

**STRATEGI *COPING STRESS* DAN KECEMASAN
PADA IBU DAN ANAK DALAM MENGHADAPI
PEMBELAJARAN DARINGDI MASA PANDEMI
COVID-19
(STUDI KUALITATIF DI BANTEN)**

Yahdinil Firda Nadhirah, M.Si.

Hafid Rustiawan, M.Ag.

Naufal Firdaus

Hak cipta Dilindungi oleh Undang-Undang

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit. Isi diluar tanggung jawab percetakan

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta.

Fungsi dan Sifat Hak Cipta

Pasal 2

1. Hak Cipta merupakan hak eksekutif bagi pencipta dan pemegang Hak Cipta untuk mengumumkan atau memperbanyak ciptaannya, yang timbul secara otomatis setelah suatu ciptaan dilahirkan tanpa mengurangi pembatasan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Hak Terkait Pasal 49

1. Pelaku memiliki hak eksekutif untuk memberikan izin atau melarang pihak lain yang tanpa persetujuannya membuat, memperbanyak, atau menyiarkan rekaman suara dan/atau gambar pertunjukannya.

Sanksi Pelanggaran Pasal 72

1. Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud pasal 2 ayat (1) atau pasal 49 ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp. 1.000.000,00,- (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 5.000.000.000,00,- (lima milyar rupiah)
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta sebagai mana dimaksud dalam ayat 1 (satu), dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 500.000.000,00,- (lima ratus juta rupiah)

**STRATEGI *COPING STRESS* DAN KECEMASAN
PADA IBU DAN ANAK DALAM MENGHADAPI
PEMBELAJARAN DARINGDI MASA PANDEMI
COVID-19
(STUDI KUALITATIF DI BANTEN)**

Yahdinil Firda Nadhirah, M.Si.

Hafid Rustiawan, M.Ag.

Naufal Firdaus

MEDIA MADANI FTK UIN SMH BANTEN 2021

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 (08777133388)

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

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Penelitian :Strategi coping stress dan kecemasan ibu dan anak dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 di provinsi Banten.

Kategori : Penelitian Kelompok

Bidang Ilmu : Psikologi Pendidikan

Nama Peneliti : Yahdinil Firda Nadhirah (Ketua)

NIP : 197710182001122001

Pangkat/gol. : Pembina TK I/ IV (a)

Jabatan : Lektor Kepala

Lokasi Penelitian : Banten

Waktu Penelitian : 1 Maret-1 November 2021

Biaya : Rp. 10.000.000,-

Serang, November 2021

Dekan

Peneliti

Dr. Nana Jumhana, M.Ag.
NIP.197110291999031002

Yahdinil F. Nadhirah
NIP.197710182001122001

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 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.

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

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Coping Stress

1. Pengertian Stres

Stres merupakan suatu respon adaptif individu terhadap situasi yang diterima seseorang sebagai suatu tantangan atau ancaman keberadaannya.

Secara umum orang yang mengalami stres merasakan perasaan khawatir, tekanan, letih, ketakutan, depresi, cemas dan marah. Terdapat tiga aspek gangguan seseorang yang mengalami stres yaitu gangguan dari aspek fisik, aspek kognitif (pemikiran) dan aspek emosi. Gejala fisik yang dialami seseorang yang stres ditandai dengan denyut jantung yang tinggi dan tangan berkeringat, sakit kepala, sesak napas, sakit punggung atau pundak, gangguan tidur dan perubahan berat badan yang drastis. Secara aspek kognitif atau pikiran, stres ditandai dengan lupa akan sesuatu, sulit berkonsentrasi, cemas mengenai sesuatu hal, sulit untuk memproses informasi, dan mengemukakan pernyataan-pernyataan yang negatif terhadap diri sendiri. Dari aspek emosi, stress ditandai dengan sikap mudah marah, cemas dan cepat panik, ketakutan, sering menangis, dan mengalami

peningkatankonflik interpersonal.

2. Hal-Hal yang Menimbulkan Stress

Hal-hal yang dapat menimbulkan stress disebut stressor. Ancaman, kejadian atau perubahan merupakan *stressor*. Terdapat dua tipe stressor yaitu stressor yang berasal dari lingkungan internal dan lingkungan eksternal.

