

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Sejak diumumkan adanya pandemi global virus *Covid-19* yang mengharuskan setiap pekerja untuk aktif bekerjanya di rumah (*work from home*). Disebutkan bahwa virus ini pertama kali berasal dari kota Wuhan, China sejak Desember 2019 (Lee, 2020). Data terkini menunjukkan bahwa jumlah pasien positif pada 223 negara diseluruh dunia hingga bulan April 2021 telah mencapai 137.866.311. Negara Indonesia pun tak luput dari paparan *Covid-19*. Bahkan Indonesia menjadi negara pertama di Asean yang mencapai satu juta kasus mencapai 1.438.254 sampai dengan April 2021. (Fatoni, M, 2021)

Salah satu yang mengalami dampak dari situasi Covid-19 adalah sektor pendidikan, yang berakibat mengarah kepada penutupan luas sekolah, madrasah, universitas dan pondok pesantren diseluruh dunia (Setiawan, 2020). Untuk mengatasi situasi ini, pada tanggal 24 Maret 2020 Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan surat edaran No.4 thn 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran *Covid*. Dalam surat edaran tersebut dijelaskan bahwa proses belajar dilaksanakan dirumah melalui pembelajaran jarak jauh, yang pelaksanaannya untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi peserta didik (Dewi, 2020).

Dengan demikian pembelajaran daring atau pembelajaran jarak jauh yang dilakukan menggunakan aplikasi *WhatsApp*, *Zoom*, *Google Meet* dll tersebut bertujuan untuk memenuhi standard pendidikan melalui pemanfaatan Teknologi

Informasi dengan menggunakan perangkat komputer atau *gadget* yang saling terhubung antara siswa dan guru. Dengan adanya teknologi informasi ini diharapkan sistem pembelajaran daring berlangsung dengan baik mengingat masyarakat Indonesia saat ini mayoritas sudah menggunakan internet, seperti yang dijelaskan dalam penelitian *We Are Sosial, "Digital Reports 2020"* yang dirilis pada akhir bulan Januari 2020 yang menyatakan hampir 64% penduduk Indonesia sudah terkoneksi dengan jaringan internet (Astini, 2020).

Pada dasarnya, sistem belajar daring bisa diterapkan di berbagai jenjang pendidikan, dari jenjang TK sampai perkuliahan. Hanya saja perlu ada penekanan dan perhatian yang berbeda setiap jenjangnya. Berbeda dengan jenjang SMP dan SMA yang lebih fokus kepada kualitas metode pembelajaran, untuk jenjang SD perlu ada penekanan tentang fungsi orang tua dalam pembelajaran, Fajrin (dalam Hafizh, N.M, 2020), guru Bimbingan Konseling (BK) SMA Labschool Jakarta, mengatakan Siswa SD yang masih kecil pun butuh interaksi lebih dengan lingkungan sekitarnya. Oleh karenanya, dibutuhkan sistem *blended learning* yang baik agar kebermanfaatan tugas yang siswa terima bisa maksimal. Menurut Fajrin, peran orang tua penting dalam bekerjasama dengan guru, karena sekarang orang tualah yang menjadi guru anak-anak mereka. Jadi, rumah tersebut harus nyaman untuk belajar dan orang tua juga dapat mengerti dengan baik dalam membimbing anak. Bagaimanapun bila orang tua tidak dapat memahami materi, maka orang tua dapat mengawasi anaknya ketika sedang mengerjakan tugas. Namun yang menjadi permasalahan lainnya adalah bila perekonomian orang tua

yang kurang baik. Jadi, ketika orang tua bekerja maka orang tua tersebut tidak dapat mendampingi anaknya belajar.

Ibu sebagai orangtua yang lebih sering melakukan interaksi dengan anak dan melakukan pengasuhan, tentunya memiliki tugas tambahan sebagai pendamping belajar untuk program *Homeschooling* anak selama melakukan SFH (*Study from home*). Tidak menutup kemungkinan bahwa Ibu mempunyai peran ganda, yaitu sebagai Istri dan juga Ibu. Bahkan ada juga Ibu yang juga bekerja dan itu berarti menambah beban yang diemban oleh seorang Ibu dan juga Ibu dituntut untuk menjadi seorang *multitasker*. Hal itu adalah merupakan suatu hal yang lazim. Hampir 51% jumlah penduduk Indonesia yang bekerja adalah seorang wanita. Informasi lainnya juga menyebutkan bahwa angka partisipasi wanita yang berperan dalam mengurus rumah tangga sekaligus bekerja di luar keluarga juga sangat tinggi, jumlahnya mencapai 46% lebih. Bahkan jika dibandingkan dengan pria, persentasi wanita yang sudah menikah sekaligus mereka juga adalah pekerja mencapai 71%, hanya berbeda 5% dengan jumlah pria yang mencapai 76% (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2018). Peran ganda yang diemban dapat menjadi sumber stress. Salah satu dampak dari adanya peran ganda ini adalah kelelahan. Tackett (2007) menyebutkan bahwa gangguan tidur dan kelelahan yang terjadi pada perempuan setelah memiliki anak merupakan sumber stres fisik dan psikologis yang dapat meningkatkan risiko stres pada ibu. Hal lain yang akan dihadapi oleh pasangan yang baru memiliki anak pertama adalah berkurangnya waktu dengan pasangan dan menurunkan peluang untuk kembali bekerja mendapatkan penghasilan. (Craig, 2005).

Adapun kesulitan yang dihadapi dari para ibu-ibu dalam menghadapi masa pandemi adalah kurangnya memahami materi pembelajaran anak tersebut, kesulitan untuk menumbuhkan minat belajar pada anak, sulit dalam mengawasi anak bermain gadget dan layanan internet. Dimana menurut hasil penelitian Wardani, dkk (2021) menyatakan bahwa pembelajaran daring atau pembelajaran yang dilakukan dirumah dengan bimbingan Ibu pada anak usia dini memiliki beberapa kendala, sehingga tidak sedikit Ibu yang meminta pihak sekolah untuk dapat dengan segera melaksanakan pembelajaran secara tatap muka. Kendala-kendala yang dialami Ibu dalam mendampingi anak belajar dirumah meliputi kurangnya pemahaman materi oleh Ibu, kesulitan Ibu dalam menumbuhkan minat belajar anak, tidak memiliki cukup waktu untuk mendampingi anak karena harus bekerja, Ibu yang tidak sabar dalam mendampingi anak saat belajar dirumah, kesulitan Ibu dalam mengoperasikan gadget dan kendala terkait jangkauan layanan internet. Oleh karena itu, dalam pelaksanaan daring ini ternyata Ibu memiliki banyak kendala dalam mendampingi anak belajar dirumah.

Sejalan dengan penelitian Susilowati & Azzasyofia (2020) dilakukan menggunakan metode survei melalui media sosial yang diisi oleh orang tua yang memiliki anak yang sedang duduk di bangku sekolah dan juga belajar dari rumah, survei ini masih memiliki keterbatasan dimana cakupan wilayah survei di Indonesia belum menjadi prioritas utama dalam pengumpulan kuesioner sehingga hasil kuesioner ini hanya hanya menggambarkan tingkat stress yang dialami oleh orang tua yang menjadi responden survei ini tanpa dapat melihat karakteristik

daerah tempat tinggal responden. Penyebaran dan pengisian kuesioner dilakukan mulai tanggal 31 Maret 2020 sampai tanggal 6 April 2020. Dimana terdapat 223 responden, instrumen yang digunakan adalah *Perceived Stress* dari Sheldon Cohen. Hasil survey yang sudah dilaksanakan menunjukkan bahwa tingkat stres orang tua menghadapi anak belajar dari rumah dalam tiga minggu awal kebijakan jarak sosial mencapai 75,34 persen pada kategori sedang, namun terdapat 10,31 persen responden yang memiliki tingkat stres tinggi dan 71,88 persen diantaranya adalah wanita atau ibu. Tingkat stres yang tinggi antara lain dipengaruhi oleh ketidakmampuan orang tua dalam membimbing pembelajaran, masalah kesehatan keluarga dan masalah ekonomi keluarga. Kondisi ini kemungkinan akan berlanjut dengan perpanjangan masa studi dari periode asal.

Hal ini juga yang dialami oleh ibu yang mendampingi anaknya belajar dikota Medan termasuk Ibu-ibu dari SD Swasta Santo Petrus, Medan. Karena, sulitnya membagi waktu antara mendampingi anaknya belajar dan juga waktu ibu tersebut bekerja, ditambah dengan anaknya yang sulit fokus belajar. Hal tersebut yang membuat Ibu-ibu dari SD Swasta Santo Petrus, Medan mengalami stress.

Stress adalah bagian dari kehidupan manusia, bahkan tubuh kita pun setiap saat berada di bawah stress, juga ketika tidur. Ada tuntutan pada jantung untuk tetap berdenyut, pada otak untuk menghasilkan mimpi dan secara khusus pada sistem tubuh untuk menjaga keadaan seimbang. Oleh karena itulah persoalannya bukan bagaimana menghindari stress, namun bagaimana agar seseorang mengalami stress yang tidak terlalu berat dan bagaimana menghadapi stress yang dialaminya (Handoyo,2001).

Menurut Kartono (2006) Stress pada tingkat tertentu merupakan stimulasi yang baik bagi seseorang untuk berkembang. Namun, apabila tingkatnya sangat tinggi dan seseorang tidak mampu lagi menghadapinya, stress menjadi awal malapetaka. Dapat didefinisikan bahwa stress sebagai suatu respon emosional yang terjadi apabila kebutuhan atau tujuan individu mengalami, halangan, hambatan atau kegagalan. Santrock (2003), Stress juga respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stressor*) yang mengancam atau mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (melakukan *coping*).

Stress terbagi atas dua jenis, diantaranya : yang pertama sebagai *eustress*, stress yang memberi pengaruh yang baik dan yang kedua sebagai *distress*, stress yang memberi pengaruh menyakitkan. Jadi, seseorang yang mengalami stress sangat tinggi akan lebih mudah untuk sakit, secara fisik atau psikologis. Penyesuaian diri dan upaya mengatasi stress menjadi sangat penting. Beberapa kejadian memberikan tingkat stress yang tinggi, beberapa kejadian lain lebih rendah. Oleh karena itu, tingkat penyesuaian dan upaya mengatasinyapun membutuhkan daya yang berbeda pula. Bernard (dalam Atwater, 1983)

Sarafino dan Smith (2012) membagi aspek-aspek stress menjadi dua, yaitu; a) Aspek Biologis dan b) Aspek Psikologis. Aspek pertama adalah aspek biologis berupa gejala fisik, gejala yang dialami berupa sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan. Disamping itu gejala fisik lainnya juga ditandai dengan adanya otot-otot tegang, pernafasan dan jantung tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan, maag dan lain sebagainya (Wilkinson, 2002). Aspek

kedua adalah Aspek Psikologis berupa gejala psikis. Gejala dari aspek psikologis ini diantaranya adalah Gejala Kognisi (Pikiran) yang dimana Davis, Nelson & Agus (dalam Amin & Al-fandi, 2007) menyebutkan bahwa gejala ditandai dengan adanya harga diri yang rendah, takut gagal, mudah bertindak memalukan, cemas akan masa depan dan emosi cenderung berubah. Gejala Emosi, kondisi yang dapat mengganggu kestabilan emosi individu dimana individu tersebut mudah marah, merasa sedih, kecemasan yang berlebihan dan depresi. Gejala Tingkah Laku, kondisi yang dapat menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal dimana gejala yang ditimbulkan adalah sulit untuk bekerja sama, kehilangan minat, mudah terkejut dan kaget, kebutuhan seks, obat-obatan, alkohol dan merokok yang cenderung meningkat.

