

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Hasil Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada lima informan yang dimana masing-masing informan mempunyai latar belakang cara mengatasi masalah yang berbeda. Penelitian ini dilakukan di SDN Muncul 01 dengan wali murid kelas 6 yang bertempat tinggal di Kp. Sarimulya RT 01 RW 01 Kel. Setu, Kec. Setu, Kota Tangerang Selatan dan perumahan Villa Tekno, Kel. Kademangan, Kec. Setu, Kota Tangerang Selatan. Setelah peneliti melakukan serangkaian penelitian secara langsung dengan teknik wawancara serta dokumentasi, dan telah terurai hasil penelitian yang ditemui yang ada pada Bab IV, maka pada bab ini peneliti akan menganalisis dan membahas temuan-temuan penelitian tersebut.

5.1.1 Masalah Yang Dihadapi Orangtua Ketika Mendampingi Anak Belajar Dirumah

Dalam membimbing anak belajar dirumah orangtua juga mengalami kendala seperti orangtua kurang memiliki pemahaman tentang materi pelajaran anak, sulitnya orangtua dalam memberikan motivasi bagi anak, orangtua yang harus bekerja baik dirumah maupun diluar rumah sehingga tidak memiliki waktu untuk membimbing anak belajar dirumah, kurangnya keahlian menggunakan handphone serta masalah terkait jaringan.

Hasil serupa juga diungkapkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Nathalie (2021) bahwa ada beberapa hambatan yang dialami orangtua selama anak belajar dirumah yaitu hambatan pribadi, hambatan teknis, hambatan logistik, dan hambatan finansial. Salah satu kendala yang dialami orangtua yaitu kurang memiliki waktu untuk membimbing anak karena harus bekerja

baik dirumah maupun diluar rumah. Mereka harus bekerja memenuhi kebutuhan keluarga, disisi lain orangtua terutama ibu juga harus membimbing dan mengajarkan anaknya untuk belajar dirumah. Banyak anak yang tidak mau belajar dan tidak mau mengerjakan tugasnya karena tidak dibimbing oleh ibunya sehingga anak tidak mengumpulkan tugas yang diminta gurunya.

Orangtua yang mengalami stress dapat dilihat dari beberapa aspek. Aspek-aspek stress menurut sarafino (2012) yaitu :

1. Aspek biologis

Aspek biologis dari stress dapat berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stress yang dialami individu antara lain sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan. Disamping itu gejala fisik lainnya juga ditandai dengan adanya otot-otot tegang, pernapasan, dan jantung tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan, dan lain sebagainya.

Maka dengan begitu informan pada penelitian ini memiliki respon yang hampir sama yaitu memiliki perasaan cemas namun harus bisa mengontrol diri agar lebih sabar dan pasrah dalam mendampingi anak belajar. Hal ini bisa dilihat berdasarkan hasil wawancara dapat dikatakan bahwa kelima informan memiliki respon yang berbeda. Informan pertama merespon tidak sakit kepala namun tetap cemas. Informan kedua merespon sering sakit kepala namun tetap dibawa enjoy dengan memberikan anak tanggungjawab pada dirinya sendiri. Informan ketiga merespon cemas karena takut anaknya tidak lulus ujian. Informan keempat merespon biasa saja tidak merasakan aspek biologis pada dirinya. Informan kelima merespon mengalami sakit kepala.

2. Aspek Psikologis

Pada aspek psikologis ini gejala yang dialami berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stress antara lain :

- a. Gejala kognisi (pikiran) kondisi stress dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stress cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi. Disamping itu gejala kognisi ditandai juga dengan adanya harga diri yang rendah, takut gagal, mudah bertindak memalukan, cemas akan masa depan, cemas akan kondisi keuangan dan emosi labil.

Seperti informan 3 dan informan 5 yang mengatakan bahwa ia mengalami cemas pada anak nya yang sudah kelas 6 tetapi malas belajar. Seperti yang dikutip dari hasil wawancara sebagai berikut :

“saya deg-degan selama anak saya kelas 6 karena kan sekarang ga ada ujian nasional nah diganti pake nilai rapot makanya saya sampe stres mikirin itu. Jadi saya takut, takut anak saya ga lulus” (informan 3)

“dia yang mau ujian kita yang ga tenang, soalnya ga tenang nya dimana ngeliat anak nya santai. He’eh anak nya tuh santai banget jadi kita yang pusing, bukan pusing sih tapi takut gitu loh campur-campur takut, deg-degan kaya gapercaya sama anak nya sendiri padahal mah kalo anak nya mah mampu ya alhamdulillah ya cuma saya itu kaya gapercaya sama anak kita, alhamdulillah si hasil nilai nya ga bagus-bagus amat tapi ya lumayan gitu” (informan 5)

- b. 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.

