek 1	42
4.4.2	Subjek 2	45
4.4.3	Subjek 3	47
4.5	Pembahasan	48
BAB V PENUTUP		
5.1	Kesimpulan	54
5.2	Kelemahan Penelitian.....	55
5.3	Saran	55
DAFTAR PUSTAKA.....		57
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Karakteristik Responden Penelitian	36
Tabel 4.2	Jadwal penelitian dengan Subjek 1	36
Tabel 4.3	Jadwal penelitian dengan Subjek 2	37
Tabel 4.4	Jadwal penelitian dengan Subjek 3	37



**GAMBARAN MANAJEMEN STRES PADA ORANG TUA TERHADAP
BELAJAR DARING DI MASA PANDEMI COVID-19**

VIONITA ADELINA
178110225

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

ABSTRAK

Manajemen stres merupakan suatu bentuk pengelolaan pada suatu tindakan ataupun suatu hal yang di hadapi. Sedangkan stres sendiri dapat diartikan sebagai suatu gangguan mental yang disebabkan oleh suatu tuntutan yang tidak dapat dikendalikan dengan baik. Jadi manajemen stres dapat diartikan sebagai suatu cara penanganan psikologis yang ditujukan untuk mengendalikan tingkat stres individu. Selama masa pandemi ini dan di berlangsungkannya proses pembelajaran daring ini, peran orang tua diuntut untuk lebih dalam mendampingi anak selama belajar daring. tujuan dari penelitian ini untuk melihat bagaimana manajemen stres orang tua bekerja sekaligus mendampingi anak belajar daring selama masa pandemi Covid-19. Subjek dalam penelitian ini yaitu orang tua yang bekerja sekaligus mendampingi anak belajar daring. penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif deskriptif yaitu berupa wawancara serta observasi dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data yang digunakan adalah pengkodean (*coding*). Hasil dari penelitian ini bahwasannya ketiga subjek memberikan pernyataan yang berbeda dalam hal mendampingi anak belajar daring.

Kata Kunci : Manajemen Stres, Orang Tua Bekerja, Belajar Daring, Covid-19

**OVERVIEW OF STRESS MANAGEMENT IN PARENTS ON ONLINE
LEARNING IN THE COVID-19 PANDEMIC**

VIONITA ADELINA
178110225

**FACULTY OF PSYCHOLOGY
RIAU ISLAMIC UNIVERSITY**

ABSTRACT

Stress management is a form of managing an action or a thing that is faced. While stress itself can be interpreted as a mental disorder caused by a demand that cannot be controlled properly. So stress management can be interpreted as a way of psychological handling aimed at controlling individual stress levels. During this pandemic period and the ongoing online learning process, the role of parents is demanded to be more involved in accompanying children during online learning. The purpose of this study was to see how parents work stress management while accompanying children to learn online during the Covid-19 pandemic. The subjects in this study were parents who worked and accompanied their children to learn online. This research was conducted with descriptive qualitative methods in the form of interviews and observations using purposive sampling technique. Analysis of the data used is coding (coding). The results of this study showed that the three subjects gave different statements in terms of accompanying children to learn online.

Keywords: Stress Management, Working Parents, Online Learning, Covid-19

نظرة عامة على إدارة الضغوط لدى الأبوين على التعلم عبر الإنترنت في عصر جائحة كوفيد-١٩

فيونيتا أديلنا

178110225

كلية علم النفس
الجامعة الإسلامية الرياوية

الملخص

إدارة الضغوط هو شكل من أشكال إدارة إجراء أو شيء يتم مواجهته. بينما يمكن تفسير الضغوط نفسها على أنها اضطراب عقلي ناتج عن طلب لا يمكن السيطرة عليه بشكل صحيح. لذلك يمكن تفسير إدارة الضغوط على أنها طريقة للتعامل النفسي تهدف إلى التحكم في مستويات الضغوط الفردية. خلال فترة الوباء هذه وعملية التعلم المستمرة عبر الإنترنت، يُطلب دور الأبوين في المشاركة بشكل أكبر في مرافقة الأطفال أثناء التعلم عبر الإنترنت. كان الغرض من هذا البحث هو معرفة كيفية عمل الأبوين في إدارة الضغوط أثناء مرافقة الأطفال للتعلم عبر الإنترنت أثناء جائحة كوفيد-١٩. كان المشاركون في هذا البحث من الأبوين الذين عملوا ورافقوا أطفالهم للتعلم عبر الإنترنت. تم إجراء هذا البحث باستخدام الأساليب الوصفية النوعية في شكل مقابلات وملاحظات باستخدام أسلوب أخذ العينات الهادف. تحليل البيانات المستخدمة هو القيام بالترميز (الترميز). أظهرت نتائج هذا البحث أن الأشخاص الثلاثة أعطوا عبارات مختلفة من حيث مرافقة الأطفال للتعلم عبر الإنترنت.

الكلمات الرئيسية: إدارة الضغوط، الأبوين العاملون، التعلم عبر الإنترنت، كوفيد -

١٩

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Belakangan ini, hampir seluruh negara yang menggemparkan dunia dikejutkan oleh wabah Virus Corona (Covid-19). Sejak awal tahun 2020, WHO telah menyatakan bahwa dunia sedang memasuki keadaan darurat global terkait wabah virus ini. Ini adalah fenomena luar biasa yang terjadi di Bumi pada abad ke-21, dan skalanya sebanding dengan Perang Dunia II (Buana, 2020).

Awalnya, virus tersebut diduga disebabkan oleh Pasar Grosir Seafood China Selatan yang menjual berbagai jenis hewan hidup. Sementara, hewan yang menjadi sumber penularan Covid-19 masih belum diketahui. Menurut bukti ilmiah, Covid-19 dapat ditularkan dari orang ke orang melalui tetesan batuk atau bersin. Orang yang rentan terhadap virus ini adalah mereka yang berhubungan dekat dengan pasien Covid-19, termasuk yang merawat pasien Covid-19.

Lalu penyakit ini banyak menyebar kebagian lain daerah china (Putri, 2020). Dari 18 Desember hingga 29 Desember 2019, lima pasien menerima perawatan untuk sindrom gangguan pernapasan akut atau *Respiratory Distress Syndrome* (ARDS). Sejak 31 Desember 2019 hingga 3 Januari 2020, kasus ini meningkat pesat, dengan 44 kasus yang sudah dilaporkan. (Putri, 2020)

Dengan adanya virus ini, banyak event-event besar yang di tunda seperti (contohnya pertandingan olahraga internasional) dan bahkan ada juga yang di batalkan (Yunus & Rezki, 2020). Indonesia adalah negara berkembang dan menempati urutan keempat di dunia. Oleh karena itu, Indonesia diperkirakan akan mengalami kerugian besar dalam waktu yang lama. Ketika virus Corona SARS-CoV-2 baru melanda China antara Desember 2019 dan Februari 2020, itu adalah yang terburuk. Indonesia mengeluarkan larangan perjalanan untuk Provinsi Hubei, yang merupakan pusat Covid-19 saat itu.

Mulai 29 Februari 2020 hingga 29 Mei 2020, pemerintah Indonesia mengeluarkan status darurat bencana, terkait adanya pandemi virus ini. Langkah pertama yang dilakukan pemerintah adalah dengan menerapkan social distancing. Semoga cara ini bisa mengurangi atau bahkan memutus rantai infeksi Covid-19 (Putri, 2020).

Dengan adanya sistem *Social Distancing*, seseorang diharapkan menjaga jaraknya terhadap orang lain sejauh 2 meter, serta tidak melakukan yang namanya kontak langsung dengan orang sekitarnya, dan menghindari kerumunan. Akan tetapi tindakan pemerintah ini masih diabaikan. Banyak orang di luar sana yang masih mengabaikan aturan yang di buat pemerintah ini.

Dengan adanya pandemi ini, semua kegiatan banyak di lakukan di rumah, guna menghindari kerumunan. Begitu juga dengan sistem pendidikan. Anak-anak sekolah sekerang melalui aplikasi, seperti *elearning*, *google meet*,

zoom, google classroom dan aplikasi lain sebagainya. Kebijakan ini terus diperkuat untuk menekan penyebaran Covid-19. (Zahra, Wardhani, & Krisnani, 2020)

Ada beberapa, dampak positif yang muncul dari penerapan sistem *work from home* dan *social distancing* antara lain yaitu, lebih banyak nya waktu untuk bersama keluarga, masyarakat juga aktif dan cermat dalam menjaga kesehatan, muncul kegiatan yang produktif dan inovatif bersama keluarga.

Selain Ada dampak positif dan juga beberapa dampak negatif, antara lain terbatasnya interaksi dengan orang-orang di sekitarnya, berkurangnya pandangan ekonomi masyarakat, dan model pembelajaran yang menggunakan media online juga dapat menimbulkan rasa bosan dan jenuh akibat interaksi online yang tidak efektif. Dampak negatif sangat mungkin menimbulkan adanya stres menimbulkan kebosanan dan kejenuhan karena kurang efektifnya interaksi secara online. (Muslim, 2020)

Sarafino (dalam Muslim, 2020) mencirikan tekanan/stres sebagai tekanan atau stres dari dalam dan dari luar, sama seperti kondisi berbahaya sepanjang kehidupan sehari-hari (faktor penekan dalam dan luar dan kondisi tidak nyaman lainnya sepanjang kehidupan sehari-hari). Sebagian dari idenya menggambarkan tekanan/stres sebagai kondisi yang ditimbulkan oleh hubungan antara individu dan iklim, yang mengarah pada jarak yang jelas antara permintaan yang datang dari keadaan kerangka organik, mental dan sosial individu.

Weinberg dan Gould (2003) mendefinisikan tekanan/stres sebagai, pengembalian yang murah hati antara permintaan (fisik dan mental) dan kapasitas reaksi, dalam kondisi di mana ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan itu memiliki pengertian yang signifikan, yaitu, ada ketidakseimbangan antara permintaan (fisik dan mental) dan kapasitas. untuk memuaskannya.

Dari pernyataan di atas dapat dikatakan dengan sangat baik bahwa tekanan atau stres adalah reaksi makhluk hidup untuk menyesuaikan diri dengan informasi laten. Permintaan ini dapat berupa hal yang dapat diverifikasi, atau hal baru yang mungkin terjadi, namun benar-benar terlihat. Terlebih lagi, kondisinya tidak diselesaikan seperti yang diharapkan, kemudian ada pengaruh yang meresahkan setidaknya pada satu organ tubuh yang menyebabkan mereka tidak memiliki pilihan untuk melakukan kewajibannya dengan tepat. (Muslim, 2020).

Dalam pengertian sederhana, stres adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan atau tidak nyaman yang dialami seseorang, dan keadaan ini akan mengganggu pikiran, emosi, perilaku atau perilaku dalam kehidupan sehari-hari, keadaan ini bersifat pribadi dan subjektif. Artinya kondisi stres yang dialami setiap orang berbeda-beda, dan cara penanganannya pun berbeda-beda karena bersifat subjektif dan personal.

Dalam penelitian ini, stres didefinisikan sebagai suatu keadaan yang dialami oleh seseorang ketika ada perantara antara permintaan yang didapat dan kemampuan untuk mengalahkannya. Reaksi positif terhadap keadaan dan

transformasi disebut Eustress. Kemudian lagi, reaksi negatif yang ada akan menjadi masalah. Reaksi yang berlawanan ini, jika tidak terjadi seperti yang diharapkan, dapat membuat seseorang menjadi kesal secara intelektual. (Muslim, 2015)

Sesuai dengan kebijakan jarak fisik yang diterapkan oleh pemerintah, kegiatan pendidikan di sekolah tersebut telah dibatalkan. Alternatifnya adalah menerapkan pembelajaran jarak jauh atau belajar di rumah. Padahal, model pendidikan baru ini banyak menimbulkan keluhan dari orang tua siswa. Mereka bingung dengan mekanisme yang diterapkan sekolah.

