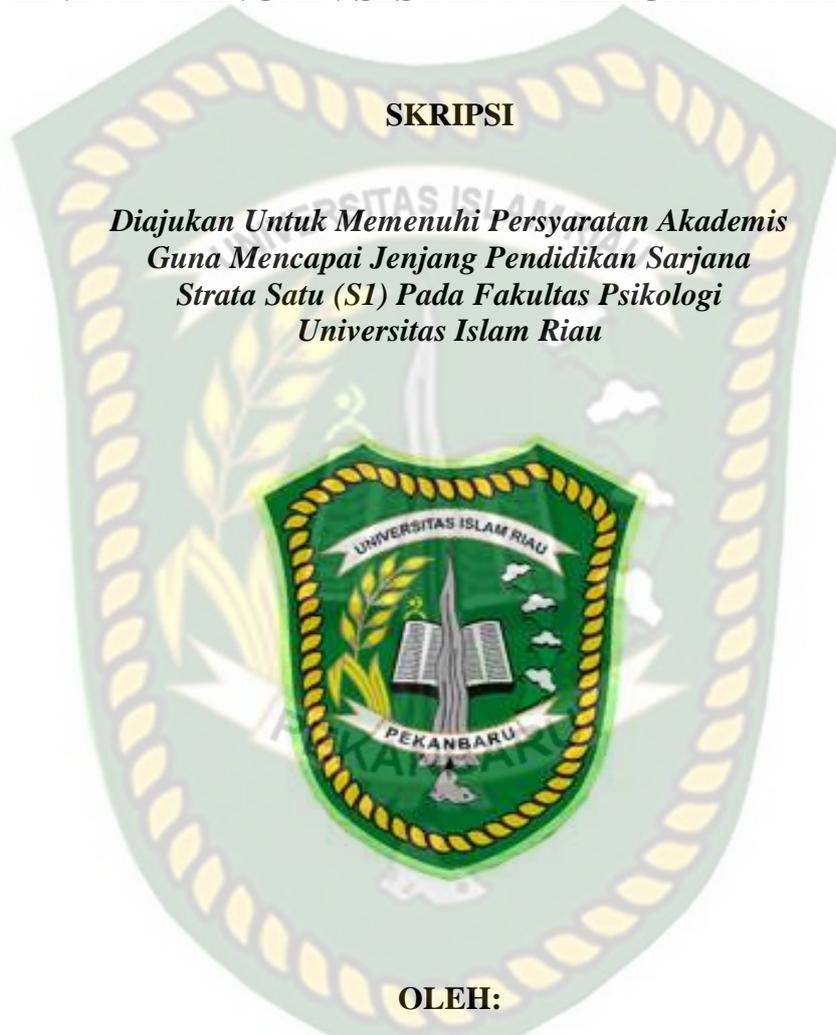


**HUBUNGAN ANTARA STRATEGI *COPING* DENGAN
KELELAHAN EMOSIONAL DALAM
PENDAMPINGAN SISTEM BELAJAR DARING**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Akademis
Guna Mencapai Jenjang Pendidikan Sarjana
Strata Satu (S1) Pada Fakultas Psikologi
Universitas Islam Riau*



OLEH:

M. ARIEF MULYADI SUKMA

168110049

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU**

2022

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA STRATEGI *COPING* DENGAN KELELAHAN
EMOSIONAL DALAM PENDAMPINGAN SISTEM BELAJAR DARING**

M. ARIEF MULYADI SUKMA

168110049

Telah dipertahankan di depan tim penguji pada tanggal

19 Mei 2022

Dewan Penguji

Tanda Tangan

Syarifah Farradinna, S.Psi., MA., Ph.D

Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog

Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog

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

Pekanbaru, 1 Agustus 2022

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

(Yanwar Arief., M.Psi., Psikolog)

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : M. Arief Mulyadi Sukma

Npm : 168110049

Judul Skripsi : Hubungan antara strategi coping dengan kelelahan emosional dalam pendampingan belajar daring

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu 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 gelar kesarjanaan saya dicabut

Pekanbaru, 11 Maret 2022

Yang Menyatakan,



M. Arief Mulyadi Sukma
168110049

HALAMAN PERSEMBAHAN

*Alhamdulillah 'ala kulli haal, Allahumma sholli 'ala Sayyidinaa Muhammad wa
'ala ali Sayyidina Muhammad*

Skripsi ini ku persembahkan kepada selurus isi Jagad Raya, yang telah memberikan pelajaran, pengalaman dan kekuatan untuk bisa menyelesaikan sebagian gelombang dinamika kehidupan.

Terkhusus kepada Mama (Raja Ruzlin) yang telah kuat menghadapi kenakalanku, yang telah sabar mendidikku, yang kuat menjadi sosok ibu sekaligus ayah dalam keluarga.

Terima kasih kepada Papa (Suratno (alm) dan Ruslan) terima kasih telah menjadi sosok ayah yang kuat, yang baik untuk menemani mama dalam lika-liku kehidupan.

Kepada semua sanak family ☺

MOTTO

”Some things are up to us, some things are not up to us”
(Epictetus)

“If you live according to what others think, you will never be rich”
(Seneca)

“The best revenge is to be unlike him who performed the injury”
(Marcus Aurelius)

“Menjadi diri sendiri adalah ketika kau berani mengambil langkah atas keputusanmu sendiri tanpa menghiraukan nasihat dari orang-orang”

“Terkadang hidup di bumi bukanlah serta merta persoalan menang ataupun kalah, cepat atau lambat, pemenang atau pecundang. Melainkan, bagaimana kau sabar dan ikhlas dalam menjalani lika-liku persoalan dunia”

(Jiwa Mulia Bijaksana)

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim...

Dengan rahmat Allah SWT yang lagi Maha Pengasih dan Maha Penyayang...

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpah rakhmat dan karunia-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik yang berjudul **“Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Kelelahan Emosional Dalam Pendampingan Belajar Daring”**. Skripsi ini di susun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana program studi strata 1 (S1) pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

Dalam menyelesaikan penulisan dan penyusunan skripsi ini penulis telah banyak mendapatkan bimbingan, motivasi dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya terutama kepada:

1. Bapak Prof. DR. H. Syafrinaldi, S.H., MCL selaku rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
3. Bapak Dr. Fikri, S, Psi., MA 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 Syarifah Farradinna, MA.,Ph.D selaku Dosen pembimbing skripsi yang selalu sabar dan ikhlas dalam membimbing, memberikan ilmu serta mengarahkan penulis selama proses pembuatan skripsi
9. Ibu dr. Raihanatu Bin Qolbi Ruzain, M.Kes,selaku dosen Pembimbing Akademik yang telah menjadi orang tua penulis selama menjadi mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
10. Bapak/Ibu dosen Fakultas Psikologi Bapak Ahmad Hidayat, M.Psi, Psikolog, Bapak Sigit Nugroho,M.Psi, Psikolog, Bapak Tukiman Khateni, S.Ag, M.Si, Ibu Tengku Nila Fadhila, M.Psi, Psikolog, Ibu Leni Srmayati, S.Psi, M.Si, Ibu Icha Herawati, M.Soc, Sc dan Ibu Irfani Rizal, S.Psi, M.Si yang telah banyak memberikan ilmu khususnya dibidang Psikologi.
11. Terima kasih kepada seluruh Karyawan dan Staf Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Bapak Ridho Lesmana S.T, Ibu Eka Maillina S.E, Bapak Wan Rahmad Maulana S.E, Ibu Masriva S.Kom, dan Ibu Liza Fahrani S.Psi, Bapak Bambang Kamajaya Barus S.P yang telah membantu proses administrasi perkuliahan.

12. Terima kasih kepada Mama, Papa serta Adik-adik penulis, yang tiada habisnya memberikan doa, nasihat, dukungan, support dan semangat agar segera menyelesaikan skripsi ini, mungkin tanpa doa dan dorongan semangat yang telah diberikan skripsi ini tiada akan pernah selesai dan juga kepada keluarga besar yang selalu memberikan dorongan semangat, baik secara moril dan materil kepada penulis agar segera menyelesaikan program sarjana ini.
13. Terima kasih kepada wanitaku Dwita Yolanda yang tiada hentinya sabar dalam menemani, menyemangati, dan selalu mensupport penulis untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
14. Terimakasih kepada Arman Saputra S.P, Adi Saputra S.T, Fitra Hadi S.T, Ari Fernando, Paul Fernando S.T, Ahmad Basuki, Yoga Dwi Kusrianto S.T, Rohil Fikriansyah, Dinda Dwi Lestari Anugrah S.H, Ivo Herawaty S.Sos, dkk yang telah menjani teman, rekan serta penyemangat dalam proses penyusunan skripsi ini.
15. Terimakasih kepada rekan-rekan di organisasi selama perkuliahan KAMMI, HMI, IMM, FSI, UKMI, BEM, ILMPI yang menjadi tempat untuk berjuang dan berproses dalam berbagai kegiatan yang positif.
16. Terimakasih kepada orang-orang yang menjadi tempat untuk diriku bertanya, mengadu cerita selama perskripsian, yang sudah sudi direpotkan dengan pertanyaan-pertanyaan receh, kepada kakak, adik dan rekan-rekan fakultas psikologi yang tak disebutkan satu per satu.
17. Terimakasih kepada keluarga baru dipekanbaru Bapak Saherudin (Alm), Ibu, Ka Iis, Ka Icha, Poi.

18. Terimakasih kepada para respond yang terlibat dalam penelitian ini
19. Semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Semoga semua bantuan, dukungan dan doa yang telah diberikan mendapat ridho dan balasan dari Allah SWT.

