



GAMBARAN TINGKAT STRES IBU YANG MENDAMPINGI ANAK SEKOLAH DARING

DESCRIPTION OF THE STRESS LEVELS OF MOTHERS ACCEPTING CHILDREN ONLINE SCHOOLS

Nuratna Sari Dewi ¹⁾, Fenty Zahara Nasution ²⁾

¹⁾ Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama.

E-mail: nuratnasaridewis@gmail.com

²⁾ Dosen Pembimbing Fenty Zahara Nasution Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama.

E-mail: fentynasution19@gmail.com

INFO ARTIKEL

Kata kunci

Stres, Pembelajaran Daring, Mendampingi Anak

ABSTRAK

Stres merupakan suatu keadaan yang menekan psikis seseorang dalam mencapai suatu kesempatan di mana untuk mencapai batasan atau penghalang dalam diri sendiri. Stres yang terjadi pada orang tua terutama ibu adalah saat anak menghadapi pembelajaran daring. Pembelajaran daring ini dilakukan melalui internet dengan menggunakan beberapa aplikasi di media elektronik seperti zoom. Sehingga dari keadaan tersebut ibu mengalami stres dalam menyediakan fasilitas-fasilitas belajar daring. Salah satunya pembelian kuota internet, biasanya mereka yang tidak mampu mudah mengalami tingkatan stres yang cukup berat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan menggunakan studi literature, informasi yang didapat dari kajian atau penelitian yang sudah ada sebelumnya.

Copyright © 2022 UJSER. All rights reserved

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Keywords:

Stress, Online Learning Accompanying, Childern Behavior

Stress is a condition that suppresses a person's psyche in achieving an opportunity in which to reach a limit or barrier within oneself. Stress that occurs to parents, especially mothers, is when children face online learning. This online learning is done through the internet by using several applications in electronic media such as zoom. So from this situation, mothers experience stress in providing online learning facilities. One of them is buying internet quota, usually those who can't afford it easily experience a fairly heavy level of stress. The method used in this study is a qualitative method using literature studies, information obtained from studies or research that already exists.

Copyright © 2022 UJSER. All rights reserved.

PENDAHULUAN

Pada masa pandemi COVID-19 ini pemerintah mengeluarkan kebijakan tentang bagaimana pelaksanaan pembelajaran daring (melalui internet). Pada tanggal 24 maret Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam masa darurat penyebaran COVID-19. Melalui surat edaran dijelaskan bahwa proses belajar dilaksanakan di rumah melalui pembelajaran daring atau jarak jauh dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa. Belajar di rumah dapat difokuskan pada pendidikan kecakapan hidup antara lain mengenai pademi covid-19.

Pembelajaran daring atau jaringan internet dapat diartikan sebagai istilah online yang bermakna tersambung ke jaringan internet kedalam komputer, laptop dan handphone. Dengan kata lain pembelajaran tanpa tatap muka secara langsung antara guru dan siswa, tapi dilakukan melalui jaringan internet (online) dari tempat yang berbeda-beda. Astra Winaya (2020) dalam webinar nasional PGSD Universitas Dwijendra mengungkapkan bahwa pembelajaran dilakukan melalui video conference, e-learning atau distance learning. Siap tidak siap dunia pendidikan baik dari negeri atau swasta, sekolah atau perguruan tinggi dianjurkan melakukan pembelajaran secara daring (online). Menindak lanjuti anjuran pemerintah tersebut maka proses pembelajaran disekolah beralih dari tatap muka secara langsung menjadi online atau lebih dikenal dengan istilah daring.

Pembelajaran daring yang dilakukan selama satu tahun ternyata memberikan berbagai dampak psikologi maupun non psikologi terhadap siswa, guru maupun orangtua. Terutama untuk siswa sendiri ditemukan hasil penelitian (Rosdiana dan Hastutiningtyas 2021) bahwa munculnya masalah tingkah laku, emosi, kecemasan, dan ketakutan akibat dari beban belajar yang diberikan oleh guru lebih banyak

daripada saat siswa itu mengikuti proses belajar langsung di sekolah (Rosdiana dan Hastutiningtyas 2021). Tidak hanya siswa, orangtua khususnya Ibu juga mengalami dampak dari pembelajaran daring ini.