Survei dari lembaga Hong Kong, Institute of Family Education ini melibatkan lebih dari 500 orang tua menunjukkan hasil bahwa 75% orang tua mengaku lebih dekat dengan anak-anak mereka selama penutupan sekolah sejak awal Februari sejak pandemi. Namun, di saat yang sama 85% orang tua mengaku stress dan tidak senang dengan penutupan sekolah. Orang tua yang juga harus bekerja dari rumah memiliki tingkat stress tertinggi karena penutupan sekolah, orang tua merasa khawatir dengan perkembangan belajar anak. Sebanyak 69% orang tua setuju bahwa liburan sekolah di musim panas mendatang sebaiknya dibatalkan untuk mengejar ketertinggalan anak. Christopher Yu Wing-fai menyebutkan, bahwa orang tua merasa stress karena anak kesulitan dalam belajar secara online. Dimana didalam pembelajaran daring sulit untuk menggantikan instruksi secara langsung karena tidak dapat sepenuhnya memenuhi kebutuhan

individu setiap siswa tersebut. Tidak sampai disitu, menurut Wing-fai beberapa keluarga juga tak memiliki computer atau laptop. Anak hanya belajar menggunakan *gadget* milik orang tua untuk melihat video pembelajaran daring. Wing-fai juga mengatakan, waktu yang lama di luar sekolah juga akan memengaruhi perkembangan keterampilan sosial pada anak (Tim CNN Indonesia, 2020).

Menurut Folkman dan Lazarus (1984), reaksi individu terhadap suatu masalah atau situasi yang ada sangat dipengaruhi oleh bagaimana penilaian individu terhadap masalah atau situasi tersebut. Seperti dikemukakan oleh Silver dan Wortman (dalam Folkman dan Lazarus, 1984), individu yang menilai situasi negatif yang dihadapinya sebagai suatu hal yang positif akan mempunyai tingkat stress yang lebih rendah daripada yang tidak. Perbedaan diantara individu dalam menilai situasi atau masalah yang sedang dihadapi antara lain disebabkan karena perbedaan karakteristik kepribadian yang dimiliki, disamping tentunya juga dipengaruhi oleh kondisi individu yang bersangkutan (Liestiani, 2001)

Perbedaan pengaruh stress terhadap individu sebenarnya lebih ditentukan oleh individu yang berbeda pula. Cara individu merespon stress akan menentukan bagaimana pengaruh stress terhadap dirinya. Stress akan berpengaruh positif jika individu berhasil melakukan manajemen stress dengan baik. Manajemen stress yang baik memerlukan seperangkat informasi dan tindakan tertentu untuk mendorong kecenderungan positif stress yang disebut dengan keterampilan mengatasi stress atau *coping*.

Folkman dan Lazarus (dalam Herwindharti, 1997) mengemukakan bahwa pada dasarnya strategi menghadapi masalah antara pria dan wanita adalah sama, tetapi wanita cenderung menggunakan *Emotional Focused Coping (EFC)* atau strategi menghadapi masalah yang mengandung stress, yang berorientasi pada emosi. Pada strategi ini seseorang berusaha menghadapi masalah secara tidak langsung. Usaha-usaha yang dilakukan diarahkan untuk mengurangi atau menghilangkan stress yang dirasakan supaya diperoleh keseimbangan afeksinya dan pria cenderung menggunakan *Problem Focused Coping (PFC)* atau strategi menghadapi stress, yang berorientasi pada masalah. Pada strategi ini seseorang menghadapi secara langsung masalah yang menjadi penyebab timbulnya stress, usaha yang dilakukan lebih diarahkan pada penyelesaian masalah.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Sihombing (2021) pada Ibu yang bekerja dan juga pada Ibu rumah tangga. Sampel yang diambil sebanyak 63 Ibu-ibu, sampel diambil secara *purposive sampling*. Kriteria sampel diantaranya adalah 1. Ibu rumah tangga yang memiliki anak dengan model pembelajaran daring, 2. Ibu Bekerja yang memiliki anak dengan model pembelajaran daring. *Coping stress* Ibu bekerja lebih tinggi daripada Ibu rumah tangga. Dengan rata-rata *coping stress* Ibu rumah tangga adalah 105,68 dibandingkan rata-rata *coping stress* Ibu bekerja adalah 106,71 dengan perbedaan rata-rata sebesar 1,03. Ditemukan bahwa Ibu bekerja mampu menyesuaikan diri, mengelola dengan baik kondisi yang ada dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan yang dihadapi. Sedangkan Ibu rumah tangga lebih karena setiap harinya sudah menghadapi situasi membimbing anak dalam mengerjakan tugas sehari-hari.

Berdasarkan fenomena yang telah ditemukan oleh peneliti di SD Swasta Santo Petrus Medan melalui wawancara yang telah dilakukan dalam melihat stress yang telah dialami oleh Ibu di sekolah tersebut . Berikut adalah beberapa hasil wawancara, Ibu LP mengatakan:

“Saya adalah seorang Ibu dan saya juga bekerja, dikantor saya sangat sibuk sehingga saya sulit untuk membagi waktu dan juga waktu untuk mengajari anak saya bekerja menjadi lebih terbatas. Saya hanya dapat menemani anak saya belajar dirumah ketika semua pekerjaan saya sudah selesai.”

Kemudian Ibu WE mengatakan:

“Anak saya sangat sulit untuk fokus belajar, anak saya hanya bisa fokus paling lama belajar selama 30 menit saja. Karena, anak saya mudah terdistraksi oleh animasi yang ditampilkan di TV. Maka dari itu saya memberikan anak saya guru les privat.”

Lalu Ibu WM mengatakan:

“Saya sering berdiskusi dengan wali kelas anak saya mengenai tugas-tugas yang diberikan karena pembelajaran sekarang dan sewaktu saya sekolah dulu sangat berbeda dan sulit untuk saya pahami dengan baik.”

(Komunikasi Interpersonal, 12 Juni 2021)

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan oleh Ibu LP, Ibu WE dan juga Ibu WM dapat dilihat bahwa Ibu LP, Ibu WE dan juga Ibu WM dalam mengatasi stress nya (*coping*) berfokus pada *Problem Focused Coping (PFC)*. Dimana strategi yang dilakukan oleh Ibu-ibu tersebut adalah menyelesaikan pekerjaannya terlebih dahulu kemudian menemani anaknya belajar, lalu ada yang menemani anaknya selama 30 menit namun kemudian membuat guru les privat untuk anaknya dan ada juga yang berdiskusi dengan guru di kelas anaknya mengenai pembelajaran yang tidak dipahami oleh Ibu tersebut.

Sedangkan wawancara yang dilakukan oleh Ibu LC mengatakan:

“Saya jadi lebih sering mengeluhkan anak saya yang tidak dapat memahami yang saya ajarkan selama mendampingi anak saya belajar dan hal itu pulalah yang membuat saya sering memarahi anak saya”

Berbeda dengan Ibu FR yang mengatakan:

“Disaat saya sudah lelah mengajari anak saya belajar saya akan melakukan yoga dirumah ataupun jika saya terlalu malas untuk melakukan yoga saya hanya menonton televisi bersama anak saya.”

(Komunikasi Interpersonal, 12 Juni 2021)

Dari hasil wawancara dengan Ibu LC dan juga Ibu FR, dapat dilihat bahwa Ibu LC dan juga Ibu FR untuk mengatasi stress nya (*coping*) berfokus pada *Emotional Focus Coping (EFC)*. Dimana yang dilakukan oleh Ibu LC dan juga Ibu FR adalah memarahi anaknya dan ada juga yang melakukan yoga atau sekedar menonton televisi bersama anaknya.

Adapaun alasan peneliti meneliti tentang *coping stress* ibu selama mendampingi anak belajar sistem daring adalah peneliti ingin mengetahui bentuk *coping stress* seperti apa yang terjadi pada ibu-ibu dimasa pandemi, dimana Ibu-ibu yang mengatasi stress nya (*coping*) berfokus pada *Problem Focused Coping (PFC)* ataupun Ibu yang berfokus pada *Emotional Focus Coping (EFC)*. Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Gambaran *Coping Stress* Ibu Selama Mendampingi Anak Belajar Sistem Daring Pada Ibu Siswa SD Swasta Santo Petrus”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas masalah yang didapat adalah apakah terdapat gambaran stress dan gambaran *coping stress* ibu selama mendampingi anak belajar sistem daring berdasarkan tingkatan stress yang dialami pada Ibu siswa SD Swasta Santo Petrus.

1.3. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui gambaran stress yang dialami pada Ibu siswa SD Swasta Santo Petrus
2. Gambaran *coping stress* ibu selama mendampingi anak belajar sistem daring dilihat berdasarkan tingkatan stress yang dialami pada Ibu siswa SD Swasta Santo Petrus.

1.4. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi bagi ilmu psikologi untuk dikemudian hari dan penelitian ini diharapkan dapat di teliti lebih lanjut oleh generasi berikutnya.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat sebagai pedoman atau acuan pada Ibu siswa SD Swasta Santo Petrus. Agar dapat menghilangkan rasa stressnya dalam mendampingi anak belajar di SD Swasta Santo Petrus, Medan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stress

2.1.1 Pengertian Stress

Secara umum stress dapat diartikan sebagai suatu kejadian, baik internal maupun eksternal yang melebihi kemampuan individu untuk beradaptasi. Stress ada yang bersifat positif dan ada pula yang bersifat negatif. Menurut Santrock (2003), stress didefinisikan sebagai respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stress (*stressor*), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*). Stress dapat pula didefinisikan sebagai kejadian atau keadaan yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya (Lahey, 2007). McGarth dan Mone mengatakan stress menjadi negatif apabila individu merasakan adanya hambatan atau keterbatasan, akan tetapi stress menjadi positif apabila individu dapat memandang stress tersebut sebagai suatu kesempatan dan peluang untuk berkembang (dalam Appley & Trumbull, 1986). Hal ini juga didukung oleh pernyataan Selye (dalam Rice, 1999) yang juga mengungkapkan bahwa stress dapat bersifat positif atau juga eustress bila individu termotivasi untuk memperbaiki ketidakseimbangan tersebut, sedangkan stress yang negatif atau disebut juga distress muncul bila konsekuensi dari ketidakmampuan memenuhi tuntutan sangat besar. Menurut Sarafino sebagaimana dikutip oleh Smet (1994: 110) mendefinisikan stress sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang

menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang

Menurut Greenberg (2004) *stressor* adalah sesuatu yang berpotensi menimbulkan reaksi stress. Menurut Gatchel, Baum & Krantz (1989) *stressor* adalah kejadian lingkungan yang menimbulkan stress sehingga memunculkan reaksi stress seperti ketakutan, kecemasan dan kemarahan. Sedangkan menurut Marin & Osborn (dalam Rice, 1999) *stressor* adalah sebuah stimulus yang terjadi dengan intensitas yang cukup sehingga menyebabkan stress. Dari definisi-definisi diatas, maka dapat disimpulkan *stressor* adalah sebuah stimulus yang timbul dari lingkungan yang dapat menyebabkan stress sehingga memunculkan reaksi seperti kemarahan, kecemasan dan ketakutan.

Dari beberapa pendapat yang sudah dijelaskan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa stress adalah respon terhadap keadaan yang melebihi kemampuan individu tersebut dalam mengatasinya yang dapat memicu stress (*stressor*). *Stressor* adalah kejadian yang dapat menimbulkan stress sehingga memunculkan reaksi stress seperti ketakutan, kecemasan dan kemarahan. Stress dapat bersifat positif (*eustress*) apabila adanya keinginan untuk memperbaiki ketidakseimbangan tersebut dan juga dapat memandang stress tersebut sebagai suatu kesempatan dan peluang untuk berkembang. Stress juga bersifat negatif (*distress*) apabila merasakan adanya hambatan atau keterbatasan dan adanya ketidakmampuan memenuhi tuntutan yang besar. Reaksi terhadap stress tersebut tergantung dari individu yang mengalaminya.

2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi Stress

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stress. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stress menurut Santrock (2003) yaitu:

a. Faktor Lingkungan

1. Beban yang terlalu berat, konflik dan frustrasi istilah yang sering digunakan untuk beban yang terlalu berat di masa kini adalah burnout, perasaan tidak berdaya, tidak memiliki harapan, yang disebabkan oleh stress akibat pekerjaan yang sangat berat. Burnout membuat penderitanya merasa sangat kelelahan secara fisik dan emosional.