Pekanbaru, 11 Maret 2022

Penulis

M.ARIEF MULYADI SUKMA
168110049

DAFTAR ISI

HUBUNGAN ANTARA STRATEGI <i>COPING</i> DENGAN KELELAHAN EMOSIONAL DALAM PENDAMPINGAN SISTEM BELAJAR DARING	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iii
MOTTO	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I	1
1.1 Latar Belakang.....	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.....	9
BAB II.....	10
2.1. Kelelahan Emosional.....	10
2.1.1. Pengertian Kelelahan Emosional	10
2.1.2. Aspek Kelelahan Emosional	11
2.1.3. Faktor Kelelahan Emosional	12
2.2. Strategi Coping.....	13
2.2.1. Pengertian Strategi Coping.....	13
2.2.2. Aspek Strategi Coping	15
2.2.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Strategi Coping.....	16
2.3. Dinamika Psikologis Hubungan antara Strategi Coping dengan Kelelahan Emosional dalam pendampingan sistem belajar daring	17
2.4. Hipotesis.....	19

BAB III	20
3.1. Jenis Penelitian	20
3.2. Identifikasi Variabel Penelitian	20
3.3. Definisi Operasional	20
3.3.1. Strategi Coping	20
3.3.2. Kelelahan Emosional	21
3.3. Subjek Penelitian	21
3.3.1. Populasi Penelitian	21
3.3.2. Sampel Penelitian	22
3.4. Metode Pengumpulan Data	23
3.4.1. Skala Strategi Coping	23
3.4.2. Skala Kelelahan Emosional	24
3.5. Validitas Alat Ukur	26
3.6. Reliabilitas Alat Ukur	26
3.7. Metode Analisis Data	27
3.7.1. Uji Normalitas	27
3.7.2. Uji Linieritas	27
3.7.3. Uji Hipotesis	27
BAB IV	29
4.1. Orientasi Kancas Penelitian	29
4.2. Pelaksanaan Penelitian	29
4.3. Hasil Penelitian	30
4.3.1. Deskriptif Subjek Penelitian	30
4.3.2. Deskriptif Data Penelitian	32
4.4. Hasil Uji Asumsi	34
4.4.1. Uji Normalitas	34
4.4.2. Uji Linieritas	35
4.4.3. Uji Hipotesis	35
4.4.5. Uji Koefisien Determinan	36
4.5. Pembahasan	37
BAB V	40

5.1. Kesimpulan.....	40
5.2. Saran	40



Dokumen ini adalah Arsip Miitik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Skala *Emotional Strategy Coping*

Tabel 3.2 Blueprint Skala *Emotional Strategy Coping* siap uji coba

Tabel 3.3 Blueprint Skala Kelelahan Emosional

Tabel 3.4 Blueprint Skala Kelelahan Emosional siap uji coba

Tabel 4.1 Data Demografi Penelitian

Tabel 4.2 Deskripsi Data Penelitian

Tabel 4.3 Rumus Kategori

Tabel 4.4 Kategori Strategi Coping

Tabel 4.5 Kategori Kelelahan Emosional

Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnow Test

Tabel 4.7 Hasil Uji Linearitas

Tabel 4.8 Uji Hipotesis Spearman's rho

Tabel 4.9 Uji Koefisien Determinan

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN I SKALA UJI COBA

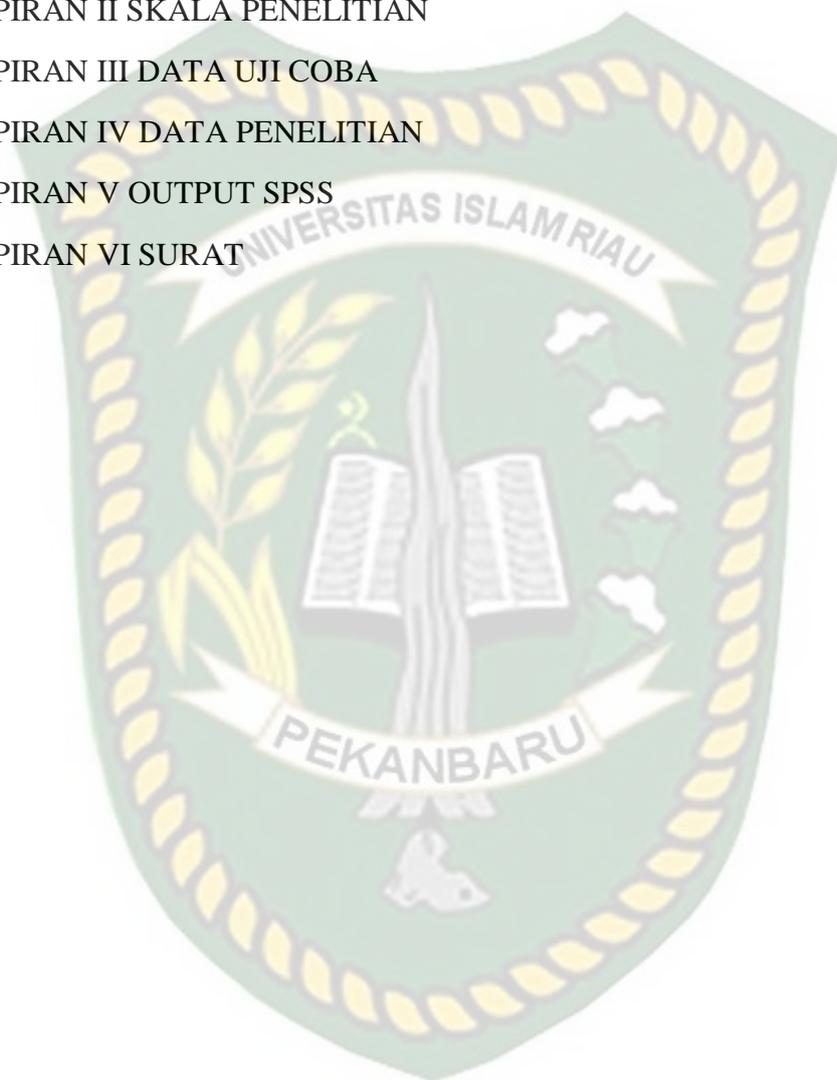
LAMPIRAN II SKALA PENELITIAN

LAMPIRAN III DATA UJI COBA

LAMPIRAN IV DATA PENELITIAN

LAMPIRAN V OUTPUT SPSS

LAMPIRAN VI SURAT



**HUBUNGAN ANTARA STRATEGI *COPING* DENGAN KELELAHAN
EMOSIONAL DALAM PENDAMPINGAN SISTEM BELAJAR DARING**

M. Arief Mulyadi Sukma

168110049

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara strategi *coping* dengan kelelahan emosional pada ibu yang memiliki anak SD dalam mendampingi anak belajar sistem daring. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan signifikan antara strategi coping dengan kelelahan emosional dalam pendampingan sistem belajar daring. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 229 orang yang merupakan ibu/wali murid di Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Ibu Harapan Bengkalis. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala skala strategi coping 10 aitem dengan nilai reliabilitas 0.769 dan skala kelelahan emosional 6 aitem dengan nilai reliabilitas 0.798. Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi Spearman Rank Order. Hasil analisis statistik memperoleh nilai korelasi sebesar -0.049 (>0.05) dengan nilai signifikansi ,462 ($p<0.05$). Dengan demikian menunjukkan bahwa tidak terdapat antara strategi *coping* dengan kelelahan emosional pada ibu yang memiliki anak SD dalam mendampingi anak belajar sistem daring.

Kata Kunci: strategi koping, kelelahan emosional, daring

THE RELATIONSHIP BETWEEN COPING STRATEGIES AND EMOTIONAL EXHAUSTION IN ONLINE LEARNING SYSTEM

M. Arief Mulyadi Sukma

168110049

**FACULTY PSYCHOLOGY
ISLAMIC UNIVERSITY of RIAU**

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between coping strategies and emotional exhaustion in mothers who have elementary school children in accompanying children to learn online systems. The hypothesis in this study is that there is a significant relationship between coping strategies and emotional exhaustion in assisting online learning systems. The subjects in this study amounted to 229 people who were mothers/guardians of students at the Ibu Harapan Bengkalis Integrated Private Islamic Elementary School. Data collection in this study used a 10-item coping strategy scale with a reliability value of 0.769 and a 6-item emotional exhaustion scale with a reliability value of 0.798. The analytical method used in this research is Spearman Rank Order correlation analysis. The results of statistical analysis obtained a correlation value of -0.049 (>0.05) with a significance value of $.462$ ($p < 0.05$). Thus, it shows that there is no correlation between coping strategies and emotional exhaustion in mothers who have elementary school children in accompanying children to learn online systems.

Keywords: *coping strategy, emotional exhaustion, online systems*

ارتباط بين إستراتيجية *Coping* بالتعب العاطفي في اشراف تعلم عبر الانترنت

محمد عارف مولياي سوكما

168110049

كلية علم النفس

الجامعة الاسلامية الرياوية

ملخص

يهدف هذا البحث إلى معرفة ارتباط بين إستراتيجية *coping* بالتعب العاطفي لدى الأم الذي ابنه يتعلم في المدرسة الابتدائية في اشرافه في تعلم عبر الانترنت. كانت فرضية البحث هي وجود ارتباط واثقي بين إستراتيجية *coping* بالتعب العاطفي في اشراف تعلم عبر الانترنت. كانت أفراد البحث هي تتكون على 229 أما في المدرسة الابتدائية الاسلامية المتكاملة Ibu Harapan بنكاليس. وتجمع البيانات بمقياس إستراتيجية *coping* وعدده 10 بنودا بنتيجة 0.769 reliabilitas ومقياس التعب العاطفي 6 بنودا بنتيجة 0.798 reliabilitas. وأما الطريقة المستخدمة لتحليل البيانات هي تحليل ارتباط *spearman rank order*. ونتيجة تحليل إحصائي دلت على أن نتيجة ارتباط -0.049 ($p > 0.05$) بنتيجة 0.462 signifikansi ($p < 0.05$). ولذلك دل بأن لا يوجد ارتباط بين استيراتجيه *coping* بالتعب العاطفي لدى الأمهات من التلاميذ في المدرسة الابتدائية في اشراف أولادهن في التعلم.

الكلمات الرئيسية: استيراتجيه *coping*، التعب العاطفي، تعلم عبر الانترنت

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dunia saat ini digemparkan dengan wabah virus yang diberi nama *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-COV2)*, yang kemudian dikenal dengan sebutan *Coronavirus Disease-2019 (COVID-19)* yang dikabarkan berasal dari kota Wuhan, Republik Rakyat Tiongkok sejak Desember 2019 (Lee, 2020). World Health Organization (WHO) menyatakan wabah ini sebagai pandemi global, karena penularan virus ini sangat cepat bahkan sebagian besar negara-negara di dunia telah terpapar virus ini.

Salah satu media nasional mendapati data dari KOMPAS.com (2020) menunjukkan bahwa terdapat 25.3 juta kasus terpapar covid-19 ini, bahkan sebanyak 850.064 orang telah meninggal dunia, namun demikian terdapat 17.7 juta orang telah dinyatakan sembuh dari positif covid-19 ini. Indonesia merupakan salah satu negara yang diketahui telah terdapat sebanyak 172.053 kasus terkonfirmasi terpapar positif covid-19 semenjak 31 Maret sampai dengan 31 Agustus 2020, yang telah menyebar hampir seluruh provinsi yang ada (Mukaromah, 2020). Berdasarkan update terbaru per 10 oktober 2021 jumlah kasus di Indonesia sebanyak 4.227.953 terpapar positif, dengan 1.584 dinyatakan sembuh dari positif covid-19, bahkan jumlah orang yang meninggal dunia 142.651 orang (Maharani, 2021).