Menurut data lapangan yang diperoleh oleh peneliti, terdapat beberapa faktor yang ditimbulkan oleh perilaku psikologis pada subjek yang muncul. Data pertama dilihat dari lingkungan, dalam hal ini orang tua yang bekerja tidak punya waktu penuh dalam mendampingi anaknya untuk belajar daring. lalu dalam data Ekonomi terdapat perilaku yang muncul terhadap keluarga yang memiliki ekonomi standar, yang mengakibatkan kendala baru pada orang tua dalam memenuhi kebutuhan anak dalam belajar daring, seperti memenuhi kebutuhan alat pembantu proses belajar daring. lalu mengenai pendidikan metode baru ini, perilaku yang muncul seperti halnya, anak yang tidak memahami materi sepenuhnya, dikarenakan anak yang tidak fokus memperhatikan.

Kini orang tua bukan hanya stres menghadapi pekerjaan tetapi juga stres dalam hal membimbing anak belajar online. Metode pembelajaran jarak jauh ini sangat berpengaruh terhadap orang tua. Kesabaran serta kesigapan

orang tua turut di uji dalam mendidik anak. Hal yang biasanya di lakukan oleh guru di sekolah, kini orang tua yang melakukannya. (Dina, 2020)

Orang tua menghadapi tantangan dalam mendampingi anak mereka dalam belajar. Salah satunya juga menuntut orang tua untuk memahami materi atau pembelajaran yang diberikan oleh guru, keterbatasan teknis, serta kondisi psikologis orang tua dan anak.

Wali atau orang tua harus memiliki opsi untuk mengarahkan anak-anak mereka untuk belajar di rumah dan memiliki opsi untuk menggantikan guru. Dengan cara ini, peran wali atau orang tua dalam mencapai tujuan pembelajaran online dan mengarahkan anak-anak mereka untuk belajar di rumah sangat penting. Pekerjaan yang umumnya diselesaikan oleh satuan sekolah kini telah dipindahkan ke satuan keluarga.

Masalah lain yang muncul pada pembelajaran jarak jauh ini adalah, masalah keterbatasan ekonomi. Dalam satu keluarga mempunyai dua orang anak, dan keduanya sama-sama melakukan pembelajaran jarak jauh, sementara ponsel hanya ada satu, masalah yang akan muncul jika mereka melakukan pembelajaran jarak jauh di waktu yang bersamaan. Rebutan ponsel, yang mengakibatkan terjadinya adu mulut antara anak satu dengan yang satunya lagi.

Keterbatasan sarana seperti ponsel ini, membuat orang tua di tuntut untuk bekerja lebih ekstra untuk memenuhi kebutuhan anak dalam proses pembelajaran jarak jauh ini. Selain kurang sarana ponsel, orang tua juga di tuntut untuk memenuhi kebutuhan paket data internet.

Seperti yang ditunjukkan oleh pemeriksaan terlambat dari *Sense Media and the Boston Consulting Group*, diperkirakan 15 juta hingga 16 juta siswa sekolah K-12 yang didanai pemerintah di AS tinggal di rumah dengan asosiasi web yang kurang. Masalahnya, pembelajaran jarak jauh tidak hanya mempersulit wali dan anak-anak untuk mengendalikan perasaan mereka. Siapapun dengan anak-anak usia dini harus tahu tentang keadaan saat ini.

Batasan seperti kurangnya pengetahuan orang tua tentang materi pembelajaran juga menjadi salah satu kendala dalam proses pembelajaran online. Orang tua mengalami kesulitan dalam menumbuhkan minat belajar anak, dikarenakan kebutuhan akan pekerjaan dan waktu yang tidak mencukupi untuk mendampingi anaknya belajar, orang tua tidak sabar belajar di rumah kadang akan menghadapi tingkah laku anak, kesulitan orang tua dalam mengoperasikan gadget, dan masalah lain akibat belajar dari rumah ini.

Untuk itu penelitian ini dilakukan untuk melihat reaksi orang tua dalam memanggapi anak yang belajar daring, apakah orang tua tersebut peduli terhadap kegiatan pembelajaran anaknya atau mementingkan pekerjaannya sehingga mengabaikan pembelajaran anaknya. Yang menimbulkan dampak kepada anak, seperti halnya anak tidak mengerjakan tugasnya dan juga anak lebih banyak bermain.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka permasalahan yang ada dalam penelitian ini yang dapat diangkat yaitu Manajemen Stres Orang Tua Terhadap Proses Pembelajaran Daring.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui Gambaram Manajemen Stres Orang Tua Dalam Mendampingi Anak.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan hasil alternatif mengenai masalah-masalah tentang Manajemen Stres Orang Tua Terhadap Proses Pembelajaran Daring.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi penulis

Penelitian ini di harapkan bias menjadi saran yang berguna dalam pengetahuan tentang manajemen stres orang tua terhadap pembelajaran daring.

b. Bagi pembaca

Hasil asesmen ini diharapkan bermanfaat sebagai data dan peningkatan pemahaman untuk wali atau orang tua sehingga dapat menghadapi kendala apapun yang ada pada saat pembelajaran daring.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres

2.1.1 Pengertian Stres

Ada banyak istilah mental terkenal yang sering disalahartikan sebagai "stres". Istilah tersebut menyinggung keadaan di mana seseorang menghadapi perasaan atau waktu yang berlebihan yang membuatnya sulit untuk bekerja dengan sukses dengan orang tersebut. Ketidakpuasan dan kesulitan yang terus-menerus dapat menyebabkan pekerjaan berkualitas rendah.

(Muslim, 2015) mengatakan bahwa istilah tekanan/stres/stress tidak dapat dipisahkan dari faktor penekan dan kesengsaraan karena saling berhubungan. Stres adalah respons tubuh terhadap masalah yang terlihat selama keberadaan sehari-hari yang teratur, saat bagian tubuh ini bekerja disebut tekanan atau stres.

Keputusan merupakan reaksi psikologis terhadap stres yang mereka alami. Dalam banyak kasus, orang dengan cepat melepaskan diri dari efek pengalaman stres. Orang memiliki persediaan energi dan energi yang baik untuk digunakan dan diisi ulang saat dibutuhkan. Stres akibat dampak lingkungan dari hubungan individu dan lingkungan.

Stres merupakan tekanan atau stres dari dalam atau luar yang menyebabkan kondisi berbahaya lainnya sepanjang kehidupan sehari-

hari (faktor penekan dalam dan luar serta kondisi tidak nyaman lainnya sepanjang kehidupan sehari-hari). (Barseli, Ifdil, & Fitria, 2020) mencirikan tekanan atau stres sebagai kondisi tekanan atau stres baik secara nyata maupun mental. Menurut (Tua & Gaol, 2016) stres merupakan interaksi yang menilai sesuatu. kesempatan sebagai kompromi atau berisiko dan individu bereaksi terhadap kesempatan ini dengan ketajaman yang penuh gairah dan tingkat perilaku psikologis.

Menyinggung pada tekanan atau stres sebagai pertemuan antusias negatif, dengan perubahan fisiologis dan organik serta standar perilaku yang dimaksudkan untuk menyesuaikan dampak perkembangan atau pandangan tekanan/stres di bawah tekanan/stres. (Maryam, 2016)

Menjaga sepuluh hubungan yang memenuhi harapan keluarga dan prestasi akademik Lazarus dan Folkman (dalam Istiana Nurcahyani, 2016) untuk memenuhi tekanan atau stres atau persyaratan yang mereka tanggung, menggambarkan tekanan atau stres sebagai individu yang terpengaruh oleh lingkungan. Stres disebabkan oleh perbedaan antara stres manusia dan kemampuan mengatasi stres. Setiap orang membutuhkan kekuatan yang cukup untuk menghadapi lingkungan yang penuh tekanan/stres agar tidak mengganggu kehidupan mereka.

Dalam pandangan definisi di atas, cenderung dianggap bahwa tekanan atau stres adalah peristiwa atau pengalaman yang lebih buruk

daripada sesuatu yang merusak atau berisiko, dan bahwa individu berasal dari keadaan kerangka alami dan desain sosial individu. Pertengkaran antara setidaknya dua persyaratan atau keinginan yang berbenturan juga bisa menjadi sumber stres. Seringkali individu mengalami dilema ketika mereka diminta untuk memilih antara penerus, terutama ketika datang ke kehidupan masa depan.

Individu menghadapi dua macam tekanan/stres, yaitu:

a. Stres yang ego-envolved

Tekanan atau stres yang tidak mengancam kebutuhan dasar, dengan kata lain tekanan atau stres rendah.

b. Stres yang ego-involved

Stres Mengancam Kebutuhan Dasar dan Martabat Pribadi
Stres seperti hidup saya membutuhkan perawatan yang tepat dengan menyesuaikan tanggapan korektif untuk menghindari kerusakan.

Kemampuan seseorang dalam menahan stres agar tidak menjadikan kepribadiannya “kompleks” disebut sebagai derajat toleransi stress. Setiap orang memiliki tingkat ketahanan yang berbeda-beda mulai dari satu individu kemudian ke individu berikutnya. Orang dengan karakter yang buruk saat menghadapi tekanan/stres yang tidak berarti akan menyebabkan perilaku yang aneh. Di sisi lain, individu dengan kepribadian yang kuat, meski stres, cenderung mengatasi situasi mereka (Ardani, 2013).

2.2 Manajemen Stres

2.2.1 Pengertian manajemen stres

Berdasarkan buku panduan palang merah Indonesia (2015) menjelaskan bahwasannya manajemen merupakan suatu bentuk pengendalian terhadap suatu tindakan terhadap suatu hal yang di hadapi. Sedangkan stres sendiri dapat dikatakan suatu gangguan mental yang di sebabkan oleh suatu tuntutan yang tidak dapat dikendalikannya dengan baik. Maka dari itu manajemen stres dapat dikatakan suatu cara penanganan terhadap gangguan psikologis yang di tujuakan untuk mengendalikan tingkat stres individu.

Dalam mengatasi stres PMI mengemukakan lima cara untuk manajemen stres dalam buku panduan palang merah Indonesia (2015):

1. Mampu mengenali diri sendiri, mampu menilai kemampuan dan kelemahan diri. Dengan mengenali diri sendiri, akan lebih mudah untuk menentukan diri kita untuk bagaimana harus bertingkah.
2. Peduli akan diri sendiri. Jika individu dapat memahami dirinya sendiri maka akan mudah terhadap individu untuk mnegenal dirinya.
3. Memperhatikan keseimbangan diri.
4. Bersikap proaktif dalam mencegah gangguan stres.
5. Bersinergi.

Menjelaskan tujuan manajemen stres oleh orang tua dalam proses pembelajaran online. Stres adalah respons seseorang terhadap tantangan atau ancaman keberadaannya.

Ada dua cara untuk mengelola stress yaitu, manajemen pikiran, manajemen tubuh dan manajemen situasi:

a. Repressive coping

Menjauhlah dari keadaan atau renungan yang mengarah pada sesuatu yang membuat stres dan lihat sisi positifnya.

b. Rational coping

Mengelola tekanan atau stres dan bekerja dengan giat.

c. Refaring

Menemukan cara baru atau membuat pendekatan untuk mempertimbangkan alasan tekanan/stres dan mengurangi bahaya.

Sedangkan pengelolaan tubuh dapat dilakukan dengan beberapa cara sebagai berikut :

a. Relaxation

Teknik mengurangi stres dengan mengendurkan otot dalam keadaan sadar.

b. Biofeedback

Memfaatkan peralatan pengecekan luar untuk memperoleh data tentang kapasitas nyata dan keuntungan dari pengendalian kapasitas mereka.

c. *Aerobic exercise*

aktivitas untuk meningkatkan kesehatan jantung dan aktivitas pernapasan.