2. Kejadian besar dalam hidup dan gangguan sehari-hari. Para Psikolog menekankan bahwa kehidupan sehari-hari dapat menjadi penyebab stress seperti halnya kejadian besar dalam hidup. Tinggal dengan keluarga yang mengalami ketegangan dan hidup dalam kemiskinan bukanlah sesuatu yang dapat dianggap sebagai kejadian besar dalam hidup seorang remaja, namun kejadian sehari-hari yang dialami remaja dalam kondisi kehidupan seperti itu dapat menumpuk sehingga menimbulkan kehidupan yang sangat penuh dengan stress dan pada akhirnya remaja akan mengalami gangguan psikologis atau penyakit.

b. Faktor-faktor kepribadian pola tingkah laku tipe A (*type A behavior pattern*) sekelompok karakteristik rasa kompetitif yang berlebihan, kemauan keras, tidak sabar, mudah marah dan sikap bermusuhan yang dianggap berhubungan dengan masalah jantung. Individu yang bermusuhan dan parah sering diberi “reaktor panas”, yang berarti mereka memiliki raksi fisiologis yang kuat

terhadap stress-detak jantungnya meningkat, pernafasannya menjadi semakin cepat dan otot-ototnya menegang, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan penyakit jantung.

- c. Faktor-faktor kognitif penilaian kognitif adalah istilah yang digunakan Lazarus untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam atau menantang dan keyakinan mereka apakah mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif.
- d. Faktor-faktor Sosial-Budaya
 1. Stress akulturatif (*acculturation*) mengacu pada perubahan kebudayaan yang merupakan akibat dari kontak langsung yang sifatnya terus menerus antara dua kelompok kebudayaan yang berbeda. Stress akulturatif (*acculturative*) adalah konsekuensi negatif dan akulturasi.
 2. Status sosial-ekonomi kondisi kehidupan yang kronis, seperti pemukiman yang tidak memadai, lingkungan yang berbahaya, tanggung jawab yang berat dan ketidakpastian keadaan ekonomi merupakan pemicu stress yang kuat dalam kehidupan warga yang miskin.

2.1.3 Aspek – Aspek Stress

Menurut Sarafino dan Smith (2012) membagi aspek-aspek stress menjadi dua, yaitu :

- a. Aspek Biologis

Aspek biologis dari stress yaitu berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stress yang dialami individu antara lain sakit kepala, gangguan tidur, gangguan

pencernaan, gangguan makan, dan produksi keringat yang berlebihan. Disamping itu gejala fisik lainnya juga ditandai dengan adanya otot-otot tegang, pernafasan dan jantung tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan, maag dan lain sebagainya (Wilkinson, 2002).

b. Aspek Psikologis

Aspek psikologis stress yaitu berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stress antara lain:

1. Gejala Kognisi (Pikiran)

Kondisi stress dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stress cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi. Disamping itu Davis, Nelson & Agus (dalam Amin & Al-fandi, 2007) menyebutkan bahwa gejala kognisi ditandai juga dengan adanya harga diri yang rendah, takut gagal, mudah bertindak memalukan, cemas akan masa depan dan emosi labil.

2. Gejala Emosi

Kondisi stress dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stress akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih dan depresi. Gejala emosi lainnya juga ditandai dengan adanya perasaan tidak mampu mengatasi masalah, merasa ketakutan atau ciut hati, merasa tertekan dan mudah marah.

3. Gejala Tingkah Laku

Kondisi stress dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal. Gejala tingkah laku yang muncul adalah sulit bekerja sama, kehilangan minat, tidak mampu rileks, mudah terkejut atau kaget, kebutuhan seks, obat-obatan, alkohol dan merokok cenderung meningkat.

2.2 Coping Stress

2.2.1 Pengertian Coping Stress

Menurut Lazarus & Folkman (1984) mendefinisikan *Coping* sebagai :

“Coping is defined as cognitive and behavioral efforts to manage external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person”. Artinya, adalah upaya perilaku dan kognitif yang berlangsung untuk mengelola tuntutan khusus internal dan/atau eksternal yang dinilai sebagai suatu yang memberatkan atau melebihi sumber daya tersebut.

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Rositoh & Sarjuningsih, 2017), *coping* adalah sebuah proses mengelola tuntutan internal atau eksternal yang ditaksir sebagai beban karena diluar dari kemampuan individu. *Coping* terdiri atas upaya-upaya yang berorientasi pada kegiatan dan intrapsikis untuk mengelola konflik. Perilaku coping merupakan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan).

Cohen (dalam Smet, 1994) mendefinisikan *coping stress* sebagai suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi stres. Sarason (1999) mengartikan *coping stress* sebagai cara untuk menghadapi stress, yang mempengaruhi bagaimana seseorang mengidentifikasi dan mencoba untuk menyelesaikan masalah.

Menurut Rasmun (2004) *Coping* adalah proses yang dilalui individu dalam menyelesaikan situasi *stressful*. *Coping* tersebut merupakan respon individu situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologis. Secara ilmiah baik disadari atau tidak, individu sesungguhnya sudah menggunakan strategi *coping* dalam menghadapi stress. Strategi *coping* adalah cara yang dilakukan untuk mengubah lingkungan atau situasi atau menyelesaikan masalah yang sedang dirasakan atau dihadapi. *Coping* yang efektif menghasilkan adaptasi yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan situasi yang lama, sedangkan *coping* yang tidak efektif berakhir dengan maladaptif yaitu perilaku yang dari keinginan normatif dan dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain atau lingkungan. Setiap individu dalam melakukan *coping* sendiri dan tidak hanya melakukan satu strategi tetapi dapat melakukannya bervariasi, tergantung dari kemampuan dan kondisi individu.

Dari beberapa pendapat yang sudah dijelaskan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa *Coping stress* adalah upaya perilaku dan kognitif untuk mengelola tuntutan internal dan/atau eksternal dalam mengidentifikasi dan

mencoba untuk menyelesaikan masalah dengan cara mengubah lingkungan atau situasi yang *stressful*. *Coping* juga merupakan respon terhadap situasi yang dapat mengancam baik fisik maupun psikologis. Namun, baik disadari atau tidak individu sudah menggunakan strategi *coping* dalam menghadapi stress dan dapat melakukannya lebih dari satu strategi serta bervariasi tergantung dari kemampuan dan kondisi dari individu tersebut.

2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Strategi *Coping* Stress

Staton dan Taylor (2006) mengungkapkan bahwa *individual differences* mempengaruhi seseorang dalam mengatasi kondisi *stressful* yang pada akhirnya akan berdampak pada kesehatan. Faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan strategi *coping*, yaitu:

1. *Optimism* (Optimis), yaitu harapan bahwa akan terjadi hasil baik pada diri daripada hal buruk.
2. *Personal Control* (Kontrol Personal), yaitu perasaan bahwa orang dapat membuat keputusan dan tindakan efektif untuk mendapatkan hasil yang diharapkan, serta menghindari yang tidak diharapkan.
3. Interpretasi positif terhadap diri sendiri serta *self esteem* yang tinggi.
4. *Social Support* (Dukungan Sosial), yaitu persepsi atau pengalaman dicintai atau diperhatikan oleh orang lain serta perasaan berharga dan bernilai bagi orang lain.

2.2.3 Bentuk – bentuk *Coping Stress*

Menurut Lazarus & Folkam (dalam Maryam, 2017), secara umum *coping stress* di bagi menjadi dua bentuk :

1. *Problem Focused Coping*

Problem Focused Coping merupakan bentuk *coping stress* yang berpusat pada pemecahan masalah, meliputi usaha-usaha untuk mengataur atau merubah kondisi objektif sumber kecemasan. Orientasi utama dalam *problem focused coping* adalah mencari dan melengkapi pokok permasalahan dengan cara mempelajari strategi atau keterampilan-keterampilan untuk mengurangi *stress*.

2. *Emotional focused coping*

Emotional focused coping merupakan usaha untuk mengurangi atau mengatur emosi dengan cara menghindari berhadapan langsung dengan sumber *stress*. *Emotional focused coping* merupakan bentuk *coping stress* yang bersifat internal. Bentuk *coping stress* ini memiliki kecenderungan untuk lebih memfokuskan diri dan melepaskan emosi yang berfokus kekecewaan ataupun distres (*stress* yang berdampak negatif) dalam rangka melepaskan emosi.

2.2.4 Aspek *Coping Stress*

Terdapat beberapa aspek menurut jenis *coping* dari Lazarus dan Folkman (dalam Maryam, 2017) diantaranya yaitu, aspek dari *problem-focused coping* terbagi atas:

a. *Confrontative* (Konfrontasi).

Individu menggunakan usaha agresif untuk mengubah keadaan yang menekan, dengan tingkat kemarahan yang cukup tinggi dan pengambilan risiko.

b. *Seeking Social Support* (Pencarian Dukungan Sosial).

Usaha individu untuk memperoleh dukungan dari orang lain berupa nasehat, informasi dan bantuan yang diharapkan membantu memecahkan masalahnya.

c. *Planful Problem Solving* (Perencanaan Penyelesaian Masalah).

Individu berusaha menganalisa situasi untuk memperoleh solusi, kemudian mengambil tindakan langsung untuk menyelesaikan masalah.

Aspek dari *emotion focused coping* menurut Lazarus dan Folkman (dalam Maryam, 2017) yaitu:

a. *Self Control* (Kontrol Diri).

Usaha individu untuk menyesuaikan diri dengan perasaan ataupun tindakan terkait masalah.

b. *Distancing* (Menjauh).

Usaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan, seakan tidak terjadi apa-apa atau menciptakan pandangan positif seperti menganggap masalah sebagai lelucon.

c. *Positive Reappraisal* (Penilaian Kembali Secara Positif).

Usaha individu untuk menciptakan arti positif dari situasi yang dihadapi dengan fokus pada pengembangan diri, biasanya juga melibatkan hal-hal bersifat religius.

d. *Accepting Responsibility* (Penerimaan Tanggung Jawab).

Usaha untuk menyadari tanggung jawab diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba menerima agar semua menjadi lebih baik.

e. *Escape* atau *Avoidance* (Melarikan Diri atau Menghindar).

Usaha untuk mengatasi situasi menekan dengan lari dari situasi tersebut atau menghindarinya dengan beralih pada hal lain seperti makan, minum, merokok atau menggunakan obat-obatan.

Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa strategi Coping mengacu pada berbagai upaya, termasuk mental dan perilaku, untuk mengendalikan, menoleransi, mengurangi atau meminimalkan situasi atau peristiwa yang membuat stress. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa strategi coping adalah proses dimana individu mencoba menghadapi dan mengendalikan situasi stress, situasi ini dapat menekan konsekuensi dari masalah yang individu hadapi dengan mengubah kognitif dan perilaku dalam diri, sehingga memperoleh rasa aman. Pilihan strategi yang diambil individu ketika menghadapi masalah dapat mempengaruhi kepribadian dan tingkat stress seseorang.

2.3 Ibu

2.3.1 Definisi Ibu

Menurut Vureen (dalam Mufidah, 2009), Ibu yang bekerja adalah Ibu yang selain mengurus rumah tangga juga memiliki tanggung jawab di luar rumah baik di kantor, yayasan atau wiraswasta dengan kisaran waktu 6 jam sampai 8 jam sehari. Sedangkan Ibu yang tidak bekerja adalah Ibu yang tinggal di rumah dengan melakukan tugas-tugas rumah tangga sehari-hari, sehingga waktunya banyak digunakan untuk keluarga.

Ibu bekerja dan Ibu tidak bekerja sekaligus bukan hanya semata-mata karena tren atau sekedar mencari kesibukan di luar rumah, tetapi juga karena kebutuhan eksistensi dalam diri individu atau dikarenakan tuntutan ekonomi rumah tangga dimana banyaknya kebutuhan sehari-hari yang harus di penuhi. Masalah-masalah yang di hadapi oleh Ibu-Ibu sangat beraneka ragam baik itu masalah individu atau bahkan masalah dengan lingkungan luar yang mana dapat memicu timbulnya stress dalam diri individu. Ketidakmampuan dalam mengatasi suatu masalah yang ada pada Ibu, baik Ibu yang bekerja dan tidak bekerja akan menjadi suatu beban yang dirasakan, serta keadaan yang menekan pada diri Ibu. Ibu yang tidak dapat mengontrol dan mengelola tekanan-tekanan masalah yang di hadapinya akan menjadi beban yang dirasa sehingga menjadi stress. Ibu bekerja dan Ibu tidak bekerja mempunyai peran yang sama yaitu mengurus rumah tangga dan peran Ibu itu tidak dapat di hilangkan. Problematik yang di hadapi oleh Ibu

yang bekerja banyak sekali, sehingga bila individu tidak dapat mengelola keadaan diri maka individu tersebut menjadi stress (Apreviadizy & Puspitacandri, 2014).