Berdasarkan dengan banyaknya kasus terkonfirmasi positif covid-19 pemerintah Republik Indonesia melarang setiap orang berkerumun, melakukan pembatasan sosial (*social distancing*), dan harus menjaga jarak fisik (*physical distancing*). Setiap orang ketika keluar rumah wajib menggunakan masker dan mencuci tangan lebih sering. Pemerintah Indonesia selanjutnya melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dan Kementerian Agama RI, menerapkan kebijakan belajar dan bekerja dari rumah (*Work from Home*) mulai pertengahan Maret 2020 dengan tujuan agar dapat memutus rantai penyebaran covid-19 (Widiyono, 2020).

Berdasarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat *Coronavirus Disease* (COVID-19) menjelaskan bahwa proses belajar mengajar dilaksanakan dirumah melalui pembelajaran daring/jarak jauh bertujuan untuk memastikan pemenuhan hak peserta didik untuk mendapatkan pendidikan selama darurat Covid-19 tetap prioritas namun tetap melindungi peserta didik dari penularan Covid-19.

Tentunya dengan adanya perubahan sistem pembelajaran dari tatap muka (*offline*) menjadi daring (*online*) ini menimbulkan dampak yang tidak hanya kepada guru dan murid, tetapi juga kepada wali murid. Walaupun dalam salah satu penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran dalam jaringan ataupun diluar jaringan tidak membuktikan kesuksesan murid dalam pembelajaran, namun terbukti adanya perbedaan dari motivasi

peserta didik bahwa pembelajaran diluar jaringan dapat membantu pembentukan karakter (Nakayama & Yamamoto, 2007)

Ditambah pula satu kenyataan dari penelurusan pemberitaan CNN Indonesia oleh Dewi (2020) yang menyatakan bahwa pembelajaran daring yang saat ini dijadikan solusi dalam masa pandemi COVID-19 sangat tidak mudah. Sebagaimana penelitian yang menyatakan bahwa selama pembelajaran dirumah atau daring, banyak orang tua yang kurang dalam memahami materi yang diberikan oleh pihak sekolah atau guru orang, orang tua menganggap tugas yang diberikan terlihat sulit sehingga mereka sulit untuk menyampaikannya kepada anak (Cahyati & Kusumah, 2020).

Kegiatan pembelajaran dalam jaringan (daring) yang dijalankan oleh peserta didik, tentunya tidak terlepas dari peran seorang orangtua untuk mendampingi. Orangtua berperan sebagai pendamping belajar sekaligus memiliki tanggung jawab berbagai pekerjaan, ini menjadi satu masalah tersendiri karena waktu mengurus pembelajaran daring anak dan bekerja yang harus dijalankan secara seimbang. Berdasarkan penelitian Astini (2020) peran orang tua dalam proses belajar di rumah sangat penting, pembelajaran daring menuntut orang tua agar dapat menjalankannya dengan bantuan media pembelajaran agar dapat mengawasi dan mendampingi pembelajaran dari jarak jauh.

Sejalan dengan hal tersebut di atas, studi yang dilakukan oleh Marliani dkk (2020) melaporkan bahwa berbagai tanggungjawab yang dijalankan orang tua, khususnya wanita sebagai ibu dapat mempengaruhi

penurunan kesehatan fisik bahkan psikologisnya. Dengan demikian Ibu rumah tangga yang mendapatkan beban terbesar dalam melakukan pekerjaan didalam rumah, sehingga beban yang ditanggung oleh ibu rumah tangga tidak hanya *double burden*, akan tetapi bisa banyak beban yang ditanggungnya, beban yang ditanggung oleh seorang Ibu rumah tangga menyebabkan ia mengalami selain kelelahan fisik juga kelelahan emosional.

Kelelahan emosional, kondisi dimana perasaan yang emosional berlebihan dan kelelahan oleh pekerjaan seseorang. Hal ini diwujudkan oleh kedua kelelahan baik fisik dan juga rasa perasaan psikologis yang emosional (Wright & Cropanzano, 1998). Kelelahan emosional atau disebut juga *emotional exhaustion* bersumber dari *burnout*, yaitu suatu keadaan di mana seorang pekerja *front liner* merasa kehabisan tenaga, kehilangan gairah kerja dan bersikap acuh tak acuh (Leiter & Maslach, 1988).

Kelelahan emosional yang terjadi pada diri individu diketahui dapat menyebabkan perasaan apatis, sinisme, dan frustrasi yang semakin buruk. Menurut Widiasturi dan Kamsih (2008) stress terhadap pekerjaan merupakan salah satu penyebab kelelahan emosional, sehingga memungkinkan individu diserang perasaan jenuh sepanjang hari. Secara fisik ketika seseorang mengalami kelelahan emosional maka hal yang akan terjadi pada tubuhnya yaitu ia akan merasa hilang selera makan sehingga mengakibatkan gangguan pencernaan bahkan mengalami gangguan tidur

Kelelahan emosional selalu didahului oleh satu gejala umum, yaitu timbulnya rasa cemas setiap ingin memulai bekerja, yang kemudian mengarah pada perasaan tidak berdaya menghadapi tuntutan pekerjaan. Cara untuk meminimalisir kelelahan emosional itu berbagai macam, seperti pembatasan kegiatan harian, dengan adanya kegiatan ekstra yang dilakukan ibu dirumah selama pandemi tentunya itu membuat tekanan dan tenaganya terkuras, jadi dengan adanya pembatasan kegiatan yang ia lakukan itu diharapkan dapat meminimalisir kelelahan emosional. Selain itu, kelelahan emosional pada ibu yang mendampingi anaknya dalam belajar dari rumah mungkin tidak dapat dihindari karena aktivitas-aktivitas tersebut merupakan kegiatan yang harus dilakukan oleh orang tua (Alifandi, 2016).

Kasus pembunuhan anak di Kecamatan Larangan, Kota Tangerang pada 26 Agustus 2020. Mengungkap beberapa fakta, salah satunya ialah fakta bahwa ibu menganiaya anaknya karena saat belajar daring anak kurang paham sehingga ibu menjadi kesal (Nazmudin, 2020). Kasus lainnya yakni penganiayaan yang terjadi di Indonesia ialah kasus yang terjadi di Kota Parepare, Sulawesi Selatan. Penganiayaan ini dilakukan oleh seorang ibu kepada anak kandungnya dengan menggunakan balok kayu, didasari rasa kesal terhadap anak lantaran anak tidak mengikuti pelajaran daring selama 10 hari terakhir dan juga pergi ke rumah neneknya tanpa pamit (Puji, 2020)

Kasus diatas merupakan contoh dari efek emosi yang tidak terkendali akibat stress mendampingi anak belajar luring serta tuntutan kewajiban

sebagai orangtua untuk mencari nafkah. Namun, dengan demikian kelelahan emosional dapat diminimalisir dan diatasi dengan menggunakan strategi coping. Pengurangan kelelahan emosional yang timbul saat bekerja pada seorang terdapat strategi *coping* yang berfungsi untuk mengurangi berbagai *stressor* yang timbul pada diri individu (Lazarus & Folkman, 1984).

Smet (1994) mengatakan coping merupakan cara yang dilakukan seseorang untuk menghadapi situasi yang menekan, dimana proses coping untuk mengatasi reaksi seseorang terhadap stres itu, terlebih pada ibu dalam bekerja dan berumah tangga. Sedangkan pendapat lain dikemukakan oleh Aldwin dan Revenson (1997) menyatakan bahwa strategi coping merupakan suatu cara atau metode yang dilakukan oleh tiap individu untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dipandang sebagai hambatan, tantangan, yang bersifat menyakitkan, serta merupakan ancaman yang bersifat merugikan.

Strategi *coping* sering dipengaruhi oleh latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, faktor lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor sosial dan lain_lain dimana hal itu sangat mempengaruhi kemampuan individu dalam menyelesaikan masalahnya (Maryam, 2017). Strategi *coping* juga membantu seseorang untuk mengubah pandangannya mengenai ketidakseimbangan dan menerima situasi mengancam (Sarafino & Smith, 2011). Terdapat dua jenis dalam strategi coping, yaitu *problem solving coping* dan *emotion focused coping*. Strategi *problem solving*

coping merupakan suatu cara atau upaya dalam melakukan suatu aktivitas guna menghilangkan suatu keadaan yang menimbulkan stress. Sedangkan, *emotion focused coping* merupakan suatu upaya dalam mengatur emosional dari keadaan yang menimbulkan stres (Slamet, 2012)

Dalam strategi *emotion-focused coping*, individu fokus untuk menghilangkan emosinya meskipun tidak bisa merubah situasi yang ada. Seseorang dapat menggunakan beberapa strategi ini guna mencegah emosi yang *negative*. Pertama, strategi perenungan yaitu memikirkan diri, betapa buruknya perlakuan ataupun perasaan kita. Kedua, strategi pengalihan yaitu melakukan aktivitas yang menyenangkan. Seperti menonton film kesukaannya, yang bertujuan untuk menjauhkan dari hal-hal yang tidak diinginkan supaya emosi kembali stabil. Ketiga, strategi penghindaran negatif yaitu kegiatan yang mengalihkan dari mood (Rubiyanti, 2008).