Sementara itu, pengelolaan situasi dilakukan dengan cara-cara berikut:

1. Dukungan sosial mendapatkan bantuan dari interaksi dengan orang lain.
2. Humor akan memberikan anda sesuatu yang menarik sehingga mengurangi stres.

Umumnya orang yang mengalami stres akan mengalami perasaan cemas, tegang, lelah, takut, sedih, cemas dan marah yang hebat, ada tiga aspek stres bagi seseorang yang menghadapi stres, terutama depresi. Dari aspek fisik hingga kognitif (mental) dan emosional. jantung sempit, tangan yang berasap, kepalanya sakit, nafas terasa sesak, punggung terasa sakit, kurangnya kerjasama dalam susah tidur dan perubahan berat badan yang cepat.

Sedangkan pada aspek kognitif, penderita depresi caranya melupakan sesuatu, susah fokus, haus akan sesuatu, sulit mendapatkan informasi, selalu berpikiran negatif terhadap dirinya sendiri.

2.2.2 Reaksi stres

Penyelidikan terhadap populasi yang dipengaruhi oleh ledakan nuklir 1979 di Pennsylvania dan populasi di luar kelompok yang dipengaruhi atom menunjukkan tekanan atau stres yang

sebenarnya, khususnya katekolamin dan lebih sedikit trombosit putih daripada sel non-nuklir. Selain dari itu mereka juga mengalami dampak psikologis seperti pada tingkat kecemasan mereka lebih tinggi daripada penduduk yang berada di daerah lain. Maka dari itu stres berpengaruh pada seseorang pada saat ia merasa perubahan pada sistem tubuh.

a. Reaksi fisik

Fungsi otak dalam menanggapi ancaman adalah hipotalamus dapat digunakan untuk merangsang kelenjar pituitari dan melepaskan adrenokortikotropin, kemudian berjalan melalui aliran darah dari otak dan merangsang adrenalin di ginjal.

Efek stres pada sistem kekebalan tubuh dapat menyebabkan penyakit akibat infeksi. Ini karena sistem kekebalan adalah kerangka kerja tak terduga yang tidak dapat diprediksi yang melindungi tubuh dari infeksi bakteri dan zat sintetis luar lainnya. Kerangka ini terdiri dari trombosit putih, misalnya limfosit yang menghasilkan antibodi terhadap bahaya infeksi.

Ketika seseorang merasa putus asa, perasaan dan renungannya menjadi liar dan tanggapan ini mengarah pada kondisi medis. Respons mental terhadap peregangannya mengarah pada kesedihan, misalnya, masalah tekanan/stres yang mengerikan atau perilaku disfungsi.

Mengingat penggambaran yang telah dikemukakan oleh para spesialis, sangat mungkin beralasan bahwa tekanan/stres para eksekutif adalah kapasitas seseorang untuk mengendalikan watak atau perilaku sendiri dalam mengendalikan keadaan.

b. Reaksi psikologis

Ketika individu mengalami stres, maka dia akan merasa tidak terkontrol, pikiran, tubuh, dan respon, hal ini mengakibatkan masalah pada kesehatan. Interpretasi terhadap stres yang biasa disebut *primary appraisal* (penilaian awal).

2.2.3 Aspek-Aspek Manajemen Stres

Ketika seseorang merasa tertekan, stres yang disebabkan oleh stres mempunyai dua aspek utama yaitu fisik, psikologis, perilaku dan spiritual (Sarafino, 2008):

a. Aspek fisik

Efek pada kondisi individu berkurang selama kondisi tekanan/stres sehingga individu mengalami siksaan di organ tubuhnya, seperti nyeri otak, mual.

b. Aspek psikologis

Terdiri dari indikasi psikologis, efek samping antusias, dan manifestasi sosial. Setiap salah satu efek samping ini mempengaruhi kondisi mental individu dan membuat kondisi mental mereka menjadi negatif, seperti berkurangnya ingatan, perasaan sedih dan menunda pekerjaan. Ini dipengaruhi oleh

keseriusan atau kelucuan stres. Berat atau ringannya stres yang dialami seseorang dapat dilihat dari dalam dan luar individu yang menjalani latihan skolastik di dekatnya.

c. Aspek perilaku

Reaksi dalam perilaku seperti mengatasi stres paling jelas karena dapat dilihat oleh orang lain. Orang lain dapat memberikan jawaban dengan menyoroti orang lain karena menunjukkan perilaku yang berbeda dari biasanya.

Mengingat hipotesis yang digambarkan di atas, sangat baik dapat diasumsikan bahwa perspektif tekanan/stres terdiri dari sudut aktual, sudut pandang mental, sudut antusias, dan perspektif perilaku. Sudut-sudut ini digunakan sebagai petunjuk untuk memperkirakan besarnya tekanan/stres para eksekutif.

2.2.4 Jenis-jenis Manajemen Stres

Stres tidak selalu berbahaya dan harus dihindari. Stres dan pergerakan pribadi penting untuk kesehatan manusia dan konsekuensi dari perilakunya (Tua & Gaol, 2016) :

a. *Eustres*

Ini adalah hasil dari respons yang sehat, positif dan konstruktif terhadap stres. Ini termasuk kesejahteraan pribadi dan organisasi yang terkait dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan beradaptasi, dan kinerja tingkat tinggi.

b. Distres

Ini adalah hasil dari menanggapi stres yang tidak sehat, negatif, dan merusak (merusak). Ini termasuk konsekuensi pribadi dan organisasi, seperti penyakit kardiovaskular dan tingkat kelalaian yang tinggi terkait dengan penyakit, kelemahan, dan kematian.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti memilih jenis stres yaitu, keadaan stres, tanggapan keadaan ini terhadap stres adalah tidak sehat, kurang baik dan merusak (destruktif).

Huxley mengusulkan lima langkah untuk menghadapi munculnya tekanan atau stres, yaitu:

1. Aware

Tekankan bahwa keadaan yang tidak menyenangkan dapat memengaruhi fisik dan pikiran seseorang. Tekanan/stres pemantauan menyiratkan memiliki pilihan untuk melihat indikasi keadaan yang tidak menyenangkan. Untuk orang-orang tertentu, tanda-tanda ini mungkin termasuk kecenderungan sangat lelah, lesu, atau gelisah. Menurut beberapa orang, itu adalah kecenderungan menyerang atau menarik diri dengan cepat dari orang lain.

2. Melakukan time out

Setelah mengidentifikasi situasi yang membuat stres, langkah selanjutnya adalah menyisihkan waktu (sisihkan

sebentar). Saat situasi semakin panas, waktu tunggu akan memberikan kesempatan untuk menenangkan diri. Langkah ini juga berguna untuk mencegah mengatakan atau melakukan sesuatu yang nantinya akan disesali.

3. Menyusun rencana *self-care*

Sibuk dengan tugas sering kali membuat orang mengabaikan kebutuhan fisik, emosional, dan spiritual mereka. Menyisihkan waktu untuk perawatan diri dapat meringankan beban yang berlebihan, seperti tidur nyenyak, berolahraga, bermeditasi, berdoa atau bersantai selama beberapa menit.

4. Menyusun rencana pengelolaan waktu

Dengan menyiapkan rencana manajemen waktu, menetapkan prioritas dan mengatur jadwal untuk menyelesaikan pekerjaan, sebenarnya akan membantu untuk menghadapi situasi stres yang muncul.

5. Cari dukungan

Terkadang, situasi stres berada di luar kemampuan Anda. Dalam kasus ini, mencari dukungan dalam lingkungan tertutup atau kelompok sebaya adalah solusi yang realistis.

2.2.5 Faktor-Faktor Stres

Saat mempelajari penyebab berbagai penyakit fisik yang berkaitan dengan stres, setiap teori yang berbeda memiliki konsep atau

sudut pandang yang berbeda. Beberapa pandangan tersebut akan dijelaskan di bawah ini.

a. Sudut pandang psikodinamik

Pandangan psikodinamik sendiri didasarkan pada asumsi bahwa hambatan tersebut disebabkan oleh emosi yang tertekan. Apa yang tertindas akan menentukan organ mana yang terkena penyakit. Misalnya, jika seseorang menanggapi amarah, maka menurut pandangan ini dapat menyebabkan *hipertensi esensial*.

b. Sudut pandang biologis

Salah satu sudut pandang biologis adalah model kelemahan fisik. Model tersebut mengasumsikan bahwa hubungan antara stres dan gangguan psikofisik berkaitan dengan kelemahan berbagai organ tubuh. Faktor biologis seperti genetika atau penyakit sebelumnya telah membuat organ tertentu lebih lemah dari yang lain, sehingga ketika individu berada dalam keadaan tertekan dan tidak sehat, mereka menjadi rentan dan rentan terhadap kerusakan.

c. Sudut pandang kognitif dan perilaku

Perspektif kognitif menekankan bagaimana individu memandang dan menanggapi ancaman eksternal. Semua pendapat pribadi dapat merangsang aktivitas sistem saraf simpatik dan sekresi hormon stres. Munculnya emosi negatif seperti kecemasan dan kekecewaan akan membuat sistem berjalan tidak stabil dan akhirnya menimbulkan penyakit.

Menurut penelitian, orang tahu bagaimana menghadapi amarah dan tekanan atau stres darah tinggi (WIDURY, 2016). Tekanan atau stres berasal dari frustrasi, dan konflik pribadi bisa datang dari semua bidang kehidupan manusia.

Dalam hal kendala, individu biasanya menemui beberapa kendala, seperti:

- a. Hambatan fisik : kemiskinan, kekurangan gizi, bencana alam dan sebagainya.
- b. Hambatan sosial : Kondisi ekonomi yang buruk, persaingan yang ketat dalam hidup, dan perubahan yang tidak pasti di semua aspek kehidupan. Hal-hal tersebut mempersempit peluang individu untuk memperoleh kehidupan yang layak dan membuat masyarakat merasa frustrasi.
- c. Hambatan pribadi : Keterbatasan pribadi berupa kecacatan fisik atau penampilan yang tidak terlalu menarik, yang dapat menjadi penyebab timbulnya rasa frustrasi dan stres pribadi.

2.2.6 Ruang Lingkup Yang Mengakibatkan Stres di Masa Pandemi Covid-19

1. Stres Akademik

Dunia akademik dan dunia pendidikan adalah sama, Akademik mengacu pada kemampuan menguasai ilmu pengetahuan yang telah teruji kebenarannya sehingga dapat diukur hasilnya. Tekanan/stres akademik merupakan tekanan atau stres

yang ditanggung siswa terkait dengan kemampuannya untuk menguasai sains.

Oleh karena itu, stres akademik merupakan salah satu bentuk gangguan fisik, mental atau emosional yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara kebutuhan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa, sehingga mereka mengalami stres dan tuntutan yang semakin meningkat. Tekanan atau stres akademis adalah reaksi, karena siswa perlu mengerjakan terlalu banyak persyaratan dan pekerjaan rumah.

Kondisi tekanan atau stres tersebut dikarenakan adanya tekanan atau stres untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam persaingan akademik yang semakin ketat, sehingga semakin tunduk pada berbagai tekanan atau stres dan persyaratan. Tekanan atau stres akademis pada siswa adalah hasil dari persepsi subjektif dari ketidaksesuaian antara kebutuhan lingkungan dan sumber daya siswa yang sebenarnya.

Selama pandemi Covid-19, masalah yang dihadapi siswa berada di luar persyaratan model pengajaran online. Proses penggunaan media online untuk pembelajaran lebih merepotkan dan membosankan karena tidak bisa langsung berinteraksi dengan guru atau teman lainnya.

