

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Memasuki awal tahun 2020, dunia dan tidak terkecuali Indonesia digemparkan dengan kemunculan virus *corona*. Penyakit yang disebabkan oleh virus *corona* biasa disebut dengan *covid-19*. Penyebaran *covid-19* ini sangat cepat karena interaksi manusia satu dengan yang lain terjadi setiap hari. *WHO* (*World Health Organization*) pada 30 Januari 2020 menetapkan bahwa *covid-19* berstatus darurat global (Nugraha,2020). Data terkini milik satuan tugas penanganan *covid-19* per tanggal 27 Oktober 2020, di Indonesia kasus positif mencapai angka 392.454, kasus sembuh 322.248 dan kasus meninggal ada di angka 13.512.

Terbilang dari awal tahun 2020 kemunculan kasus *covid-19* di Indonesia terus merangkak tinggi. Berbagai upaya ditempuh pemerintah guna mengurangi resiko pencegahan penularan virus *corona* di masyarakat seperti edukasi mengenai penerapan protokol kesehatan dan juga membuat kebijakan-kebijakan terkait. Kebijakan yang telah dilaksanakan di berbagai wilayah di Indonesia pun berpengaruh kepada aktivitas keseharian masyarakat. Masyarakat dituntut untuk mampu beradaptasi. Kebijakan yang diterapkan berupa *work from home* (WFH) hingga PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar). *Work from home* (WFH) sendiri adalah melakukan segala kegiatan dari rumah, seperti beribadah dilakukan dari rumah, bekerja dari rumah dan bahkan melaksanakan kegiatan belajar dari rumah.

Salah satu solusi dalam merespon situasi ini yaitu dengan menerapkan sistem *daring*, termasuk aktivitas belajar mengajar. Pada 16 Oktober 2020 aktivitas belajar mengajar sudah dihentikan sementara. Dipertegas lagi dalam website milik Kementerian pendidikan dan kebudayaan dengan diterbitkannya surat edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan nomor 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan pendidikan dalam masa darurat *Coronavirus Disease (Covid-19)*.

Pembelajaran *daring* yaitu sistem pembelajaran yang dilakukan dengan tidak bertatap muka langsung, tetapi menggunakan platform yang dapat membantu proses belajar mengajar yang dilakukan meskipun jarak jauh (Handarini & Wulandari, 2020) Jaringan internet merupakan jembatan untuk bisa menjadikan komunikasi bisa terjadi secara efektif. Pembelajaran *daring* efektif dalam membantu pemerintah menekan penyebaran *covid-19* di masa saat ini. Kebijakan untuk mengubah metode pembelajaran saat ini diharapkan mampu berjalan dengan baik karena pembelajaran *daring* adalah upaya dan pilihan terbaik supaya proses belajar mengajar tetap berlangsung tanpa harus bertatap muka. Pembelajaran *daring* memiliki beberapa kelebihan (dalam Suhery, Putra & Jasmalinda, 2020) yaitu (1) mudahnya komunikasi pengajar dan siswa karena terdapat fasilitas *e-moderating* kapan saja tanpa dibatasi tempat, jarak dan waktu, (2) materi pengajaran yang sudah terjadwal dan terstruktur antara pendidik dan siswa melalui internet, (3) siswa dapat akses internet untuk menambah informasi, (4) siswa dapat mempelajari materi setiap saat dan kapan saja yang tersimpan, (5) pendidik dan siswa saling dapat saling berdiskusi dengan peserta yang banyak, (6) peran siswa jadi lebih aktif dan (7) pembelajaran lebih efisien karena dapat mengakses lebih mudah.

Terdapat beberapa kekurangan dari pembelajaran *daring* dalam sistem pelaksanaannya (dalam Suhery, Putra & Jasmalinda, 2020), yaitu : (1) minimnya interaksi tenaga pendidik dengan siswa, sehingga dapat memperlambat nilai dalam pembelajaran (2) proses pembelajaran lebih kearah pelatihan dari pada akademik, (3) cenderung mengabaikan aspek sosial atau akademik, sebaliknya mendorong aspek bisnis, (4) peran guru dituntut menguasai teknik pembelajaran dengan ICT (*Information Communication Technology*), (5) kecenderungan gagalnya siswa yang tidak memiliki motivasi belajar, dan (6) fasilitas internet yang tidak di semua tempat tersedia (ketersediaan komputer, listrik atau telepon).

Pembelajaran *daring* yang belum dipersiapkan secara matang berdampak pada keberfungsian. Menjadi sebuah tugas baru untuk tenaga pendidik dan juga orang tua dalam keikutsertaan mendampingi siswa dan anaknya saat mengikuti pembelajaran *daring*. Kerja sama antara tenaga pendidik dan orang tua sangat berperan. Tidak sedikit dari orang tua mengalami kesulitan dan kewalahan.