Terdapat sejumlah penelitian terdahulu, diantaranya penelitian mengenai manajemen stres dimasa pandemi Covid 19 oleh Muslim (2020), pelatihan manajemen stres kepada orang tua saat pendampingan pembelajaran jarak jauh oleh Muslim dkk (2020), pelatihan guna membantu kesulitan orang tua dalam mendampingi proses belajar anak, dengan hasil semua orang tua yang berada pada kategori stres tinggi dapat diturunkan pada kategori stres sedang dan rendah. Penelitian tentang peran orang tua dalam pembelajaran model distance learning di sekolah dasar oleh Efendi (2020), dan riset sejenis lainnya. Sebagaimana dalam penelitian yang dilakukan Listyanti dan Wahyuningsih (2020). Menunjukkan bahwa dalam

menanggulangi emosi subjek mempunyai cara tersendiri yaitu dengan pergi sejenak dan memberikan waktu untuk anak supaya ketika belajar bisa paham terhadap materi. “Saya tinggalkan sejenak, nanti saya kembali lagi. Emosinya itu juga karena gangguan luar juga.” Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa stres orang tua dalam pendampingan belajar online disebabkan oleh faktor anak, guru, diri sendiri (orang tua). Cara untuk mengelola stres yaitu dengan istirahat, bercerita kepada orang terdekat, dan membagi waktu pendampingan antara ayah dan ibu.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka rumusan masalahnya yakni bagaimana Hubungan antara strategi *coping* dengan kelelahan emosional pada ibu yang memiliki anak SD dalam mendampingi anak belajar sistem daring?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui Hubungan antara strategi *coping* dengan kelelahan emosional pada ibu yang memiliki anak SD dalam mendampingi anak belajar sistem daring

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat teoritis

Secara teoritis penelitian dapat memperkaya ilmu pengetahuan mengenai strategi *coping* juga kelelahan emosional dan memberikan masukan bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan

mengenai hubungan strategi coping dengan kelelahan emosional pada orang tua.

1.4.2. Manfaat praktis

Adapun manfaat secara praktis penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan pemikiran terhadap masalah dalam mendampingi anak belajar daring pada masa pandemi ini sebagai berikut

- a. Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada orangtua tentang hubungan strategi coping dengan kelelahan emosional kepada masyarakat pada masa pandemi COVID-19
- b. Penelitian ini memberikan informasi kepada pihak-pihak terkait mengenai strategi coping yang digunakan oleh orangtua akibat dari kelelahan emosional yang dirasakan dalam menanganai anak saat belajar daring
- c. Penelitian ini diharapkan bisa dipertimbangkan menjadi bagi peneliti selanjutnya, untuk menjadi bahan serta acuan dalam melakukan penelitian yang sejenis

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kelelahan Emosional

2.1.1. Pengertian Kelelahan Emosional

Maslach dan Jackson (1981) menyatakan kelelahan emosional adalah suatu perasaan emosi yang berlebihan dan sumber daya emosional seseorang yang telah habis disalurkan oleh individu dengan individu lain. Kelelahan emosional selalu ditandai dengan gejala umum, yaitu timbulnya rasa cemas saat melakukan aktivitas bekerja, serta rasa bosan, tertekan dan apatis secara terus menerus akan terakumulatif otomatis menguras sumber energi guru. Kelelahan emosional merupakan bagian dari tiga dimensi burn out yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan kepercayaan diri yang rendah (Maslach, 1993).

Baba (2009) mendefinisikan bahwa kelelahan emosional adalah suatu keadaan emosional yang terjadi secara terus-menerus serta mengakibatkan suatu ketegangan psikis (jiwa) karena adanya tekanan dari pekerjaan. Keadaan ini menimbulkan suatu gejala kegelisahan, kepenatan, komplain yang dilakukan oleh psikis seseorang serta depresi akibat pekerjaan yang dilakukan. Apabila keadaan ini terus dilanjutkan tanpa adanya sebuah solusi untuk mengatasinya akan berdampak pada efektivitas pekerjaan orang itu sendiri.

Churiyah (2011) mendefinisikan kelelahan emosional adalah perasaan individu yang ditandai dengan rasa tidak berdaya dan depresi. Hubungan yang tidak seimbang antara pekerjaan dan diri sendiri dapat menimbulkan ketegangan

emosional yang berujung pada terkurasnya sumber-sumber emosi. Kelelahan emosional selalu didahului dengan suatu gejala umum yaitu timbulnya rasa cemas setiap ingin mulai kerja, yang kemudian mengarah pada perasaan tidak berdaya menghadapi tuntutan pekerjaan.

Wright dan Cropanzano (1998) menyatakan bahwa kelelahan emosional dapat ditemukan dalam penurunan fisik dan psikologis yang menjadi ciri khas kelelahan emosi. Sejalan dengan pernyataan (Maslach, Schaufeli, Leiter 2001) Kelelahan emosional atau dikenal sebagai emotional exhaustion bersumber dari burnout, yaitu suatu keadaan di mana seorang pekerja merasa kehabisan tenaga, kehilangan gairah kerja dan bersikap acuh tak acuh.

Berdasarkan dari beberapa pengertian kelelahan emosi di atas, dapat disimpulkan bahwa kelelahan emosi (*emotional exhaustion*) merupakan kondisi yang melemahnya perasaan pribadi individu dan sumber-sumber emosinya menjadi terkuras. Penurunan sumber emosi ini membuat individu tidak memiliki perasaan positif, simpati, atau menghargai orang lain

2.1.2. Aspek Kelelahan Emosional

Menurut Maslach, Schaufeli dan Leiter (2001) ada tiga aspek dalam kelelahan emosional sebagai berikut:

- 1) Fisik. Individu ditandai dengan meningkatnya detak jantung dan tekanan darah, gangguan lambung (gangguan gastrointestinal), mudah terluka, mudah lelah secara fisik, kematian, gangguan pernafasan, lebih sering berkeringat,

kepala pusing (migrain), kanker, gangguan otot seperti masalah tidur yaitu sulit tidur atau terlalu banyak tidur.

- 2) Emosi. Terdapat di dalam komponen afektif manusia. Kelelahan di dalam hal emosi yaitu: mudah lupa, sulit konsentrasi, mudah menangis, mengalami kebosanan, tidak percaya diri, putus asa, mudah cemas, gelisah, sulit beradaptasi, mengurung diri, mudah marah, dan kesepian.
- 3) Mental. Mental merupakan kelelahan yang berupa kecemasan, ketegangan, bingung, sensitif, memendam perasaan, komunikasi tidak efektif, mengurung diri, kesepian, depresi, dan mengasingkan diri, ketidakpuasan kerja, lelah mental, menurunnya fungsi intelektual, kehilangan spontanitas, kreativitas, kehilangan semangat hidup, menurunnya harga diri serta rasa percaya diri.

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa aspek-aspek dari kelelahan emosional antara lain pengaruh dari bagaimana keadaan fisik, emosi dan mental seseorang, jika ketiga komponen ini terganggu maka keadaan emosional seseorang akan mudah terganggu.

2.1.3. Faktor Kelelahan Emosional

Menurut Schaufeli dan Enzmann (dalam Houkes, Janssen, Jonge & Bakker, 2003) telah melakukan tinjauan ekstensif dari berbagai literatur kemudian menyimpulkan bahwa kelelahan emosional sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang terdiri dari

- 1) Beban kerja (*workload*) adalah tekanan yang ditimbulkan dari pekerjaan yang dilakukan oleh seseorang.

- 2) Tekanan waktu (*time pressure*) adalah sesuatu yang timbul dari ketegangan yang dihadapi oleh seseorang dalam menyelesaikan pekerjaannya, yang mana ketegangan tersebut dapat timbulkan dari sebuah tuntutan penyelesaian pekerjaan (*deadline*).
- 3) Kekurangan dukungan sosial (*lack of social support*) adalah keadaan dimana terjadi lemahnya dukungan yang diperoleh dari orang yang ada di sekitarnya untuk melakukan pekerjaan.
- 4) Stres peran (*role stress*) adalah seseorang mengalami sebuah ambiguitas terhadap pekerjaannya dan tengah menghadapi konflik dalam pekerjaannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan emosional seseorang antara lain beban kerja, tekanan waktu, kekurangan dukungan sosial dan stres peran, dimana faktor-faktor ini menyebabkan rentan untuk mengalami gangguan kelelahan emosional.

2.2. Strategi Coping

2.2.1. Pengertian Strategi Coping

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) strategi coping didefinisikan sebagai bentuk upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan eksternal atau internal yang dirasa berat atau melebihi sumber daya yang dimiliki. Coping yang dimaksud di sini adalah pikiran-pikiran khusus dan perilaku yang digunakan oleh setiap individu untuk mengatur tuntutan dan tekanan yang timbul dari hubungan antar individu dengan lingkungannya, khususnya yang berhubungan dengan kesejahteraan.

Aldwin dan Revenson (1987) menyatakan bahwa strategi coping merupakan suatu cara atau metode yang dilakukan oleh tiap individu untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dipandang sebagai hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan, serta yang merupakan ancaman yang bersifat merugikan. Dapat disimpulkan ketika seorang guru telah berhasil mengatasi suatu masalah artinya guru tersebut melakukan salah satu strategi coping. Sejalan dengan itu Dodds, dkk (1993) mengemukakan bahwa pada esensinya, strategi coping adalah strategi yang digunakan individu untuk melakukan penyesuaian antara sumber-sumber yang dimilikinya dengan tuntutan yang dibebankan lingkungan kepadanya.

Friedman (1998) mendefinisikan bahwa strategi coping merupakan suatu perilaku atau proses adaptasi dalam menghadapi tekanan atau ancaman pada saat di hadapkan pada suatu masalah. Davidson (2006) menyatakan bahwa strategi coping adalah bentuk bagaimana orang berupaya mengatasi suatu masalah atau menangani emosi negatif yang di timbulkannya.

Menurut Lazarus (1993), strategi coping terbagi menjadi dua, yaitu *problem focused coping* (PFC) yaitu strategi coping untuk menghadapi masalah secara langsung dengan tindakan yang bertujuan untuk mengubah sumber stres dan *emotion focused coping* (EFC), yaitu strategi untuk meredakan emosi yang disebabkan oleh tekanan tanpa berusaha mengubah situasi yang menjadi sumber tekanan secara langsung.

Berdasarkan sejumlah pendapat dari para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengertian strategi coping adalah cara penyelesaian masalah yang

digunakan oleh individu dalam menghadapi berbagai tuntutan dan situasi yang menekan supaya mampu beradaptasi terhadap stress dan menyesuaikan dengan kenyataan- kenyataan negatif, mempertahankan keseimbangan emosi dan citra diri positif, serta meneruskan hubungan dengan orang lain.

2.2.2. Aspek Strategi Coping

Menurut Lazarus & Folkman (1984) aspek-aspek strategi coping adalah sebagai berikut:

Aspek *problem focused coping* (pfc):

- 1) Menghadapi adalah mengubah situasi secara agresif dan adanya keberanian mengambil risiko
- 2) Merencanakan pemecahan masalah adalah memikirkan suatu rencana tindakan untuk mengubah dan memecahkan situasi
- 3) Mencari dukungan sosial adalah mencoba untuk memperoleh informasi atau dukungan secara emosional

Aspek *emotion focused coping* (efc):

1. Jarak adalah mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat harapan positif
2. Kontrol diri adalah mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah
3. Menerima tanggung jawab adalah menerima untuk menjalani masalah yang dihadapi sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya

4. Penilaian positif adalah mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat yang religius.

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa aspek-aspek strategi coping meliputi Menghadapi, Jarak, Kontrol diri, Mencari dukungan sosial, Menerima tanggung jawab, Merencanakan pemecahan masalah, Penilaian positif.