Sebagai caregiver atau orang yang mendampingi siswa selama proses pembelajaran daring, orangtua atau khususnya Ibu mengalami penambahan tugas dan beban biaya untuk pembelian kuota internet dan alat komunikasi untuk belajar sehingga anaknya dapat mengikuti pelajaran di sekolah. Hal ini diungkapkan oleh Palupi bahwa setiap anak yang masih sekolah, orangtuanya wajib memenuhi kebutuhan anak selama masa pandemi. Orangtua juga harus sabar menghadapi anak belajar di rumah karena anak dihadapkan untuk belajar di depan layar laptop atau hp dimana hal tersebut tentunya membuat para orangtua harus membimbing anak selama belajar di rumah (Palupi, 2021).

Hal ini tentunya berdampak secara psikologis terhadap orangtua khususnya Ibu. Dimana salah satu dampak yang dirasakan jelas dan nyata adalah stres karena harus mendampingi anak belajar selama daring. David dan Nelson mengungkapkan bahwa stres ini muncul diakibatkan keadaan tubuh yang cenderung mudah letih, gemetar, memiliki permasalahan dengan tidur, sakit kepala ataupun memiliki masalah dengan ritme jantung (Rahmawati et al., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh (Tirajoh et al., 2021) juga mendapati hasil dimana pembelajaran jarak jauh/daring membuat sebagian orangtua terganggu dan terusik pemikirannya karena masih belum mampu beradaptasi antara membagi waktu dengan pekerjaannya dan mengawasi anak belajar. Spinelli (2020) mengungkapkan cukup banyak orangtua yang melaporkan lebih bermasalah dalam pengasuhan anak untuk belajar pada saat seperti ini, kegiatan yang biasanya mereka lakukan sebelum lockdown akan menimbulkan stres yang berlebih karena harus ada penyesuaian dengan keadaan pandemic (Tirajoh et al., 2021).

Berdasarkan fenomena yang banyak terjadi ada banyak sekali orang tua siswa mengeluh dalam belajar daring karena anak tidak mau belajar. Walaupun orang tua selalu mendampingi anak dalam belajar, hal ini tidak lantas membuat anak atau siswa mau untuk serius belajar meski orangtua telah memfasilitasi dengan memberikan HP namun justru disalah gunakan untuk main game online. Hal ini yang pada akhirnya membuat orang tua membanting HP anaknya sehingga anak itu tidak mengikuti belajar daring dan dipanggil ke sekolah.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan menggunakan studi literatur, informasi yang didapat adalah berdasarkan kajian atau penelitian yang sebelumnya sudah ada. Kegiatan penelitian dengan studi literatur dilakukan peneliti dengan mencari data dari berbagai sumber tertulis, baik berupa jurnal, buku, dan artikel yang relevan dengan obyek penelitian, sehingga masalah dapat dipecahkan dengan menelaah sumber-sumber data yang sudah terkumpul sebelumnya dan tidak dibutuhkan lagi riset langsung di lapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stres

1. Definisi Stres

Stres merupakan fenomena yang inheren dalam diri setiap individu. Kondisi stres ini tidak dapat dibiarkan sebab dapat membahayakan kondisi Stres merupakan fenomena yang inheren dalam diri setiap individu. Kondisi stres ini tidak dapat dibiarkan sebab dapat membahayakan kondisi fisiologis maupun psikologis (Amy, Achmad, dan Eka 2017). Stres menurut tingkatannya dibagi menjadi stress ringan, sedang dan berat. Stress ringan ditandai dengan mudah lelah, tidak bisa santai, hal ini akan hilang jika stres dapat diatasi. Stres sedang ditunjukkan dengan respon tubuh badan terasa mau pingsan, badan terasa mau jatuh, dan konsentrasi serta daya ingat menurun. stres berat dapat memunculkan gangguan pencernaan, denyut jantung yang semakin keras, sesak napas, dan tubuh terasa gemetar (Amy, Achmad, dan Eka 2017).

Garniwa (Barselii, Mufadhal ;Ifdil, Ifdil;Nikmarijal, 2017) menjelaskan bahwa stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu. Hal ini diungkapkan oleh Anggola, Ongori & Siska (Barselii, Mufadhal ;Ifdil, Ifdil;Nikmarijal, 2017) bahwa stres sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Thalib (Barselii, Mufadhal ;Ifdil, Ifdil;Nikmarijal, 2017) juga menjelaskan stress sebagai respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stresor), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya, Robbins (Barselii, Mufadhal ;Ifdil, Ifdil;Nikmarijal, 2017)

Stres merupakan suatu keadaan yang menekan psikis seseorang dalam mencapai suatu kesempatan di mana untuk mencapainya batasan atau penghalang dalam diri sendiri. We,in,,berg & Gould (Moh, 2020) mengatakan ada ketidakseimbangan antara tuntutan (fisik dan psikis) dan kemampuan memenuhinya, kegagalan dalam memenuhi kebutuhan tersebut akan berdampak krusial pada individu.