3. Tingkatan Stress

- Eustress adalah stress positif yang terjadi ketika tingkatan stress cukup tinggi untuk memotivasi agar bertindak untuk mencapai sesuatu.. Eustress adalah stress yang baik yang menguntungkan kesehatan seperti latihan fisik atau mencapai promosi.
- Distress atau stress negative terjadi ketika tingkatan stress terlalu tinggi atau terlalurendah dan tubuh dan pikiran mulai menanggapi stressor dengan negative. Distress di lain pihak merupakan stress yang mengganggu kesehatan dan sering menyebabkan ketidakseimbangan antara tuntutan stress dan kemampuan untuk memenuhi tuntutan.

Dengan demikian penanganan stress dapat meningkatkan motivasi dan stimulus. Apabila kita memiliki kemampuan untuk memenuhi tuntutan lingkungan, kita dapat menggunkan stress

dengan cara yang efektif

B. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Menurut Horney, semua orang mengalami *Creature Anxiety*, perasaan kecemasan yang normal muncul pada masa bayi, ketika bayi yang lahir dalam keadaan tak berdaya dan rentan itu dihadapkan dengan kekuatan alam yang keras dan tidak bisa dikontrol. Bimbingan yang penuh kasih sayang dan cinta pada awal kehidupan membantu bayi belajar menangani situasi bahaya itu.¹

Kecemasan merupakan sumber dimana keadaan pada psikologis manusia bergejolak dan tidak bisa menerima dorongan-dorongan untuk bisa mengontrol diri dan mengontrol tingkah laku. Keadaan yang sangat membingungkan ini adalah keadaan yang membuat manusia merasa cemas atau khawatir tentang ketidak-tahuannya untuk melakukan sesuatu. Dan kecemasan ini akan mendorong kepada alam bawah sadar manusia kepada pemberontakan dinding ego yang mengatur tentang nilai-nilai. Keadaan yang membuatnya merasa bingung dan tidak tahu akan melakukan apa-apa akan mempermudah dorongan itu mendapatkannya.

¹ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang : UMM Press, edisi revisi) h. 134

Dalam kehidupan sehari-hari, orang-orang ternyata kesulitan dalam memberikan suatu diktomi yang jelas dan tepat antara kecemasan dan ketakutan. Rasa cemas selalu di campur adukan dengan rasa takut. Sering terjadi bahwa orang yang merasa cemas malah mengatakan bahwa dia takut dan sebaliknya. Mana sebetulnya yang tepat? Yang jelas adalah bahwa antara rasa cemas dan rasa takut terdapat hubungan yang sangat erat sehingga sulit untuk membedakan mana yang seharusnya rasa cemas dan mana sesungguhnya rasa takut. Lalu, apa sebenarnya rasa cemas itu? Apa persamaan dan perbedaan dengan rasa takut?

Selama beberapa dasawarsa, para ahli Psikologi belum sependapat tentang pengertian istilah tersebut. Sebagian berpendapat bahwa "kecemasan" adalah ketakutan yang tidak nyata, suatu perasaan terancam sebagai tanggapan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam. Sedangkan "ketakutan" menurut batasannya adalah sesuatu yang memang nyata atau ketakutan akan sesuatu yang benar-benar menakutkan. Penulis Psikologi lainnya, secara bergantian menggunakan istilah "ketakutan dan kecemasan", sebagaimana istilah "kegugupan" dan "ketegangan"

Frans Sinuor Yoseph (1986) mencoba menguraikan hubungan antara kecemasan dan ketakutan secara agak rinci. Menurut Yoseph, dalam rasa takut, seseorang menyadari bahaya yang sedang mengancam keselamatan dirinya. Ia bahkan di dorong dan di perkuat oleh situasi tersebut. Persepsi-persepsi indera akan

menjadi lebih tajam, sehingga ia menemukan jalan dan cara pemecahan yang sungguh dsadari.

Lain halnya dengan kecemasan. Menurut Yoseph, dalam kecemasan orang terancam keselamatannya itu, sama sekali tidak mengetahui langkah dan cara yang harus diambil untuk menyelamatkan dirinya.

