

Yahdinil Firda Nadhirah, M.Si.
Hafid Rustiawan, M.Ag.
Naufal Firdaus

STRATEGI *COPING STRESS* DAN KECEMASAN PADA IBU DAN ANAK DALAM MENGHADAPI PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI COVID-19 (Studi Kualitatif di Banten)



*Strategi Coping Stress Dan Kecemasan Pada Ibu Dan Anak Dalam
Menghadapi Pembelajaran Daringdi Masa Pandemi Covid-19
(Studi Kualitatif Di Banten)*

Penulis :

Yahdinil Firda Nadhirah, M.Si.
Hafid Rustiawan, M.Ag.
Naufal Firdaus

Cetakan 1, November 2021
Hak Cipta 2021, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright@ 2021 by Media Madani Publisher
All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang keras menerjemahkan, mengutip, menggandakan, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis
dari Penerbit

Penerbit & Percetakan

Media Madani

Jl. Syekh Nawawi KP3B Palima Curug Serang-Banten email:
media.madani@yahoo.com & media.madani2@gmail.com
Telp. (0254) 7932066; Hp (087771333388)

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Yahdinil Firda Nadhirah, M.Si., Hafid Rustiawan, M.Ag.,
Naufal Firdaus

*Strategi Coping Stress Dan Kecemasan Pada Ibu Dan Anak Dalam
Menghadapi Pembelajaran Daringdi Masa Pandemi Covid-19
(Studi Kualitatif Di Banten) / Oleh: Yahdinil Firda Nadhirah, M.Si.,
Hafid Rustiawan, M.Ag., Naufal Firdaus*

Cet.1 Serang: Media Madani, November 2021. xii + 146 hlm
ISBN. 978-623-430-000-0

1. *Strategi Coping Stress*

1. Judul

ABSTRAK

**Yahdinil Firda Nadhirah, Hafid Rustiawan, Naufal
Firdaus
FTK UIN SMH Banten**

Tujuan penelitian ini 1) untuk mengetahui kondisi ibu dan anak dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 di provinsi Banten, 2) Untuk mengetahui strategi coping stress ibu dan anak dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 di provinsi Banten. 3) Untuk mengetahui kecemasan ibu dan anak dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 di provinsi Banten.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif dengan menggunakan teknik pengumpulan data observasi, wawancara dan dokumentasi. Narasumber dalam penelitian ini berjumlah 25 orang ibu dan anak (usia 8-15 tahun) yang berada tinggal di provinsi Banten.

Hasil penelitian yang didapatkan adalah Kondisi ibu dan anak dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 di provinsi Banten sangat mengkhawatirkan. Karena walaupun sebagian besar anak menyatakan senang belajar di rumah, namun sebagian besar pula mengatakan tidak faham sebagian besar apa yang mereka sedang pelajari. Dan kondisi ibu sudah banyak yang pasrah dengan kondisi seperti ini karena para ibu (yang menjadi narasumber) sudah tidak tahu harus berbuat apalagi. Coping stress ibu dan anak dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 di provinsi Banten. Cara ibu mengatasistres yang mereka hadapi adalah dengan mengomeli, memarahi anak, bahkan ada yang sampai

memukulnya, dan banyak pula yang meminta bantuan melalui media social seperti google dan lainnya juga bahkan meminta kakak atau saudara untuk membantu menyelesaikan dan mendampingi anak belajar. Kecemasan ibu dan anak dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 di provinsi Banten. Kecemasan para ibu sudah sangat tinggi karena anak lebih banyak bermain Handphone daripada belajar pelajaran mereka, dan para ibu sudah tidak bias mendampingi mereka secara optimal karena masalah pelajaran yang mereka juga tidak fahami.

Kata Kunci: Strategi Coping Stres, Kecemasan, Pembelajaran daring, Ibu dan Anak

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah buku penelitian selesai, tujuan dalam penelitian ini 1) untuk mengetahui kondisi ibu dan anak dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 di provinsi Banten, 2) Untuk mengetahui strategi coping stress ibu dan anak dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 di provinsi Banten. 3) Untuk mengetahui kecemasan ibu dan anak dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 di provinsi Banten.