“saya ngomel malah pernah saya cubit saking greget nya, karena anak nya tuh kalo disuruh belajar mau mau engga engga jadi saya greget. Udah saya semangat tapi dia malah nyantai aja. Jadi saya yang nangis mulu makin stress hp lagi aja yang dipegang” (informan 3)

Gejala emosi yang menyebabkan stress merupakan mekanisme yang kompleks dan mekanisme tersebut bersifat universal yang sifatnya berbeda antara individu satu dengan individu yang lain.

c. 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 bekerjasama, kehilangan minat, tidak mampu rileks, mudah kaget, obat-obatan, alcohol, dan merokok.

Keempat informan mengungkapkan bahwa sulit bekerja sama mengakibatkan terjadinya gejala tingkah laku yang dimana orangtua dan anak menjadi mudah marahan, mudah nangis, sehingga sebagian orangtua melakukan hal yang tidak sepatasnya dilakukan seperti memukul, rutin minum obat-obatan sakit kepala.

Seperti halnya yang diungkapkan informan 5 "*pernah sih ka udah sedia obat paramex (sakit kepala) pokoknya, iya beneran deh*" (informan 5)

5.1.2 mekanisme Strategi Coping Yang Digunakan Orangtua Saat Mendampingi Anak Belajar Dirumah Pasca Covid-19

ketika individu dihadapkan dengan kondisi stress karena adanya suatu permasalahan, maka secara otomatis individu tersebut berusaha untuk dapat mengurangi atau menghilangkan perasaan yang membuatnya stress dan hal itu juga yang dilakukan oleh para orangtua yang mengalami stress akibat dari mendampingi anak belajar dirumah pasca covid-19. Maka salah satu cara untuk membantu menghilangkan stress dengan melakukan strategi coping.

Lazarus dan Folkman (1984) berpendapat stress muncul dari penilaian orangtua terhadap lingkungan atau tuntutan terkait dengan peran penting mereka. Menghadapi tugas yang muncul dalam waktu bersamaan dan harus disikapi dengan kepala dingin, tentunya membutuhkan upaya yang tidak sederhana, dan itu harus dilakukan demi tercapainya kesejahteraan kehidupan berkeluarga atau berumah tangga.

Pembelajaran jarak jauh membuat sebagian orangtua masih terganggu dan mengusik pikiran karena belum bisa beradaptasi terhadap pembagian waktu antara pekerjaan dan pengawasan pembelajaran anak, kendala dalam penggunaan perangkat elektronik, stress akibat pendapatan berkurang yang berujung pada kekerasan secara verbal saat berhadapan dengan anak. Maupun kurang harmonis dengan pasangan. Selain itu, frustrasi akibat anaknya tidak fokus dalam belajar atau merasa bosan belajar sehingga lebih memilih bermain game yang dapat menimbulkan rasa cemas pada orangtua.

Ada orangtua yang menggunakan kekerasan verbal, berbicara kasar bahkan kekerasan fisik seperti memukul dan mencubit saat mendampingi anak belajar. Kesabaran orangtua menjadi modal utama agar anak tetap semangat belajar dan senang belajar. Yang perlu diperhatikan oleh orangtua, yang utama adalah keteraturan belajar. Tidak harus dituntut bisa semua mata pelajaran dan tugas untuk diselesaikan dengan benar atau sempurna. Dalam fase ini, orangtua rentan untuk menyalahgunakan perlakuan terhadap anaknya.

Dari pembahasan mengenai pertanyaan wawancara peneliti dapat melihat faktor pendampingan belajar apa saja yang diberikan orangtua kepada anaknya dan dampak yang dirasakan orangtua saat mendampingi anak belajar dirumah. Maka dari itu peneliti dapat mengetahui strategi coping yang digunakan pada setiap orangtua berbeda.

Strategi *coping* bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menantang, membebani dan melebihi sumberdaya (*resources*) yang dimiliki. Sumber daya coping yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi strategi coping yang akan dilakukan dalam menyelesaikan berbagai masalah. Lazarus dan Folkman (1984) juga secara umum membagi strategi coping menjadi dua macam yaitu strategi coping yang berpusat pada masalah dan strategi coping yang berpusat pada emosi.

Strategi coping yang berpusat 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. Yang termasuk strategi coping berfokus pada masalah adalah *Planful problem solving* (melakukan usaha tertentu untuk melakukan perubahan), *Confrontative coping* (mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat risiko), *Seeking social support* (berusaha mencari dukungan).

Strategi coping berfokus pada emosi adalah melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah stressor secara langsung. Yang termasuk strategi coping berfokus pada emosi adalah *Positive reappraisal* (memberi penilaian positif), *Accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab), *Self controlling* (pengendalian diri), *Distancing* (menjaga jarak), *Escape avoidance* (menghindarkan diri).