2.3.2 Peran Ibu

Ada beberapa peran ibu dalam sebuah keluarga menurut Gunarsa (2000), antara lain sebagai berikut.

- a. Memenuhi kebutuhan fisiologis dan psikis, artinya kedudukan seorang ibu sebagai tokoh sentral untuk melaksanakan kehidupan. Ibu memenuhi kebutuhan fisiologis dan psikis yang apabila tidak terpenuhi akan mengakibatkan suasana keluarga menjadi tidak optimal.
- b. Merawat dan mengurus keluarga dengan sabar dan konsisten, artinya ibu mempertahankan hubungan-hubungan dalam keluarga.
- c. Ibu sebagai pendidik yang mampu mengatur dan mengendalikan anak. Ibu juga berperan dalam pendidikan anak dan mengembangkan kepribadian anak.
- d. Ibu sebagai contoh dan teladan, artinya dalam pengembangan kepribadian anak dan membentuk sikap-sikap anak, seorang ibu memberikan contoh dan teladan yang dapat diterima karena anak belajar melalui peniruan terhadap orang lain.
- e. Ibu memberi rangsangan dan pelajaran. Seorang ibu juga memberi rangsangan sosial bagi perkembangan anak. Berdasarkan pendapat Gunarsa maka peneliti menyimpulkan peran ibu adalah memenuhi kebutuhan fisiologis dan psikologis, merawat dan mengurus keluarga, pendidik yang mampu mengatur.

2.4 HASIL PENELITIAN TERDAHULU

		en uli s Ju rn al	udul Peneli tian	ap/ Masala h	opik/ Fokus / Tujua n Peneli tian	onsep/ <i>Theoreti cal Framew ork</i>	ariab el	eto de (tek nik ana lisis , alat uku r yan g dig una kan	<i>etting/ Konte ks/ Sampl e</i>	emua n	eter bata san & Sar an unt uk pen eliti an sela njut nya
--	--	----------------------------------	------------------------	--------------------	---	--	-------------	--	--	-----------	---

			<i>of Covid-19 Pandemic in Indonesia</i>	memiliki anak belajar di rumah juga menimbulkan efek stress pada orang tua. Hasil survei yang dilakuk	awal pandemi COVID-19 di Indonesia.	(trauma operasi, panas atau dingin yang hebat); stressor kimia (berkurangnya suplai oksigen); stressor fisiologis (olahraga berat, syok, nyeri); stressor psikologis dan emosional (kecemasan, ketakutan, dan kesedihan); dan stressor dari	tua	lat Ukur : kalah stress	223 reseponden yang datang dapat dilakukan.	orang tua yang memiliki anak belajar di rumah pada awal pandemi COVID-19 menunjukan	a belumlah menjadi prioritas utama dalam pengumpulan kuesioner
--	--	--	--	---	-------------------------------------	---	-----	--	---	---	--

				an oleh Yayasa n Tunas Cilik Indones ia (2020) mengu ngkapk an bahwa 1 dari 4 orang tua tidak memili	tekanan sosial (konflik pribadi, perubah an gaya hidup). Perubah an kebijaka n belajar anak di rumah dapat menimb ulkan stress bagi orang tua karena ini merupak an stressor sosial dimana gaya hidup menjadi berubah sesuai dengan pandemi				tingkat sedang yaitu 75,34 persen. Namu n, ada 10,31 persen respon den yang memili ki tingkat stress tinggi	sehi ngga hasil kues ione r hany a men gga mba rkan ting kat stres s yang
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	---

				ki bahan ajar, tidak memili ki alat penduk ung, dan tidak memili ki waktu untuk menda mpingi anak		COVID- 19. I nstrume n yang digunak an dalam survei ini adalah Perceive d Stress Scale (PSS) yang dikemuk				dan 71,88 persen diantar anya adalah wanita atau Ibu.	diala mi oleh oran g tua yang men jadi resp onde n surv ey tanp a dapa t
--	--	--	--	---	--	---	--	--	--	---	--

				(YTCL, 2020).		akan oleh Cohen, dimana terdapat 14 item pertanya an yang terdiri dari tujuh pertanya an terkait tujuh faktor stress					meli hat kara kteri stik daer ah tem pat ting gal resp onde n. ara
--	--	--	--	------------------	--	--	--	--	--	--	---

						dan tujuh pertanya an terkait faktor koping (Wu & Amtman n, 2013; Santiago et al., 2019). Cohen dalam Wu & Amtman					n Unt uk Pen eliti an Sela njut nya : . Har us me mpe rtim
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

						n (2013) berpend apat bahwa instrume n PSS ini digunak an untuk menguk ur tingkat stress dari perspekt if respond					bang kan untu k me mpri orita skan caku pan wila yah surv ei di Indo nesi a
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	---

						en dan dirancan g untuk menilai bagaima na hal- hal yang tidak terduga dan yang dapat dikendal ikan oleh seseoran g dalam					sehi ngga dapa t meli hat kara kteri stik daer ah dari tem pat ting gal resp
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

						menilai kehidup annya.					onde n.
		un eet a Jo ys Sih om bin g (20 21)	<i>oping</i> <i>Stress</i> Antara Ibu Ruma h Tangg a Denga n Ibu Bekerj a Dalam	andemi Covid- 19 membe rikan dampak yang signifik an dalam keberla ngsung an	ntuk menge tahui perbed aan <i> coping</i> <i> stress</i> ibu rumah tangga denga n ibu bekerj	enurut Lazarus dan Folkma n (1984) mendefi nisikan <i> coping</i> <i> stress</i> sebagai strategi untuk memana	enelit ian ini memi liki 1 varia bel, yaitu : <i>Copi</i> <i>ng</i> <i>Stres</i> <i>s</i> Ibu	ekn ik ana lisis dat a : ji <i>inde</i> <i>pen</i> <i>dent</i> <i>sam</i> <i>ple t</i>	ample : engam bil sampel sebany ak 63 orang tua denga n rincian	asil analisi s menu njukk an: erdapa t perbed aan <i>Copin</i> <i>g</i>	eter bata san : . Dala m pene litia n ini tida k

			Mengh adapi Pembe lajaran Daring	hidup manusi a, untuk memut us penyeb aran virus Covid- 19 pemer ntah meneta pkan beberap a	a dalam mengh adapi pembe lajaran daring.	jemen tingkah laku kepada pemeca han masalah yang paling sederha na dan realistis. Hal ini berfungs i untuk membeb askan	ruma h tangg a dan Ibu beker ja	<i>test.</i> lat Uk ur : kala <i>Cop</i> <i>ing</i> <i>Stre</i> <i>ss</i> terd iri atas 34 item	sebesa r 35 ibu rumah tangga dan 35 ibu bekerj a yang memili ki anak denga n model pembe lajaran daring diteri	<i>Stress</i> Ibu Ruma h Tangg a denga n Ibu Bekerj a denga n model pembe lajaran daring diteri	men eliti fakt or yang me mpe ngar uhi pem iliha n strat egi. ara
--	--	--	--	---	---	--	---	---	--	---	--

				kebijak an salah satunya adalah dalam dunia pendidi kan kegiata n belajar mengaj ar yang seharus nya dilakuk		diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata, dan <i>coping</i> <i>stress</i> merupak an semua usaha secara kognitif dan			daring.	ma. <i>Copin</i> g <i>Stress</i> Ibu Bekerj a lebih tinggi daripa da Ibu Ruma h Tangg a. Denga n Rata-	n unt uk pen eliti an sela njut nya : . Dap at me mpe rtim
--	--	--	--	--	--	---	--	--	---------	--	---

				an secara tatap muka diganti kan dengan metode jarak jauh atau metode daring. leh karena		perilaku untuk mengata si, mengura ngi dan tahan terhadap tuntutan - tuntutan (<i>distres demand</i>) . C <i>oping</i>					rata <i>Copin</i> g <i>Stress</i> Ibu Ruma h Tangg a adalah 105,68 diband ingkan rata- rata <i>Copin</i> g	bang kan fakt or apa saja yang me mpe ngar uhi pem iliha n strat egi <i>Copi</i>
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				itu, orang tua memili ki peranan yang sangat penting bagi anakny a sendiri. orang tua juga bertuga		<i>stress</i> adalah sebuah cara atau teknik yang dilakuka n individu untuk mengura ngi maupun menghil angkan sumber				<i>Stress</i> Ibu Bekerj a adalah 106,71 denga n perbed aan rata- rata sebesa r 1,03.	<i>ng</i> <i>Stre</i> <i>ss</i> pada Ibu Rum ah Tan gga dan Ibu Bek erja.
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

				s untuk memon itoring anak selama belajar diruma h dengan metode pembel ajaran daring. Orangt ua harus dapat		stress yang dirasaka nnya. <i>Coping</i> <i>stress</i> yang dimiliki individu dapat mencer minkan bagaima na individu tersebut mengah					
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				membe rikan pengeta huan khusus mengen ai penggu naan <i>smartp hone.</i> tress menjad i emosi negatif		adapi permasa lahan yang dialamin ya, Lazarus & Flokma n (1984). <i>Coping stress</i> yang dimiliki individu dapat					
--	--	--	--	---	--	---	--	--	--	--	--

				yang paling sering dialami oleh ibu selama masa pandemi Covid-19. Karena stress, ibu menjadi		mencerminkan bagaimana na individu tersebut mengahadapi permasalahan yang dialamin ya.					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				kurang sabar, mudah tersing gung dan sulit untuk rileks. Hal itu terungk ap dari sebuah survei yang dilakuk an							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				Fredric k Derma wan Purba tahun 2020 sebagia n besar atau 64,3% karyaw an yang disurve i mengal ami							
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

				stress sangat berat. Sisanya , 16,8% mengal ami stress berat dan 18,9% stress sedang.							
		uh am ma	oping Stress Pada	ada masa pandem	engeta hui <i>coping</i>	<i>oping</i> <i>stress</i> adalah	enelit ian ini	ekn ik Ana	ampel :	asil Analisis	eter bata san :

		d	Ibu	i anak	<i>stress</i>	proses	memi	lisis	ebanya	Menu	
		Fik	Yang	belajar	pada	yang	liki 1	Dat	k 107	njukkk	.
		ri	Bekerj	tanpa	Ibu	dilalui	varia	a :	ibu	an :	Ban
		Hi	a	diberi	yang	individu	bel,		yang		yak
		da	Dalam	penjela	bekerj	untuk	yaitu	etod	memili	bu	Ibu
		yat	Memb	san	a	mengata	:	e	ki	yang	yang
		,	imbing	oleh	dalam	si	<i>Copi</i>	kual	anak	bekerj	beke
		Za	Anak	guru	membi	kondisi	<i>ng</i>	itati	yang	a	rja
		kw	Belaja	sehingg	mbing	stress	<i>Stres</i>	f	duduk	dalam	belu
		an	r Di	a anak	anak	dan	<i>s Ibu</i>	den	dibang	membi	m
		Ad	Ruma	akan	belajar	mampu	yang	gan	ku	mbing	me
		ri	h	mengal	di	mengha	beker	pen	Sekola	anakn	mah
		(20	Selam	ami	rumah	silkan	ja	dek	h	ya	ami
		21)	a	kesulita	selama	perilaku		atan	Dasar	belajar	prib
			Pande	n.	pande	yang		indi	(SD)	di	adin
			mi		mi	sesuai		geni	sederaj	rumah	ya
			Covid		<i>covid-</i>	serta		ous	at	selama	dan

				<p>ebijaka n untuk belajar di rumah adalah hal baru yang harus dijalani sehingg a banyak terdapa t hambat</p>	<p>19.</p>	<p>melaluk an adaptasi yang efektif dengan kondisi yang sedang dihadapi , sehingg a masih dapat melakuk an aktivitas</p>			<p>denga n kriteri a ibu terseb ut bekerj a untuk meme nuhi kebutu han keluar ga sehari – hari.</p>	<p>masa pande mi <i>covid-19</i> yaitu lebih banya k ibu yang tidak sanggg up dalam membi mbing anakn</p>	<p>baga ima na upaya a <i>copi</i> <i>ng</i> <i>stres</i> <i>s</i> yang dapa t dila kuka n deng an</p>
--	--	--	--	---	------------	--	--	--	---	---	--