Hasil buku penelitian yang didapatkan adalah Kondisi ibu dan anak dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 di provinsi Banten sangat mengkhawatirkan. Karena walaupun sebagian besar anak menyatakan senang belajar di rumah, namun sebagian besar pula mengatakan tidak faham sebagian besar apa yang mereka sedang pelajari. Dan kondisi ibu sudah banyak yang pasrah dengan kondisi seperti ini karena para ibu (yang menjadi narasumber) sudah tidak tahu harus berbuat apalagi. Coping stress ibu dan anak dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 di provinsi Banten. Cara ibu mengatasi stress yang mereka hadapi adalah dengan mengomeli, memarahi anak, bahkan ada yang sampai memukulnya, dan banyak pula yang meminta bantuan melalui media social seperti google dan lainnya juga bahkan meminta kakak atau saudara untuk membantu

menyelesaikan dan mendampingi anak belajar. Kecemasan ibu dan anak dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 di provinsi Banten. Kecemasan para ibu sudah sangat tinggi karena anak lebih banyak bermain Handphone daripada belajar pelajaran mereka, dan para ibu sudah tidak bias mendampingi mereka secara optimal karena masalah pelajaran yang mereka juga tidak fahami.

Serang, Desember 2021

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Sistematika Pembahasan	7

BAB II KAJIAN TEORI

A. Coping Stress	9
B. Kecemasan	11
C. Ibu Dan Anak Dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19	63

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	79
--	----

B. Tempat Dan Waktu Penelitian	81
C. Subyek Penelitian.....	82
D. Sumber Data Penelitian.....	83
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	84
F. Teknik Analisis Data.....	87

BAB IV. DESKRIPSI HASIL PENELITIAN

A. Data Subyek Penelitian	93
B. Pembahasan Hasil Penelitian	94

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	135
B. Saran	136

DAFTAR PUSTAKA	139
----------------------	-----

LAMPIRAN-LAMPIRAN	141
-------------------------	-----

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Di masa pandemi seperti sekarang ini memang membuat banyak sekali orang mengalami *mood* yang naik turun hingga merasa terisolasi karena terbatasnya mobilitas tidak seperti tahun-tahun sebelumnya. Meskipun level PPKM telah dilonggarkan, ancaman adanya varian baru covid (Omicron) tetap membuat orang perlu waspada.

Pandemi *coronavirus disease 2019* atau Covid-19 kini semakin merajalela dan membawa dampak ke berbagai lini kehidupan. Bukan hanya berdampak buruk pada kesehatan fisik saja, Covid-19 merupakan salah satu stressor psikososial yang dapat memengaruhi kesehatan mental. Bagaimana tidak, selain pembatasan sosial yang tak berujung, masyarakat juga dibuat resah dengan berita televisi maupun media lainnya yang tiap harinya menampilkan pertambahan jumlah kasus Covid-19 yang kian melonjak hingga saat ini.

Dikutip dari laman Tirto.id, sebanyak 64,3 persen dari 1.522 orang responden memiliki masalah psikologis cemas atau depresi setelah melakukan pemeriksaan mandiri via daring terkait kesehatan jiwa dampak dari pandemi

Covid-19 yang dilakukan di laman resmi Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI).

“Gejala cemas dan depresi yang dirasakan ialah rasa takut dan khawatir berlebih, merasa tidak bisa rileks dan nyaman, mengalami gangguan tidur, dan kewaspadaan berlebih,” kata Psikiater dari PDSKJI dr Lahargo Kembaren, Sp.KJ pada konferensi pers Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19, di Graha BNPB Jakarta, Jumat (1/5/2020).

Paparan dari media serta informasi yang kita lihat dan dengarkan di masa pandemi ini, secara tidak langsung akan memengaruhi otak sehingga otak akan mempersepsikan bahwa ini adalah hal yang sangat berbahaya atau menakutkan. Selanjutnya pada bagian otak bernama amigdala yang berfungsi sebagai pengolah emosi akan menghasilkan sebuah hormon kortisol atau disebut hormon stres.

Menurut Anoraga (dalam Anggraeni, 2003) stres merupakan tanggapan seseorang, baik secara fisik maupun secara mental terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam. Namun, tidak semua stres selalu berarti buruk. Selye (1975) membagi stres menjadi dua yaitu eustres dan distres.

Eustres muncul ketika penyebab stres dapat dikelola menjadi hal yang positif dan menguntungkan, misalnya dapat memberikan motivasi. Kebalikannya,

distres justru muncul ketika terdapat terlalu banyak stres dan tidak ada hal yang bisa meredakan, menghilangkan, atau mengatasi efek yang ditimbulkan. Hal ini sangat berbahaya karena menimbulkan kecemasan yang berlebihan hingga berujung pada depresi.

Setiap orang punya reaksi yang berbeda terhadap situasi penyebab stres. Di masa pandemi Covid-19 ini terdapat beberapa kelompok yang rentan mengalami stres. Diantaranya yaitu orang tua yang belum terbiasa mengurus anak di rumah, anak-anak dan remaja, lansia dan orang berpenyakit kronis yang berisiko tinggi terkena Covid-19, garda terdepan seperti tenaga medis dan relawan yang berinteraksi dengan pasien Covid-19, orang yang memiliki masalah kesehatan mental, disabilitas, atau masalah penyalahgunaan narkoba, serta keluarga dari kalangan sosioekonomi menengah ke bawah.