Berdasarkan hasil wawancara kelima informan akhirnya dapat diketahui mengenai *strategi coping* yang digunakan oleh orangtua yang mengalami stress akibat dari pendampingan belajar anak pasca covid-19. Adapun hasil wawancara masing-masing informan dianalisis sebagai berikut :

Pada informan 1 ketika ditanyakan terkait masalah yang membuatnya stress dan bagaimana cara mengatasinya atau mengurangi stress, kemudian informan 1 menjawab bahwa informan tidak ingin terlalu pusing dengan memasukkan anak nya ke bimbel dan mencoba untuk lebih sabar ketika mendampingi anak dirumah.

“kalo ngajarin mah ya pasti kadang kesel kalo anak ngeyel diajarin nya, bingung suka bingung juga kan pelajaran nya suka ga ngerti. Saya gamau ambil pusing mending anak saya dimasukin bimbel biar dia bisa lebih paham belajarnya. Kalo untuk cara mengurangi stress paling saya tinggal aja anak saya daripada saya ngomel hehe, kalo untuk perubahan sih alhamdulillah amarah saya berkurang, di dalam hati saya zikiran aja biar saya ga

kepancing emosi”

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan 1, dapat diketahui bahwa *strategi coping* yang digunakan adalah mekanisme strategi coping yang berpusat pada masalah. Pada mekanisme strategi coping yang berpusat pada masalah informan menggunakan *Planful problem solving* dimana informan selalu berusaha bersikap sabar disaat mendampingi anak belajar dirumah dan *Seeking Social Support* dimana informan memberikan kepercayaan kepada tempat bimbel diluar pelajaran sekolah kepada anak nya.

Selanjutnya menurut informan 2 memilih untuk memberikan rasa percaya diri dan tanggungjawab kepada anaknya dari situlah salah satu ia dapat mengurangi stress selain istirahat atau tidur. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan informan dalam kutipan sebagai berikut :

“Yang saya terapkan ke anak saya itu saya tanam kan dulu rasa tanggungjawab dia nah setelah dia bertanggungjawab saya kasih bimbingan, motivasi, saya bawa tidur, rileks, ga mikirin apa-apa, tidur satu jam saja nanti fresh lagi. Dengan saya capek antara otak sama badan itu ga sinkron karena saya kan bangun jam 4 nyiapin sarapan, langsung berangkat ngajar sampai sore, dan malam nya dampingin anak belajar”

Jika informan 2 sedang merasakan stress, maka informan tersebut akan melakukan me time dengan cara tidur sehingga setelah bangun tidur informan merasakan fisik dan jasmani nya lebih rileks.

Berdasarkan hasil wawancara informan 2 menggunakan mekanisme strategi coping yang berpusat pada masalah dan emosi. Pada mekanisme strategi coping yang berpusat pada masalah informan menggunakan *Planful Problem Solving* dimana informan berusaha mengurangi sakit kepala nya dengan cara beristirahat sejenak atau tidur. Pada mekanisme strategi coping yang berpusat pada emosi informan menggunakan *Positive Reappraisal* dimana informan selalu mengambil hikmah nya disaat anak mendapatkan nilai kecil atau malas belajar dan tidak pernah memasang target kepada anak nya, dan *Accepting Responsibility* dimana informan menerima dan

memberikan tanggungjawab kepada anak nya untuk belajar melakukan nya sendiri tetapi masih dalam kontrolan informan.

Lalu untuk informan 3 merupakan informan yang mengalami stres hingga mengalihkan emosi kepada anaknya yang dimana anaknya dicubit ketika malas belajar dan main hp mulu. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan informan dalam kutipan sebagai berikut :

“saya ngomel malah pernah saya cubit saking greget nya, karena anak nya tuh kalo disuruh belajar mau mau engga engga jadi saya greget. Udah saya semangatin tapi dia malah nyantai aja. Jadi saya yang nangis mulu makin stress hp lagi aja yang dipegang”

Jika informan 2 sedang mengalami emosi yang dapat menyebabkan stress, maka informan tersebut akan mengalihkan dengan masuk ke dalam kamar lalu tidur.

“setiap hari saya sakit kepala pokonya selama anak saya belum ketauan lulus apa engga itu saya kepikiran terus, cara saya mengurangi stres saya tidur aja biar ga begitu kepikiran”

Berdasarkan hasil wawancara bahwa informan 3 ini menggunakan strategi coping berfokus pada masalah dan emosi. Pada mekanisme strategi coping yang berpusat pada masalah informan menggunakan *Planful Problem Solving* dimana informan berusaha mengurangi rasa sakit kepala yang membuat nya hingga stress dengan cara istirahat atau tidur. Pada mekanisme strategi coping berpusat pada emosi informan menggunakan *Self Controlling* dimana informan mencubit anak nya karena tidak bisa mengontrol emosi nya namun setelah kejadian itu informan dapat mengontrol diri nya dengan tidak kasar kepada anak.