				<p>an baik dari sumber manusi a maupu n sarana yang diguna kan (Arifa, 2020)</p> <p>elain orang tua</p>		<p>seperti biasanya (Lazarus & Folkma n, 1984).</p>				<p>ya belajar di rumah karena banya k pekerj aan yang harus diseles aikan ibu terseb ut. Sehing</p>	<p>baik agar anak tida k men jadi korb an dari stres s para Ibu. ara</p>
--	--	--	--	---	--	---	--	--	--	---	--

				yang sebelu mnya telah dibiasa kan untuk menyer ahkan tugas pendidi kan kepada lembag a pendidi kan						ga denga n adanya tuntuta n untuk membi mbing anak dalam belajar di rumah selama masa pande	n Unt uk Pen eliti an Sela njut nya : . Me mpe rtim bang kan
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	---	---

				namun						mi	untu
				pada						<i>covid</i>	k
				masa						banya	men
				pandem						k ibu	eliti
				i yang						yang	lebi
				mengha						bekerj	h
				ruskan						a	dala
				untuk						menga	m
				belajar						lami	lagi
				di						stress	upay
				rumah						sehing	a
				sehingg						ga	Ibu
				a						menja	dala
				orangtu						di	m
				a harus						lebih	<i>copi</i>
				berpera						mudah	<i>ng</i>
				n						marah,	<i>stres</i>

				penuh dalam membi mbing anak belajar di rumah. engan situasi orangtu a harus tetap bekerja untuk						bosan dan menga ntuk. Ada bebera pa cara yang dilaku kan ibu yang bekerj a dan harus membi mbing	s.
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

				memen uhi kebutu han keluarg a dan harus membi mbing anakny a secara penuh untuk belajar di rumah							anak belajar dalam menga tasi stress yang dialam inya (<i>copin g stress</i>) yaitu mayori tas denga n cara	
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	---	--

				menyebab kan orangtua a mengalami stress. amun setiap orangtua a memiliki cara tertentu dalam mengha							refresh ing atau melakukan hal yang menyebabkan, istirahat, melakukan kegiatan an religiu
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				dapi masala h- masala h yang muncul dari konflik peran yang dilamin ya yang sering disebut dengan <i>coping</i> <i>stress.</i>						s namun ada ibu yang juga memili h untuk memin dahka n tunggu ng jawab nya pada	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

				ehingga peneliti tertarik untuk meneliti tentang coping stress pada ibu yang bekerja dalam membi						orang lain seperti guru les, saudara dan lain sebagainya. inya.	
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

				mbing anak belajar di rumah selama pandem i <i>covid-19</i> .							
		uh am ad Na na ng Su	ambar an Strateg i <i>Copin</i> g <i>Stress</i>	etiap tahun Ujian Nasion al diadaka n	ntuk menge tahui gamba ran strateg i	enurut Santroc k (2003), stress didefinis ikan	enelit ian ini meng guna kan 1 varia	enel itian ni mer upa kan	ampel : Siswa kelas XII SMA adalah	ilai rata- rata strateg i <i>effecti</i> ve	eneli ti men yara nkan kepa da

		pra		dengan	coping	sebagai	bel,	pen	yaitu	<i>coping</i>	peng
		yo	iswa	tujuan	stress	respon	yaitu	eliti	siswa	sebesa	elola
		gi,	Kelas	mengu	siswa	individu	:	an	laki-	r 3,11,	pend
		An	XII	kur	kelas	terhadap	<i>Copi</i>	kua	laki	sedang	idik
		isa	Sman	hasil	XII	keadaan	<i>ng</i>	ntita	dan	kan	an
		Fa	42	pembel	SMA	atau	<i>Stres</i>	tif	siswa	nilai	agar
		uzi	Jakarta	ajaran	N 42		<i>s</i>	den	perem	rata-	lebi
		ah		selama		ejadian	siswa	gan	puan	rata	h
		(20	alam		akarta	yang	kelas	men	kelas	strateg	
		11)	Mengh	ahun	dalam	memicu	XII	ggu	XII	i	emp
			adapi	ajaran.	mengh	stress		nak	SMA		erha
			Ujian	Namun	adapi	(<i>stressor</i>		an	N 42	<i>neffect</i>	tika
			Nasion	disisi	Ujian), yang		instr		<i>ive</i>	n
			al	lain	Nasion	mengan		ume	akarta	<i>coping</i>	pend
				Ujian	al.	cam dan		n	yang	sebesa	ekat
				Nasion	Penelit	mengga		beru	akan	r 1,91.	an
				al	ian ini	nggu		pa	mengh	Dari	lebi

				mempu nyai damapk negatif bagi siswa yaitu enyeba bkan siswa yang menjala ninya menjad i stress. Oleh	berang kat dari perhati an penelit i terhad ap anyak nya kasus siswa SMA yang tidak	kemamp uan seseoran g ntuk menang aninya (<i>coping</i>) . Stress dapat pula didefinis ikan sebagai Kejadia n atau		kue sion er seba gai alat uku r untu k eng etah ui gam bara n	adapi Ujian Nasion al.	data terseb ut penelit i menyi mpulk an bahwa siswa kelas XII MAN 42 Jakarta lebih	h inte nsif kepa da para sisw a untu k men ekan angk a peng guna an
--	--	--	--	--	--	---	--	--	---------------------------------	---	---

				karena itu diperlu kan penang anan <i>coping</i>) yang tepat akan stress tersebut . Gamba ran akan	lulus dalam Ujian Nasion al.	keadaan yang n elebihi kemamp uan individu untuk mengata sinya (Lahey, 2007). F olkman & Lazarus		pen gam bila n strat egi copi ng stre ss sisw a- sisw i SM AN 42		domin an mengg unaka n strateg i <i>effecti</i> <i>ve</i> <i>coping</i> untuk menan gani stress ereka dalam	trate gi <i>copi</i> <i>ng</i> <i>stres</i> <i>s</i> yang tida k efek tif. Bagi sisw a pere mpu
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				pengam bilan strategi <i> coping </i> <i> stress </i> akan dapat embant u pihak guru, orang tua dan siswa itu sendiri untuk		(1988) mendefi nisikan <i> coping </i> adalah segala usaha kognitif dan tingkah aku individu untuk mengua sai, mengura		Jaka rta. Inst rum en pen eliti an, enel iti susu n berd asar kan teor		mengh adapi Ujian Nasion al. ari data yang telah diperol eh, dapat terlihat bahwa sebagi	an yang dom inan men ggu naka n strat egi <i> ggre </i> <i> ssio </i> <i> n </i> dapa t dila
--	--	--	--	--	--	---	--	---	--	--	---

				memahami serta mempe- rbaiki tindakan n <i>oping</i> yang sudah dilakuk- an.		ngi, atau mentole- ransikan tuntutan - tuntutan yang melebihi k emampu- an adaptasi individu . Tuntutan n tersebut		i- yan- g dike- mba- ngkan oleh Lah- ey.		an- besar- siswa- sudah- mengg- unakan n- trategi <i>oping</i> <i>stress</i> yang efektif, peneliti i- menduga hal	kukan- pendekat- an- secara- ra- emo- si- atau- menyedi- akan- fasilitas khusus
--	--	--	--	---	--	---	--	---	--	---	--

						<p>dapat berasal dari lingkungan atau dari dalam diri individu. Sedangkan menurut Sarafino (1994) <i>coping</i> adalah</p>				<p>ini terjadi karena fungsi dari BK (Bimbingan dan Bimbingan Konseling) yang sudah berjalannya dengan baik.</p>	<p>dapat terjadi berupa para orang tua agar siswa dapat mengatasi masalah kesehatan keluarga</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						proses dimana individu berusah a untuk mengatasi kesenjangan yang dipersepsikan antara tuntutan dan sumber daya				Setiap minggu unya siswa dapat menyampaik an keluhan esahny a kepada guru BK untuk kemud	kesa hnya deng an lebi h beba s. Seda ngka n bagi sisw a lakil aki
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

						yang dinilai dalam situasi yang menimb ulkan stress. <i>Coping</i> berusah a untuk memper lemah efek dari tuntutan yang				ian dicarik an solusi terbaik nya.	ang lebi h dom inan men ggu naka n strat egi <i>defe</i> <i>nces</i> <i>mec</i> <i>hani</i> <i>sm</i> dapa
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

						timbul akibat s tress.					t dila kuka n pend ekat an baik ecar a emo si atau spiri tual.
							C				

		uc	engelo	ada	ntuk	<i>oping</i>	ariab	ekni	opulas	erdasa	eter
		ha	laan	saat	meliha	<i>stress</i>	el	k	i pada	rkan	bata
		m	Stress	pandem	t	sendiri	Mod	Ana	penelit	hasil	san
		ma	Dan	i	kemba	merupak	erato	lisis	ian ini	analisi	:
		d	Pening	COVID	li	an	r :	Dat	merup	s data	
		Ish	katan	-19	pengar	strategi		a :	akan	berupa	eter
		ak	Produ	menyeb	uh	penangg	trateg		karya	uji	bata
		Sh	ktivita	ar	sikap	ulangan	i	.	wan	hipote	san
		ab	s Kerja	secara	fleksib	stress	<i>Copi</i>	met	yang	sis,	yang
		uur	Selam	global,	ilitas	yang	<i>ng</i>	ode	menjal	dari 5	cuku
		da	<i>a Work</i>	pedoma	kerja	diangga		uji	ankan	hipote	p
		n	<i>From</i>	n	terhad	p tepat		regr	WFH	sis	signi
		W	<i>Home</i>	kesehat	ap	untuk	ariab	esi	dan	yang	fika
		ust	Pada	an	WFH	mengata	el	dan	berdo	diajuk	n
		ari	Masa	masyar	melalu	si	Ekso	uji	misili	an 3	pada
		L.	Pande	akat	i	stressor	gen :	mod	di	diantar	pene
		Ma	mi	menyar	<i>flexibil</i>	dengan		eras	Jakarta	anya	litia

		ng un dja ya (20 20)	Covid- 19	ankan semua karyaw an untuk bekerja dari rumah (WFH). Sement ara itu, di Indones ia belum banyak perusah	<i>ity</i> <i>workin</i> <i>g</i> <i>option</i> <i>s</i> terhad ap produk tivitas kerja selama masa karanti na Pande mi COVI	mengev aluasi sumberd aya yang dimiliki nya (Lazarus dan Folkma n, 1984). Pada umumn ya <i> coping</i> stress	<i>lexibi</i> <i>lity</i> <i>Work</i> <i>ing</i> <i>Optio</i> <i>ns</i> ariab el Endo gen : rodu ktivit as Kerja	i untu k men guji hipo tesis Ana lisis stati stik mel alui apli	. Jumla h partisi pan dalam penelit ian ini adalah 421 pegaw ai yang melaks anakan WFH pada	dapat diteri ma. Hasil uji hipote sis yang pertam a adalah sikap terhad ap <i>Flexibi</i> <i>lity</i> <i>Worki</i>	n ini adal ah terb atas nya tinja uan liter atur men gena i pene litia n emp
--	--	-------------------------------------	--------------	--	--	---	---	--	---	--	--

				aan	D-19	dibagi		kasi	sektor	<i>ng</i>	iris
				yang	dan	menjadi		pem	swasta	<i>Option</i>	terd
				melaks	mengu	2		rose	,	<i>s</i>	ahul
				anakan	ji	bagian,		san	sektor	(FWO	u
				praktik	strateg	yaitu		data	publik)	yang
				WFH	i	pertama,		,	dan	berpen	me
				<i>(Work</i>	<i> coping</i>	berfokus		yait	pemeri	garuh	mili
				<i>From</i>	stress	problem		u	ntahan	secara	ki
				<i>Home)</i>	sebag	<i>(proble</i>		IB	di	positif	mod
				atau	i	<i>m</i>		M	Indone	pada	el
				bekerja	moder	<i>focused</i>		SPS	sia.	produk	pene
				jarak	ator	<i> coping)</i>		S	Penelit	tivitas	litan
				jauh	pada	yaitu		vers	ian ini	kerja	yang
				dari	hubun	berupa		i	mengg	karya	sam
				rumah	gan	tindakan		20.0	unaka	wan	a
				karena	antara	ketika		.	n	yang	dala
				praktik	kedua	individu		.	teknik	melaks	m