Selama pembelajaran yang dilakukan anak dirumah, orang tua bertanggung jawab bertugas untuk membimbing dan mendampingi. Dukungan dan peranan orang tua penting untuk pendidikan anak, karena orang tua memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku anak. Ini dikarenakan anak akan meniru dan mencontoh sikap serta perilaku orang tuanya (Megawati, Asriati, & Rustiyarso, 2017). Anak yang seharusnya melakukan kegiatan belajar di sekolah dengan bertemu dengan temannya, tidak banyak dari mereka yang merasa tidak nyaman saat melakukan kegiatan dirumah. Orang tua perlu menyadari akan pentingnya peran tersebut dan tidak mengesampingkan

kewajibannya dalam mendampingi dan memberikan semangat kepada anak-anaknya.

Peran aktif orang tua dalam proses pembelajaran anak merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan keberhasilan prestasi belajar mengajar (Miranti, Dwiastuty , & Nurjanah, 2017). Menurut Winingsih (dalam Cahyati & Kusumah, 2020) peran orang tua selama pembelajaran jarak jauh dalam tugasnya sebagai pengganti guru di rumah yaitu (1) Peran sebagai guru yang membimbing anaknya (2) Sebagai fasilitator sarana dan prasarana anaknya dalam melakukan pembelajaran jarak jauh (3) Sebagai motivator yang memberikan dukungan dan semangat , sehingga anak memiliki semangat belajar dan memperoleh prestasi yang baik, dan (4) Sebagai pengaruh atau *director*.

Kendala yang dihadapi para orang tua saat mendampingi anak melakukan pembelajaran dirumah yaitu (1) kurangnya pemahaman materi oleh orang tua, (2) kesulitan orang tua dalam menumbuhkan minat belajar anak, (3) tidak memiliki cukup waktu untuk mendampingi anak karena harus bekerja, (4) orang tua tidak sabar dalam mendampingi anak saat belajar dirumah, (5) kesulitan orang tua dalam mengoperasikan gadget, dan (6) kendala terkait jangkauan layanan internet (Wardani & Ayriza, 2021). Menurut pendapat Purwanto et al. (dalam Cahyati & Kusumah, 2020) kendala pembelajaran *daring* bagi para orang tua adalah penambahan biaya pembelian kuota internet dan secara tidak langsung beban pengeluaran akan menambah.

Hal ini dibuktikan dengan survey yang dilakukan oleh Tanoto Foundation dilansir dalam kompas.com pada 19 November 2020 terkait dengan PJJ, responden dalam survey tersebut terdiri dari 332 kepala sekolah, 1.368 guru, 2.218 siswa dan 1.712 orang tua. Hasil survey tersebut yaitu sebanyak 56 persen

orang tua mengaku kurang sabar dan jenuh menangani konsentrasi dan kemampuan anak-anaknya.

Dalam situasi pembelajaran *daring*, diantara ayah dan ibu maka ibu lah yang memiliki peran penting dirumah. Banyak anak yang memiliki orang tua dengan kesibukannya masing-masing terutama bekerja termasuk ibu. Namun, ibu yang bekerjapun tetap ambil peran terhadap pola asuh anak. Ibu yang bekerja lebih memiliki beban berat, yaitu memiliki konflik peran disebabkan karena adanya tabrakan waktu yang melakukan dua hal sekaligus yaitu mengurus pekerjaan di rumah dan mengurus pekerjaan kantor, lalu saat bekerja adanya distraksi dari anak maka akan sulit untuk fokus karena *multitasking* yang maka dari itu kualitas peran sebagai ibu menjadi menurun. Ini terjadi selama pandemi dan masa *work from home* dimana ini menuntut dua peran tersebut sebagai ibu dan pekerja hadir pada waktu itu sekaligus (Yosua, et. al, 2020).

Menurut hasil penelitian Kusumastuti (2020) dampak konflik peran ganda ibu yang muncul adalah sulitnya untuk fokus, mudah lelah dan frustrasi dalam menjalani hidup, yang akan menjadikan mudah emosi hingga melakukan kekerasan fisik pada anak-anaknya. Konflik peran ganda diakibatkan subjek mengalami tekanan dalam melakukan peran baik sebagai pekerja sekaligus ibu rumah tangga.

Menurut pernyataan Psikolog anak dan keluarga Samantha Elsener di acara Rahasia Kebahagiaan Ibu dan Anak di Tengah Pandemi dalam solopos.com pada 21 September 2021, seorang ibu menghadapi berbagai macam tekanan di masa pandemi hingga tingkat stres naik, dari 5.200 partisipan yang mengikuti survey 92 persen mengalami kesepian yang dimana ibu dirumah mengurus multi peran jadi rasa yang campur aduk.

