

# GAMBARAN COPING STRESS IBU SELAMA MENDAMPINGI ANAK BELAJAR DARING DI SD SWASTA SANTO PETRUS

Nada Nirwana<sup>1</sup>, Togi fitri Afriani Ambarita<sup>2</sup>

## ABSTRACT

Sejak diumumkan adanya pandemi global virus *Covid-19* yang berdampak, pada kebijakan bahwa hampir seluruh aktivitas dilakukan dirumah termasuk kegiatan belajar dan bekerja di rumah (*work from home*). Dalam sektor pendidikan, terjadi penutupan sekolah, dimana siswa/i melakukan kegiatan belajar mengajar secara online di rumah. Ibu-ibu di Indonesia, berperan penting yang diharapkan aktif dalam mendampingi pembelajaran siswa/I di rumah. Adapun kesulitan yang dihadapi dari para ibu-ibu dalam menghadapi masa pandemi adalah kurangnya memahami materi pembelajaran anak, kesulitan untuk menumbuhkan minat belajar pada anak, sulit dalam mengawasi anak bermain gadget dan layanan internet.

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat strategi stress apa yang digunakan oleh Ibu di SD Swasta Santo Petrus selama mendampingi anak belajar daring. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah Ibu yang mendampingi anak belajar daring di SD Swasta Santo Petrus yang berjumlah 585 orang dengan jumlah sampel penelitian yaitu sebanyak 238 orang. Metode pengambilan data dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan skala psikologi. Data penelitian diambil menggunakan skala *coping stress* dan skala tingkat stress, bentuk pernyataan dari skala likert terdiri dari item *favorable* dan *unfavorable*. Skala coping stress terdiri dari 41 item dan skala tingkat stress terdiri dari 7 item.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa tingka stress pada Ibu selama mendampingi anak belajar sistem daring di SD Swasta Santo Petrus, Medan masuk pada kategori *Normal*. Hasilnya menunjukkan bahwa persentase yang tinggi 90,3% sebanyak 215 orang tidak begitu mengalami tekanan, *coping stress* yang digunakan oleh Ibu dalam mendampingi anaknya belajar sistem daring di SD Swasta Santo Petrus, Medan adalah *Escape* atau *Avoidance* persentasenya 22,7% sebanyak 54 orang.

***Keywords: Coping Tress dan Tingkat Stress.***

---

## PENDAHULUAN

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)..

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. . 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.

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.

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).

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).

Menurut hasil penelitian Wardani, dkk (2021) menyatakan bahawa 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.

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 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.

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)

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. 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).

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. 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.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut, maka perlu dilakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui **Gambaran *Coping Stress* Ibu Selama Mendampingi Anak Belajar Daring di SD Swasta Santo Petrus.**

## KAJIAN PUSTAKA

### STRESS

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.

### **Aspek-Aspek Harga Diri**

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

#### 1) 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).

#### 2) 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.

### **Faktor-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.

## **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.

Berdasarkan definisi diatas maka 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.

### **Aspek-aspek Coping Stress**

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

#### **a. 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. Aspek dari *problem-focused coping* terbagi atas:

- 1) *Confrontative* (Konfrontasi). Individu menggunakan usaha agresif untuk mengubah keadaan yang menekan, dengan tingkat kemarahan yang cukup tinggi dan pengambilan risiko.
- 2) *Seeking Social Support* (Pencarian Dukungan Sosial). Usaha individu untuk memperoleh dukungan dari

- orang lain berupa nasehat, informasi dan bantuan yang diharapkan membantu memecahkan masalahnya.
- 3) *Planful Problem Solving* (Perencanaan Penyelesaian Masalah). Individu berusaha menganalisa situasi untuk memperoleh solusi, kemudian mengambil tindakan langsung untuk menyelesaikan masalah.
- b. *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. Aspek dari *emotion focused coping* terdiri atas :

- 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 or 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.