2. Macam-Macam Stres

Sri Kusmiati dan Desminiarti (Musradinur, 2016) menjelaskan terdapat 4 macam stres yaitu: stres fisik disebabkan oleh suhu atau temperatur yang terlalu tinggi atau rendah, suara amat bising, sinar yang terlalu terang, atau tersengat arus listrik, stres kimiawi, disebabkan oleh asam-basa kuat, obat-obatan, zat beracun, hormone, atau gas. stres mikrobiologik, disebabkan oleh virus, bakteri, atau parasit yang menimbulkan penyakit, stres fisiologik, disebabkan oleh gangguan struktur, fungsi jaringan, organ, atau sistemik sehingga menimbulkan fungsi tubuh tidak normal. Stres proses pertumbuhan dan perkembangan, disebabkan oleh gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada masa bayi hingga tua

3. Penyebab Stres

Maramis (Musradinur, 2016) mengungkapkan ada empat penyebab dari stress yaitu: Frustrasi merupakan terganggunya keseimbangan psikis karena tujuan gagal dicapai, konflik adalah terganggunya keseimbangan karena individu bingung menghadapi beberapa kebutuhan atau tujuan yang harus dipilih salah satu, tekanan merupakan sesuatu yang mendesak untuk dilakukan oleh individu, tekanan bisa datang dari diri sendiri, misalnya keinginan yang sangat kuat untuk meraih sesuatu. Tekanan juga bisa datang dari lingkungan, krisis merupakan situasi yang terjadi secara tiba-tiba dan yang dapat menyebabkan terganggunya keseimbangan.

4. Aspek-Aspek Stres

David, Nelson, dan Muhayaroh (2020) menjelaskan empat aspek stress (Rahmawati et al., 2021) yaitu :

- 1) Aspek Feeling (perasaan): Individu yang mengalami stres akan merasa gelisah dan sering ketakutan, cemas berlebih, mudah marah, murung, khawatir, dan selalu merasa tidak mampu.
- 2) Aspek Kognitif (pikiran): Individu yang sedang mengalami stres, akan memiliki penghargaan yang rendah pada diri sendiri, memiliki emosi yang tidak stabil, bahkan tidak mampu berkonsentrasi dengan baik ataupun mudah melamun secara berlebihan.
- 3) Aspek behavior (perilaku): Individu yang memiliki gejala stres akan mudah menangis tanpa alasan yang jelas, mudah terkejut, kaget atau panik, kesulitan berbicara, dan tidak mampu rileks. Selain itu individu cenderung mudah tersinggung, sedih dan juga depresi.
- 4) Aspek fisiologi (tubuh): Individu yang mengalami stres akan memiliki permasalahan dengan keadaan tubuh yang cenderung mudah letih, gemetar, memiliki permasalahan dengan tidur, sakit kepala ataupun memiliki masalah dengan ritme jantung.

5. Faktor-Faktor Membuat Ibu Stres Dalam Mendampingi Anak Daring

(Wardani & Ayriza, 2020) mengungkapkan terdapat beberapa faktor yang membuat ibu stress dalam mendampingi anak belajar daring: kapasitas pemahaman orangtua terhadap materi pelajaran anak, sulitnya meningkatkan minat belajar anak, manajemen waktu orangtua dalam membagi waktu kerja dengan pembimbingan anak dirumah, pengelolaan emosi orang tua, kendala jangkauan signal serta kemampuan orangtua dalam mengoperasikan aplikasi yang terhubung dengan layanan internet.

6. Peran Orang Tua Dalam Mendampingi Anak Sekolah Daring

Cahyati, Kusumah dan Nuraeni (2016) menjelaskan bahwa terdapat peran kedua orangtua dimasa pandemi ini melalui pembelajaran jarak jauh (Rachmad, 2020) yaitu, dapat membimbing anaknya dalam belajar secara jarak jauh dari rumah dan

peran ayah, masa pandemi ini memberikan banyak kesempatan kepada ayah untuk menjadi lebih dekat dengan anak karena pekerjaan dilakukan dari rumah

Berdasarkan hasil penelitian (Rahayu et al., 2021) banyak orangtua yang menilai bahwa melalui pembelajaran dirumah dapat mempererat hubungannya dengan anaknya, begitupun anaknya dinilai dapat melakukan pembelajaran dirumah dengan sangat baik (Rahayu et al., 2021), sehingga ibu tidak begitu banyak yang mengalami stress.