2.2.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Strategi Coping

Menurut penelitian yang dilakukan Folkman dan Lazarus (1984) ditemukan bahwa laki-laki dan perempuan sama-sama menggunakan kedua bentuk coping yaitu *Emotion Focused Coping* / EFC dan *Problem Focused Coping* / PFC.

- 1) Dukungan sosial adalah bantuan yang diberikan terhadap seseorang yang mengalami stress terhadap orang lain yang memiliki hubungan dekat.
- 2) Kepribadian adalah keadaan karakteristik kepribadian individu yang memiliki pengaruh yang cukup besar untuk mengatasi stress.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi strategi coping adalah dukungan dari orang-orang sekitar dan juga keadaan karakteristik individu.

2.3. Dinamika Psikologis Hubungan antara Strategi Coping dengan Kelelahan Emosional dalam pendampingan sistem belajar daring

Penelitian yang dilakukan oleh Miranda (2013) mengenai strategi coping dan kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus menunjukkan bahwa subjek mengalami kelelahan fisik dan emosi yang berdampak pada sakit kepala, tekanan darah tinggi, gangguan tidur, mudah marah, kebosanan, kesepian, dan juga kurang istirahat. Untuk mengatasi dan menghadapi masalahnya dengan menggunakan *problem focused coping* yang cenderung berupa keaktifan diri, perencanaan, penekanan kegiatan bersaing, kontrol diri dan dukungan sosial instrumental. Subjek juga menggunakan *emotion focused coping* yang cenderung berupa dukungan sosial emosional, interpretasi positif, penolakan dan religiusitas.

Penelitian yang dilakukan oleh Laili (2020) mengungkapkan bahwa problem yang dihadapi oleh orang tua dalam proses pembelajaran online yaitu dalam hal pembagian waktu, pemahaman materi, dan kuota internet. Penelitian yang dilakukan Rante (2013) menyatakan bahwa saat mengalami kelelahan emosional, perawat pria akan cenderung menggunakan *emotional focused coping* (efc) dikarenakan sifat maskulinitas yang membuat mereka tidak suka banyak bicara dan sulit mengartikulasikan perasaan mereka sehingga cenderung menghindar sedangkan pada perawat wanita akan cenderung menggunakan *Problem Focused Coping* (PFC) apabila perawat wanita mampu manage emosi mereka dan akan menggunakan

Kelelahan emosi (dalam alifandi 2016) menyatakan bahwa kelelahan emosional merupakan dimana perasaan emosional secara berlebihan serta energi emosional seseorang telah habis dialirkan kepada orang lain. Wright & Cropanzano (1998) menyatakan bahwa “inti makna” kejenuhan terbaik dapat ditemukan pada penurunan fisik dan psikis yang menjadi ciri khas kelelahan emosional.

Strategi koping (dalam Rubbyana 2012) menyatakan bahwa strategi koping suatu proses untuk mengendalikan tekanan dari eksternal ataupun internal yang dapat membebani individu. Lazarus (1992) menyatakan strategi koping termasuk dari kemampuan individu untuk bertindak pada lingkungan dan mengelola gangguan emosional kognitif serta reaksi psikis. Lazarus & Folkman (1994) mengatakan koping yang berfokus pada emosi (efc) digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stress, ini melibatkan usaha mengurangi dan mengatur emosi individu agar bisa menyelesaikan diri dengan permasalahan lingkungan atau stressor yang ada.

Strategi coping adalah bentuk dari upaya-upaya yang dilakukan seseorang untuk mengurangi keberadaan stressor. Maka, hubungan strategi koping dengan kelelahan emosional dalam pendampingan belajar daring terletak pada langkah apa yang akan diambil oleh orangtua untuk mengatasi kelelahan emosional yang dihadapinya.

2.4. Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Kebenaran dari hipotesis itu harus dibuktikan melalui data yang terkumpul. Berdasarkan uraian penjelasan keterkaitan antar variabel dan pokok permasalahan diatas, hipotesis yang diajukan oleh peneliti yaitu adanya hubungan antara strategi coping dengan kelelahan emosional pada ibu yang memiliki anak SD dalam mendampingi anak belajar sistem daring. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi strategi coping maka akan semakin rendah kelelahan emosional. Sebaliknya, semakin rendah strategi coping maka akan semakin tinggi kelelahan emosional.

Ho = Tidak ada hubungan signifikan antara strategi coping dengan kelelahan emosional dalam pendampingan sistem belajar daring

Ha = Ada hubungan yang signifikan antara strategi coping dengan kelelahan emosional dalam pendampingan sistem belajar daring

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan format deskriptif. Format deskriptif ini bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, maupun berbagai variabel, yang ditimbul dimasyarakat yang menjadi objek penelitian berdasarkan apa yang terjadi. Kemudian mengangkat kepermukaan karakter atau gambaran tentang kondisi, situasi, ataupun variabel tersebut.

3.2. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel diartikan sebagai segala sesuatu yang menjadi bentuk objek pengamatan penelitian untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian didapatkan kesimpulannya (Sugiono, 2016). Maka Berdasarkan landasan teori dan serta rumusan hipotesis penelitian ini, maka yang menjadi variabel penelitian ini adalah.

- 1) Variabel bebas : Strategi coping (X)
- 2) Variabel terikat : Kelelahan emosional (Y)

3.3. Definisi Operasional

3.3.1. Strategi Coping

Strategi coping adalah cara penyelesaian masalah yang digunakan oleh individu dalam menghadapi berbagai tuntutan dan situasi yang menekan supaya

mampu beradaptasi terhadap stress dan menyesuaikan dengan kenyataan-kenyataan negatif, mempertahankan keseimbangan emosi dan citra diri positif, serta meneruskan hubungan dengan orang lain. Untuk mengetahui strategi *coping* pada pendamping siswa menggunakan skala strategi koping berdasarkan Teori Lazarus dan Folkman (1984) dengan berfokus kepada *Emotion Focused Coping* yang terdiri dari beberapa aspek Jarak, Kontrol Diri, Menerima Tanggung Jawab, Penilaian Positif.

3.2.2. Kelelahan Emosional

Kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) merupakan kondisi yang melemahnya perasaan pribadi individu dan sumber-sumber emosinya menjadi terkuras. Penurunan sumber emosi ini membuat individu tidak memiliki perasaan positif, simpati, atau menghargai orang lain. Hal ini dapat terukur dengan menggunakan skala kelelahan emosional dari Teori Leiter (2001) dimana pada teori ini terdapat tiga aspek yaitu Fisik, Emosi, dan Mental.

3.3. Subjek Penelitian

3.3.1. Populasi Penelitian

Populasi merupakan kawasan secara umum yang terdiri atas subjek atau objek yang mempunyai kualitas karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010). Menurut Hadi (2004) populasi merupakan keseluruhan penduduk yang di maksudkan untuk diselidiki. Populasi juga di batasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama.

Siregar (2013) juga menjelaskan bahwa populasi adalah keseluruhan dari objek penelitian yang dapat berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan, udara, gejala, nilai, peristiwa, sikap hidup dan sebagainya sehingga objek-objek ini dapat menjadi sumber data penelitian. Berdasarkan penjelasan di atas peneliti mengambil populasi pada ibu/wali murid di SDS IT Ibu Harapan Bengkalis.

3.3.2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari jumlah populasi tetapi sampel harus memiliki paling sedikit satu sifat yang sama, baik sifat kodrat ataupun sifat pengkhususan. (Hadi, 2004). Menurut Sugiyono (2010) sampel adalah sebagian dari jumlah dan jenis-jenis yang di miliki oleh populasi, metode yang di gunakan dengan cara melakukan pengambilan sampel yang sesuai dengan keseluruhan objek penelitian.

Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah secara non probabilitas yaitu *convenience sampling*. Menurut Sugiyono (2015), *convenience sampling* merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/ incidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel. Metode pengambilan sampel ini dipilih untuk memudahkan pelaksanaan penelitian dengan alasan responden yang digunakan pada penelitian ini yaitu Ibu/Wali Murid di SDS IT Ibu Harapan Bengkalis sebanyak 229 wali murid.

3.4. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini memakai metode pengambilan data memakai metode kuantitatif dengan skala sebagai alat untuk pengambilan data. Skala dimana dipakai ialah skala Likert. Menurut Sugiyono (2011) skala Likert ialah skala dimana dipakai untuk mengukur perspektif, sentimen, dan kesan individu atau kumpulan individu tentang fenomena sosial. Skala Likert berisi artikulasi hal-hal dimana harus dijawab oleh anggota dengan memilih salah satu dari beberapa jawaban elektif, yakni : Selalu (Sl), Sering (Sr), Kadang-kadang (Kd), Jarang (Jr) dan Tidak Pernah (Tp). Untuk aitem-aitem Favoribel penilainya ialah skor 5 untuk Selalu (Sl), 4 untuk Sering (Sr), 3 untuk Kadang-kadang (Kd), 2 untuk Jarang (Jr), dan 1 untuk Tidak Pernah (Tp). Sedangkan pada aitem-aitem Unfavorabel penilainya adalah, skor 1 untuk Selalu (Sl), 2 untuk Sering (Sr), 3 untuk Kadang-kadang (Kd), 4 untuk Jarang (Jr), dan 5 untuk Tidak Pernah (Tp).

3.4.1. Skala *Strategi Coping*

Skala penelitian ini menggunakan skala yang disusun berdasarkan teori Lazarus dan Folkman (1984) dengan dimensi dari *Emotional Focused Coping (EFC)*, dimana *EFC* terdiri dari 4 indikator yang mana indikator-indikator tersebut adalah Menjaga jarak dengan masalah, Kontrol diri, Penerimaan yang bertanggungjawab, Penilaian positif.