### **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.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan metode penelitian kuantitatif, hanya menggambarkan apa adanya mengenai suatu variabel. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 238 Ibu yang memiliki anak di SD Swasta Santo Petrus. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *stratified random sampling*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **HASIL PENELITIAN**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress pada Ibu selama mendampingi anak belajar sistem daring di SD Swasta Santo Petrus, Medan masuk pada kategori *Normal*. Hasilnya menunjukkan bahwa persentase yang tinggi 90,3% sebanyak 215 Ibu, tidak begitu mengalami tekanan. Dan hanya sedikit masuk pada kategori *Mild* (Ringan) persentasenya 8,8% sebanyak 21 Ibu dan pada kategori *Moderate* (Sedang) persentasenya hanya 0,9% sebanyak 2 Ibu saja.

*Coping stress* yang digunakan oleh Ibu dalam mendampingi anaknya belajar sistem daring di SD Swasta Santo Petrus, Medan lebih banyak menggunakan *Emotion-*

*focused coping* daripada *Problem-focused coping*. Hasil menunjukkan bahwa persentasenya 66,8% sebanyak 159 Ibu dan yang menggunakan *Problem-focused coping* persentasenya 33,6% sebanyak 79 Ibu. Indikator *Emotion-focused coping* yang paling tinggi adalah *Escape* atau *Avoidance* persentasenya 22,7% sebanyak 54 Ibu dan juga *Distancing* persentasenya 13% sebanyak 31 Ibu.

*Coping stress* yang digunakan oleh Ibu dalam mendampingi anaknya belajar sistem daring di SD Swasta Santo Petrus, Medan lebih banyak menggunakan *Emotion-focused coping* daripada *Problem-focused coping*. Hasil menunjukkan bahwa persentasenya 66,8% sebanyak 159 Ibu dan yang menggunakan *Problem-focused coping* persentasenya 33,6% sebanyak 79 Ibu. Indikator *Emotion-focused coping* yang paling tinggi adalah *Escape* atau *Avoidance* persentasenya 22,7% sebanyak 54 Ibu dan juga *Distancing* persentasenya 13% sebanyak 31 Ibu.

Dan juga wawancara yang telah dilakukan kepada Ibu LC disaat mendampingi anak belajar daring membuat Ibu tersebut menjadi lebih sering mengeluh yang berakibat memarahi anaknya namun berbeda dengan Ibu FR yang akan melakukan yoga jika sudah tidak bersemangat mengajari anaknya belajar daring atau bahkan menonton televisi bersama-sama.

*Coping stress* yang paling banyak diterapkan Ibu-ibu yang mendampingi anaknya belajar daring di SD Swasta Santo Petrus, Medan adalah *Emotion-focused coping* yang

merupakan usaha untuk mengurangi atau mengatur emosi dengan cara menghindari untuk berhadapan langsung dengan sumber stress (Staton dan Taylor, 2006). Aspek yang digunakan dalam *Emotion-focused coping* ini adalah *Escape* atau *Avoidance* (melarikan diri atau menghindar), usaha untuk lari dari situasi tersebut atau menghindarinya seperti melakukan kesibukan lain, merasa tugas rumah tangga terlalu banyak jadi tidak punya waktu untuk mendampingi anak belajar online dan juga memilih untuk pergi ke salon

daripada mendampingi anak belajar online. Dan yang kedua adalah *Distancing* (menjauh), usaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan, seakan tidak terjadi apa-apa atau menciptakan pandangan positif seperti menganggap masalah sebagai lelucon seperti sesekali akan membiarkan anak menyelesaikan tugas sekolah sendirian, melakukan aktivitas yang disukai daripada menemani anak belajar dan melakukan *me time*.

**Tabel 1. Perbandingan Data Hipotetik dan Data Empirik**

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
Stress	0	21	10.5	3.5	0	20	9.41	4.055
Coping Stress	41	164	102.5	20.5	10	98	12.64	9.153

Analisis hasil penelitian ini bertujuan untuk mengetahui data yang berhubungan dengan data penelitian, data penelitian deskriptif yang mencakup data empirik dan hipotetik. Data empirik dari data yang

diperoleh dari hasil total keseluruhan jawaban responden yang kemudian dilakuan penghitungan menggunakan SPSS dan hipotetik diperoleh dari perhitungan aitem-aitem.