Dari penelitian yang telah dilakukan Mustajab et, al. (2020) menghasilkan hasil bahwa dari 50 yang diantaranya 30 responden adalah wanita pekerja yang telah menikah dan memiliki anak harus melakukan *multitasking* antara pekerjaan dari kantor dan pekerjaan rumah sekaligus selama *work from home*.

Menurut dewi (2017) bahwa peran ganda pada ibu yang bekerja dapat berdampak memicu adanya stres. Kewalahan ibu dapat menimbulkan stres, yaitu stres ringan hingga berat (dalam Listyanti & Wahyuningsih, 2020).

Stres merupakan suatu kondisi yang mengganggu individu baik secara mental dan fisik, hasil dari interaksi individu dengan lingkungan dan dianggap sebagai ancaman terhadap kesejahteraan individu (Atziza, 2015). Ketika seseorang merasakan stres, maka siklus kehidupannya akan terganggu dan bahkan merasakan ketidaknyamanan dalam melakukan kegiatannya sehari-hari. Stres yang muncul secara terus-menerus dapat menyebabkan masalah kesehatan, seperti kecemasan, kesulitan tidur, gangguan konsentrasi, depresi dan lain-lain (dalam Listyanti & Wahyuningsih, 2020). Mental dan kesabaran benar-benar diuji bagi sebagian orang tua dalam mendampingi Anak dalam Pembelajaran Daring. Jika sudah stres, tak jarang seseorang menjadi lebih emosional dan akhirnya muncul kekesalan, kemarahan, dan frustrasi sehingga itu semua dapat dilampiaskan kepada orang terdekat.

Terdapat hasil data wawancara yang dilakukan peneliti terhadap ibu yang bekerja dan mengaku stres selama mendampingi anaknya pembelajaran *daring*. Landasan teori yang digunakan dalam wawancara menggunakan teori gejala stres milik Rice (dalam Safaria & Saputra, 2009) terdiri atas gejala emosional, fisiologis, interpersonal, kognitif dan organisasional. Narasumber pertama

berinisial A merupakan seorang ibu dengan 2 orang anak dan bekerja di setiap harinya. Menurut hasil wawancara dengan narasumber A, muncul beberapa gejala milik Rice (dalam Safaria & Saputra, 2009) yang disimpulkan yaitu mudah marah dan tersinggung terutama disaat capek atau lelah kerja yang dihadapkan dengan pembelajaran daring anaknya. Lalu pusing, mudah lelah, terkadang sulit tidur dan semangat yang berkurang. Menurut gejala interpersonal, kadang merasa malas untuk bersosialisasi walaupun, juga terkadang mudah menyalahkan orang lain terutama orang terdekat dan acuh terhadap beberapa situasi. Di gejala kognitif, narasumber mengaku mudah lupa dan pikiran selalu terasa kacau bahkan sulit mengendalikan. Untuk gejala organisasi, narasumber bekerja di sebuah kantor dimana ia terkadang kurang konsentrasi untuk mendorongnya berprestasi.

Narasumber kedua berinisial S A N merupakan ibu rumah tangga dengan 2 orang anak. Menurut hasil wawancara pada narasumber S A N terdapat juga beberapa gejala yang muncul menurut teori Rice (dalam Safaria & Saputra, 2009). Gejala emosional yaitu mudah marah, mudah tersinggung dan kadang sedih. Gejala fisiologis yaitu merasa pusing, lelah, susah tidur dan hilang semangat. Gejala interpersonal yaitu menjadi lebih agresif. Serta gejala kognitif yang muncul yaitu sulit konsentrasi karena pikiran yang kacau, dan mudah lupa.

Dari dua narasumber yang telah diwawancarai, keduanya merasakan bahwa keadaan pandemi seperti ini menjadikan mereka menjadi stres, dan dampaknya pun dirasakan dalam aktivitasnya. Hal ini turut di buktikan dengan penelitian oleh *Offord Centre for Child Studies* dari McMaster University (dalam Listyanti & Wahyuningsih, 2020) yang merilis survey keterkaitan orang tua dan

gejala depresi yang dirasakan saat pandemi ini. Hasil menyebutkan bahwa 60 persen orang tua mengalami gejala depresi klinis.

Dalam aktivitas pembelajaran *daring*, orang tua terutama ibu yang stres dapat mempengaruhi sikap anak dalam melakukan proses kegiatan belajarnya. Tidak dipungkiri bahwa hal itu dapat mengganggu dan mempengaruhi prestasi anak di sekolahnya, karena peran orang tua sangatlah penting. Menurut Salsabila & Puspitasari (2020) terdapat 2 faktor yang bisa menjadi pengaruh prestasi belajar yaitu faktor internal terdiri dari kesehatan fisik, psikologis (intelegensi, bakat siswa, minat dan kreativitas), motivasi dan kondisi psiko emosional stabil. lain halnya untuk faktor eksternal yaitu lingkungan fisik di sekolah, lingkungan sosial di kelas dan yang terakhir adalah lingkungan sosial keluarga.