Tabel 3.1 Blueprint Skala *Emotional Strategy Coping*

Dimensi	Aspek	No Aitem	Jumlah
<i>Emotional Focused Coping</i>	Menjaga jarak dengan masalah	1, 2, 3, 4, 5, 6	6
	Kontrol diri	7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	7
	Penerimaan yang bertanggungjawab	14, 15, 16, 17	4
	Penilaian positif	18, 19, 20, 21, 22, 23	6
Total			23

Tabel 3.2 Blueprint Skala *Emotional Strategy Coping* siap uji coba

Dimensi	Aspek	No Aitem	Jumlah
<i>Emotional Focused Coping</i>	Menjaga jarak dengan masalah	4	1
	Kontrol diri	7, 8, 9, 11	4
	Penerimaan yang bertanggungjawab	16, 17	2
	Penilaian positif	18, 19, 20	3
Total			10

Skala ini terdiri dari 1 pernyataan dan memiliki 5 kategori penskoran dengan rentang skor 1 sampai 5. Dimana skor 5 untuk menyatakan Selalu (Sl), 4 untuk menyatakan Sering (Sr), 3 untuk menyatakan Kadang-kadang (Kd), 2 untuk menyatakan Jarang (Jr), dan 1 untuk menyatakan Tidak Pernah (Tp).

3.4.2. Skala Kelelahan Emosional

Pada skala *Emotional Exhaustion* ini menggunakan skala dari Cahyani Tri Windari (2019) dari teori Maslach dengan dimensi-dimensi yang ada yaitu kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*), penurunan Pencapaian prestasi pribadi (*Reduce Personal Accomplishment*), dan depersonalisasi

(*Depersonalization*). Namun pada penelitian kali ini peneliti hanya berfokus pada dimensi *Emotional exhaustion* yang terdiri dari 3 aspek yakni fisik, emosi dan mental.

Tabel 3.3 Blueprint Skala Kelelahan Emosional

Dimensi	Aspek	No Aitem	Jumlah
Kelelahan Emosional (<i>emotional exhaustion</i>)	Fisik	25, 26, 27	3
	Emosi	24, 29	2
	Mental	28, 30	2
Total			7

Tabel 3.4 Blueprint Skala Kelelahan Emosional siap uji coba

Dimensi	Aspek	No Aitem	Jumlah
Kelelahan Emosional (<i>emotional exhaustion</i>)	Fisik	25, 26	2
	Emosi	24, 29	2
	Mental	28, 30	2
Total			6

Skala ini terdiri dari 1 pernyataan dan memiliki 5 kategori penskoran dengan rentang skor 1 sampai 5. Dimana skor 5 untuk menyatakan Selalu (Sl), 4 untuk menyatakan Sering (Sr), 3 untuk menyatakan Kadang-kadang (Kd), 2 untuk menyatakan Jarang (Jr), dan 1 untuk menyatakan Tidak Pernah (Tp).

3.5. Validitas Alat Ukur

Validitas menurut (Azwar, 2012) sejauh mana kecermatan dan ketepatan fungsi ukurannya. Instrument pengukur dikatakan validitas yang tinggi apabila memberikan hasil ukur, yang sesuai dilakukan pengukuran tersebut. Valid berarti instrument tersebut bisa mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2010). Alat ukur dalam penelitian ini tidak dilakukan pengujian validitasnya, karena alat ukur yang digunakan adalah hasil adaptasi yaitu skala *Strategi Coping* dan skala *Emotional Exhaustion*.

3.6. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas adalah terjemahan dari kata *reliability* yang berasal dari kata *rely* dan *ability*. Reliabilitas memiliki beberapa arti atau pun nama lainnya seperti keterpercayaan, keandalan, keajegan, kestabilan, konsistensi dan lain sebagainya, akan tetapi ide pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas itu sendiri adalah sejauh mana pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2014)

Tujuan uji reliabilitas itu sendiri adalah untuk mengetahui sejauh mana alat ukur mempunyai konsistensi yang relative tetap jika dilakukan pengukuran terhadap kelompok subjek yang berbeda, selama aspek-aspek yang diukur dalam diri subjek memang belum berubah. Tinggi rendahnya reliabilitas ditunjukkan secara empiric oleh koefisien reliabilitas. Semakin tinggi koefisien berarti menunjukkan tingkat reliabilitas yang semakin baik (Azwar, 2014). Koefisien reliabilitas yang mendekati 1,0 maka semakin tinggi reliabilitasnya, sebaliknya

jika reliabilitasnya mendekati angka 0, maka semakin rendah tingkat reliabilitasnya.

3.7. Metode Analisis Data

3.7.1. Uji Normalitas

Uji normalitas ini digunakan untuk melihat apakah skor variabel yang diteliti mengikuti distribusi normal atau tidak. Menurut Hadi (2000), ada anggapan bahwa skor variabel yang dianalisis mengikuti hukum sebaran normal baku (*kurva*) dari Gauss. Jika sebaran normal, artinya tidak ada perbedaan signifikan antara frekuensi yang diamati dengan frekuensi teoritis kurva. Kaidah yang dipakai, bila p dari nilai Z (*kolmogorov-Smirnov*) $> 0,05$ maka sebaran normal, sebaliknya jika $p < 0,05$ maka sebaran tidak normal.

3.7.2. Uji Linieritas

Uji ini bertujuan untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung. Uji linearitas hubungan dilakukan terhadap variabel Strategi *Coping* dengan Kelelahan Emosional pada pendamping murid. Untuk melihat linier atau tidak, digunakan uji linieritas. Kaidahnya dengan melihat nilai p dari nilai F (*linierity*). Jika $p < 0,05$ maka hubungan linier, tetapi jika $p > 0,05$ maka hubungan tidak linier.

3.7.3. Uji Hipotesis

Uji asumsi atau uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas data, dan uji linieritas dilakukan, selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Sebagaimana telah ditemukan sebelumnya bahwa penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui

apakah ada hubungan antara Strategi *Coping* dengan Kelelahan Emosional pada pendamping murid dalam menjalani sistem belajar daring. Teknik statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji analisis *correlation product moment* yang bertujuan untuk menguji hipotesis asosiatif (uji hubungan) dua variabel antara satu variabel bebas dengan satu variabel terikat. Analisis data menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 23.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Orientasi Kanchah Penelitian

Tahap awal dalam penelitian ini adalah menentukan lokasi penelitian, peneliti mengambil subjek penelitian sesuai karakteristik yang telah ditentukan yakni ibu walimurid SDS IT Ibu Harapan, berlokasi di Jl. Wonosari tengah, Desa Wonosari, Kecamatan Bengkalis, Kabupaten Bengkalis, Provinsi Riau.

SDS IT Ibu Harapan Sekolah Dasar Islam Terpadu diselenggarakan berdasarkan konsep “*one for all*”, artinya dalam satu atap sekolah. Peserta didik akan mendapatkan pendidikan umum, pendidikan agama, dan pendidikan keterampilan. Pendidikan umum mengacu kepada kurikulum Nasional yang dikembangkan oleh Kementerian Pendidikan Nasional. Berdasarkan surat izin operasional No. 104 /KPTS-DISDIK/V/2016 maka hingga saat ini SDS IT Ibu Harapan memiliki 608 Murid yang didukung dengan 64 Guru/Karyawan.

4.2. Pelaksanaan Penelitian

Setelah alat ukur di uji coba dan direvisi, maka peneliti melakukan penelitian. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 05 November 2021, dengan menyebarkan dan memberikan kuisisioner kepada pihak SDS IT Ibu Harapan Bengkalis. Setiap subjek penelitian memperoleh satu kuisisioner penelitian yang berisi 2 skala yaitu, 10 aitem skala strategi coping dan 6 aitem untuk skala kelelahan emosional.

4.3. Hasil Penelitian

4.3.1. Deskriptif Subjek Penelitian

Tabel 4.1 Data Demografi Penelitian

Variabel	Frekuensi	Persentase
Usia		
27	2	0,9
28	11	4,8
29	16	7,0
30	13	5,7
31	10	4,4
32	13	5,7
33	13	5,7
34	7	3,1
35	9	3,9
36	16	7,0
37	18	7,9
38	20	8,7
39	22	9,6
40	15	6,6
41	9	3,9
42	8	3,5
43	6	2,6
44	4	1,7
45	3	1,3
46	3	1,3
47	3	1,3
48	4	1,7
49	2	0,9
51	1	0,4
55	1	0,4
Pekerjaan		
ASN	48	21,0
GURU	58	25,3
IRT	72	31,4
HONORER	16	7,0
SWASTA	8	3,5
WIRUSAHA	17	7,4
PERAWAT	4	1,7
PETANI	3	1,3

BIDAN	2	0,9
DOSEN	1	0,4
Jumlah Anak		
1	25	10,9
2	85	37,1
3	80	34,9
4	29	12,7
5	8	3,5
6	2	0,9
Usia Anak		
6	7	3,1
7	43	18,8
8	62	27,1
9	45	19,7
10	31	13,5
11	26	11,4
12	15	6,6
Total	229	100,0

Berdasarkan uraian tabel 4.1 bahwa respon partisipan dalam penelitian ini dominan pada wanita yang berusia 39 tahun sebanyak 22 orang atau 9,6 persen. Selanjutnya, yang berusia 38 tahun sebanyak 20 orang atau 8,7 persen. Selain itu, untuk bidang pekerjaan didominasi dari sektor domestik dimana sebanyak 72 orang atau 31,4 persen sebagai mengurus rumah tangga. Selanjutnya, disusul sektor pendidikan sebanyak 58 orang atau 25,3 persen.

Selanjutnya, rata-rata respon partisipan dalam penelitian ini mereka yang memiliki 2 orang anak sebanyak 85 orang atau 37,1 persen. Selanjutnya disusul mereka yang memiliki 3 orang anak sebanyak 80 orang atau 34,9 persen. Selain itu, usia anak partisipan penelitian ini dominan pada 8 tahun sebanyak 62 orang atau 27,1 persen. Kemudian disusul, usia 9 tahun sebanyak 45 orang atau 19,7 persen.

4.3.2. Deskriptif Data Penelitian

Setelah dilakukan penelitian maka diperoleh hasil terkait jawaban pada seluruh skala yang sudah diskoring dan diolah menggunakan *SPSS* sehingga gambaran dari hasil kedua data tersebut dapat peneliti uraikan dalam bentuk Tabel 4.2 sebagai berikut:

Tabel 4.2 Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Data Empirik				Data Hipotetik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Strategi Coping	23	50	36,5	4,5	10	50	30	6,7
Kelelahan Emosional	6	27	16,5	3,5	6	30	18	4

Berdasarkan data diatas diperoleh nilai rata-rata empirik dari Strategi Coping sebesar 36,5 (SD= 4,5) dan untuk Kelelahan Emosional diperoleh rata-rata sebesar 16,5 (SD= 3,5). Sedangkan pada skor data hipotetik diperoleh rata-rata 30 (SD= 6,7) untuk variabel Strategi Coping dan 18 (SD=4) untuk rata-rata variabel Kelelahan Emosional.