**Tabel 2. Kategori Coping Stress Pada Responden**

No.	Model C.Stress	Sub Tipe	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
1.	<i>Problem-focused coping</i>	<i>Confrontative</i> (Konfrontasi)	25	10,5 %
		<i>Seeking Social Support</i> (Pencarian Dukungan Sosial)	29	12,2 %
		<i>Planful Problem Solving</i> (Perencanaan Penyelesaian)	25	10,5 %

		Masalah)		
2.	<i>Emotion-focused coping</i>	<i>Self Control</i> (Kontrol Diri)	28	11,8 %
		<i>Distancing</i> (Menjauh)	31	13 %
		<i>Positive Reappraisal</i> (Penilaian Kembali Secara Positif)	22	9,2 %
		<i>Accepting Responsibility</i> (Penerimaan Tanggung Jawab)	24	10,1 %
		<i>Escape or Avoidance</i> (Melarikan Diri atau Menghindar)	54	22,7 %
		<b>Jumlah</b>	238	100 %

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa indikator *coping stress* pada Ibu yang di peroleh pada indikator *Confrontative* sebanyak 25 Ibu (10,5%), coping stress Ibu pada indikator *Seeking Social Support* sebanyak 29 Ibu (12,2%), coping stress Ibu pada indikator *Planful Problem Solving* sebanyak 25 Ibu (10,5%), coping stress Ibu pada indikator *Self Control* sebanyak 28 Ibu (11,8%), coping stress Ibu pada indikator *Distancing* sebanyak 31 Ibu (13%), coping stress Ibu pada indikator *Positive Reappraisal* sebanyak 22 Ibu (9,2%), coping stress Ibu pada indikator *Accepting Responsibility* sebanyak 24 Ibu (10,1%) dan coping stress Ibu pada indikator *Escape atau Avoidance* sebanyak 54 Ibu (22,7%). Berdasarkan data tersebut indikator yang paling banyak diterapkan pada Ibu adalah *Escape atau Avoidance*, *Distancing*, dan *Seeking Social Support*.

## Pembahasan

Ternyata pada sebagian Ibu-ibu mengalami stress masih dalam kategori *Normal* sebanyak 215 Ibu-ibu. Ada yang sebagian dalam kategori *Mild* (Ringan) sebanyak 21 Ibu-ibu dan bahkan ada dalam kategori *Moderate* (Sedang). Namun, stress yang dialami oleh Ibu-ibu tersebut belum sampai ketahap *Severe* (Berat). Dari tingkatan stress yang dalam kategori *Normal*, coping stress yang digunakan oleh Ibu-ibu dalam mendampingi anak nya belajar system daring di SD Swasta Santo Petrus, Medan dominannya lebih kepada *Emotion-focused coping*.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress pada Ibu selama mendampingi anak belajar sistem daring di SD Swasta Santo Petrus, Medan masuk pada kategori *Normal*. Hasilnya menunjukkan bahwa persentase yang tinggi 90,3% sebanyak 215 Ibu, tidak begitu mengalami tekanan. Dan hanya sedikit masuk pada kategori

*Mild* (Ringan) persentasenya 8,8% sebanyak 21 Ibu dan pada kategori *Moderate* (Sedang) persentasenya hanya 0,9% sebanyak 2 Ibu saja.

Demikian 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. Seseorang yang mengalami stress sangat tinggi akan lebih mudah untuk sakit, secara fisik atau psikologis. Oleh karena itu, tingkat penyesuaian dan upaya mengatasinyapun membutuhkan daya yang berbeda pula. (Bernard) dalam Atwater, 1983.

Coping stress yang paling banyak diterapkan Ibu-ibu yang mendampingi anaknya belajar daring di SD Swasta Santo Petrus, Medan adalah *Emotion-focused coping* yang merupakan usaha untuk mengurangi atau mengatur emosi dengan cara menghindari untuk berhadapan langsung dengan sumber stress (Staton dan Taylor, 2006).

## SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan penelitian yang dilakukan pada Ibu selama mendampingi anak belajar sistem daring di SD Swasta Santo Petrus maka ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat stress Ibu selama mendampingi anak belajar sistem daring pada kategori *Normal* menunjukkan persentase 90,3% sebanyak 215 Ibu.

