**DINAMIKA COPING STRES ORANGTUA DALAM MENDAMPINGI ANAK BELAJAR DARI RUMAH: STUDI KUALITATIF PASCA PANDEMI**

**Ika Suarsi**

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Khairun

Email: ikasuarsi@unkhair.ac.id

|  |  |
| --- | --- |
| **Diterima** 28 Mei 2025**Diterbitkan** 1 Juni 2025 | **Abstrak** |
| Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi coping stres orangtua dalam mendampingi anak belajar dari rumah setelah pandemi covid-19. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara terstruktur terhadap sejumlah orangtua di beberapa wilayah di Sulawesi Selatan yang mengalami pengalaman mendampingi anak selama pembelajaran dari rumah. Teknis analisis data menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orangtua yang mendampingi anaknya belajar dari rumah lebih banyak menggunakan *problem focus coping*, namun juga ada beberapa yang menggunakan *emotional focus coping.* Implikasi dari penelitian ini menekankan bahwa pentingnya pengelolaan stress yang berfokus pada penyelesaian masalah sehingga membantu orangtua dalam proses belajar anaknya di rumah.**Kata kunci : stress, coping stress, orangtua** |

|  |
| --- |
|  **Abstract**  |
| This study aims to describe the coping strategies of parental stress in assisting children to study from home after the Covid-19 pandemic. The method used is a descriptive qualitative approach with data collection techniques through structured interviews with a number of parents in several districts in South Sulawesi who have had the experience of assisting children during learning from home. The data analysis technique uses thematic analysis. The results of the study show that parents who assist their children to study from home use more problem-focused coping, but there are also some who use emotional-focused coping. The implications of this study emphasize the importance of stress management that focuses on solving problems so as to help parents in their children's learning process at home.***Keyword*** *: parental stress, coping stress, stress* |

PENDAHULUAN

Meski pandemi telah mereda dan pembelajaran tatap muka mulai diberlakukan kembali, pengalaman mendampingi anak belajar di rumah tetap menjadi bagian penting dalam dinamika pengasuhan pasca pandemi. Refleksi atas pengalaman ini penting untuk menggali strategi coping atau mekanisme penyesuaian diri yang digunakan orangtua dalam menghadapi stres yang mereka alami. Strategi coping, sebagaimana dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman (1984), merupakan upaya kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap sebagai tekanan. Dalam konteks ini, strategi coping orangtua menjadi kunci dalam menjaga keseimbangan psikologis dan mendukung keberhasilan pembelajaran anak di rumah. Instruksi Kemdikbud (2020) mengenai kebijakan study from home menjadikan orangtua berperan penting dalam mendampingi anak belajar dari rumah.

. Pendampingan dan pengajaran yang harus dilakukan pada kenyataannya membuat sejumlah orang tua kewalahan terutama pada orang tua yang memiliki anak yang masih duduk dibangku sekolah dasar (SD). Karena pada dasarnya anak yang masih duduk dibangku sekolah dasar belum mampu belajar dengan mandiri. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Kusumaningrum (2020), menjelaskan bahwa 80% proses pembelajaran online pada tingkatan sekolah dasar (SD) membutuhkan pendampingan dari orang tua. Hal ini sebagai upaya agar proses pembelajaran sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ditetapkan sebelumnya.

Menurut hasil survey yang dirilis Offord Centre for Child Studies dari McMaster University, hampir 60 persen orang tua menunjukkan beberapa gejala depresi klinis di masa pandemi Covid-19. Gejala depresi tersebut muncul ketika orang tua berusaha mengelola dan menata kehidupan mereka di masa pandemi. Ketidaksanggupan atau kewalahan orang tua dapat menimbulkan stres ringan hingga berat. Stres yang terus-menurus dapat menyebabkan masalah kesehatan, kecemasan, kesulitan tidur, gangguan konsentrasi hingga depresi, dan lainnya. Stres bisa berakibat buruk bagi diri sendiri juga orang lain karena seseorang biasanya tidak dapat mengendalikan emosi mereka. Contoh kasus penganiayaan yang terjadi di Indonesia ialah kasus yang terjadi di Kota Parepare, Sulawesi Selatan. Penganiayaan tersebut dilakukan oleh seorang ibu kepada anak kandungnya dengan menggunakan balok kayu. Akibat perbuatan ibunya, kedua tangan anak diketahui mengalami lebam. Penganiayaan tersebut didasari rasa kesal terhadap anak lantaran si anak tidak mengikuti pelajaran daring selama 10 hari terakhir dan juga pergi ke rumah neneknya tanpa pamit (Puji, 2020). Ketidaksanggupan atau kewalahan orang tua dapat menimbulkan stres ringan hingga berat. Stres yang terus-menurus dapat menyebabkan masalah kesehatan, kecemasan, kesulitan tidur, gangguan konsentrasi hingga depresi, dan lainnya. Stres bisa berakibat buruk bagi diri sendiri juga orang lain karena seseorang biasanya tidak dapat mengendalikan emosi mereka.

