

**COPING STRESS ANTARA IBU RUMAH TANGGA DENGAN IBU BEKERJA
DALAM MENGHADAPI PEMBELAJARAN DARING**

Suneeta Joys Sihombing
Fakultas Psikologi Universitas Borobudur
Email: adjstwo@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *coping stress* ibu rumah tangga dengan ibu bekerja dalam menghadapi pembelajaran daring. Penelitian ini merupakan penelitian dengan mengambil sampel sebanyak 63 orang tua dengan rincian sebesar 35 ibu rumah tangga dan 35 ibu bekerja. Metode pengumpulan data dengan menggunakan satu skala psikologi yaitu skala *coping stress*. Skala *coping stress* berjumlah 34 item valid ($\alpha = 0,910$). Analisis data menggunakan uji *independent sample t test*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan *coping stress* ibu rumah tangga dengan ibu bekerja dengan memperoleh nilai t hitung = 14,30 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Rata-rata *coping stress* ibu rumah tangga adalah 105,58 dibandingkan rata-rata *coping stress* ibu yang bekerja adalah 106,71 dengan perbedaan rata-rata sebesar 1,03. Jadi penelitian ini membuktikan bahwa rata-rata *coping stress* ibu yang bekerja lebih tinggi dibandingkan dengan *coping stress* ibu rumah tangga menghadapi pembelajaran daring.

Kata kunci: *coping stress, ibu rumah tangga, ibu bekerja, pembelajaran daring*

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 memberikan dampak yang signifikan dalam keberlangsungan hidup manusia, untuk memutus penyebaran virus Covid-19 pemerintah menetapkan beberapa kebijakan salah satunya adalah dalam dunia pendidikan kegiatan belajar mengajar yang seharusnya dilakukan secara tatap muka digantikan dengan metode jarak jauh atau metode daring. Hal tersebut sesuai dengan kebijakan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) Nadiem Anwar Makarim menerbitkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat Coronavirus Disease (Covid-19) salah satunya ada melaksanakan proses belajar mengajar secara daring/ jarak jauh (Kemdikbud, 2020).

Orang tua memiliki tanggung jawab utama dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anaknya. Baik atau buruknya suatu didikan yang diberikan orang tua akan berpengaruh terhadap perkembangan dan pertumbuhan anak itu sendiri, karena segala tingkah laku maupun yang muncul pada diri anak akan mencontoh kedua orang tuanya. Oleh karena

itu, orang tua memiliki peranan yang sangat penting bagi anaknya sendiri. Peran orang tua pun menjadi berkali lipat, karena harus menjalankan tugasnya sebagai orang tua dan juga sebagai guru untuk anak-anaknya. Orang tua menjadi garda terdepan yang mengawal anak-anaknya untuk tetap belajar di rumah dan memberikan edukasi tentang apa yang sedang terjadi serta untuk tetap diam dirumah guna memutus penyebaran Covid-19. Selain itu orang tua juga bertugas untuk memonitoring anak selama belajar dirumah dengan metode pembelajaran daring. Orangtua harus dapat memberikan pengetahuan khusus mengenai penggunaan *smartphone* agar anak dapat mengerti dampak positif dan negatif ketika seseorang sudah memiliki *smartphone*, orang tua juga bekwajiban untuk mengontrol dan ikut mengawasi setiap kegiatan informasi yang diterima anak melalui gawai serta ikut berinteraksi saat anak bermain dengan memberikan penjelasan yang baik dan tepat (Hasanah, 2020).

Pada masa pandemic covid kondisi stress dapat diklasifikasikan menjadi 3 ruang lingkup: stress akademik yang biasa dialami oleh siswa/mahasiswa, stress kerja, dan stress dalam keluarga. Ruang lingkup yang terakhir sangat potensial dialami oleh ibu rumah tangga, karena kebijakan WFH (*Work From Home*) yang membuat ibu rumah tangga mendadak harus mendampingi putra putrinya belajar di rumah dengan segala persoalannya. Hanya orang yang mampu menyesuaikan diri dan mengelola dengan baik kondisi yang ada akan terhindar dari stress, bahkan mampu menjadikan stress menjadi *eustrres* (stress yang positif) karena mereka menjadi kreatif dan produktif (Muslim, 2020).