Selain perbedaan yang diuraikan di atas, Yoseph juga menyebutkan persamaan antara keduanya. Persamaannya, menurut Yoseph, adalah baik kecemasan maupun ketakutan, keduanya berobjek sama, yakni “keselamatan yang terancam” dari manusia dalam eksistensi psikologisnya.

Selanjutnya, guna menghindari perbedaan pendapat dalam bidang Psikologi, yang masih belum begitu jelas, akan kita gunakan istilah “kecemasan” untuk perasaan ketakutan (baik realistik maupun tidak realistik), yang disertai dengan peningkatan reaksi kejiwaan.

Bagaimana kecemasan (khusus kecemasan yang tidak realistik) berkembang menjadi berdebatan yang sengit. Freud percaya bila seseorang yang memiliki kecemasan yang tidak realistik, seperti ketakutan pada kuda, ketakutan itu hanya merupakan gejala ketakutan yang lebih dalam. Yaitu ketakutan bahwa dorongan agresiv atau dorongan seksual bawah sadar akan menembus mekanisme pertahanan ego, merampas kepuasan mereka, dan akibatnya menimbulkan rasa bersalah yang hebat pada manusia. Teori ini, menurut

Calhoun dan Acocella (1990), masih merupakan dasar tulisan teori psiko dinamika tentang kecemasan.

Sementara itu, aliran behaviorisme beralasan, bahwa kecemasan yang tidak realistis dan yang realistis merupakan akibat dari laziman responden.²

Kecemasan adalah sebuah kata yang kita gunakan untuk menggambarkan perasaan tidak mudah, khawatir, sekaligus takut. Kondisi-kondisi itu melibatkan baik emosi maupun sensasi fisik yang kita alami ketika kita mengalami khawatir atau gugup tentang sesuatu. Meskipun kita mengalami hal tersebut sebagai perasaan yang kurang nyaman, kecemasan berkaitan dengan respon (diri kita sebagai manusia yang wajar) ‘bertarung atau kabur’.³

Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (state anxiety), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut.

Pada dasarnya, menurut saya kecemasan ini adalah sebuah keadaan yang baik tidak rasional, keadaan yang mengalami sebuah keguncangan jiwa dan lain-lain. Namun pada haknya keadaan ini sebetulnya adalah bentuk emosional pada diri manusia yang alami yang tidak bisa menerima atau merespon dengan baik keadaan yang datang secara tiba-tiba seperti musibah seperti ini

² Drs. Alex Sobur, M.Si. *Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah* (Bandung : CV. Pustaka Setia), h. 344-346

³ <https://www.slideshare.net//antasamsara/mengenal-kecemasan-dan-serangan-panik-90-fr-mind-uk-booklet>

atau masalah yang datang saat ini tanpa diketahui. Dan secara spontan sifat dari manusia itu sendiri tidak bisa menerimanya, sehingga tibalah dimana emosional tidak bisa mengekspresikan dirinya.

2. Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan

a. Pengalaman negative pada masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang. Apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

b. Fikiran yang tidak rasional

Para Psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi sebab kecemasan.

Secara umum faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah : faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negative masa lalu, dan fikiran yang tidak rasional.

Sementara faktor eksternal yaitu kurangnya dukungan sosial.⁴

Jelas dengan begini kita telah meemukan beberapa faktor yang akan menjadikan sebuah kecemasan keadaan atau situasi yang rasional itu ada. Sebetulnya cemas pun mempunyai sebab apakah itu? Sebab yang memengaruhi datangnya kecemasan itu bisa saja seperti yang dikatakan di atas seperti dalam faktor internal, faktor yang terjadi pada di dalam diri kita sendiri dorongan itu terbentuk oleh diri kita sendiri seperti sbuah pengalaman-pengalaman, ketakutan-ketakutan dan lain-lain yang telah disebutkan. Dan juga kita telah mengetahui bahwa kecemasan yang bisa terjadi karena faktor eksternal, faktor yang terjadi karena dorongan dari luar diri kita seperti kurangnya dukungan sosial bisa saja orang tersebut merasakan ketakutan dalam bersosial karena sifat dari individunya susah untuk bersosialisasi.