Tidak semua stres muncul dalam jangka waktu lama apabila dapat dikontrol dengan positif. Respon yang berdampak positif pada di situasi atau kondisi tertentu disebut *eustres*. Eustres bersifat menguntungkan karena dapat memberikan kesejahteraan, motivasi dan kinerja individu. Sedangkan respon negatif stres yaitu *distres*. Respon negatif yang tidak terkontrol akan mengganggu mental dan memberi dampak buruk bagi individu (Muslim, 2020).

Kebersyukuran merupakan bentuk respon positif stres. *Gratitude* diambil dari akar latin *gratia* yang berarti kelembutan, kebaikan hati atau berterima kasih. Menurut Emmons dan McCullough (dalam Husna & Fahmi, 2019) Kebersyukuran berhubungan dengan kedermawanan, kebaikan, keindahan dari memberi dan menerima, mendapatkan sesuatu tanpa tujuan apapun. Sama halnya dengan pengertian bersyukur menurut Peterson dan Seligman (dalam Husna & Fahmi, 2019) Bersyukur merupakan perasaan berterima kasih dan bahagia sebagai

respon atas suatu pemberian, baik pemberian tersebut merupakan keuntungan yang nyata dari orang tertentu ataupun saat kedamaian yang diperoleh dari keindahan alamiah.

Menurut penelitian oleh Overwalle, Mavielde & DeSchuyter (dalam Mukhlis & Koentjoro, 2015) menunjukkan bahwa dibandingkan dengan orang yang kurang bersyukur, orang bersyukur melaporkan mengalami kebahagiaan yang lebih besar, harapan dan kebanggaan. Dalam penelitian milik Bahrampur dan Yazdkhasti (dalam Mukhlis & Koentjoro, 2015) menyatakan bahwa dengan meningkatkan rasa syukur sebagai sifat positif pada diri seseorang dapat mengarah pada penurunan variabel seperti kecemasan, stres, depresi dan kepuasan hidup.

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Andriani dan Sumargi (2019) mengenai hubungan kebersyukuran dengan stres, hasil menunjukkan terdapat korelasi negatif antara kedua variabel yaitu semakin tinggi kebersyukuran maka semakin rendah tingkat stres dan sebaliknya apabila semakin rendahnya tingkat kebersyukuran maka tingkat stres akan semakin tinggi. Individu dengan rasa syukur tinggi akan merasakan emosi positif daripada emosi negatif serta membuat individu tersebut jadi lebih tangguh dan optimis. Ketika individu memiliki masalah yang berasal dari rasa kecewa dan rasa sedih, maka emosi ini akan bertumpuk dengan adanya tekanan sosial dan *stresor* lingkungan sekitar. Individu dituntut untuk aktif terlibat dengan upaya penyelesaian permasalahan.

Penelitian lain milik Sary, Novianty Mirza & Sulistyani (2019) menyebutkan semakin tinggi tingkat syukur, semakin rendah stres yang dialami. Menurut hasil penelitian tersebut, rasa syukur mempunyai peranan terhadap kondisi yang dialami untuk membangkitkan emosi positif, maka munculah

kepuasan hidup. Dengan adanya kepuasan hidup dan emosi positif, maka emosi negatif akan hilang dan stres yang dialami oleh subjek akan menurun.

Dalam artikel m.merdeka.com pada 4 Desember 2021 menjelaskan bahwa, kesehatan mental ibu akan berpengaruh terhadap kesehatan mental anak dan ibu sendiri serta kepuasan hidup. Mental yang terganggu akan ada perubahan sikap kearah destruktif, contohnya yaitu ibu yang awalnya sabar akan menjadi mudah memperlakukan hal kecil dan mudah marah. Menurutnya, salah satu tips untuk merawat kesehatan mental pada masa pandemi yaitu dengan bersyukur.

Berdasarkan dengan fenomena yang telah terpapar di atas, maka peneliti tertarik untuk mengkaji secara lebih dalam mengenai hubungan antara kebersyukuran dengan stres pada ibu bekerja yang mendampingi anak dalam pembelajaran *daring*.

1.2 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan stres pada ibu bekerja yang mendampingi anak dalam pembelajaran *daring*.

1.3 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Mampu menjadi bahan kajian pembelajaran tentang sumbangan ilmu di bidang psikologi klinis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek

Hasil penelitian ini diharapkan subjek dapat menambah pemahaman dan pengetahuannya mengenai pentingnya mengelola stres.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan acuan atau tambahan bagi peneliti selanjutnya.