2. Stres Kerja

Selama pandemi Covid-19, jarak sosial dan pekerja harus bekerja dari rumah (WFH) diterapkan. Semua kegiatan dilakukan dari rumah. Tuntutan pekerjaan juga banyak didapat dengan adanya WFH ini. Bagi ibu rumah tangga, hal ini sangatlah berat untuk dijalannya, dikarenakan ia harus membagi waktunya lagi, antara pekerjaan dan tanggung jawabnya sebagai ibu rumah tangga. Seperti halnya dalam mendampingi anak belajar daring, peran ibu sangat penting untuk mencapai nya pemahaman materi terhadap apa yang disampaikan oleh guru. Adanya pembelajaran online ini, memaksa ibu rumah tangga untuk paham dan mengerti tentang tugas dan pembelajaran yang diberikan guru.

Peran ibu sekaligus guru yang dilakukan ibu dirumah mengakibatkan sebagian ibu bekerja kewalahan dalam mendampingi anaknya, sehingga meningkatnya emosi yang dialaminya. Dalam hal ini, ibu dituntut untuk dapat manajemen stres nya agar tidak membuat buruk kepercayaan diri pada anak.

Menurut (Pandji, 2019), stres merupakan salah satu bentuk respon fisik dan mental seseorang terhadap perubahan lingkungan yang dianggap mengganggu dan menyebabkan mereka terancam. Kondisi stres akan mempengaruhi pengelolaan stres, emosi, proses berpikir dan kondisi fisik masyarakat selama "pandemi Covid-19" Stres tersebut berasal dari lingkungan kerja pribadi.

Jika melihat kondisi yang ada, maka tekanan/stres pekerjaan saat pandemi Covid disebabkan oleh social distancing yang berujung pada penurunan aktivitas masyarakat. Dampaknya adalah penurunan produktivitas. Di sisi lain, para pekerja yang sudah mulai menerapkan WFO (pekerjaan kantoran) juga khawatir akan tekanan atau stres dan ketakutannya sendiri akan terpapar virus corona, karena beberapa pemberitaan memberitakan munculnya cluster baru di kantor.

Hal ini terjadi bila karyawan tidak dikenakan disiplin saat melaksanakan perjanjian kesehatan. Manusia adalah makhluk sosial dan terbiasa berinteraksi dengan orang lain, jika sering tinggal di rumah akan merasa tidak nyaman. Jika keadaan ini tertunda, maka akan menyebabkan tekanan atau stres mental bagi diri sendiri. Di sisi lain, jumlah pemberitaan terkait pandemi Covid-19 biasanya tidak jelas, dan dari mana sumbernya, membuat pekerja semakin khawatir dengan aktivitas di luar ruangan, sementara kebutuhan sehari-hari dan tekanan atau stres ekonomi masyarakat semakin meningkat. Keluarga perlu melakukan aktivitas di luar rumah.

Situasi ini akan menimbulkan konflik. Kombinasi kecemasan dan konflik dapat memperburuk tekanan atau stres mental seseorang. Dari uraian di atas dapat dipahami bahwa ketidakpastian situasi, permasalahan ekonomi, pemotongan upah

bahkan PHK merupakan faktor-faktor yang memicu terjadinya tekanan atau stres kerja.

3. Stres dalam Keluarga

Berita di media online mengatakan: “Ibu rumah tangga mungkin mengalami tekanan selama pandemi virus Corona. Mengingat budaya sentris yang sebenarnya menguasai budaya Indonesia, hal ini mungkin akan terjadi. Berurusan dengan keluarga adalah pekerjaan seorang ibu rumah tangga, yang disusun secara otoritatif di KTP ibu rumah tangga.

Setelah melaksanakan WFH selama pandemi Covid-19, seluruh anggota keluarga berkumpul di rumah setiap hari dan kapan pun. Sebab, ibu rumah tangga memiliki beban terbesar dalam bekerja. Selain pekerjaan sehari-hari mengurus keluarga, ibu juga harus mendampingi anaknya belajar di rumah, dan tidak jarang ibu rumah tangga menjadi guru bagi anaknya. Beban yang ditanggung ibu rumah tangga tidak hanya menjadi beban ganda, tetapi juga banyak beban.

Bisa dibilang, tiba-tiba ibu rumah tangga bertanggung jawab atas segalanya. Ini berpotensi menimbulkan stres keluarga. Anak-anak yang bosan dengan model pembelajaran online mungkin mengalami tekanan/stres keluarga dan tidak dapat bermain serta berinteraksi dengan teman. Demikian pula suami sebagai kepala keluarga harus bekerja di rumah atau bahkan tidak

bekerja, Pengangguran di rumah berdampak pada penurunan produktivitas dan pendapatan serta dapat menyebabkan tekanan atau stres dalam keluarga..

Oleh karena itu, tekanan atau stres keluarga adalah tekanan atau stres akademis yang dialami anak, akumulasi tekanan atau stres kerja yang dialami oleh orang tua (ayah atau ibu), dan buruknya keharmonisan kondisi keluarga semakin memperburuk tekanan atau stres tersebut, sehingga semakin memperbesar kemungkinan terjadinya tekanan atau stres keluarga. Stres memang tidak bisa dihindari, tapi bisa dikurangi melalui tindakan positif. Oleh karena itu, diperlukan manajemen stres yang komprehensif.

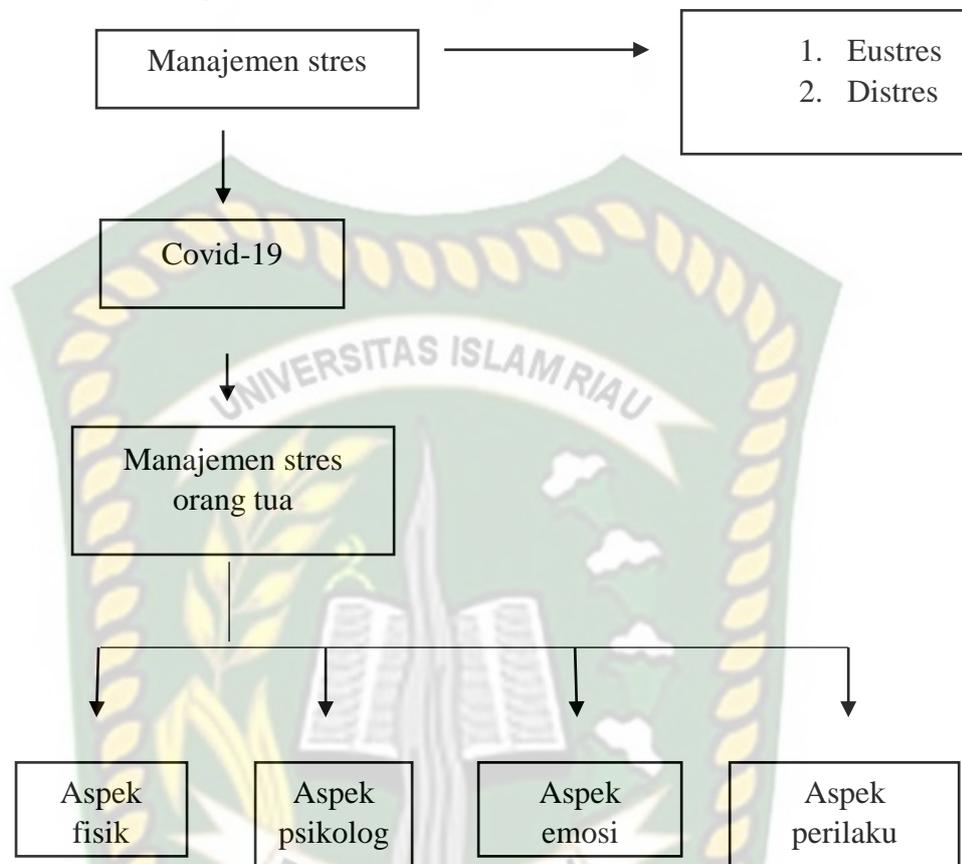
2.2.6.1 Gambaran Manajemen Stres Pada Orang Tua Dalam Mendampingi Anak Belajar Daring Di Masa Pandemi Covid-19

Akhir-akhir ini dunia sedang digegerkan dengan virus Covid-19, Indonesia juga termasuk dalam kategori penyebaran terparah. Awal mula penyebaran virus ini ada di Wuhan China, lalu merambah keseluruh dunia. Hal ini menyebabkan semua orang tinggal di rumah, menjaga jarak setidaknya dua meter dari satu sama lain. Minta semua orang untuk tidak melakukan semua aktivitas di luar rumah di rumah. Bukan hanya pekerja kantoran, ranah pendidikan pun juga di alihkan dari ruah, semua proses pembelajaran dilakukan dari rumah, dengan menggunakan media *whatsapp*, *aplikasi zoom*, *googlemeet*, *google class room*, dan aplikasi penghubung pembelajaran lainnya.

Hal ini juga berdampak terhadap turunnya minat belajar siswa, dan meningkatnya minat untuk bermain. Factor inilah yang mengakibat orang tua, terutama ibu, yang harus mempunya waktu lebih untuk mendampingi anaknya dalam belajar online ini. Karena dalam proses mewujudkan materi yang disampaikan guru kepada siswa, peran orang tua sangat penting. Tidak sampai sini saja, masalah yang timbul bagi para ibu rumah tangga dalam masa pandemi ini, bukan hanya mendampingi anak sekolah, tetapi ibu juga di tuntut untuk mahir dan paham dalam mengelola aplikasi pembelajaran online tersebut. Dengan adanya sistem pembelajaran daring ini, orang tua terutama ibu yang bekerja, juga diminta untuk pandai memanaganemen waktunya agar dapat mengawasi anak dan tetap fokus bekerja.

Kerja sama pembelajaran online antara guru dan orang tua sangat penting untuk tercapai nya proses pembelajaran yang baik. Namun lain halnya, tidak semua orang tua yang siap dalam mendampingi anaknya dalam belajar, merupakan karena ia sibuk bekerja, yaitu juga faktor dari ketidak mampuan orang tua dalam mengoperasikan aplikasi.

2.2.7 Kerangka Berfikir



Manajemen stres merupakan kemampuan individu secara efektif untuk mengatasi gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang muncul karena suatu respon. Tujuan dari manajemen stres itu sendiri adalah untuk memperbaiki kualitas hidup individu itu agar menjadi lebih baik. Stres sendiri dapat dibagi menjadi dua, yaitu *Eustres*, *Eustres* merupakan bentuk emosi positif, sedangkan *Distres* merupakan bentuk emosi negatif.

Dengan adanya pandemic Covid-19 ini, mengakibatkan pemerintah untuk mengambil keputusan mengenai sistem baru dalam kehidupan

masyarakat sehari-hari. Seperti halnya metode pembelajaran daring dan bekerja dari rumah bagi para pegawai. Hal ini berdampak kepada masyarakat yang belum terbiasa dengan adanya cara ini. Kondisi pandemi Covid-19 menyebabkan sebagian orang merasa khawatir atau takut yang berlebihan dan berpikir yang tidak masuk akal.

Tidak jarang mereka memiliki kecurigaan dan prasangka pada orang yang memiliki tanda-tanda penderita Covid-19. Hal tersebut semakin membuat orang semakin berusaha mencari berita mengenai Covid-19, dan tidak dapat memilah berita yang akurat sehingga memunculkan kecemasan. Keadaan demikian membuat seseorang mengalami sulit tidur, sakit kepala, dan gangguan fisik lainnya. Inilah yang disebut kondisi stress.