Dari hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti terhadap salah satu orangtua yang memiliki anak SD di daerah Ujungbulu, Bulukumba mengatakan bahwa mengalami kewalahan dikarenakan anaknya biasanya lebih banyak bermain di rumah , mereka tidak benar-benar belajar selayaknya jika di sekolah dan belajar dari rumah dianggap seperti libur sekolah. Adanya keluhan dan tekanan yang dirasakan orangtua selama pendampingan belajar di rumah ini membuat peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana cara orangtua mengelola stres dalam pendampingan belajar online. Pengelolaan stress diharapkan agar dampak negatif dari stres dapat dikurang ataupun dihindari. Penelitian ini dapat dijadikan bahan bacaan bagi para orang tua agar bisa mengelola emosi atau stres, terlebih ketika melakukan pendampingan belajar daring kepada anak.

Adapaun riset sebelumnya mengenai manajemen stres dimasa pandemi Covid 19 oleh Andromeda (2018), riset pelatihan manajemen stres kepada orang tua saat pendampingan pembelajaran jarak jauh oleh Muslim et al. (2020), riset tentang coping stres dimasa pandemi oleh Aufar & Raharjo (2020). Dari hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ada peningkatan stress dan beban yang dihadapi orangtua dalam mendampingi anaknya selama belajar, manajemen stress yang dilakukan dominan pada *emotional focus coping* sehingga kondisi psikologis orangtua bertambah dan cenderung ke arah negatif selama masa pandemi covid-19. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa orangtua mengalami peningkatan beban mental dan emosional selama masa pembelajaran daring, baik karena kesulitan teknis, keterbatasan waktu, maupun ketidakmampuan anak memahami materi tanpa bantuan guru (Rahiem, 2021; Fauziah & Nurwahidah, 2021).

Berdasarkan fenomena tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengeksplorasi secara mendalam dinamika coping stres yang dialami orangtua dalam mendampingi anak belajar dari rumah, khususnya di masa pasca pandemi, karena pada masa ini banyak keluarga masih membawa jejak psikososial dari masa krisis yang lalu, tetapi juga mulai membangun adaptasi baru terhadap sistem pendidikan yang lebih fleksibel.

**LANDASAN TEORI**

Coping Stress

 Menurut Sarafino (2002), coping adalah usaha untuk menetralisasi atau mengurangi stres yang terjadi. Dalam pandangan Haber dan Runyon (2006), coping adalah semua bentuk perilaku dan pikiran (negatif atau positif) yang dapat mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan stres Lazarus dan Folkman (dalam Maryam, 2017) mengatakan bahwa keadaan stres yang dialami seseorang akan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis. Individu tidak akan membiarkan efek negatif ini terus terjadi, ia akan melakukan suatu tindakan untuk mengatasinya. Tindakan yang diambil individu dinamakan strategi coping. Strategi coping sering dipengaruhi oleh latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, faktor lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor sosial dan lainlain sangat berpengaruh pada kemampuan individu dalam menyelesaikan masalahnya.

 Lazarus dan Folkman (1984) membagi jenis *coping stress* ada 2 yaitu *problem focus coping* dan *emotional focus coping. Problem focus coping*  adalah strategi coping berfokus pada masalah adalah suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Individu akan cenderung menggunakan perilaku ini bila dirinya menilai masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan. Aspek- aspek *problem-focused coping* adalah *seeking informational support*, yaitu mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain, seperti dokter, psikolog, atau guru. *Confrontive coping* melakukan penyelesaian masalah secara konkret dan *planful problem-solving* menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.