Stres menjadi emosi negatif yang paling sering dialami oleh ibu selama masa pandemi Covid-19. Karena stres, ibu menjadi kurang sabar, mudah tersinggung dan sulit untuk rileks. Hal itu terungkap dari sebuah survei yang dilakukan Fredrick Dermawan Purba tahun 2020 sebagian besar atau 64,3% karyawan yang disurvei mengalami stres sangat berat. Sisanya, 16,8% mengalami stres berat dan 18,9% stres sedang. Meski demikian, tingkat stres yang dialami ibu tidak terlalu tinggi dan belum sampai pada tahap mengkhawatirkan. Namun, tetap saja stres pada ibu perlu diatasi karena kondisi itu akan mempengaruhi orang-orang di rumah. Fredrick juga melakukan survei mengenai kondisi psikologis karyawan yang bekerja selama pandemi yaitu sebagian besar karyawan atau 76,9% mengatakan, mengalami depresi tingkat sedang. Sisanya, 15,4% karyawan mengalami depresi berat dan 7,7% mengalami depresi sangat berat (pikiran-rakyat.com, 2020).

Coping stress adalah sebuah cara atau teknik yang dilakukan individu untuk mengurangi maupun menghilangkan sumber stres yang dirasakannya. *Coping stress* yang dimiliki individu dapat mencerminkan bagaimana individu tersebut menghadapi permasalahan yang dialaminya, Lazarus & Flokman (1984). *Coping stress* yang dimiliki individu dapat mencerminkan bagaimana individu tersebut menghadapi permasalahan yang dialaminya.

LANDASAN TEORI

a. Definisi *Coping Stress*

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan *coping stress* sebagai strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis. Hal ini berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata, dan *coping stress* merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan (*distres demand*). Selain itu, Baron dan Bryne (2005) mendefinisikan *coping stress* sebagai respon individu untuk mengatasi masalah dengan cara mengurangi ancaman dan efek-efek negatif dari situasi yang penuh tekanan.

Menurut Taylor, Peplau, dan Sears (2009) *coping stress* adalah cara seseorang untuk mengelola tuntutan yang dianggap membebani atau melebihi kemampuan seseorang, tuntutan tersebut dapat berasal dari intenal maupun lingkungan. Menurut Sarafino (2012) *coping stress* adalah suatu proses yang terjadi secara terus menerus, berubah, dan kompleks yang memungkinkan individu menggabungkan beberapa cara untuk mengatasi masalah. Hal yang sama juga dikemukakan oleh King (2016) *coping stress* adalah usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi situasi yang menekan, menyelesaikan masalah dan mengatasi atau mengurangi stress.

b. Aspek-aspek *Coping Stress*

Carver, Scheir, dan Wientraub, (1989) menyebutkan aspek-aspek strategi *coping*, yaitu:

- 1) Keaktifan diri, suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung.
- 2) Perencanaan, memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah.

- 3) Kontrol diri, individu membatasi keterlibatannya dalam aktifitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru.
- 4) Mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental, yaitu sebagai nasihat, bantuan atau informasi.
- 5) Mencari dukungan sosial yang bersifat emosional yaitu melalui dukungan moral, simpati atau pengertian.
- 6) Penerimaan, sesuatu yang penuh dengan stres dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut.
- 7) Religiusitas, sikap individu menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan dalam hubungannya secara vertikal kepada Tuhan.

c. Faktor-faktor *Coping Stress*

Menurut Keliat (1999) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi coping stress:

- 1) Kesehatan fisik
Kesehatan hal yang sangat penting karena usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.
- 2) Keyakinan atau pandangan positif
Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting seperti keyakinan akan nasib (*external locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi coping yang berfokus pada masalah (*problem solving focused coping*).
- 3) Keterampilan memecahkan masalah
Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisis situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.
- 4) Keterampilan sosial
Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.