Strategi Coping dan Kelelahan Emosional pada Ibu yang mendampingi anak belajar daring menunjukkan dalam kategorisasi yang umum digunakan untuk menggambarkan kategori respon, yang terdiri dari 5 kategori yaitu, sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah.

Tabel 4.3 Rumus Kategori

Kategori	Rumus
Sangat tinggi	$X \geq M + 1,5 SD$
Tinggi	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
Sedang	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
Rendah	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
Sangat rendah	$X \leq M - 1,5 SD$

a. Strategi Coping

Berdasarkan uji deskriptif yang dilakukan pada variabel Strategi Coping terdapat 5 kategori yang menunjukkan respon dan dinamika dari subjek penelitian.

Hal ini bias diperhatikan pada Tabel 4.4

Tabel 4.4 Kategori Strategi Coping

Kategori	Skor	F	%
Sangat tinggi	$X \geq 40,05$	127	55,5
Tinggi	$33,35 \leq X < 40,05$	82	35,8
Sedang	$26,65 \leq X < 33,35$	18	7,9
Rendah	$19,95 \leq X < 26,65$	2	0,9
Sangat rendah	$X \leq 19,95$	-	-
Jumlah		229	100

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa respon paling banyak Strategi coping berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 55,5 persen dari 229 orang dan respon paling sedikit pada kategori rendah dengan 0,9 persen sedangkan untuk kategori sangat rendah tidak ada respon.

b. Kelelahan Emosional

Berdasarkan uji deskriptif yang dilakukan pada variabel Kelelahan Emosional terdapat 5 kategori yang menunjukkan respon dan dinamika dari subjek penelitian. Hal ini dapat dilihat pada Tabel 4.5

Tabel 4.5 Kategori Kelelahan Emosional

Kategori	Skor	F	%
Sangat tinggi	$X \geq 24$	2	0,9
Tinggi	$20 \leq X < 24$	9	3,9
Sedang	$16 \leq X < 20$	37	16,2
Rendah	$12 \leq X < 16$	67	29,3
Sangat rendah	$X \leq 12$	114	49,8
Jumlah		229	100

Berdasarkan tabel diatas, respon terbanyak pada Kelelahan emosional berada pada kategori sangat rendah sebanyak 49,8 persen dari 229 orang dan respon paling sedikit pada kategori sangat tinggi sebanyak 0,9 persen

4.4. Hasil Uji Asumsi

Peneliti melakukan pengujian terhadap data yang sudah diperoleh sebelumnya. Pengujian ini dilakukan agar melihat data yang dimiliki sudah sesuai dengan syarat untuk melakukan uji hipotesis. Uji asumsi dijelaskan sebagai berikut:

4.4.1. Uji Normalitas

Untuk mengetahui normalitas sebaran data, maka perlu adanya ketentuan yaitu, apabila nilai signifikansi lebih dari $\geq 0,05$ maka sebaran data dikatakan normal begitu juga sebaliknya. Hasil pengujian dapat dilihat pada tabel 4.6

Tabel 4.6
Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnow Test

Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
Kelelahan Emosional (Y)	0,000	Tidak normal
Strategi Coping (X)	0,000	Tidak normal

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel X dan Y berdistribusi tidak normal.

4.4.2. Uji Linieritas

Untuk melihat kekuatan hubungan antara variabel Strategi Coping dan Kelelahan Emosional maka perlu dilakukan uji linearitas. Suatu data bisa dikatakan linear apabila nilai sig (p) dari F (*Linearity*) $< 0,05$, maka terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel tersebut. Hal ini kita lihat pada tabel 4.7

Tabel 4.7
Hasil Uji Linearitas

Variabel	F (<i>linearity</i>)	Signifikansi	Keterangan
Kelelahan Emosional (Y) Strategi Coping (X)	,272	0,603	Tidak Linear

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai F (*linearity*) sebesar 0,272 dengan nilai Signifikansi sebesar 0,603 ($p < 0,05$). Hal ini berarti kedua variabel mempunyai hubungan yang tidak linier.

4.4.3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi *non parametric Spearman's rho* dengan ketentuan, apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka hipotesis diterima begitu juga sebaliknya. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 4.8

Tabel 4.8
Uji Hipotesis Spearman's rho

		Strategi Coping	Kelelahan Emosional
Strategi Coping	Pearson Correlation	1,000	-,049
	Sig. (2-tailed)		,462
	N	229	229
Kelelahan Emosional	Pearson Correlation	-,049	1,000
	Sig. (2-tailed)	,462	
	N	229	229

Berdasarkan tabel diatas, setelah dilakukan uji korelasi antara strategi coping dengan kelelahan emosional diperoleh nilai *pearson correlation* sebesar -,049 dengan nilai signifikasi 0,000. Maka hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan. Berdasarkan uji analisis diatas maka dapat diketahui bahwa variabel tidak memiliki hubungan. Maka dapat dikatakan bahwa hipotesis Ho dalam penelitian dapat diterima.

4.4.5. Uji Koefisien Determinan

Untuk mengetahui kontribusi pada variabel terikat terhadap variabel bebas maka perlu dilakukan uji koefisien determinasi. Berdasarkan analisis data yang sudah dilakukan dapat dilihat pada Tabel 4.9

Tabel 4.9
Uji Koefisien Determinan

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kelelahan Emosional * Strategi Coping	-,034	,001	,353	,125

Berdasarkan tabel diatas, dilihat dari dapatkan hasil bahwa nilai koefisien (R-Squared) sebesar 0,001 atau 0,1 persen dan nilai R sebesar - 0,034

4.5. Pembahasan

Subjek dalam penelitian ini didominasi dengan usia 39 tahun sebanyak 9,6 persen, dengan bidang pekerjaan didominasi dari sektor domestic sebanyak 31,4 persen. Selanjutnya, rata-rata respon dalam penelitian ini yakni mereka yang memiliki 2 orang anak sebanyak 37,1 persen. Selain itu, usia anak partisipan dominan 8 tahun sebanyak 27,1 persen.

Berdasarkan hasil uji asumsi normalitas variabel strategi coping dan kelelahan emosional menggunakan teknik *convenience sampling* dengan menggunakan *one sample Kolmogrov-Smirnov Test* (K-Sz) dengan bantuan SPSS.23 nilai signifikansi sebesar 0,000 dan 0,000. Maka ditarik kesimpulan bahwa variabel Strategi coping dan Kelelahan emosional berdistribusi tidak normal. Hasil uji linieritas bahwa nilai F (linearity) sebesar 0,272 dengan nilai Signifikansi sebesar 0,603 ($p < 0,05$).

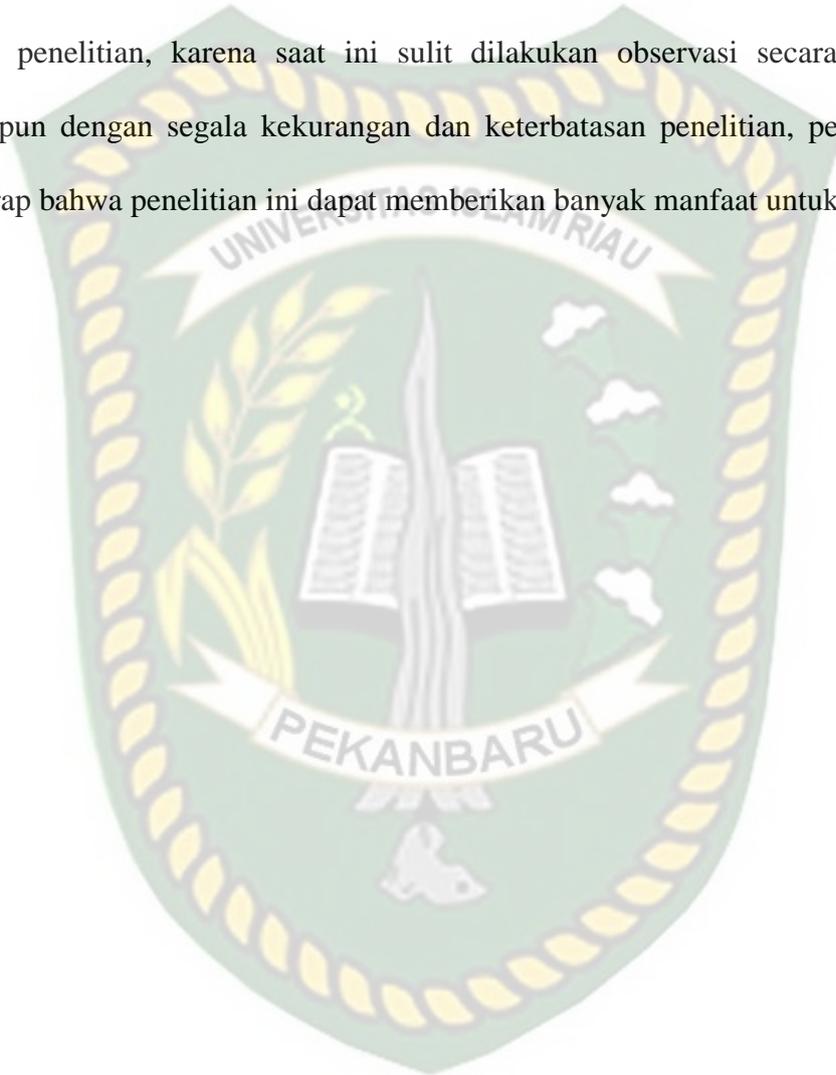
Hal ini berarti kedua variabel mempunyai hubungan yang tidak linier. Hal ini dikarenakan variabel strategi coping (*emotional focused coping*) bukan satu-satunya variabel yang berhubungan dengan kelelahan emosional seperti yang dikemukakan oleh Rante (2013) dalam penelitiannya bahwa perawat wanita akan menggunakan *Problem Focused Coping* (PFC) ketika perawat wanita mampu mengelola emosi, dan akan menggunakan *Emotional Focused Coping* (EFC) jika mereka kurang mampu mengelola emosi mereka karena mereka cenderung

membawa situasi yang ada karena karakteristik wanita yang lebih banyak mengartikulasikan perasaan, sehingga akan terlihat kelelahan emosional pada wajah dan juga peneitian senada oleh Lu et al., (2015) menyatakan bahwa strategi coping yang lebih berfokus pada masalah lebih banyak digunakan, daripada berfokus pada emosi hal ini dikaitkan dengan kesehatan mental.