Pada masa pandemi Covid-19 kondisi stres dapat diklasifikasikan menjadi 3 ruang lingkup: stress akademik yang biasa dialami oleh siswa atau mahasiswa, stress kerja, dan stress dalam keluarga. Ruang lingkup yang terakhir sangat potensial dialami oleh ibu rumah tangga, karena kebijakan WFH (Work From Home) yang membuat ibu rumah tangga mendadak harus mendampingi putra putrinya belajar di rumah dengan segala persoalannya.

2.3 Hipotesis

Bagaimana manajemen stres pada orang tua terhadap belajar daring di masa pandemi Covid-19. Untuk membuktikan kebenarannya, peneliti perlu melakukan penelitian lapangan terlebih dahulu.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini diberi judul “Gambaran Management Stres Pada Orang Tua Dalam Mendampingi Anak Belajar Daring Di Masa Pandemi Covid-19”. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi dengan melakukan analisis tematik. Dalam penelitian kualitatif ini digunakan dengan tujuan untuk mengidentifikasi, menganalisis dan melaporkan tema-tema atau pola-pola yang terdapat dalam.

Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang menggunakan latar belakang alamiah, menafsirkan fenomena yang terjadi menggunakan berbagai metode yang ada. Penelitian kualitatif juga berusaha menemukan serta menggambarkan secara naratif berbagai kegiatan yang dilakukan dan dampak dari tindakan yang dilakukan terhadap kehidupan mereka.

Penelitian kualitatif merupakan jenis penelitian yang menghasilkan yang tidak dapat diperoleh dengan menggunakan prosedur-prosedur statistik atau dengan cara pengukuran. Penelitian kualitatif tentang kehidupan masyarakat, sejarah, tingkah laku, fungsionalisasi, organisasi, aktivitas sosial.

Pembenaran memilih subjek dalam penyelidikan ini adalah bahwa subjek harus pergi dengan anak mereka untuk belajar di rumah selama

pandemi. Selama pandemi Coronavirus, subjek yang dipilih selama 2 bulan bersama anak-anak mereka untuk belajar di rumah. Strategi pengumpulan informasi yang digunakan adalah wawancara, dan pemeriksaan informasi topikal digunakan, khususnya metode investigasi yang menekankan pengkodean tentang pertanyaan eksplorasi yang telah ditentukan sebelumnya, sehingga tindakan topikal seperti yang ditunjukkan oleh pertanyaan eksplorasi. (Wardani & Ayryza, 2021).

Menurut (Nugroho, 2014) Penelitian kualitatif adalah penelitian yang memanfaatkan pengaturan karakteristik yang bermaksud untuk memperjelas peristiwa keajaiban dengan memasukkan berbagai strategi yang ada. Ujian subyektif adalah pemanfaatan pertemuan publik untuk memperoleh dan memahami mentalitas, perasaan dan perilaku orang atau pertemuan individu.

Penelitian kualitatif (Albi Anggito, 2018) merupakan penelitian yang menggunakan latar belakang alamiah, menafsirkan suatu fenomena yang ada dengan menggunakan berbagai metode yang ada. Penelitian kualitatif juga berusaha menemukan dan menggambarkan secara naratif berbagai kegiatan yang dilakukan dan dampak dari tindakan yang dilakukan dalam kehidupan mereka. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang menekankan pada aspek-aspek pemahaman secara mendalam terhadap suatu masalah dari pada melihat permasalahan untuk penelitian generalisasi. Metode penelitian ini lebih sering menggunakan teknik analisis mendalam (*indepth analysis*), yaitu mengkaji permasalahan

kasus perkasus, karena metodologi ini yakin bahwa sifat suatu masalah akan berbeda dengan sifat dari masalah lainnya (Siyoto, Sandu, 2015)

3.2 Materi Penelitian

3.2.1 Lokasi dan Subjek Penelitian

Eksplorasi ini akan dilakukan di kota Pekanbaru tepatnya di rumah masing-masing subjek. Subjek eksplorasi dipilih dengan menggunakan metode pemeriksaan purposif, khususnya prosedur pengujian sumber informasi yang bergantung pada standar tertentu sesuai dengan tujuan pemeriksaan. Aturan subjek dalam penelitian ini adalah wali yang merasakan pengaruh dari ukuran pembelajaran daring anak tersebut.

3.2.2 Teknik Pengambilan Sampel

Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Yaitu teknik pengambilan sampel yang menentukan kriteria-kriteria tertentu yang dipilih oleh peneliti sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2014) sampel dalam penelitian ini yaitu remaja yang sedang melaksanakan proses pembelajaran online.

3.2.3 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan menurut (Sugiyono, 2014) merupakan langkah yang sangat penting dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang bertujuan untuk mendapatkan data. Penelitian ini peneliti membutuhkan dan yang jelas dan spesifik. Penelitian ini hasilnya akan diperoleh melalui wawancara dan observasi.

1. Wawancara

Wawancara merupakan (Maleong, 2011) percakapan dengan tujuan tertentu. Percakapan ini dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara (interviewer) mengajukan pertanyaan dan terwawancara (interviewee) responden yang memberikan jawaban atas pertanyaan. Antara lain orang, peristiwa, organisasi perasaan, motivasi, bimbingan, perhatian, dan lain sebagainya. Dalam wawancara terdapat tiga jenis wawancara yaitu wawancara terstruktur, wawancara semi terstruktur dan wawancara tidak terstruktur dalam penelitian ini wawancara yang digunakan semi terstruktur, dimana pertanyaan-pertanyaannya dimana pertanyaan-pertanyaannya dapat ditambah atau dikurangi sesuai dengan jawaban yang diberikan oleh narasumber.

2. Observasi

Observasi merupakan (Kusdiyati, 2017) teknik pengamatan yang sistematis yang diikuti dengan teknik pencatatan yang sistematis juga untuk membantu perolehan data yang mendasari pernyataan spesifik dari individu atau kelompok yang tercermin melalui tingkah lakunya sehingga bukan hanya pengamatan semata. Pada proses penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan peneliti berupa observasi tidak terstruktur merupakan observasi pengamatan menggunakan pedoman atau panduan (guide) observasi. Pada observasi ini tidak terstruktur hal yang penting

pada saat penelitian harus mampu menguasai ilmu mengenai objek umum hal apa yang perlu diamati dari subjek.

3.2.4 Teknik Analisis Data

Peneliti ini menggunakan analisis deskriptif yang mana penelitian menceritakan dengan memberikan gambaran suatu fenomena atau peristiwa dalam bahasa sehari-hari oleh Huberman dan Miles (Sugiyono, 2014) memiliki 3 jenis kegiatan untuk penelitian yaitu :

1. Mereduksi data

Merupakan proses pemilihan, pemfokusan, menyederhanakan, mengabstaraksi dan mentransformasikan “data mentah” yang terjadi dalam pencatatan dilapangan secara tertulis

2. Menyajikan data

Menganalisa data yaitu dalam menyiapkan data sebagai suatu kumpulan informasi terstruktur dalam mengizinkan penjelasan mengenai hal yang sudah disimpulkan dengan mengambil tindakan.

3. Menarik kesimpulan

Menarik kesimpulan merupakan penarikan dan memverifikasi kesimpulan dari awal mula mengumpulkan data, peneliti kualitatif dapat memutuskan apa pemaknaan terhadap sesuatu, menulis kesesuaia, bentuk pola dan proporsinya.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 *Setting* Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kota Pekanbaru, Provinsi Riau. Pemilihan lokasi selama proses penelitian dilakukan sesuai dengan tempat tinggal subjek serta kesepakatan antara informan dengan peneliti. Analisis dan saksi dapat membangun kompatibilitas yang layak. Sebelum eksplorasi selesai, spesialis mencari data sesuai dengan tindakan dan ide dari manajer sehubungan dengan hak istimewa saksi yang akan datang. Setelah mendapatkan sumber untuk mengatur afinitas yang layak dan mendidik bahwa analisis akan mengusulkan aksesibilitas saksi ke spesialis yang akan diselesaikan.

Proses pencarian dan pemilihan ketiga informan dilakukan langsung oleh penulis sendiri di rumah subjek yang mengetahui keberadaan dan informasi tentang informan. Penulis mengambil informan yang berdomisili tetap yang sedang menjalankan tugas sebagai orang tua bekerja sekaligus mendampingi anak sekolah daring agar memudahkan penulis dalam menjalankan penelitian.

4.2 Persiapan Penelitian

Tahapan penelitian dimulai dari bulan Januari – Februari 2021

Tabel 4.1

Karakteristik responden penelitian

Kategori	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
Nama	DA	L	S
Usia	40 Tahun	43 Tahun	45 Tahun

Pekerjaan	PNS	Dosen	Pegawai Swasta
Agama	Islam	Islam	Islam

Tabel 4.2

Jadwal penelitian dengan subjek 1

Tanggal	Kegiatan	Tempat
23 Januari 2021	Pertemuan dengan subjek dan Pemberian <i>Informed Consent</i>	Rumah subjek Rumah subjek
27 Januari 2021	Wawancara dan observasi	Rumah subjek

Tabel 4.3

Jadwal penelitian dengan subjek 2

Tanggal	Kegiatan	Tempat
03 Februari 2021	Pertemuan dengan subjek Dan memberikan <i>informed Consent</i>	Rumah Subjek
07 Februari 2021	Wawancara dan Observasi	Rumah Subjek

Tabel 4.4

Jadwal penelitian dengan subjek 3

Tanggal	Kegiatan	Tempat
03 Februari 2021	Pertemuan dengan subjek Dan memberikan <i>Informed Consent</i>	Rumah Subjek
07 Februari 2021	Wawancara dan Observasi	Rumah Subjek

4.3 Hasil Penelitian

4.3.1 Deskripsi Penemuan

4.3.1.1 Biografi Subjek 1

Subjek pertama dalam penelitian ini adalah DA, subjek DA berasal dari kota Pekanbaru, tepatnya di sebuah kecamatan Pekanbaru Kota. DA merupakan seorang Pegawai Negeri disalah satu Instansi Pemerintahan yang berada di kota Pekanbaru ini. Topiknya adalah salah satu ibu yang stres saat menemani anaknya belajar online saat pandemi Covid-19.

Saat ini subjek berumur 40 tahun, subjek tinggal bersama anak-anaknya.

Anak subjek yang Subjek saat ini berusia 40 tahun, dan subjek tinggal bersama anaknya.

Anak pertama berusia 13 tahun SMP kelas 2, dan anak kedua berusia 8 kelas 2 SD. Subjek merupakan *single parents*, maka dari itu subjek hanya tinggal bersama kedua anaknya. Stres yang dialami subjek selama mendampingi anak belajar daring pada masa pandemi Covid-19. Subjek pada awalnya merasa canggung, dikarenakan pada awalnya anak belajar disekolah tetapi sekarang dirumah dan menggunakan aplikasi pembelajaran yang subjek kurang menguasainya, subjek merasa metode pembelajaran ini tidak efektif apalagi untuk anak-anak yang masih duduk disekolah dasar(SD).

Subjek juga mengatakan bahwa dia juga tidak dapat memahami pembelajaran yang diberikan kepada anaknya, sehingga menjadi kesulitan subjek sebagai orangtua dalam mendampingi anaknya belajar daring, subjek juga mengeluh mengenai perekonomiannya, dikarenakan juga harus membelikan sikecil *handphone* untuk media pembelajaran, belum lagi penambahan kuota juga meningkat selama masa pandemi ini.