2. *Coping stress* ditinjau dari tingkat stress yang dialami oleh Ibu tersebut yang paling tinggi adalah adalah *Escape* atau *Avoidance* persentasenya 22,7% sebanyak 54 Ibu dan juga *Distancing* persentasenya 13% sebanyak 31 Ibu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amin, S. M. & Al-Fandi, H. (2007). *Kenapa Harus Stress Terapi Stress Ala Islam*. Jakarta: Amzah.
- Anak, K. P. P. D. P. (2018). Profil Anak Indonesia Tahun 2018. *Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak, Jakarta*.
- Appley, M. H., & Trumbull, R. (1986). *Dynamics of stress: Physiological psychological, and social perspectives*. New York: Plenum Press.
- Apreviadizy, P., & Puspitacandri, A. (2014). Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu bekerja dan Ibu Tidak Bekerja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*. Vol. 9. No. 1, 58-65.
- Arikunto, S. (2005). Analisis situasi dampak desentralisasi pendidikan pada kinerja dinas pendidikan kabupaten/kota. *Jurnal Manajemen Pendidikan UNY*, 113369.
- Arikunto, S. (2006). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian, suatu pendekatan praktik*. Jakarta : PT.Rineka Cipta
- Astini, N. K. S. (2020). Pemanfaatan Teknologi Informasi dalam Pembelajaran Tingkat Sekolah Dasar pada Masa Pandemi Covid-19. *Lampuhyang*, 11(2), 13-25
- Atwer,E. (1983). *Psychology of Adjustment*. New Jersey : Prentice Hall.
- Azwar, S. (2003). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Relajar
- Azwar, S. (2011). Sikap manusia: teori & pengukurannya. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Craig, L. (2005). The money or the care: A comparison of couple and sole parent households' time allocation to work and children. *Journal of Social Issues*, 40(4), 521-540.
- Demokrawati, F. A. (2014). Analisis *Quick Count* Dengan Menggunakan Metode *Stratified Random Sampling* (Studi Kasus Pemilu Waliota Bandung 2013). Universitas Pendidikan Indonesia
- Dewi. W. A. F (2020). Dampak Covid-19 Terhadap Implementasi Pembelajaran Daring Di Sekolah Dasar . *Jurnal Ilmu Pendidikan*. Vol. 2. No.1
- Fatoni, M. (2021). *Update Sebaran Covid-19 Kamis 15 April 2021 Petang: Data Rinci Tambahan Kasus Baru di 34 Provinsi*. TribunJogja.com. <https://jogja.tribunnews.com/2021/04/15/update-sebaran-covid-19-kamis-15-april-2021-petang-data-rinci-tambahan-kasus-baru-di-34-provinsi>. Diakses 15 April 2021
- Folkman, S & Lazarus, R. (1984). Personal Control Stress and Coping: A Theoretical Ananalysis. *Journal of Personality an Social Psychology*. Vol. 46
- Gatchel, R. J., Baum, A., & Krantz, D. S. (1989). *An Introduction to Health Psychology (2nd edition)*. New York: McGraw-Hill.
- Greenberg, J. (2004). *Comprehensive Stress Management (8th edition)*. New York: McGraw-Hill.
- Gunarsa, Y. S. D. (2000). *Asas-asas Paikologi Keluarga Idaman*. BPK gunung Mulia.
- Hafizh, N. M. (2020). *Tantangan Belajar Daring bagi Sekolah Dasar*. Ayobandung.com. <https://ayobandung.com/read/2020/07/15/106693/tantangan-belajar-daring-bagi-sekolah-dasar>. Diakses 15 Juli 2020.
- Handoyo,S. (2001). *Stress pada Masyarakat Surabaya*. Surabaya : INSAN, Vol. III. No.2.
- Herwindharti. (1997). Sifat Kepribadian Dan Strategi Menghadapi Stress. *Skripsi (Tidak diterbitkan)*.

- Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Hidayat, M. F., & Adri, Z. (2021). Coping Stress Pada Ibu Yang Bekerja Dalam Membimbing Anak Belajar Di Rumah Selama Pandemi Covid. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*. Vol. 8. No. 2, 138-145.
- Indonesia, K. B. B. (2011). Jakarta. *Republik Indonesia*.
- Kartono, K. (2006). *Psikologi wanita : Mengenal wanita sebagai ibu dan nenek*. Bandung: Mandar.
- Kartono, K. (2007). *Psikologi wanita: Mengenal wanita sebagai ibu dan nenek*. Bandung: Mandar Maju.
- Lahey, B. (2007). *Psychology An Introduction (9th Edition)*. New York: McGraw-Hill.
- Latipun. 2002. *Psikologi Eksperimen*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press
- Lee, A. (2020). Wuhan Novel Corona Virus (Covid-19): Why Global Control is Challenging?. *Public Health*, 179, A1-A2. DOI: 10.1016/J.PUHE.2020.02.001.
- Lestiani, N. S. (2001). *Hubungan Antara Locus of Control dan Keterampilan Coping pada Remaja*. Skripsi USD, Yogyakarta : Fakultas Psikologi USD
- Martono, N. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT Raya Grafindo Persada.
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101-107.
- Mufida. A. (2008). Pelaksanaan peran wanita dalam menunjang ekonomi keluarga ditinjau dari hukum Islam dan Undang-Undang no.39 th.1999. *Jurnal Psikologi Airlangga*, 1, 23-34.
- Rasmun. 2004. *Stress, Koping, dan Adaptasi Edisi I*.
- Rice, P. L. (1999). *Stress and Health (3rd Edition)*. California: Brooks/Cole Publishing Company
- Rini, F.R. (2002). *Dampak stres terhadap individu*. Diakses 21 Mei, 2009, dari [www.e-psikologi.com/masalah/stres.html](http://www.e-psikologi.com/masalah/stres.html).
- Rohmawati, N. (2004). *Tingkat stres pada ibu yang memiliki anak tuna grahita ditinjau dari tahap perkembangan*. Skripsi, tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Rositoh, F., & Sarjuningsih, T. I. S. A. (2017). Strategi Coping Stres Mahasiswi yang Telah Menikah Dalam Menulis Tugas Akhir. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 1(2).
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Ed.7th*. Canada: Jhon Wiley & Sons.

- Sarason. 1999. *Abnormal Psychology*. New-Jersey: Prentical Hall
- Setiawan A. R. (2020). Lembar Kegiatan Literasi Saintifik untuk Pembelajaran Jarak Jauh Topik Penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19). *Jurnal Edukatif*. Vol.2. No.1
- Sihombing, S. J. (2021). Coping Stress Antara Ibu Rumah Tangga Dengan Ibu Bekerja Dalam Menghadapi Pembelajaran Daring. *Jurnal Psikologi*. Vol. 10. No. 1, 49-57.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. (terjemahan). Jakarta: Gramedia Widia.
- Stanton, A. L., & Taylor, S. E. (2006). Coping Resources, Coping Process and Mental Health. *Annual Review*. Vol 7,377-392.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif. Untuk Penelitian Yang Bersifat: Eksploratif, Enterpretif, Interkatif Dan Konstruktif*. Bandung: Alfabeta
- Susilowati.E & Azzasyofia.M. (2020). The Parents Stress Level in Facing Children Study From Home in the Early of Covid-19 Pandemic in Indonesia. *International Journal of Science and Society*, Volume 2, Issue 3, 1-12.
- Tackett, K. K. (2007). A new paradigm for depression in new mothers: The central role of inflammation and how breast-feeding and anti-inflammatory treatments protect maternal mental health. *International Breastfeeding Journal*, 2(6), 1-14.
- Tim CNN Indonesia. (2020). *Penutupan Sekolah Bikin Orang Tua Stres*. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200319130418-284-484914/penutupan-sekolah-bikin-orang-tua-stres>. Diakses 26 Maret 2020
- Wardani, A., & Ayriza, Y. (2021). Analisis Kendala Orang Tua Dalam Mendampingi Anak Belajar Di Rumah Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 772-782.
- Wilkinson, E. G. (2002). *Bimbingan Dokter Pada Stress*. Jakarta: Dian Rakyat.