Sedangkan menurut informan 4 merupakan orangtua yang tidak mau ikut terlibat dalam proses belajar anak, dan informan ini hanya memberikan selamat jika anak nya mendapatkan nilai yang bagus. Hal ini dibuktikan dalam kutipan pernyataan informan sebagai berikut :

“apa si ya saya mah begitu doang ngasih jempol terus ngucapin selamat, udah”

Berdasarkan hasil wawancara bahwa informan 4 menggunakan strategi coping berfokus pada masalah. Pada mekanisme strategi coping yang berpusat pada masalah informan menggunakan *Confrontative Coping* dimana informan tidak mau tau atau masa bodo dalam hal pendidikan anak nya.

Pada informan 5 ini merupakan orangtua yang terlibat dalam belajar anak yang dimana informan mencari dukungan dengan orang profesional untuk mengajarkan anak nya belajar namun informan tetap melakukan bimbingan pribadi dilain waktu. Hal ini dibuktikan dalam kutipan pernyataan informan sebagai berikut :

“aku si lebih ke memberikan tambahan pelajaran diluar sekolah, aku palingan ngedampingin belajar cuma sebentar pas malem hari nya, kalo sore nya kan ikut bimbel”

Dan jika informan 5 merasakan sakit kepala yang menyebabkan stress informan lebih memilih melakukan minum obat dan jalan-jalan.

“terutama tadi tuh minum paramex dan yang kedua harus diajak muter, muter kemana gitu pokoknya harus muter beli makanan apa udah kaya gitu aja seneng banget deh pokoknya beli apa kek telur gulung atau apa udah seneng banget hehe”

Berdasarkan hasil wawancara pada informan 5 bahwa ia menggunakan strategi coping berfokus pada masalah dan emosi. Pada mekanisme strategi coping yang berpusat pada masalah informan menggunakan *Planful Problem Solving* dimana informan melakukan perubahan untuk menghilangkan stress nya dengan cara keliling naik motor dan minum obat sakit kepala, dan *Seeking Social Support* dimana informan memberikan kepercayaan kepada tempat bimbel diluar pelajaran sekolah kepada anak nya. Pada mekanisme strategi coping berfokus pada emosi informan menggunakan *Accepting Responsibility* dimana informan menerima keadaan yang terjadi saat ini dan menyesuaikan diri dengan kondisi yang dialaminya.

Quirk dan Beer, regulasi emosi adalah suatu proses untuk mengungkapkan emosi dengan cara dan kondisi yang tepat. Setelah emosi tersebut dikenali maka dilakukan pengaturan dalam meredakan emosi. Oleh sebab itu, dalam upaya mengurangi tingkat stress orangtua khususnya ibu ketika mendampingi anak dalam melakukan pembelajaran dari rumah memerlukan beberapa langkah yang bisa dilakukan:

1. Orangtua harus belajar

Ketika anak belajar dari rumah ada baiknya orangtua khususnya ibu mulai ikut belajar juga, seperti halnya memahami perlahan topic-topik pembahasan yang diberikan sekolah kepada anak. Orangtua juga mulai belajar penggunaan dan penguasaan teknologi, diharapkan dengan orangtua yang turut ikut belajar bisa mengurangi stress karena lebih memahami apa yang di instruksikan oleh guru.

2. Terapi emosi

Untuk menghindari stress berlebihan orangtua perlu mengelola emosi dirinya sendiri dengan belajar mengatur emosi. Ketika orangtua lagi kesal kepada anak lakukan jaga jarak dengan anak, jauhi anak sebentar, sekedar untuk menjernihkan pikiran, orangtua bisa ke dapur untuk minum atau makan dan lainnya. Sehingga adu argumentasi antara anak dan ibu akan terhindar.

3. Pahami kemampuan anak

Orangtua harus memahami kemampuan anak, jangan terlalu memaksakan harapan orangtua akan terealisasikan pada anak. Beri harapan yang sesuai kemampuan anak, jadi ketika anak gagal dalam menjawab soal ulangan, orangtua tidak terlalu kecewa.

4. Relaksasi

Tidak hanya anak yang butuh istirahat dari rutinitas belajar online, ibu juga perlu melakukan relaksasi, apalagi jika relaksasi

5.2 Kerangka Berfikir Hasil Penelitian

5.1 Kerangka Berfikir Hasil Penelitian