“kalau kendalanya untuk pertama-tama ya pasti terkejut ya” **W¹,D⁴,B³⁵ 27januari2021.** “karna awalnya belajar di sekolah, kita ngga perlu lagi mendampingi anak, ya paling kalau ada tugas untuk dirumah barulah kita bantu kan” **W¹,D⁵,B³⁶ 27januari2021.** “Sedangkan sekarang keseluruhannya di mulai dari rumah, dan kita di tuntutan untuk mendampingi, dan belum lagi metode pembelajaran yang berubah, kita harus dari *handphone* atau laptop, ya kesulitannya kami sebagai orang tua ini kan tidak terlalu memahami menggunakan aplikasi dalam metode pembelajaran ini, belum lagi kendala jaringan” **W¹,D⁶,B³⁷ 27januari2021.** “kayaknya untuk SD masih sulit ya pembelajaran daring ini, karena mereka kan belum mengerti betul masalah teknologi ini, ditambah lagi metode pembelajarannya seperti ini, belum lagi kita orang tua ini kan sudah lama tidak belajar, jadi wajar kalau saya juga sudah lupa mengenai pembelajaran SD ini, lagi pula pembelajaran orang itu udah semakin sulit ngga seperti waktu saya sekolah dulu”

W¹,D¹³,B⁸⁷27januari2021. “ya kalau menurut saya kurang efektif”

W¹,D¹⁴,B⁹⁸27januari2021. “berpengaruh ya, dikarenakan harga-

harga kebutuhan sehari-hari naik, ditambah lagi selama belajar ini memerlukan kuota yang banyak, dan kita juga memerlukan kuota

lebih juga” W¹,D¹⁹,B¹¹⁸27januari2021. “Belum lagi kan saya juga

harus membelikannya *handphone* untuk dia belajar daring ini,

gamungkin kan dia belajar menggunakan *handphone* saya terus

kan, sementara saya juga harus kerja dan memerlukan *handphone*,

jadi saya harus membeli *handphone* juga, jadinya kita memerlukan

biaya yang lebih lagi untuk menjalankan masa karantina ini”

W¹,D²⁰,B¹²¹27januari2021.

4.3.1.2 Biografi Subjek 2

Subjek kedua dalam penelitian adalah L, subjek L berasal dari kota Pekanbaru tepatnya di kecamatan Rumbai Barat, L adalah dosen di Universitas Pekanbaru. Subjeknya adalah salah satu ibu stres yang mendampingi anaknya belajar online saat terjadi pandemi Covid-19.

Saat ini subjek berumur 44 tahun, subjek tinggal bersama suami dan anak-anaknya. Suami subjek juga seorang dosen di salah satu universitas di Pekanbaru, anak subjek pertama berusia 17 tahun, kelas tiga SMA, dan anak kedua berusia 15 tahun. Kelas 3 SMP, anak terakhir berumur 9 tahun, kelas 3 SD.

Saat terjadinya pandemi Covid-19, stres dialami subjek saat menemani anaknya belajar. Subjek merasa canggung pada awal mula adanya proses belajar daring ini, subjek juga mengatakan bahwa minat belajar pada anaknya menurun. Selama proses belajar daring ini.

“awalnya tentu kendala lah ya.” **W¹,D⁶,B²¹ 7februari2021.**

“ada, minat belajarnya sangat menurun selama belajar daring ini.” **W¹,D¹⁶,B⁷⁹7februari2021.**

4.3.1.3 Biografi Subjek 3

Subjek ketiga dalam penelitian adalah S, Subjek S berasal dari sebuah kota Pekanbaru tepatnya di kecamatan Payung Sekaki, S adalah karyawan swasta sebuah perusahaan di Pekanbaru. Subjeknya adalah salah satu ibu stres yang mendampingi anaknya belajar online saat pandemi Covid-19.

Subjek saat ini berusia 43 tahun dan tinggal bersama suami dan dua anaknya. Suami subjek bekerja sebagai guru di salah satu SMA. Anak subjek pertama berusia 7 tahun dan bersekolah di SD di Pekanbaru, saat ini anak subjek duduk di kelas 1 (satu) dan anak kedua subjek berusia 4 tahun.

Selama pandemi Covid-19, stres dialami subjek saat menemani anaknya belajar online. Subjek saat mendampingi anak belajar anak sering mengalami *mood* yang kurang baik, anak subjek juga sering ingin bermain keluar. Saat subjek menemani anak subjek

belajar secara online sering sekali video yang diberikan oleh guru suaranya kecil, menyebabkan subjek harus mengulang kembali pembelajaran yang diberi oleh gurunya. Selain itu, subjek merasa bahwa pembelajaran secara online ini tidak efektif

“kendala nya kalau selama online ini ya, anak itu moodnya kurang bagus, W¹,D¹¹,B⁵⁴ 7februari2021. apalagi masih kelas satu kan, lalu godaan untuk bermain keluar itu selalu ada, W¹,D¹²,B⁵⁵ 7februari2021. kemudian menjelaskan ke anak, kadang video yang dibuatkan guru suaranya kecil, ya akhirnya kita sebagai orang tua harus mengulanginya, W¹,D¹³,B⁵⁷ 7februari2021. kalau di kita secara online, saya rasa tidak efektif W¹,D¹⁴,B⁶³ 7februari2021.

4.2 Hasil Analisis Data

4.2.1 Subjek 1

Subjek DA merupakan seorang ibu rumah tangga, yang bekerja sebagai Pegawai Negeri disalah satu Instansi Pemerintaha yang ada di kota Pekanbaru. Subjek DA merupakan ibu rumah tangga yang bekerja. Subjek merupakan seorang ibu tunggal bagi anak-anaknya. Subjek saat ini berumur 40 Tahun. Anak pertama subjek berusia 13 tahun dan saat ini duduk di kelas 2 SMP, dan anak kedua subjek tersebut berusia 8 tahun dan saat ini duduk di kelas 2 SD.

Pada dasarnya, istilah tersebut mengacu pada situasi di mana seseorang mengalami terlalu banyak tuntutan emosional atau waktu yang membuatnya sulit untuk bekerja secara efektif. Frustrasi dan kekurangan yang terus-menerus dapat menyebabkan kualitas kerja yang buruk. Hal tersebut sesuai dengan ketiga tema dalam penelitian ini.

Stres yang terjadi pada subjek DA semenjak masa pandemi ini ekonomi sulit. Hal ini disampaikan subjek karena ia merasakan tambahan mengenai pengeluaran biaya tambahan dalam menjalani masa karantina dan anak belajar daring. Semenjak diadakannya sistem belajar daring, subjek sebagai orang tua juga dirumah juga dituntut untuk dapat memenuhi sarana kebutuhan belajar pada anak. Seperti akan halnya kebutuhan mengenai *smartphone* sebagai media pembelajaran.

Yang dimana pada awalnya anak subjek yang kecil tidak diberikan *smartphone*, maka kini demi berlangsungnya proses belajar daring, subjek sebagai orang tua tentunya memberikan anak *smartphone*. Hal ini dilakukan subjek agar tidak terganggunya proses belajar pada anak pertama subjek. Karena subjek takut jika jadwal mereka bersamaan dan hanya mempunyai satu *smartphone*. Tidak hanya sampai sebatas *smartphone*. Kebutuhan lainnya sebagai tambahan biaya yaitu untuk data. Penggunaan data tentunya bertambah

dikarenakan pembelajaran yang digunakan semua menggunakan aplikasi.

Selain itu subjek juga merasakan pusing, stres saat pulang dari kerjanya mendapatkan pemberitahuan dari guru anak subjek bahwasannya anak subjek tidak mengerjakan tugas, lalu subjek juga melihat kondisi rumah yang berantakan menyebabkan menambah pusingnya subjek.

Selama masa karantina subjek mendampingi anaknya jika memang jadwal anaknya belajar daring dengan jadwal kerjanya tidak samaan. Akan tetapi jika jadwalnya bentrok, maka subjek menyuruh anaknya untuk belajar sendiri terlebih dahulu.

Subjek merasa pemahaman materi yang di sampaikan pada guru kepada anaknya tidaklah efektif jika diberlakukan pada anak SD, maka dari itulah subjek sebagai orang tua diminta dapat memahami pembelajaran yang diberikan guru pada saat belajar daring. pembelajaran yang telah lama tidak dipelajari oleh subjek, mengakibatkan subjek kesulitan untuk membantu anaknya, oleh karena itu subjek mencari guru les untuk anaknya.

Subjek mengerjakan kegiatan rumahnya dengan sendiri. Jika subjek lelah maka dia akan beristirahat sejenak agar rileks nantinya mengerjakan kegiatan selanjutnya. Subjek mengerjakan semua dengan sendiri, tujuannya agar anak-anaknya dapat belajar dengan

fokus. Terkadang disaat subjek benar-benar lelah, maka subjek akan meminta anaknya untuk membantunya dalam berberes rumah. Namun subjek juga mengatakan bahwasannya sesibuk apapun ia terhadap pekerjaannya, ia tetap akan selalu memantau setiap kegiatan anaknya. Bagi disaat sekolah daring ataupun disaat mengerjakan tugasnya, Subjek juga mengatakan bahwasannya ia juga seringkali larut dalam emosinya sehingga membuatnya sering marah. Tapi hal itu juga sering ditahan oleh subjek agar tidak terlalu sering memarahi anaknya. Subjek mengaku sering merasakan pusing akibat stres dan lelah.

4.2.2 Subjek 2

Stres adalah salah satu jenis reaksi tubuh terhadap seseorang yang memiliki tanggung jawab yang tidak masuk akal. Dengan asumsi seseorang yang menjumpainya tidak dapat mengatasinya, ada kemungkinan bahwa individu tersebut mungkin mengalami hambatan dalam menyelesaikan pekerjaannya. (Hawari, 2011)

Beberapa analis dari luar negeri mengarahkan pemeriksaan terhadap faktor-faktor penyebab tekanan. Sehingga hasil pemeriksaan mereka menyimpulkan bahwa unsur-unsur yang menyebabkan tekanan adalah tanggung jawab yang terlalu tinggi, kewajiban terhadap orang lain, masalah dalam keluarga termasuk masalah keuangan.

Subjek kedua merupakan seorang ibu rumah tangga berinisial L. Subjek L bekerja di salah satu perguruan tinggi di Pekanbaru. Subjek L adalah ibu rumah tangga yang bekerja. Saat ini subjek L sudah berumur 44 Tahun. Suami mata kuliah L ini juga seorang dosen di salah satu perguruan tinggi di Pekanbaru.

Subjek L memiliki tiga orang anak. Anak pertama subjek berusia 17 tahun dan saat ini duduk di kelas tiga SMA. Anak kedua subjek berusia 15 tahun dan duduk di kelas tiga SMA. Anak terakhir berusia 9 tahun dan masih duduk di kelas tiga tingkat SD.

Selama adanya proses belajar daring ini subjek merasa adanya tambahan biaya ekonomi untuk keluarganya. Terutama dalam memenuhi proses pembelajaran anaknya selama daring ini. Seperti halnya subjek harus memenuhi kebutuhan laptop untuk memenuhi sarana pembelajaran pada anak, hal ini dilakukan subjek dikarenakan ketidak mungkinan jika mereka ganti-gantian memakai laptop. Karena subjek sadar bahwa jadwal pembelajaran anaknya tidak sama dan kemungkinan untuk jadwal bentrok itu berkemungkinan besar. Maka dari itulah subjek memutuskan untuk membeli laptop guna memenuhi kebutuhan belajar anaknya.

Pada awalnya diberlakukan metode pembelajaran daring ini, subjek merasakan kesulitan dikarenakan subjek yang kurang memahami dalam mengoperasikan sistem aplikasi pembelajaran ini. Ditambah kurangnya sosialisasi awal guru pada orang tua dalam

membimbing orang tua dirumah tentang bagaimana mengoperasikan aplikasi pembelajaran tersebut.

Subjek sebagai orang tua juga merasakan kesulitan jika harus mendampingi sepenuhnya anak belajar daring dirumah, dikarenakan subjek juga sudah tidak memahami lagi pembelajaran pada anak sekolah ini. Maka dari itu subjek memanggil guru les untuk membantunya dalam mengatasi pembelajaran pada anaknya.