Berdasarkan hasil uji korelasi yang dilakukan uji korelasi antara strategi coping dengan kelelahan emosional diperoleh nilai *pearson correlation* sebesar -,049 dengan nilai signifikasi 0,000. Maka hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan. Berdasarkan uji analisis diatas maka dapat diketahui bahwa variabel tidak memiliki hubungan. Maka dapat dikatakan bahwa hipotesis Ho dalam penelitian dapat diterima dan Ha ditolak. Sebagaimana hasil penelitian yang telah dilakukan Miranda (2013) menyatakan bahwa subjek lebih fokus mengatasi dan menghadapi masalahnya dengan menggunakan problem focused coping yang cenderung berupa keaktifan diri, perencanaan, penekanan kegiatan bersaing, kontrol diri dan dukungan sosial instrumental.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa strategi coping yang berfokus kepada emosi tidak berhubungan dengan kelelahan emosional pada ibu yang memiliki anak dalam belajar daring. Penelitian ini pastinya memiliki kelebihan dan kekurangan dari berbagai sisi, sehingga memerlukan kritik dan saran yang membangun terhadap penelitian ini. Kekurangan dalam penelitian ini terletak pada metode penelitian yang digunakan, karena adanya wabah Covid-19 saat ini yang membatasi tatap muka menjadikan cangkupan populasi tidak terlalu luas sehingga peneliti menggunakan metode pengambilan data yaitu *convenience*

sampling, yang mana salah satu kekurangan pada metode ini yaitu keterwakilan sampel tidak dapat dipenuhi dengan *convenience sampling* ini. Selain itu, peneliti juga mengalami kesulitan dalam menetapkan kriteria subjek yang sesuai dengan tujuan penelitian, karena saat ini sulit dilakukan observasi secara langsung. Meskipun dengan segala kekurangan dan keterbatasan penelitian, peneliti tetap berharap bahwa penelitian ini dapat memberikan banyak manfaat untuk orang lain



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa tidak adanya hubungan antara strategi coping dengan kelelahan emosional pada ibu yang memiliki anak SD dalam mendampingi anak belajar sistem daring. Data yang Hal ini disebabkan data hipotesis yang di tolak, dan data determinasi yang tidak perlu dilakukan karena nilai korelasi yang kurang dari 0.05, hubungan antara strategi coping dengan kelelahan emosional tidak memiliki nilai yang signifikan, sehingga data yang didapat tidak adanya hubungan antar variabel. Koefisien regresi tersebut bernilai negative sehingga dapat dikatakan bahwa tidak adanya hubungan, hal ini disebabkan kurangnya keseriusan respon dalam mengisi kuisisioner penelitian ini.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, adapun beberapa saran yang peneliti sampaikan yaitu:

1. Kepada orangtua wali murid

Kepada orangtua yang memiliki anak yang merasakan emosi negative untuk tidak langsung melampiaskan amarahannya kepada anak, jika anak malas-malasan untuk mengerjakan tugas rumahnya segera beri ruang untuk bercerita bersama anak.

2. Kepada peneliti selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti bagaimana strategi coping dengan kelelahan emosional, coba untuk menggunakan aspek dari problem focused coping, dan lain halnya.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR PUSTAKA

- Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. (1997). Does coping help? a reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53 (2), 337- 348.
- Alifandi, Y. (2016). *Kelelahan emosi (emotional exhaustion) pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu (studi pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang yang bekerja paruh waktu)*. <http://lib.unnes.ac.id/28288/>
- Astini, Sari, N. K. (2020). Pemanfaatan teknologi informasi dalam pembelajaran tingkat sekolah dasar pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Lembaga Penjaminan Mutu STKIP Agama Hindu Amlapura*, 11(2), 13–25.
- Baba, C. M. 2009. The role of emotional exhaustion in sales force attitude and behaviour relationships, *Jurnal of the academy of marketing Science*, Vol 27. No.1.
- Churiyah, M. 2011. Pengaruh konflik peran, kelelahan emosional terhadap kepuasan kerja dan komitmen organisasi. *Jurnal Ekonomi Bisnis*, 16(2), 145-154.
- Davidson, G., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2006). *Psikologi abnormal* (ed-9). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Dewi, W. A. F. (2020). Dampak Covid-19 terhadap implementasi pembelajaran daring di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 55-61.
- Dodds, T. A., Martin, D. P., Stolov, W. C., & Deyo, R. A. (1993). A validation of the functional independence measurement and its performance among rehabilitation inpatients. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 74(5), 531-536
- Efendi, D. (2020). Peran orangtua dalam pembelajaran model distance learning di sekolah dasar kota Jayapura. *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 5(1), 54. <https://doi.org/10.35931/am.v5i1.400>
- Friedman, J. (1998). *Family nursing: theory and practice* (ed.3). California: Appleton & Lange.
- Hadi, S. (2002). *Methodology research II*. Cetakan ke-27. Penerbit : Andi Offset. Haditono
- Houkes, I., Janssen, P. P., de Jonge, J., & Bakker, A. B. (2003). Specific determinants of intrinsic work motivation, emotional exhaustion and turnover

intention: A multisample longitudinal study. *Journal of occupational and organizational psychology*, 76 (4), 427-450.

Kemendikbud. (2020). Panduan penyelenggaraan pemberlajaran pada tahun ajaran dan tahun akademik baru di masa covid 19. Diakses dari <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/06/panduan-penyelenggaraan-pembelajaran-pada-tahun-ajaran-dan-tahun-akademik-baru-di-masa-covid19-RSJD>.

Laili, D. N. V. (2020). *Peran orantua dalam proses pembelajaran online di tengah pandemi Covid-19 terhadap siswa Kelas IV Min 3 Karanganyar*. 1–91.

Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : McGraw-Hill, Inc.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, coping, and adaptation*. New York: Springer.

Lee, A. (2020). Wuhan Novel Coronavirus (COVID-19): Why global control is challenging?. *Public Health*, 179, A1-A2.

Leiter, M. P., & Maslach, C. (1988). The impact of interpersonal environment on burnout and organizational commitment. *Journal of organizational behavior*, 9 (4), 297-308.

Listyanti, H., & Wahyuningsih, R. (2020). Manajemen stres orangtua selama mendampngi pembelajaran daring. *Kajian Keislaman Multi-Perspektif IAIN : Surakarta*, 1(1).

Marliani, R., Nasrudin, E., Rahmawati, R., & Ramdani, Z. (2020). Emotional regulation, stress, and psychological well-being: A study of work from home mothers in facing the COVID-19 pandemic. *Digital Library: UIN Sunan Gunung Jati*, 1–12.

Maryam, S. (2017). Strategi coping: teori dan sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal konseling andi matappa*, 1(2), 101. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>

Maslach, Christina. (1993). *Burnout: A multidimensional perspective. professional burnout: recent developments in theory and research*. washington, DC: Taylor & Francis.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2 (2), 99-113.

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52 (1), 397-422.

- Miranda, Destryarini. 2013. Strategi coping dan kelelahan emosional (emotional exhaustion) pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus (studi kasus di rumah sakit jiwa daerah atma husada mahakam samarinda, Kalimantan timur). *E- Journal Psikologi* 1(2):133-135.
- Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi Covid-19. *Essensi: Jurnal manajemen bisnis*, 23(2), 192–201.
- Nakayama M, Y. H. (2007). The impact of learner characteristics on learning performance in hybrid courses among japanese students. *elektronik journal ELearning*, Vol.5(3).1.
- Nazmudin, A. (2020). Fakta baru, ibu bunuh anak karena susah diajari belajar online. Retrieved October 26, 2020, from [regional.kompas.com](https://regional.kompas.com/read/2020/09/14/19524061/fakta-baru-ibu-bunuh-anak-karena-susah-diajari-belajar-online?page=all) <https://regional.kompas.com/read/2020/09/14/19524061/fakta-baru-ibu-bunuh-anak-karena-susah-diajari-belajar-online?page=all>.
- Puji, S. (2020). Bocah 10 tahun dianiaya dengan balok kayu gara-gara tak ikut belajar online, ibu kandung : saya menyesal. Retrieved October 26, 2020, from [regional.kompas.com](https://regional.kompas.com/read/2020/09/21/05340061/bocah-10-tahun-dianiaya-dengan-balok-kayu-gara-gara-tak-ikut-belajar-online?page=all) website: <https://regional.kompas.com/read/2020/09/21/05340061/bocah-10-tahun-dianiaya-dengan-balok-kayu-gara-gara-tak-ikut-belajar-online?page=all>.
- Rante, D. . (2013). Kelelahan emosional pada perawat bagian instalasi gawat darurat rumah sakit umum daerah aw.syahranie samarinda ditinjau dari jenis kelamin. *Psikoborneo*, 1(3), 132–139. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/3323>
- Rubiyanti, Y. (2008). Motivasi dan manajemen stress (Makalah). Jatinangor: Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran.
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial interactions*. United States of America: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino (2012). *Health psychology: biopsychosocial interactions*, 7th/ed. John Wiley & Sons, Inc
- Schaufeli, W., & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. London: Taylor & Francis.
- Smet, B. 1994. *Psikologi kesehatan*. Jakarta: Gramedia Widiasarana
- Slamet. (2012). Coping sebagai strategi mengatasi dan memecahkan masalah dalam konteks bimbingan konseling islam, *hisbah: Jurnal bimbingan konseling dan dakwah islam*, 9(1), 16-38, <https://doi.org/10.14421/hisbah.2012.091-02>.

- Sugiyono. 2017. Metode penelitian kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2018). Metode penelitian bisnis: pendekatan kuantitatif, kualitatif, kombinasi, dan R&D (Edisi ke-3 ed.). (S. Y. Suryandari, Penyunt.) Bandung: Alfabeta.
- Widiastuti, Rianti. 2009. Coping stress pada primary caregiver penderita penyakit alzheimer. Sripsi tidak diterbitkan. Sumatra Utara. USU Repository.
- Widiyono, A. (2020). Efektifitas perkuliahan daring (online) pada mahasiswa PGSD di saat pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan*, 8(2), 169–177. <https://doi.org/10.36232/pendidikan.v8i2.458>
- Wright, T. A., & Cropanzano, R. (1998). Emotional exhaustion as a predictor of job performance and voluntary turnover. *Journal of applied psychology*, 83 (3), 486-493.