5) Dukungan sosial

Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orangtua, anggota keluarga, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

6) Materi

Dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah orang tua yang bekerja dari rumah dan memiliki anak. Sampel diambil secara *purposive sampling* yaitu dengan menentukan kriteria sampel. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah 1. Ibu rumah tangga yang memiliki anak dengan model pembelajaran daring, 2. Ibu Bekerja yang memiliki anak dengan model pembelajaran daring. Metode pengumpulan data dengan menggunakan skala yang berjumlah satu yaitu Skala Coping Stress. Skala ini terdiri atas 35 item. Skala *Coping Stress* terdiri atas 35 item. Penilaian item dengan menggunakan skala Likert dengan 4 alternatif pilihan jawaban, yaitu 1 (Sangat Tidak Setuju), 2 (Tidak Setuju), 3 (Setuju), dan 4 (Sangat Setuju).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data penelitian maka memperoleh reliabilitas maka diperoleh data:

Tabel 1.
Hasil Reliabilitas Item

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.910	34

Dari tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa reliabilitas skala *coping stress* memperoleh 0,910 dengan 34 item.

Berdasarkan data penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dipaparkan sebagai berikut:

Tabel 2.
Hasil Uji Homogenitas

		Test of Homogeneity of Variances			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
CopingStress	Based on Mean	2.191	1	68	.143
	Based on Median	1.986	1	68	.163
	Based on Median and with adjusted df	1.986	1	62.792	.164
	Based on trimmed mean	2.167	1	68	.146

Dari tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa nilai sig. based on mean untuk *coping stress* adalah sebesar 0,143, karena nilai sig. $0,143 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa varians data hasil *coping stress* pada ibu rumah tangga dan ibu bekerja adalah homogen.

Berdasarkan data penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dipaparkan sebagai berikut:

Tabel 3.
Rangkuman Hasil Penelitian
Statistik Deskriptif

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviasi
<i>Ibu Rumah Tangga</i>	35	95	126	105,68	8,35
<i>Ibu Bekerja</i>	35	84	136	106,71	11,71

Dari tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa pada kelompok Ibu Rumah Tangga yang berjumlah 28 orang, untuk skala *Coping Stress* skor terendah adalah 95, skor tertinggi adalah 126, skor rata-ratanya adalah 105,68 dan standar deviasinya adalah 8,35. Untuk kelompok Ibu Bekerja yang berjumlah 35 orang, dengan skor terendah adalah 84, skor tertinggi adalah 136, skor rata-ratanya adalah 106,71 dan standar deviasinya adalah 11,71

Tabel 4.

Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>Asym. Sig (p-Value) S</i>	Kondisi	Keterangan Distribusi Data
<i>Ibu Rumah Tangga</i>	0,113	$p > 0,05$	Normal
<i>Ibu Bekerja</i>	0,200	$p > 0,05$	Normal

Berdasarkan tabel 4 di atas nilai signifikansi *Coping Stress* Ibu Rumah Tangga 0,113 dan Ibu Bekerja 0,200 lebih besar dari alpha (0.05). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa distribusi data dari masing-masing variabel berdistribusi normal. Setelah semua data dari setiap variabel diketahui berdistribusi normal, maka dilanjutkan ke uji *Independent Test Sampling (t-test)*.

Tabel 5.

Rangkuman Hasil *Independent Test Sampling (t-test)*.