Selain itu orangtua juga pada dasarnya memiliki peran penting dalam perkembangan anak khususnya didunia pendidikan, memiliki kewajiban dalam mengawasi anaknya saat belajar (Nirmala, medida, & vivin, 2020). Ibu cenderung mengalami stress dikarenakan adanya masalah dan kendala seperti materi yang kurang dipahami oleh orangtua khususnya ibu, selain itu mereka kesulitan dalam menumbuhkan minat belajar anak, tidak sabar dalam mendampingi anak saat belajar dirumah, tidak memiliki cukup waktu untuk mendampingi anak karena harus bekerja, terkait jangkau internet, dalam mengoperasikan gadget oleh karena itu untuk bisa berjalan optimal membutuhkan waktu (Wardani & Ayriza, 2020).

SIMPULAN

Selama masa covid 19 anak sekolah melakukan pembelajaran daring. Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang dilakukan melalui internet baik dari hendpone, komputer, maupun laptop. Pembelajaran daring ini dilaksanakan agar anak dapat mengikuti pelajaran sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan oleh sekolah dan tetap memenuhi peraturan yang di tentukan dalam negara mengenai pencegahan covid 19 dengan mengikuti protokol yang ada. Hal tersebut dilakukan demi kebaikan sesama pelajar. Dalam belajar daring anak menggunakan berbagai aplikasi seperti zoom dan gogle meet, untuk meningkatkan komunikasi saat belajar dengan guru dan sesama teman. Saat pembelajaran daring berlangsung tentunya anak membutuhkan pendamping khususnya ibu. Biasanya kebutuhan ini disebut caregiver. Dengan adanya caregiver ini anak dapat terbantu untuk pencapaian belajar daring yang lebih efektif dan efisien dalam menyelesaikan pembelajaran daring dengan memberikan suport terhadap anak agar semangat menghadapi kegiatan daring.kehadiran ibu atau pun orangtua membantu anak untuk menghadapi belajar daring salah satunya seperti pembelian kouta internet dan fasilitas lainnya. Sehingga hal tersebut membuat orang tua khususnya ibu menjadi kepikiran dan merasa terbebani karena harus menyediakan fasilitas-fasilitas belajar daring seperti media elektronik dan kouta untuk menggunakannya. Biasanya mereka kurang mampu lebih mudah mengalami stres berat dibandingkan mereka yang berada dan mampu. Selain itu ibu bahkan kesulitan membantu anak dalam mengajarkan pelajaran daring dan menemani anak karena kesulitan membagi waktu untuk pekerjaan dan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Amy, N., Achmad, J., & Eka, S. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197–208.
- Barselii, Mufadhal; Ifdil, Ifdil; Nikmarijal, N. (2017). Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) Dikes Prov Bali tahun 2017. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(2005), 143–148.
- Moh, M. (2020). Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 " 193. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Palupi, T. N. (2021). Tingkat Stres Ibu Dalam Mendampingi Siswa-Siswi Sekolah Dasar Selama Belajar Di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan Sumber Daya Manusia*, 10(1), 36–48.
- Rahayu, P., Rohana, R., & Febriani, E. (2021). Analisis Peran Orang Tua Sebagai Pengganti Guru Sekolah di Masa Pandemi Covid-19 Siswa SMP Negeri 1 Panai Tengah Kabupaten Labuhanbatu. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 6(1), 87–95. <https://doi.org/10.29303/jipp.v6i1.157>
- Rahmawati, S., Masni Erika Firmiana, & Hadiansyah, A. (2021). Manajemen stress dan menjaga kesehatan mental di masa pandemi COVID 19. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1–8.
- Rosdiana, Y., & Hastutiningtyas, W. R. (2021). Reaksi Psikologis Anak Belajar Daring (Online) Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SDN Sumberejo 1 Purwosari Pasuruan. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 5(1), 16–23. <https://doi.org/10.33366/nn.v5i1.2256>
- Tirajoh, C. V, Munayang, H., & Kairupan, B. H. R. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Kecemasan Orang Tua Murid di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Biomedik:JBM*, 13(1), 49. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.1.2021.31715>
- Wardani, A., & Ayriza, Y. (2020). Analisis Kendala Orang Tua dalam Mendampingi Anak Belajar di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 772. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.705>