 Sedangkan *emotional focus coping* adalah strategi coping dengan melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah stressor secara langsung. Perilaku coping yang berpusat pada emosi cenderung dilakukan bila individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumberdaya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut. Adapun aspek-aspek dari *emotional focus coping* antara lain: *seeking social emotional support*, yaitu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain, *distancing* yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif, *escape avoidance* yaitu mengkhayal mengenai situasi dan melakukan tindakan atau menghindar dari situasi yang tidak menyenangkan. Individu melakukan fantasi andaikan permasalahannya pergi dan mencoba untuk tidak memikirkan mengenai masalah dengan tidur atau menggunakan alkohol yang berlebihan atau selalu denial. *Self control*, yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah, *accepting responsibility*, yaitu menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya dan *positive reappraisal*, yaitu mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat yang religius (Lazarus dan Folkman (1984).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus, dimana dalam pendekatan ini akan fokus menggali dan memberikan gambaran mengenai kondisi stress dan coping yang dilakukan orangtua dalam mendampingi anaknya belajar di rumah selama pandemi covid-19. Dalam penelitian ini studi kasus dengan jenis data kolektif, jadi ada lebih dari satu individu yang dikumpulkan datanya. Kemudian dari beberapa kasus tersebut kemudian dianalisis dan peneliti menyimpulkan kesamaan antar kasus.

Adapun kriteria responden adalah orangtua yang memiliki anak pada Sekolah Dasar dan belajar dari rumah. Responden berjumlah 10 orang di 5 lokasi yang berbeda di Sulawesi Selatan, yakni Manggala, Makassar, Sungguminasa, Pinrang dan Bulukumba. Teknik pengambilan data dengan teknik wawancara terstruktur, yaitu wawancara dilakukan dengan mengajukan beberapa pertanyaan secara sistematis dan pertanyaan yang diajukan telah disusun. Sebelumnya wawancara dilakukan peneliti terhadap orangtua anak tentang kesulitan anak dalam belajar daring dan kesulitan orang tua dalam mengajari anaknya belajar daring selama pandemi covid 19. Data kemudian di analisis secara tematik dengan menganalisis hasil verbatim yang telah dikelompokkan guna memperoleh makna yang sesungguhnya yang menggambarkan variabel yang telah diteliti. Verifikasi data menggunakan triangulasi data dengan cara setting waktu dan tempat pengambilan data saat wawancara dan observasi.

HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data pada ke-10 partisiapan didapatkan hasil yaitu terdapat dua kategori *coping stress* pada orangtua yaitu, *problem focus coping* dan *emotional focus coping*. Dari hasil riset didapatkan bahwa *coping stress* pada orangtua yang mendampingi anaknya belajar dari rumah dilakukan dengan langsung memecahkan masalah dengan cara konkret yaitu membantu secara langsung proses belajar anak, mencari bantuan dan dukungan dari kerabat serta menyusun strategi pemecahan masalah belajar pada anak dengan beberapa peraturan baik yang memaksa maupun secara persuasif.

Lazarus dan Folkman (1984), strategi coping berfokus pada masalah adalah suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Individu akan cenderung mmenggunakan perilaku ini bila dirinya menilai masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan. Perilaku coping yang berpusat pada masalah cenderung dilakukan jika individu merasa bahwa sesuatu yang kontruktif dapat dilakukan terhadap situasi tersebut atau ia yakin bahwa sumberdaya yang dimiliki dapat mengubah situasi.

 Dari ketiga aspek problem focus coping semuanya ditemukan pada orangtua yang mendampingi anaknya belajar pada penelitian ini, namun yang paling banyak digunakan adalah aspek konfrontasi. *Confrontative coping* yaitu bereaksi untuk mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat risiko yang harus diambil. Contohnya, seseorang yang melakukan *confrontative coping* akan menyelesaikan masalah dengan melakukan hal-hal yang bertentangan dengan aturan yang berlaku walaupun kadang kala mengalami resiko yang cukup besar. Dalam penelitian ini orangtua cenderung menngatasi anak yang susah didampingi saat belajar dengan cara membantu menemukan buku-buku referensi, membujuk bahkan dengan ancaman tertentu agar anak mengikuti pembelajaran dengan baik. Selain itu untuk aspek *seeking social support* beberapa orangtua juga menggunakan strategi coping ini. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kebanyakan orangtua juga berbagi masalah yang dihadapi anak ke beberapa kerabat dekat, cara ini ditempuh orangtua antara lain karena ingi berkeluh kesah dan berbagi masalah yang dialami untuk mendapatkan dukungan emosional maupun informasi yang berguna.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), strategi coping berfokus pada emosi adalah melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah stressor secara langsung. Perilaku coping yang berpusat pada emosi cenderung dilakukan bila individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumberdaya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut. Dari kelima aspek  *emotional focus coping ada dua aspek yang* ditemukan pada orangtua yang mendampingi anaknya belajar pada penelitian ini. Kedua aspek itu adalah *accepting responsibility* dan *self controlling.*

*Accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab) yaitu bereaksi dengan menumbuhkan kesadaran akan peran diri dalam permasalahan yang dihadapi, dan berusaha mendudukkan segala sesuatu sebagaimana mestinya. Pada jenis coping ini orangtua cenderung menerima kondisi yang sedang dihadapi yaitu anak belajar dari rumah. Orangtua yang melakukan *accepting responsibility* akan menerima segala sesuatu yang terjadi saat ini sebagai nama mestinya dan mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialaminya. Orangtua akan selalu berusaha sebiasa mungin mendampingi anak untuk belajar dari rumah. Selain itu aspek lain yang cukup dominan ditemukan pada *emotional focus coping* adalah *self controlling.* Coping ini dgunakan dengan melakukan regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan. Contohnya, seseorang yang melakukan coping ini untuk penyelesaian masalah akan selalu berfikir sebelum berbuat sesuatu dan menghindari untuk melakukan sesuatu tindakan secara tergesa-gesa.

SIMPULAN DAN SARAN

 Berdasarkan hasil penelitian di atas, diperoleh hasil bahwa orangtua yang mendampingi anaknya belajar dari rumah lebih banyak menggunakan *problem focus coping*, namun juga ada beberapa yang menggunakan *emotional focus coping*. Aspek konfrontatif paling banyak digunakan orangtua dalam menyelesaikan masalah yang ada, yaitu cara *coping* dengan mengubah situasi tertentu dengan beberapa resiko tertentu. Pada *emotional focus coping* walaupun beberapa orangtua menerima resiko dan segala tanggungjawab seputar belajar anak namun *coping emotional* yang paling banyak digunakan adalah jenis *self controlling,*yaitu berusaha untuk melakukan regulasi emosi dan tindakan. Hasil penelitian ini kemudian menggambarkan bahwa orangtua dalam meregulasi stress langsung berfokus pada penyelesaian masalah yang ada.

 Saran yang dapat diberikan berdasarkan penelitian yaitu melakukan pengambilan data selain dari wawancara misalnya observasi yang mendalam terhadap anak dan ibu. Selain itu, dalam pengambilan data sebaiknya juga dilakukan kontrol terhadap status pendidikan dan ekonomi dari orangtua bersangkutan. Selain itu, saran yang dapat diberikan kepada orangtua adalah dengan mencari bantuan sosial baik berupa informasi dari lingkungan sekitar sehingga lebih banyak mengetahui cara mendampingi anak dalam belajar karena utamanya anak SD belum mampu belajar secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

Andromeda. (2018). Stress management training: strategi pengelolaan stress pengasuhan untuk orang tua yang memiliki anak difabel. Intuisi: *Jurnal Psikologi Ilmiah, 1*(1), 277–283.

Aufar, A. F., & Raharjo, S. T. (2020). Kegiatan relaksasi sebagai coping stress di masa pandemi covid 19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik, 2*(2), 157–163.

Fauziah, N., & Nurwahidah, I. (2021). Strategi coping stres orang tua dalam mendampingi anak belajar dari rumah selama pandemi. *Jurnal Pendidikan dan Konseling, 3*(1), 59-65.

Kusumaningrum, B, K. S., Arigiyati, T. A., & Trisniawati. (2020). Pendampingan orangtua dalam pembelajaran daring di sekolah dasar: evaluasi pembelajaran daring selama masa pandemi covid-19. *Inventa: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar, 4*(2), 142–150. <https://doi.org/10.36456/inventa.4.2.a2607>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer

Listyanti, H., & Wahyuningsih, R. (2021). Manajemen stres orangtua dalam pendampingan pembelajaran daring. Literasi: *Jurnal Kajian Keislaman Multi-Perspektif, 1*(1), 23-48.

Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa, 1*(2), 101-107

Muslim, A. A., Rafica, V. M., & Zainudin, M. (2020). Pelatihan Manajemen Stress kepada Oran Tua Saat Pendampingan Pembelajaran Jarak Jauh Anak. KANGMAS: *Karya Ilmiah Pengabdian Masyarakat, 1*(3), 153-158.

Poerwandari, E. K. (2007). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

Rahiem, M. D. H. (2021). The emergency remote learning experience of university students in Indonesia amidst the COVID-19 crisis. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research, 20*(2), 1-26.

Runyon, R. P. & Haber, A. (2006). *Psychology of Adjustment*. Raja Grafindo Persada

Sarafino, E. 2002. *Health psychology*. England: John Willey and Sons.