Variabel	<i>T Hitung</i>	Sig.	Taraf Signifikansi	Kesimpulan
<i>Coping Stress Ibu Rumah Tangga & Ibu Bekerja</i>	14,30	0,000	0,05	Signifikan

Berdasarkan Tabel 5, hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *Coping Stress Ibu Rumah Tangga* dengan Ibu Bekerja ditunjukkan oleh angka korelasi t hitung = 14,30 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan bahwa ada perbedaan *Coping Stress* pada Ibu Bekerja dan Ibu Rumah Tangga dalam menghadapi pembelajaran daring. *Coping stress* pada Ibu Bekerja lebih tinggi dari Ibu Rumah Tangga. Rata-rata *Coping Stress* Ibu Bekerja adalah 106,71 dibandingkan rata-rata *Coping Stress* ibu rumah tangga adalah 105,68 dengan perbedaan rata-rata sebesar 1,03.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan *coping stress* sebagai strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis. Orang yang mampu menyesuaikan diri dan mengelola dengan baik kondisi yang ada akan terhindar dari stress, bahkan mampu menjadikan stress menjadi eustris (stress yang positif) karena mereka menjadi kreatif dan produktif (Muslim, 2020). Pada penelitian ini

coping stress yang dilakukan oleh ibu bekerja lebih tinggi yaitu semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan yang dihadapinya. Sedangkan *coping stress* ibu rumah tangga lebih kecil karena sudah setiap hari Ibu Rumah Tangga menghadapi situasi membimbing anak dalam mengerjakan tugas sehari-hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian maka H_0 yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan *Coping Stress* Ibu Rumah Tangga dengan Ibu Bekerja dalam menghadapi pembelajaran daring maka H_0 ditolak, sedangkan H_a yang menyatakan bahwa ada terdapat perbedaan *Coping Stress* Ibu Rumah Tangga dengan Ibu Bekerja dengan model pembelajaran daring diterima. *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 kesimpulan dari penelitian ini, maka peneliti menyarankan kepada para ibu yang memiliki anak yang belajar dengan pembelajaran daring diharapkan untuk lebih sabar dalam menghadapi anak dan mengajarkan anak. Kemudian, ibu diharapkan menerapkan strategi *Coping Stress* yang berfokus pada masalah maupun yang berfokus pada emosi. Bagi penelitian selanjutnya disarankan agar perlu melihat faktor apa saja yang mempengaruhi pemilihan strategi *Coping Stress* pada Ibu Rumah Tangga dan Ibu Bekerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Baron & Byrne. (2005). *Psikologi sosial edisi kesepuluh jilid 2*. (Penerjemah: Ratna Djuwita, dkk). Jakarta: Erlangga.
- Carver & Scheier, M. F. (1989). *Assessing coping strategies: a theoretically based approach*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Keliat, B.A. (1999). *Pelaksanaan Stres*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- King (2016). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Muslim, Muhammad. (2020). Manajemen Stres Upaya Mengubah Kecemasan menjadi Sukses, *Journal Esensi*, Vol. 23 No. 2/2020

- Lazarus & Folkman. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company
- Pikiran Rakyat. (2020). *Hasil Survei Psikologi Unpad Stress paling sering dialami kaum ibu selama pandemi*. Diakses dari <https://www.pikiran-rakyat.com/pendidikan/pr-01963762/hasil-survei-psikologi-unpad-stres-paling-sering-dialami-kaum-ibu-selama-pandemi-covid-19>
- Sarafino (2012). *Health psychology: biopsychosocial interactions, 7th/ed*. John Wiley & Sons, Inc
- Taylor, Peplau & Sears. (2009). *Psikologi sosial edisi kedua belas. (Penerjemah: Tri Wibowo B.S)*. Jakarta: KENCANA.
- Kemendikbud. (2020). *Panduan penyelenggaraan pemberlajaran pada tahun ajaran dan tahun akademik baru di masa covid 19*. Diakses dari <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/06/panduan-penyelenggaraan-pembelajaran-pada-tahun-ajaran-dan-tahun-akademik-baru-di-masa-covid19>
- RSJD. (2020). *Orang Tua Bijak Dampingi Belajar Anak Di Masa Pandemi*. Diakses dari <https://rsjd-surakarta.jatengprov.go.id/2020/10/19/orang-tua-bijak-siap-dampingi-belajar-anak-di-masa-pandemi-oleh-miratun-hasanah-s-psi-psi/>