Untuk mencegah terjadinya gangguan mental di masa pandemi Covid-19 ini, diperlukan adanya manajemen stres. Menurut Smith (dalam Riskha, 2012), manajemen stres adalah keterampilan yang dapat memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola serta memulihkan dari stres yang dirasakan karena terdapat ancaman dan ketidakmampuan dalam coping yang dilakukan.

Manajemen stres dapat dijadikan sebagai kiat untuk mengurangi dampak buruk dari pengalaman stres yang dirasakan agar tidak menjadi distres atau

kecemasan hingga depresi yang disebabkan karena Covid-19 ini. Tips dalam manajemen stres sendiri merupakan hal yang sederhana dan bisa kita lakukan secara mandiri.

Cara yang pertama adalah dengan mengenali sumber stres dan beradaptasi pada kondisi normal baru saat ini. Kemudian ubah pola pikir negatif dengan belajar berpikir positif dalam situasi saat ini. Lebih baik tetap di rumah saja dan hindari berita negatif yang memicu kecemasan. Jangan bosan untuk menerapkan pola hidup sehat, perbanyak aktivitas fisik, dan luangkan waktu untuk bersantai dengan melakukan aktivitas atau hobi yang digemari.

Selain itu, menjaga komunikasi dengan orang lain juga penting. Misalnya seperti curhat dengan orang yang dipercayakan tentang apa yang anda rasakan. Karena dengan berbagi ke orang lain dapat membangun energi positif dan membuat perasaan menjadi lebih tenang. Jangan lupa bahwa anda juga perlu mendekatkan diri pada Tuhan dengan cara membaca kitab suci, berdoa, atau menyaksikan siraman rohani secara online.

Jadi, di masa pandemi ini manajemen stres sangat penting dilakukan untuk menjaga kesehatan mental, karena kesehatan mental sangat memengaruhi imunitas dan kesehatan tubuh kita. Mari lakukan manajemen stres dengan baik untuk menjaga produktivitas dan menjalani aktivitas secara lebih sehat selama pandemi, sehingga

kita dapat terlindungi dari serangan virus Covid-19 dan memutus rantai penyebarannya.

Berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang, “ **Strategi coping stress dan kecemasan pada ibu dan anak dalam pembelajaran daring di masa pandemic covid-19**”.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi ibu dan anak dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 di provinsi Banten?
2. Bagaimana coping stress ibu dan anak dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 di provinsi Banten?
3. Bagaimana kecemasan ibu dan anak dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 di provinsi Banten?

C. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka peneliti menetapkan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kondisi ibu dan anak dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 di provinsi Banten

2. Untuk mengetahui coping stress ibu dan anak dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 di provinsi Banten.
3. Untuk mengetahui kecemasan ibu dan anak dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 di provinsi Banten.

D. MANFAAT PENELITIAN

Dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti dan berbagai pihak yang terkait :

1. Secara teoritis
 - a. Diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan dalam bidang pendidikan khususnya pendidikan agama islam terkait Strategi coping stress dan kecemasan pada ibu dan anak dalam pembelajaran daring di masa pandemic covid-19.

2. Secara praktis
 - a. Bagi Orang Tua
Diharapkan dapat memberikan masukan bagi orang tua agar dapat mengatasi masalah kecemasan dan stresnya dalam mendampingi anak pada pembelajaran daring di masa pandemic covid-19 ini.

- b. Bagi pembaca
Diharapkan dapat memberikan informasi terkait pembelajaran daring di masa pandemic covid-

19 dan dapat mengatasi masalah kecemasan dan stresnya dalam mendampingi anak pada pembelajaran daring di masa pandemic covid-19.

E. SISTEMATIKA PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan sistematika pembahasan sebagai berikut :

Bab Satu: yaitu pendahuluan yang mencakup Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian dan Sistematika Pembahasan

Bab Dua: yaitu kajian Teori yang mencakup : Coping stress, kecemasan, ibu dan anak dalam pembelajaran daring di masa pandemic covid-19.

Bab Tiga: yaitu Metodologi Penelitian yang mencakup : jenis penelitian, tempat dan waktu penelitian, subjek penelitian, teknik pengumpulan data, dan analisis data.

Bab Empat: yaitu Deskripsi Hasil Peneliti, yang mencakup Data Subyek Penelitian, Data Hasil Penelitian, Pembahasan Hasil Penelitian

Bab Lima: yaitu Penutup yang mencakup : kesimpulan dan saran