Subjek juga mengatakan bahwasannya ia juga tidak ambil pusing mengenai proses pembelajaran pada anaknya agar ia juga tidak larut dalam emosi. Subjek mengatakan bahwa seluruh pembelajaran yang berkaitan pada anaknya ia serahkan kepada guru les nya. Hal ini dilakukan subjek agar subjek dapat bekerja lebih fokus.

4.2.3 Subjek 3

Topik ketiga dalam penelitian ini dimulai dengan huruf S. Subjek S bekerja sebagai karyawan swasta di sebuah perusahaan di Pekanbaru. Subjek merupakan ibu rumah tangga yang bekerja. Saat ini subjek S sudah berumur 43 Tahun. Subjek S tinggal bersama suami dan anaknya.

Suami mata pelajaran S ini berprofesi sebagai guru di SMA di Pekanbaru. Subjek S memiliki 2 orang anak perempuan. Anak pertama subjek S berusia 7 tahun dan saat ini duduk di kelas 1 SD. Sedangkan anak kedua dari subjek S berumur 4 tahun. Keseharian

subjek S dan suami adalah bekerja di luar rumah. Akan tetapi selama masa pandemi ini dan diadakannya *work from home* maka subjek melakukan aktifitasnya dirumah.

Selama pandemi ini, orang tua dituntut untuk bisa dalam mendampingi anaknya belajar dari rumah. Pemahaman materi pada orang tua juga bagian dari *support* untuk mengsucceskan proses pembelajaran daring pada anaknya. Tuntutan seperti inilah yang mengakibatkan orang tua stres dan pusing karena harus mengingat dan memahami kebalik pembelajaran yang telah lama tidak di pelajarinya lagi.

Stres dapat dicirikan sebagai kondisi yang dihadapi seseorang ketika ada kesalahan antara permintaan yang didapat dan kemampuan untuk beradaptasi dengannya. Reaksi positif terhadap keadaan dan transformasi disebut Eustress. Sebaliknya, ada reaksi negatif yang disebut masalah.

Subjek merasa, selama adanya pembelajaran daring ini, peran orang tua sangatlah penting untuk berlangsungnya pembelajaran yang efektif. Karena bagi subjek, jika anak tidak didampingi maka akan besar kemungkinan anak akan banyak bermain dan tidak paham akan penyampaian materi dari gurunya.

Subjek mengatakan bahwa apapun itu tentang pembelajaran daring anaknya, maka dia harus tau. Terutama masalah tugas yang

diberikan oleh gurunya. Subjek sebagai ibu sangat mengontrol akan ketepatan waktu dalam pengumpulan tugas anaknya.

4.3 Pembahasan

Stres adalah reaksi seseorang terhadap keadaan atau peristiwa yang memicu tekanan. Dalam bukunya Santrock, "stres adalah bahaya yang ditemui tubuh karena permintaan yang ditetapkan padanya." Menurut Sapuri Rafy, "stres adalah respons atau reaksi tubuh terhadap stres psikososial (tekanan mental atau beban hidup). Menurut (Sarafino, 2008) menjelaskan secara fisik orang tua sebagai pendamping anak belajar daring akan pusing, dikarenakan kurangnya pemahaman mengenai proses pembelajaran ini. Secara psikologis dapat mempengaruhi emosi dan tingkah laku. Emosi yang muncul dapat memungkinkan 2 bagian, adanya emosi negatif dan positif.

Dan secara perilaku orang tua apakah dapat mengendalikan emosinya jika merasa lelah atau malah melampiaskannya terhadap anak. Stres merupakan salah satu jenis reaksi tubuh seseorang yang memiliki tanggung jawab selangit. Dengan asumsi seseorang tidak dapat beradaptasi, maka individu tersebut dapat mengalami gangguan dalam melakukan pekerjaan (Hawari, 2011). Masalah psikologis yang dialami oleh sebagian besar orang dewasa ini adalah tekanan. Beberapa analisis dari luar negeri, tepatnya Anderson, Hart, Rosenthal dan Oehler telah memimpin penelitian tentang variabel-variabel yang menyebabkan tekanan. Hasil penyelidikan ini menyimpulkan bahwa komponen yang menyebabkan tekanan adalah

tanggung jawab atas, kewajiban terhadap orang lain, masalah dalam keluarga termasuk tantangan moneter.

Sejalan dengan pernyataan diatas, hasil yang diperoleh dari wawancara bersama ketiga subjek dalam penelitian ini adalah, dampak fisik pada ketiga subjek, berupa rasa pusing (Maryam, 2016). Keluhan seperti ini dirasakan oleh subjek DA, L maupun subjek S. mereka mengatakan bahwasannya sering merasakan pusing akibat lelahnya dengan beberapa kegiatan-kegiatan yang dilaluinya selama masa pandemi ini. Selain itu dampak yang dirasakan subjek yaitu mengenai ekonomi. Kebutuhan ekonomi yang bertambah selama menjalani karantina mandiri dirumah masing-masing dan sejalan dengan berlangsungnya metode pembelajaran melalui aplikasi (belajar daring), subjek merasakan adanya penambahan kebutuhan keuangan pada anaknya.

Seperti halnya anak membutuhkan *smartphone* untuk menjalankan semua kegiatannya selama proses pembelajaran daring ini. Subjek mengatakan bahwasannya tidak hanya kebutuhan pokok seperti keperluan dapur yang bertambah, melainkan juga kebutuhan kuota untuk anak belajar. Hal mengenai keluhan ekonomi ini dirisihkan oleh ketiga subjek. Hal ini disampaikan subjek pada saat diwawancarai.

Dampak lain dari fisik, yaitu psikologis. Dampak psikologis yang muncul seperti keluhan pada anak mereka yang masih SD, dimana anak-anak yang masih SD masih bermain di sekolah, bertemu teman dan bermain bersama (Wardani & Ayriza, 2021). Tetapi dengan berlakunya sistem

belajar daring ini membuat mereka terpaksa untuk belajar dari rumah dan menjalankan kegiatannya hanya sebatas lingkungan rumahnya. Dikarenakan efek karantina mandiri juga mengakibatkan adanya rasa takut orang tua untuk membiarkan anak main keluar rumah bertemu temannya. hal ini dilakukan orang tua karena takut apabila anaknya terkena paparan virus Covid-19 ini.

Subjek sebagai orang tua beranggapan bahwa tidak efektifnya pembelajaran metode daring ini karena Anak kurang memahami materi yang dikenalkan oleh guru (Zahra et al., 2020). Hal ini terjadi karena anak tidak fokus terhadap aplikasi pembelajarannya. Begitupun imbasnya bagi orang tua. Subjek sebagai orang tua yang dirumah diminta untuk dapat mendampingi anak belajar daring dan membantu setiap kegiatan ataupun tugas yang diberikan guru pada anak.

Kendala seperti ini yang disulitkan orang tua yaitu pemahaman materi. Subjek mengatakan dalam wawancara ini, bahwasannya sudah tidak lagi memahami pembelajaran pada anak SD (Wardani & Ayriza, 2021). Maka dari itulah subjek sulit untuk menjelaskan kembali apa yang disampaikan guru pada saat pembelajaran itu. Kendala seperti ini dirasakan oleh ketiga subjek pada saat diwawancarai, yaitu pada subjek DA, L, dan S. Metode pembelajaran pada anak-anak subjek yang diwawancarai ini berbeda-beda seperti halnya pada subjek DA dan subjek L, anak dari subjek ini menggunakan aplikasi *zoom* dan *google class room*.

Untuk media pembelajarannya. Sedangkan komunikasi antar orang tua dan guru melalui *Whatsapp grub*. Jadi komunikasi antar orang tua, baik mengenai absen maupun pengumpulan tugas pada anak yang belum akan diumumkan di *Whatsapp grub*. Lain halnya metode pembelajaran pada anak subjek S. pada subjek S, metode pembelajaran hanya sebatas *Whatsapp grub* orang tua dan guru. Jadi setiap materi maupun tugas-tugas yang ditujukan kepada anak, akan diberikan kepada orang tua langsung. Dan tugas-pun dikumpul melalui *Whatsapp grub*.

Cara mendampingi anak selama belajar daring dirumah pun berbeda-beda antara ketiga subjek. Pada subjek DA dan subjek L, mereka memberikan guru les kepada anak, agar dapat membantu semua pembelajaran yang diberikan oleh guru pada anaknya. Tujuannya agar subjek DA dan subjek L bisa bekerja dengan tenang tanpa memikirkan tugas sekolah anak lagi. Hal ini berbeda dengan pernyataan subjek L. Subjek S mengatakan bahwasannya ia selalu mendampingi serta membantu anaknya dalam belajar daring. serta ia juga membantu anaknya dalam melakukan setiap tugas yang diberikan oleh gurunya. Bagi subjek S, jika tugas dia selesai maka tugas anaknya pun juga harus selesai. Hal ini disampaikan subjek S pada saat diwawancarai dirumahnya.

Perilaku yang muncul selama masa pandemi ini yaitu adanya rasa khawatir jika bertemu orang lain (Maryam, 2016). Karena kita tidak tau mereka habis darimana dan bertemu siapa saja. Hal ini disampaikan subjek DA dan subjek S pada saat diwawancarai. Dampak lain dari perilaku ini

yaitu adanya rasa bosan dan jenuh pada anak yang mengakibatkan orang tua sebagai subjek harus memikir panjang untuk tetap membuat anak nyaman dan senang menjalankan aktivitasnya selama belajar daring. hal ini disampaikan subjek DA, L dan S pada saat diwawancarai dirumahnya.

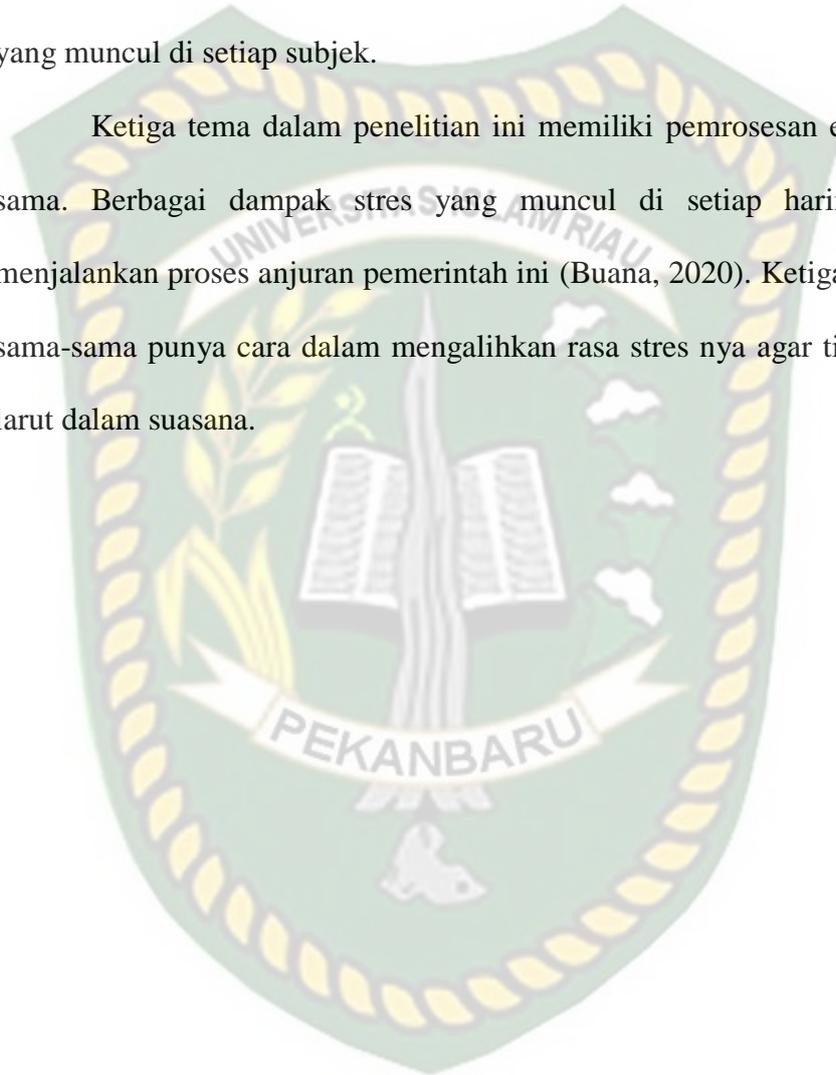
Berikutnya yaitu dampak emosi. Emosi yang muncul pada saat masa pandemi sekaligus masa mendampingi anak belajar daring yaitu disaat kita lelah bekerja namun anak belum mengerjakan tugasnya, atau malah belum mengumpulkan tugasnya, lalu guru mengabari subjek sebagai orang tua melalui *Whatsapp grub* nya (WIDURY, 2016). Belum lagi disaat pekerjaan rumah banyak, maka subjek sering marah-marah dan anak beranggapan bahwa ibunya cerewet ataupun bawel. Hal ini dikatakan oleh subjek DA dan subjek S pada saat ia di wawancarai.