				manaje men yang masih tradisio nal, tentu penyes uaian terhada p WFH merupa kan pengala man baru untuk	variab el terseb ut.	mengha dapi situasi yang menimb ulkan stress, baik dari eksterna l maupun dari dalam dirinya. Kedua, berfokus emosi		Ana lisis des krip tif ter mas uk tabe l frek uen si untu k kont rol atau dem ogra fi, den gan vari abel eks oge n dan end oge n dita mpi	penga mbilan sampel <i>non- proba bility sampli ng</i> yaitu <i>incide ntal sampli ng.</i> ebagia n besar	anakan WFH selama masa pande mic COVI D-19. Hasil menun jukkan bahwa Hal diteri ma dan Hol	meli hat dina mik a <i>Wor k Fro m Hom e serta strat egi copi ng dala</i>
--	--	--	--	--	-------------------------------	---	--	--	--	--	--

				sebagia n besar karyaw an. Sement ara itu, sebagia n besar hasil peneliti an terdahu lu mengen ai dinami ka		(<i>emotio n focused coping</i>), yaitu tindakan atau pikiran yang bertujua n untuk memini malkan tekanan emosi yang ditimbul		lkan seca ra terp isah untu k men gide ntifi kasi sifat istri busi dari data surv ei. Tek nik	kuesio ner diisi oleh respon den perem puan (65,6 %). Sebagi an besar usia respon den berada	ditolak ($p=0,00$; $p<0,05$). Temua n terseb ut menun jukkan bahwa garis regresi dapat diperc aya	m men ghad api stres sor dan prod ukti vitas peke rja khus usny a di mas a
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	---	--

				psikologis selama masa karantina menemukannya dampak psikologis negatif pada individu.		kan oleh situasi stress (Lazarus dan Folkman, 1984).		analisis moderat ed regr essi on analis (MRA) merupa kan tekni	dalam kategori Millen nials (24-38 tahun) dengan presensi tase sebesar 66,5%. Selanjutnya mayori	untuk memprediksi variabel dependen yakni produktivitas kerja. Koefisien beta (β) bernilai positif	pandemic COVID-19 di Indonesia. arah penelitian
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

								yan g digu nak an dala m pen guji an mod eras i pad a pen eliti	tas respon den pada penelit ian ini memili ki status lajang (84.8 %). Semen tara itu, sebagi an	($\beta =$ 0,166) yang memili ki arti bahwa kedua variab el terseb ut saling memili ki hubun gan yang	an Sela njut nya : eneli ti beri kutn ya juga diha rapk an men cari
--	--	--	--	--	--	--	--	---	---	--	---

								an	besar	positif,	hub
								ini,	respon	artinya	unga
								untu	den	semaki	n
								k	bekerj	n	lang
								meli	a pada	tinggi	sung
								hat	sektor	sikap	fleks
								pen	swasta	terhad	ibilit
								garu	(80,3	ap	as
								h	%).	FWO	kerj
								sika	Mayor	maka	a
								p	itas	produk	dan/
								terh	jenjan	tivitas	atau
								ada	g	kerja	prod
								p	pendid	akan	ukti
								FW	ikan	semaki	vitasi
								O	respon	n	kerj
								pad	den	tinggi,	a

								a Pro dukt ivita s Kerj a, den gan strat egi <i>copi ng</i> stre ss seba gai	penelit ian ini adalah lulus n sarjana (78,9 %).	begitu pun sebalik nya. ipotesi s kedua yang diteri ma dalam penelit ian ini adalah ditemu	deng an vari abel ante sede n lain yang tida k diuk ur pada pene litia n ini
--	--	--	--	--	--	--	--	---	---	--	--

								variabel moderator.		kan bahwa <i>problem-focused coping</i> lebih berpengaruh secara positif dan signifikan (p<0,05)	yang dapat meningkatkan geeksplorasi lebih luas terkait fenomena manusia masa kini
--	--	--	--	--	--	--	--	---------------------	--	--	--

								a yan g dibu at oleh End icott & Nee (19 97) yait u <i>End icott Wor</i>		terhad ap produk tivitas kerja, jika diband ingkan denga n strateg i <i> coping</i> lainny a yakni <i> emotio</i>	ntin a pand emi ini, terle bih masi h bany ak vari abel selai n yang ditel
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

								<i>k</i> <i>Pro</i> <i>duct</i> <i>ivity</i> <i>Scal</i> <i>e</i> (E WP S). . <i>Cop</i> <i>ing</i> berf oku s emo	<i>n-</i> <i>focus</i> <i>d</i> <i>coping</i> yang memili ki pengar uh yang tidak signifi kan (p>0,0 5).	iti pada pene litia n ini yang dapa t berh ubu ngan dan me mpr edik si prod
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	---

								si, men ggu nak an alat uku r <i>“Ways of coping che cklist”</i> yan		erdasa rkan uji hipote sis secara keselu ruhan yang dilaku kan pada penelit ian ini, dapat ditarik kesim	ukti vitas kerj a.
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	-----------------------------

								g dire visi oleh Vita lian o, et al., (20 01), dan kem udia n dire visi dala		pulan bahwa karya wan yang mengg unaka n strateg i <i> coping</i> berupa <i> proble</i> <i> m-</i> <i> focuse</i> <i> d</i> <i> coping</i>	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

								m Bah asa Ind one sia oleh Dah lan (20 05), men guk ur sika		akan lebih dapat menge ndalik an stesor yang ditimb ulkan selama masa pande mi COVI D-19 untuk	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

								p kary awa n terh ada p met ode WF H den gan men ggu nak an		tetap menja ga produk tivitas kerjan ya.	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

								instr ume nt <i>Flex ible Wor king Opti ons Que stio nnai re (F WO Q) dari</i>			
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

								Albi on (20 04)			
		ran zis ka Ko hle r- Da un er , Ve ra Cl	<i>he Interpl ay Betwe en aterna l Childh ood altreat</i>	andemi SARS- CoV-2 dikaitk an dengan tantang an yang berbeda , terutam a untuk	ntuk menen tukan hubun gan antara penga niayaa n masa kecil (CM= <i>Childh</i>	<i>oping</i> dapat terdiri dari respons kognitif atau perilaku terhadap kesulita n seperti stressor	engat asi strate gi dan dime nsi perila ku peng asuha n ibu	orel asi Pear son	ecara total, 533 ibu- anak- diad direkr ut di rumah sakit wanita Ruma	asil penelit ian menun jukkan adanya hubun gan positif yang signifi kan	eter bata san : erio de wakt u yang sing kat

		em ens , ath eri na Hil de bra nd, Ut e Zie ge nh ain	<i>ment,</i> <i>Parent</i> <i>al</i> <i>oping</i> <i>Strate</i> <i>gies</i> <i>As</i> <i>Well</i> <i>As</i> <i>ndang</i> <i>ered</i> <i>Parent</i> <i>ing</i> <i>ehavio</i>	keluarg a. Disrup i dan tantang an menunt ut orang tua untuk menge mbang kan strategi mengha dapi	<i>ood</i> <i>Maltre</i> <i>atment</i>) orangt ua dan transm isi transg enerasi bisa menja di kema mpuan orangt ua	atau situasi stress (Holoha n & Moos, 1987). Koping kognitif mengac u pada keteram pilan atau strategi yang digunak			h Sakit Univer sitas Ulm dalam waktu 1 sampai 6 hari setelah melahi rkan. Kriteri a inklusi untuk pemili	antara parent al CM, strateg i <i>oping</i> yang kurang dan perilak u pengas uhan yang memb ahayak an.	untu k peng ump ulan data di awal pand emi, mak a hany a foku s pada
--	--	--	--	---	---	---	--	--	--	--	--

		, an d Jor g M. Fe ger t (20 21)	<i>r</i> <i>Durin</i> <i>g The</i> <i>Curre</i> <i>nt</i> <i>ARS-</i> <i>Cov-2</i> <i>Pande</i> <i>mic</i>	situasi saat ini. Salah satu faktor yang dapat memen garuhi cara orang tua mengha dapi stressor terkait pandem	untuk mengg unaka n strateg i koping . orang tua mengha dapi stressor terkait pandem	an untuk mengub ah persepsi atau penilaian n seseoran g tentang suatu situasi sedangk an <i> coping</i> perilaku menarge			han sampel adalah : usia > 18 tahun, keham ilan lebih dari 37 mingg u, penget ahuan bahasa Jerma n yang	Kuran gnya strateg i <i> coping</i> orang tua dapat diident ifikasi sebag i mediat or pentin g sehubu	sam pel kecil . ara n Unt uk Pen eliti an Sela jutn ya :
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	---	---

				<p>i adalah pengala man pengani ayaan masa kanak- kanak orang tua (parent al child abuse/ CM), yang merupa kan</p>		<p>tkan tindakan untuk mengura ngi efek yang dihasilk an dari stress, seperti timbuln ya kesusah an. Strategi kognitif atau</p>			<p>cukup, tidak ada kompli kasi selama persali nan atau masala h keseha tan ibu dan/at au anak serta</p>	<p>ngan denga n hubun gan antara CM dan kualita s perilak u orang tua. ejumla</p>	<p>alam hal ini, studi lebi h lanj ut haru s dipe rtim bang kan untu k men</p>
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	---	--

				risiko tinggi untuk terlibat dalam pengas uhan yang teranca m punah.		perilaku ini selanjut nya dapat dibagi menjadi koping keterliba tan dan pelepasa n menurut Carver dan Connor- Smith			tidak ada konsu msi obat saat ini atau riwaya t gangg uan psikoti k atau infeksi saat ini. Setida	h penelit ian saat ini yang menye lidiki stress terkait pande mi pada orang tua telah menun jukkan	gko nsoli dasi kan dan me mpe rluas mod el untu k me mve rifik asi hasil
--	--	--	--	--	--	---	--	--	---	--	--

						(2010). M engingat penelitia n sebelum nya yang menghu bungkan strategi koping dengan penyesu aian dan fungsi			knya 240 ibu memb erikan perset ujuan tertulis dan ibu dan anak dapat diunda ng untuk tindak	bahwa pande mi saat ini menye babka n tingkat stress pengas uhan yang dirasa kan tinggi (Brow n et	yang berf okus pada ukur an sam pel yang lebi h besa r.
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

						orang dewasa (Folkma n & Lazarus, 1980), masuk akal untuk berhipot esis bahwa ruang lingkup strategi koping dapat			lanjut 3 bulan (t1) setelah kelahir an (labora torium dan kunjun gan rumah) . 158 ibu- anak- diad	al., 2020) dan orang tua yang pernah menga lami CM diketa hui memili ki kerent anan stress	
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

						<p>dipengar uhi oleh riwayat CM dan sebagian menjela skan pengaru h CM pada pengasu han tingkah laku. S ingkatny</p>			<p>berpart isipasi dalam laborat orium lebih lanjut dan kunjun gan rumah sekitar usia anak 12 bulan (t2).</p>	<p>yang lebih tinggi (Duffy et al., 2018; Hein & Monk, 2017). emuan menyo roti bahwa CM</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--	--	---	--	--

						<p>a, CM dapat secara langsun g mempen garuhi regulasi emosi dan jenis strategi <i> coping</i> yang digunak an orang,</p>			<p>Untuk menila i beban keluar ga saat ini akibat pande mi, semua 158 ibu- anak dimint a untuk</p>	<p>orang tua menan dai faktor risiko untuk menga tasi situasi stress seperti yang disajik an oleh pande</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	---	--

						berpoten si menyeb abkan kerentan an yang lebih besar terhadap stress fisiologi s dan emosion al. Karena mengala mi CM			mengi si “surve i pande mi SARS- CoV- 2” online. 92 ibu menye lesaika n survei online hingga	mi saat ini serta untuk perilak u pengas uhan yang teranc am punah. Kema mpuan untuk menga tasi	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

						selama masa kanak- kanak dapat mengga nggu keberha silan pengelol aan situasi stress (Duffy et al., 2018; Hein &			akhir Juli 2020. Untuk analisi s kami, kami hanya memp ertimb angka n set data lengka p ibu- anak-	situasi stress tampa knya memili ki pengar uh yang signifi kan pada kontek s kemun gkinan transm	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						Monk, 2017), pengaru h signifika n CM orang tua melalui kemamp uan orang tua untuk mengata si kualitas			diad. Jumla h data yang dinilai adalah n 91 karena nilai yang hilang untuk satu kasus.	isi transg enerasi pengal aman CM. Hasil kami mengg arisba wahi kebutu han untuk memp ertimb angka	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

						perilaku orang tua selama pandemi dapat menjadi diasums ikan. Oleh karena itu, tujuan dari penelitia n kami adalah				n kebutu han unik keluar ga denga n anak- anak dan untuk mendu kung merek a denga	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

						untuk mengan alisis interaksi antara CM ibu, <i>coping</i> orang tua dari pandemi saat ini serta perilaku pengasu han yang berbaha				n panda ngan tentan g bagai mana menga tasi krisis saat ini.	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

						ya.					
--	--	--	--	--	--	-----	--	--	--	--	--

2.4 Kerangka Konseptual

Wanita yang sudah menikah memiliki peran yang beragam, yaitu sebagai istri dan juga Ibu. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2011) ibu adalah wanita yang telah melahirkan anak. Ibu mempunyai banyak peran, peran sebagai istri, sebagai ibu dari anak-anaknya, serta yang melahirkan dan merawat anak-anaknya. Wanita atau ibu adalah makhluk *bio-psycho-social-cultural* dan spiritual yang utuh dan unik, mempunyai kebutuhan dasar yang bermacam-macam sesuai dengan tingkat perkembangannya.