Lain halnya dengan subjek L, subjek L sangat memikirkan semua yang akan terjadi bila salah-salah melakukan. Seperti halnya subjek L mempercayai sepenuhnya pada guru les anaknya mengenai pemahaman anaknya terhadap materi yang disampaikan oleh gurunya. Hal ini dilakukan subjek agar ia bisa bekerja dengan nyaman tanpa adanya kendala yang muncul dari keluhan anaknya.

Berdasarkan hasil dari wawancara ketiga subjek di atas, bahwasannya ketiga subjek diatas sama-sama merasakan kendala dalam adanya metode bekerja *work from home* dan metode pembelajaran anak daring ini. Adapun dampak yang muncul pada ketiga subjek di atas yaitu dampak fisik, dampak psikologis, dan dampak emosi. Dampak fisik yang

muncul yaitu seperti halnya perekonomian. Dampak psikologis yang muncul seperti kurang dekapan orang tua dalam mendampingi anaknya belajar daring sekaligus bekerja. Lalu yang terakhir adanya dampak emosi yang muncul di setiap subjek.

Ketiga tema dalam penelitian ini memiliki pemrosesan emosi yang sama. Berbagai dampak stres yang muncul di setiap harinya dalam menjalankan proses anjuran pemerintah ini (Buana, 2020). Ketiga subjek ini sama-sama punya cara dalam mengalihkan rasa stres nya agar tidak terlalu larut dalam suasana.



BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan data yang diperoleh, maka kesimpulan dari penelitian ini yaitu, ditemukannya gejala stres orang tua selama adanya metode pembelajaran daring anak pada subjek sebagai orang tua yang dirumah mendampingi anak belajar. Seperti halnya ketiga subjek sama-sama tidak menyukai metode pembelajaran daring ini, karena dianggap tidak efektif. Dalam metode pembelajaran daring ini, orang tua dituntut sangat lebih dalam penyampaian materi kepada anak. Akan tetapi beberapa materi yang disampaikan guru kepada anak, sudah tidak lagi dipahami oleh orang tua.

Dalam wawancara dengan ketiga subjek, terdapat hasil dari dua wawancara subjek, yang mengatakan bahwasannya ia tidak sanggup bila harus mendampingi anaknya belajar, dikarenakan pekerjaannya yang tidak bisa ditinggal dan ketidakkuasaan materi orang tua yang mengakibatkan subjek sebagai orang tua untuk memanggil guru les untuk dapat membantu anaknya dalam belajar. Keluhan finansial pun juga dikatakan subjek pada saat diwawancarai. Seperti halnya ada biaya tambahan yang harus ia penuhi dalam memenuhi kebutuhan anaknya selama belajar daring ini. Bukan hanya itu, subjek juga merasa kebutuhan ekonomi lainnya pun juga meningkat semenjak adanya pandemi *Covid-19* dan diberlakukannya siste *lockdown* dirumah yang diterapkan pemerintah untuk memutus tali rantai pandemi *Covid-19* ini.

5.2 Kelemahan Penelitian

1. Manajemen stres pada subjek yang diteliti kurang beragam.
2. Kurangnya kemampuan peneliti dalam proses pengumpulan data memalui wawancara bersama subjek.
3. Peneliti kurang menggali informasi dari orang-orang terdekat subjek.

5.3 Saran

Melalui penelitian ini diharapkan hasil yang diperoleh dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti selanjutnya, sehingga dapat terus mengkaji dampak emosi orang tua, jika tidak dimanajemen dengan baik dan agar dapat menjadi pembelajaran bagi mereka yang telah menjalani proses manajemen stres ini.

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih bisa berlalu menambah variable-variabel lain yang turut mempengaruhi cara manajemen stres terhadap orang tua, serta dapat menambahkan metode lain seperti observasi maupun penyebaran angket pada subjek yang diinginkan. Pada penelitian ini, penulis diharapkan untuk dapat mencari subjek lain yang sesuai dengan judul yang akan diangkat dan mencari subjek yang tepat agar dihasilkannya data yang valid sesuai dengan yang dibutuhkan.

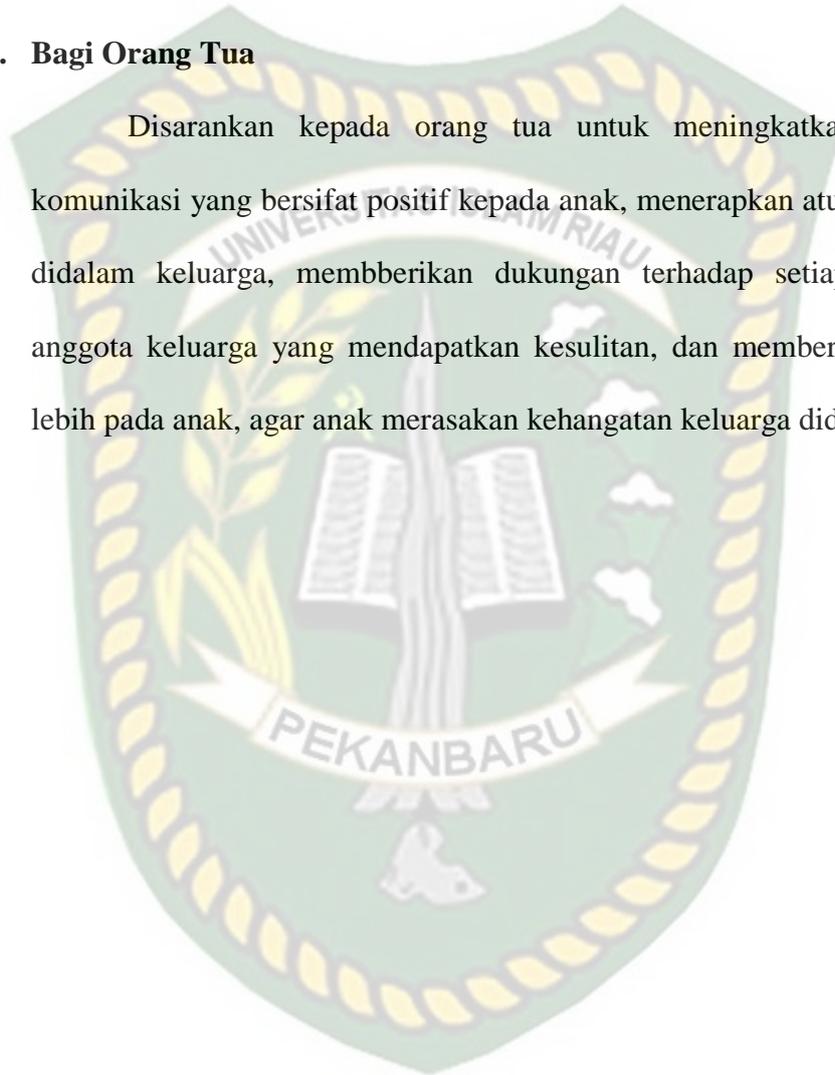
2. Bagi Pemerintah

Diharapkan kepada pemerintah agar lebih optimal lagi dalam menangani pandemi ini. Karena seperti yang terlihat seiring berjalannya waktu, maka semakin bertambah pula jumlah korban jiwa, karena itu

tekanan psikologis yang dialami masyarakat lebih tinggi. Maka dari itu diharapkan agar pandemi ini cepat berakhir, dan masyarakat dapat beraktivitas kembali seperti biasanya.

3. Bagi Orang Tua

Disarankan kepada orang tua untuk meningkatkan kualitas komunikasi yang bersifat positif kepada anak, menerapkan aturan khusus didalam keluarga, memberikan dukungan terhadap setiap kegiatan anggota keluarga yang mendapatkan kesulitan, dan memberi perhatian lebih pada anak, agar anak merasakan kehangatan keluarga didalamnya.



DAFTAR PUSTAKA

- Albi Anggito, J. S. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi, Jawa Barat: CV. Jejak.
- Ardani, T. A. (2013). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Bandung: CV. Karya Putra Darwati.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). *Stress akademik akibat Covid-19*. 5(2), 95–99.
- Buana, D. R. (2020). *Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa*. 7(3). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15082>
- Dina, lia nur atiqoh bela. (2020). *RESPON ORANG TUA TERHADAP PEMBELAJARAN DARING PADA MASA PANDEMI COVID-19*. 2.
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres cemas & depresi*. Jakarta: FKUI.
- Istiana Nurcahyani, L. F. (2016). Efektivitas teknik relaksasi dalam konseling kelompok behavioral untuk menurunkan stres belajar siswa sma. *Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 1–6.
- Kusdiyati, S. (2017). *Observasi Psikologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Maleong. (2011). *Metodologi Penelitian*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Maryam, S. (2016). STRES KELUARGA : MODEL DAN PENGUKURANNYA. *Psikoismedia*, 1, 335–343.
- Muslim, M. (2015). *MANAJEMEN STRES UPAYA MENGUBAH KECEMASAN MENJADI SUKSES*. 18(2), 148–159.
- Muslim, M. (2020). Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 ” 193. *JURNAL MANAJEMEN BISNIS*, 23(2), 192–201.

- Nugroho, A. F. & K. S. (2014). *Panduan Praktis Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: GRAHA ILMU.
- Pandji, A. (2019). *Psikologi Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putri, R. N. (2020). *Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19*. 20(2), 705–709. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.1010>
- Sarafino, E. P. (2008). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. USA: John Wiley & Sons Australia, Ltd.
- Siyoto, Sandu, M. . S. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tua, N., & Gaol, L. (2016). *Teori Stres : Stimulus , Respons , dan Transaksional*. 24(1), 1–11. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Wardani, A., & Ayriza, Y. (2021). *Analisis Kendala Orang Tua dalam Mendampingi Anak Belajar di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19*. 5(1), 772–782. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.705>
- WIDURY, M. (2016). STRES DAN CARA MENGATASINYA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI. *JURNAL EDUKASI*, 2(July), 183–200.
- Yunus, N. R., & Rezki, A. (2020). No Title. *Sosial Dan Budaya Syar'i*, 7.
- Zahra, T., Wardhani, Y., & Krisnani, H. (2020). *OPTIMALISASI PERAN PENGAWASAN ORANG TUA DALAM PELAKSANAAN SEKOLAH ONLINE DI MASA PANDEMI COVID-19 Universitas Padjadjaran*. 7, 48–59.