Selain berperan sebagai Istri dan juga Ibu bagi anak-anaknya, bahkan ada juga Ibu yang harus bekerja, yang berarti beban Ibu bertambah. Lingkungan pendidikan yang pertama adalah keluarga, sehingga orang tua perlu memiliki pengetahuan dan pendidikan yang cukup untuk membantu anaknya menjadi manusia seutuhnya. Dalam hal pendidikan anak, Ibu memiliki pengaruh terbesar. Ibu memegang peranan yang sangat penting dalam mendidik anak-anaknya, terutama pada usia menamatkan pendidikan formal dan pendidikan keluarga. Oleh karena itu, banyak hal yang dilakukan oleh para Ibu dan mungkin ada banyak masalah yang selalu harus diselesaikan, karena jika masalah tersebut tidak dapat diatasi, maka akan menimbulkan stress yang berkepanjangan.

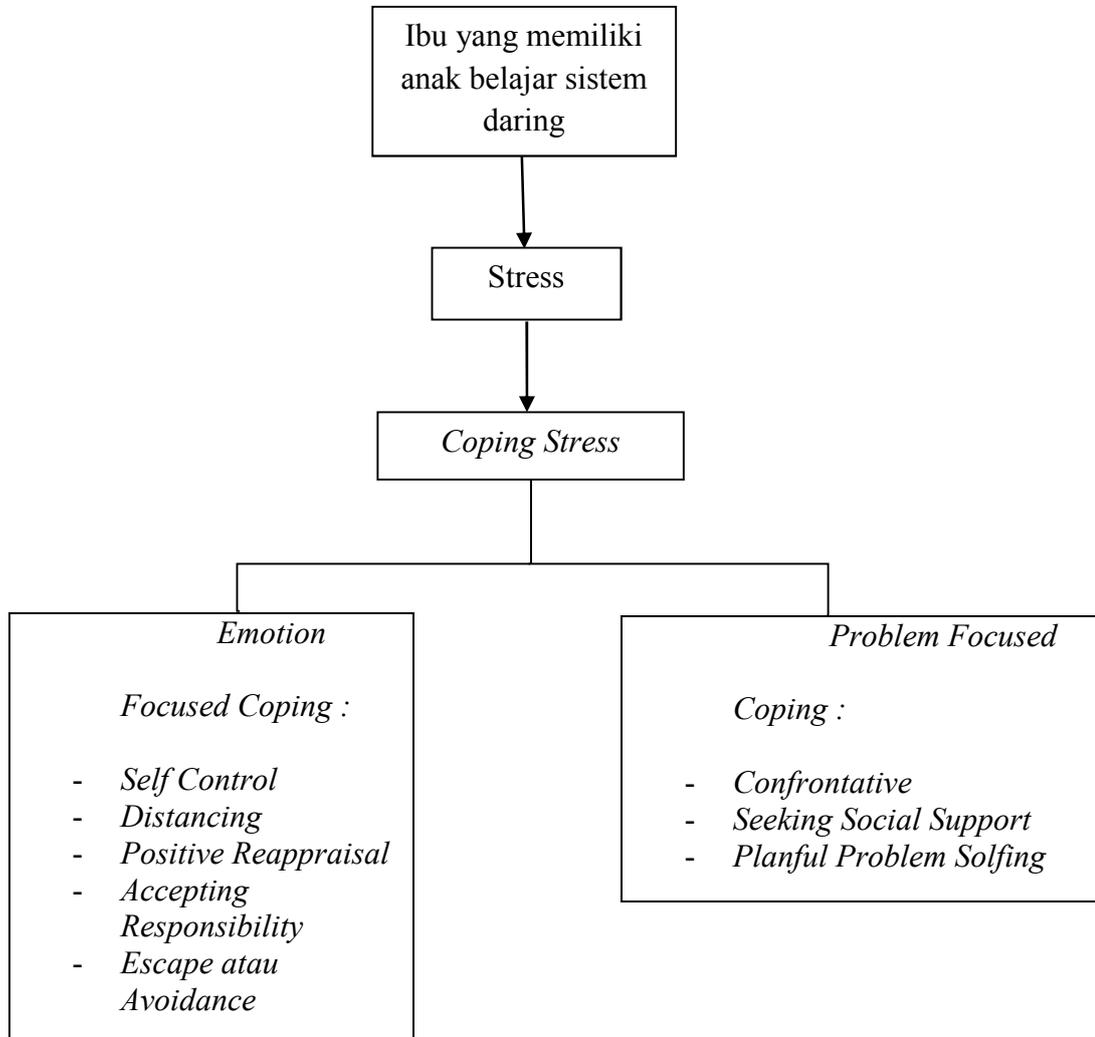
Sarafino (dalam Rohmawati 2004) menyebutkan empat sumber stress yaitu diri sendiri, keluarga, masyarakat dan lingkungan. Ibu bekerja memiliki komunitas dan lingkungan kerja, sedangkan Ibu rumah tangga hanya dapat menjadi lingkungan dan komunitasnya dalam bidang keluarga. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa dibandingkan dengan Ibu rumah tangga, Ibu

yang bekerja memiliki sumber stress yang lebih banyak dan sensitivitas stress yang lebih tinggi. Dalam hasil penelitian Mufida (2008), munculnya dua atau lebih tekanan dari peran yang berbeda secara bersamaan, yang mengakibatkan pemenuhan tuntutan dari peran yang satu menjadi lebih sulit karena juga memenuhi tuntutan dari peran yang lain. Dalam hasil penelitian Rini (2002), menambahkan masalah pekerjaan dapat menjadi sumber ketegangan dan stress yang besar bagi para Ibu bekerja. Ibu yang membimbing anaknya belajar daring selama masa pandemi *Covid-19* banyak yang tidak sanggup dikarenakan banyaknya pekerjaan rumah yang harus diselesaikan .

Strategi *coping stress* menunjukkan pada berbagai upaya baik mental maupun perilaku untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi atau meminimalisasi suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Keterampilan mengatasi stress bukan merupakan suatu bakat yang bersifat bawaan lahir, melainkan keterampilan yang dapat ditingkatkan melalui latihan atau belajar. Keterampilan ini terdiri dari pengetahuan, keterampilan dan kepribadian yang dimiliki individu dan dapat ia gunakan untuk mengatasi stress.

Menurut Hidayat dan Adri (2021) dengan adanya tuntutan untuk membimbing anaknya belajar daring selama masa pandemi membuat para Ibu mengalami stress sehingga menjadi lebih mudah marah, bosan dan mengantuk. Upaya dalam mengatasi kesulitan dalam mendampingi anaknya belajar yaitu mengulangi penjelasan tentang materi pembelajaran, mencari sumber lain di internet seperti *youtube* dan bahkan meminta bantuan orang lain. Namun, ada juga

Ibu yang akan melakukan *refreshing* atau melakukan hal-hal yang menyenangkan, beristirahat dan ada pula yang memindahkan tanggung jawab tersebut.



BAB III

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan di dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan mengungkapkan apa adanya. Menurut Arikunto (2005) mengungkapkan bahwa penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya mengenai suatu variabel. Penelitian kuantitatif yaitu penelitian dengan maksud memperoleh data yang berbentuk angka yang kemudian data tersebut diolah, dianalisis dan kemudian disajikan dan diberi pembahasan sehingga dapat disimpulkan informasinya (Sugiyono, 2010).

3.1. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012).

Menurut Arikunto (2010), variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi perhatian suatu titik perhatian suatu penelitian. Variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Variable : *Coping Stress*

3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Berikut ini di rumuskan definisi operasional masing-masing variable agar diperoleh pengertian yang jelas mengenai variabel-variabel penelitian ini. Definisi variabel-variabel dalam penelitian ini adalah:

3.2.1 Coping Stress

Coping stress merupakan upaya individu untuk menangani atau menguasai situasi yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapi dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya. *Coping* juga merupakan respon terhadap situasi yang dapat mengancam baik fisik maupun psikologis. Namun, baik disadari atau tidak individu sudah menggunakan strategi *coping* dalam menghadapi stress dan dapat melakukannya lebih dari satu strategi serta bervariasi tergantung dari kemampuan dan kondisi dari individu tersebut.

3.3. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah Ibu yang mempunyai anak di SD Swasta Santo Petrus.

3.4. Populasi Dan Sampel

3.4.1 Populasi

Menurut Martono (2011) populasi adalah keseluruhan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian. Dari populasi ini kemudian diambil contoh dan sampel yang diharapkan dapat mewakili populasi. Populasi yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah Ibu rumah tangga maupun Ibu yang bekerja yang mendampingi anaknya belajar daring di SD Swasta Santo Petrus. Total Ibu siswa di SD tersebut berjumlah 585 orang.

3.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2017). Untuk menghitung ukuran sampel yang diperlukan dalam penelitian ini peneliti menggunakan Rumus Slovin. Rumus Slovi untuk menentukan ukuran sampel minimal (n) jika diketahui ukuran populasi (N) pada taraf signifikansi sebagai mana berikut ini :

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Dimana:

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e = *Margin of eror 0.05*

Berdasarkan data yang telah di peroleh maka sampel penelitian adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{585}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{585}{1 + 585 \cdot 0.05^2}$$

$$n = \frac{585}{1 + 585 \cdot 0.0025}$$

$$n = \frac{585}{1 + 1.4625}$$

$$n = \frac{585}{2.4625}$$

$$n = 238$$

Jadi, ukuran sampel yang diperlukan dalam penelitian ini sebanyak 238 responden.

Teknik sampling adalah suatu cara untuk menentukan banyaknya sampel dan pemilihan calon anggota sampel, sehingga setiap sampel yang terpilih dalam penelitian dapat mewakili populasinya (representatif) baik dari aspek jumlah maupun dari aspek karakteristik yang dimiliki populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *stratified random sampling* adalah metode pengambilan sampel melalui proses pembagian populasi kedalam strata, memilih sampel acak sederhana dari setiap stratum dan menggabungkannya kedalam sebuah sampel untuk menaksir parameter populasinya. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 238 Ibu yang memiliki anak di SD Swasta Santo Petrus (Demokrawati, 2014).

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data pada penelitian ini adalah skala psikologi sebagai alat ukur dengan menggunakan aspek-aspek psikologis. Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala. Skala memiliki karakteristik khusus yang membedakan dari berbagai bentuk alat pengumpulan data yang lain seperti angket, daftar isian, inventori dan lain-lainnya, yang mengacu pada alat ukur aspek atau atribut efektif (Azwar, 2003).

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

Penelitian ini menggunakan 2 skala, yaitu skala tingkat stress dan skala coping stress. Bentuk pernyataan dari skala Likert terdiri dari item *favorable* dan *unfavorable*. Dalam skala tingkat stress, terdapat empat alternatif jawaban, diantaranya: Tidak Pernah, Jarang, Sering dan Sangat Sering. Adapun skala *coping stress* terdapat empat alternatif jawaban, diantaranya: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Adapun kriteria penilaiannya bergerak dari 4,3,2,1 untuk jawaban *favorable*, dan *unfavorable* bergerak dari 1,2,3,4.

1. Skala *Coping Stress*

Skala pembentukan coping stress yang digunakan terdiri dari item *favourabel* dan *unfavourable*. Adapun ketentuan skoring sebagai berikut

Tabel 3.1 Teknik pengumpulan data *coping stress*

Pernyataan	Sangat setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak setuju (TS)	Sangat tidak setuju (STS)
Favourabel	4	3	2	1
Unfavourable	1	2	3	4

2. Skala Tingkat Stress

Skala tingkat stress yang digunakan terdiri dari item *favourabel*. Adapun ketentuan skoring sebagai berikut

Tabel 3.2 Teknik Pengumpulan Data Untuk Tingkat Stress

Per nyataan	idak Pernah	arak	ering	angat Sering
Fav ourable				

3.6. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SD Swasta Santo Petrus. Waktu penelitian atau pengambilan data akan dilaksanakan mulai tanggal 01 Oktober 2021 – 31 Oktober 2021. Responden penelitian ditujukan kepada Ibu rumah tangga maupun Ibu yang bekerja yang mengajari anaknya belajar daring selama pandemi.

1. Tahap Persiapan

Persiapan penelitian merupakan suatu cara memperoleh, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu ilmu pengetahuan. Untuk mendapatkan data yang akurat peneliti membutuhkan instrumen yang tepat sehingga peneliti merencanakan dan menyiapkan langkah yang tepat untuk menyusun instrumen yang akan digunakan dalam penelitian.

1) Pembuatan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur skala yang disusun sendiri oleh peneliti dengan bantuan dan arahan yang diberikan oleh dosen pembimbing.

Skala coping stress disusun berdasarkan aspek-aspek coping stress menurut Lazarus dan Folkman (dalam Maryam, 2017) antara lain; *Confrontative* (Konfrontasi), *Seeking Social Support* (Pencarian Dukungan Sosial), *Planful Problem Solving* (Perencanaan Penyelesaian Masalah), *Self Control* (Kontrol Diri), *Distancing* (Menjauh), *Positive Reappraisal* (Penilaian Kembali Secara Positif), *Accepting Responsibility* (Penerimaan Tanggung Jawab) dan *Escape atau Avoidance* (Melarikan Diri atau Menghindar). Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat Blue Print dan kemudian dioperasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan. Skala coping stress terdiri dari 76 item. Butir-butir tersebut kemudian disusun menjadi instrumen uji coba. Sebaran uji coba skala coping stress dapat dilihat pada tabel berikut;

Tabel 3.3 Blue Print Coping Stress

No.	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Problem-focused coping	Confrontative (Konfrontasi)	17, 33, 49, 63	25, 41, 57, 71	70

		<i>S</i> <i>seeking</i> <i>Social</i> <i>Support</i> (Pencarian Dukungan Sosial)	, 18, 34, 50, 64	0, 26, 42, 58	
		<i>P</i> <i>lanful</i> <i>Proble</i> <i>m</i> <i>Solving</i> (Perencanaan Penyelesaian Masalah)	, 19, 35, 51, 65	1, 27, 43	
	<i>motio</i> <i>n-</i>	<i>S</i> <i>elf</i> <i>Control</i>	, 20, 36,	2, 28, 44,	0

	<i>focus ed copin g</i>	(Kontro l Diri)	52, 66	59, 72	
		<i>D</i> <i>istancin g (Menja uh)</i>	, 21, 37, 53, 67, 73	3, 29, 45, 60	0
		<i>P</i> <i>ositive Reappr aisal (Penilai an Kembal i Secara Positif)</i>	, 22, 38, 54, 68, 75	4, 30, 46, 61	0
		<i>A</i> <i>ceptin g Respon</i>	, 23, 39, 55,	5, 31, 47, 62	1

		<i>sibility</i> (Peneri maan Tanggu ng Jawab)	69, 74, 76		
		<i>E</i> <i>scape</i> <i>atau</i> <i>Avoida</i> <i>nce</i> (Melari kan Diri atau Menghi ndar)	, 24, 40, 56, 70	6, 32, 48	
		Jumlah Soal	4	2	6

Demikian juga dengan skala stress yang digunakan untuk mengungkapkan kategori kedalam masing-masing tingkat stress , yang akan dibandingkan dengan label keparahan konfensional yaitu *Normal*, *Mild* dan *Moderat*. Adapun bentuk

blue print tentang tipe tingkat stress adalah sebagai berikut ; berkisar dari 0 sampai 3. Jadi, skor terendah adalah 0 dan skor tertinggi adalah 21.

Tabel 3.4 Blue Print Tingkat Stress

o.	Be ntuk	Favora ble	J umlah
	Tin gkat Stress	1 2 3 4 5 6 7	7
	Ju mlah soal	7	7

2) Uji Coba Alat Ukur

Setelah alat ukur disusun, maka tahap selanjutnya adalah melakukan uji coba (try out) alat ukur. Uji coba alat ukur dilakukan untuk menguji validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian nantinya. Peneliti melakukan uji coba alat ukur pada tanggal 04 Oktober 2021 pada Ibu yang mendampingi anak belajar daring di SD Santo Petrus. Pelaksanaan uji coba ini dilakukan peneliti dengan cara membuat skala langsung kepada subjek.

Setelah peneliti melakukan uji coba alat ukur, hasil uji coba tersebut akan dianalisis untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya. Perhitungan dilakukan dengan menggunakan program bantuan *SPSS for windows release 17.0*. Setelah diketahui item-item yang gugur dengan menggunakan bantuan *SPSS for windows release 17.0*, maka peneliti menyusun item-item yang menjadi alat ukur yang

disajikan dalam skala penelitian, yang terdiri dari 41 item skala coping stress dan 7 item skala tingkat stress.

3) Revisi Alat Ukur

Skala psikologi yang telah dikumpulkan kemudian diperiksa oleh peneliti, dari 67 subjek uji coba sebelumnya memenuhi persyaratan dan seluruh skala psikologi terisi lengkap. Kemudian peneliti skoring tiap skala psikologi yang telah terisi kemudian membuat tabulasi untuk dihitung secara statistik untuk mengetahui validitas tiap item dan reliabilitas skala yang dibuat.

Berdasarkan uji validitas terhadap skala tersebut diperoleh hasil bahwa skala coping stress yang terdiri dari 76 item di dapat 41 item valid karena r hitung yang diperoleh dari item lebih besar dari 0,3 (r hitung $> 0,3$) sedangkan 35 item dinyatakan tidak valid karena item-item tersebut memiliki r hitung $< 0,3$, item-item yang valid akan digunakan sebagai item instrument penelitian yang berjumlah 41 item. Secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel. 3.5

Daftar Sebaran Butir Item Penelitian *Coping Stress* Setelah Uji Coba

No.	Deskripsi	Indikator	Item		Jumlah
			Pro-favorable	Anti-favorable	

	<p><i>roble</i></p> <p><i>m-</i></p> <p><i>focus</i></p> <p><i>ed</i></p> <p><i>copin</i></p> <p><i>g</i></p>	<p>C</p> <p><i>onfront</i></p> <p><i>ative</i></p> <p>(Konfr</p> <p>ontasi)</p>	<p>*</p> <p>17,</p> <p>33,</p> <p>49,</p> <p>63*</p>	<p>*</p> <p>25*,</p> <p>41*,</p> <p>57,</p> <p>71*</p>	
		<p>S</p> <p><i>eeking</i></p> <p><i>Social</i></p> <p><i>Support</i></p> <p>(Pencar</p> <p>ian</p> <p>Dukun</p> <p>gan</p> <p>Sosial)</p>	<p>, 18,</p> <p>34*,</p> <p>50*,</p> <p>64</p>	<p>0, 26,</p> <p>42*,</p> <p>58*</p>	
		<p>P</p> <p><i>lanful</i></p> <p><i>Proble</i></p> <p><i>m</i></p> <p><i>Solving</i></p> <p>(Perenc</p> <p>anaan</p>	<p>*</p> <p>19,</p> <p>35,</p> <p>51,</p> <p>65</p>	<p>1,</p> <p>27*,</p> <p>43*</p>	

		Penyelesaian Masalah)			
	<i>motio n- focus ed copin g</i>	<i>Self Control (Kontrol Diri)</i>	<i>*, 20*, 36*, 52, 66</i>	<i>2*, 28, 44, 59*, 72*</i>	
		<i>D istancin g (Menjahuh)</i>	<i>*, 21, 37, 53*, 67*, 73*</i>	<i>3*, 29, 45, 60*</i>	
		<i>P ositive Reappraisal (Penilaian)</i>	<i>*, 22, 38*, 54,</i>	<i>4, 30, 46*, 61*</i>	

		an Kembali i Secara Positif)	68, 75*		
		<i>A</i> <i>ceptin</i> <i>g</i> <i>Respon</i> <i>sibility</i> (Peneri maan Tanggu ng Jawab)	*, 23, 39, 55, 69, 74, 76	5, 31, 47, 62	0
		<i>E</i> <i>scape</i> <i>atau</i> <i>Avoida</i> <i>nce</i> (Melari kan Diri atau	*, 24*, 40, 56, 70	6*, 32*, 48,	

		Menghi ndar)			
	Jumlah Soal		6	5	1

ctt : () merupakan item gugur*

Demikian juga uji validitas terhadap skala stress diperoleh hasil bahwa skala stress yang terdiri dari 7 item yang terdapat semua item dinyatakan valid karena r hitung yang diperoleh dari item lebih besar dari 0,3 ($r \text{ hitung} > 0,3$). Item-item yang valid akan digunakan sebagai item instrument penelitian yang berjumlah 7. Secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut;

Tabel 3.6 Daftar Sebaran Butir Item Penelitian Tingkat Stress Setelah Uji Coba

o.	Be ntuk	Favora ble	J umlah
	Tin gkat Stress	1 2 3 4 5 6 7	7
	Ju mlah soal	7	7

ctt : () merupakan item gugur*

2. Tahap Pelaksanaan

Yang kedua adalah pelaksanaan, yang dimana peneliti meminta data kepada kantor TU SD Swasta Santo Petrus mengenai jumlah murid di sekolah

tersebut. Kemudian, peneliti akan menyebarkan skala pada 238 subjek penelitian

3. Analisis Data

Yang terakhir dilakukan adalah menganalisis data, dalam proses ini peneliti menggunakan software perhitungan *SPSS for windows 17* untuk pengelolaan data agar sesuai dengan tujuan penelitian.

3.6. Analisis Data

Analisis ini dilakukan agar peneliti nantinya memperoleh suatu kesimpulan. Sebelum dilakukannya data dianalisis secara statistik maka dilakukan proses pengukuran untuk mencapai objektivitas hasil yang tinggi. Salah satu cara yang dilakukan untuk mendapatkan hasil yang tinggi tersebut adalah melalui pemilihan alat ukur dengan derajat validitas dan reliabilitas yang mencukupi.

3.6.1. Validitas Alat Ukur

Validitas berasal dari kata *validity* yang memiliki arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Valid atau tidaknya suatu tes atau instrumen pengukuran tergantung pada mampu tidaknya alat ukur tersebut mencapai tujuan pengukuran yang dikehendaki dengan tepat (Azwar, 2011). Dalam penelitian ini, validitas yang digunakan untuk kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi adalah validitas isi (*content validity*). Validitas isi adalah validitas yang diukur lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau lewat *professional judgement*

(Azwar, 2011).

3.6.2. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas adalah konsistensi atau sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya, yang mengandung makna kecermatan pengukuran. Pengukuran yang memiliki realibilitas tinggi adalah pengukuran yang reliabel (Azwar, 2011). Teknik analisis reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan formula koefisien *Alpha Cronbach* melalui program *SPSS for Windows Release 17*. Menurut Azwar (2011) semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi realibilitas. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati 0,00 berarti semakin rendah reliabilitasnya.