Setelah kita mengetahui yang internal dan eksternal tibalah kita untuk menjelaskan keterkaitan dorongan dari dalam maupun dari luar itu memakan ruang yang lebih banyak untuk menyimpan kebenaran bahwa faktor tersebutlah yang benar-benar memengaruhi sebuah kecemasan.

⁴ M.Nur Ghufro dan Rini Risnawita S. *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta : AR-RUZZ MEDIA), h. 145-147

Tahukah anda apa yang menyebabkan seseorang menjadi terlalu cemas terhadap sesuatu hal?

Bapak Dedi Susanto, penulis buku pemulihan jiwa mengatakan, siapapun manusianya dan apapun permasalahan hidupnya, secara klasik manusia itu hanya dilukai oleh dua hal, yaitu tidak mendapatkan apa yang ia inginkan atau mendapatkan apa yang ia tidak inginkan. Jadi, jika kita lihat permasalahan yang dihadapi manusia, baik itu kecemasan, fobia, stress, depresi, dll. Semuanya itu berawal dari penolakan terhadap kenyataan yang tidak sesuai dengan keinginan. Penolakan itu bisa berupa kekecewaan, ketakutan ataupun penyesalan, makanya tidak heran kalau definisi dari masalah itu sendiri adalah kesenjangan antara keinginan dengan kenyataan yang terjadi.

Setiap manusia yang ada dimuka bumi ini terlahir dengan keinginan antara lain yaitu keinginan bertahan hidup, keinginan meneruskan keturunan, keinginan untuk dihargai, keinginan untuk mendapatkan kesehatan, kemakmuran, dll. Namun ketika keinginan atau hasrat tersebut terlalu berlebihan, maka hal itu bisa menjadi masalah. Jika seseorang punya keinginan yang terlalu besar maka akan muncul ketakutan jika keinginan tersebut tidak tercapai. Supaya kita lebih memahami hal ini, saya akan coba jelaskan pengaruh keinginan untuk masing-masing kecemasan berlebihan, diantaranya yaitu sebagai berikut :

1. Takut kematian

Orang yang takut kematian adalah orang yang memiliki keinginan besar dalam menikmati kehidupan, sehingga ia takut seandainya kehidupan yang di nikmatinya sekarang akan segera berakhir, dan kemudian ia akan berhadapan dengan yang namanya kematian

2. Takut terkena penyakit

Seseorang menjadi takut terkena penyakit karena keinginan orang itu untuk tetap sehat terlalu besar, sehingga ketika ia melihat orang yang terkena penyakit yang sangat berat, ia langsung berfikirin macam-macam terhadap dirinya. Dalam fikirannya akan muncul asumsi seperti ini “kepalaku mengalami migran, aku takut jika gejala ini terus berlanjut aku bisa stroke, apakah nanti aku akan stroke?”

3. Takut akan kehilangan orang yang dicintai

Penyebab seseorang takut kehilangan orang yang dicintai adalah karena keinginan untuk selalu bersama dengan orang yang dicintai begitu besar, sehingga ia takut kehilangan orang yang dicintainya.

Pada dasarnya ada banyak sekali jenis kecemasan berlebihan yang di rasakan oleh penderita. Namun pada dasarnya penjelasan diatas hanya menjelaskan tiga kecemasan berlebihan, alasannya karena semua kecemasan berlebihan itu hanya dipengaruhi oleh keinginan yang berlebihan.

Sekarang kita tentunya sudah memahami bahwa apapun jenis kecemasan berlebihan, itu semua hanya didasari oleh keinginan yang berlebihan. Jika kita rincikan masalah tentang keinginan yang berlebihan ini maka kita akan bisa menjabarkan berbagai macam kesalahan yang sering dilakukan oleh penderita ansietas. Untuk itu pada kesempatan ini, saya akan coba menjelaskan tentang kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan penderita ansietas. Kesalahan-kesalahan inilah yang membuat jiwanya menjadi terbelenggu oleh kecemasan yang berlebihan.

Adapun kesalahan-kesalahan tersebut yaitu sebagai berikut :

1. Sering berfikir negatif

Diantaranya semua kesalahan yang dilakukan oleh penderita ansietas, kesalahan inilah yang paling fatal bagi seorang penderita ansietas, pemikiran negative adalah sumber dari semua masalah yang dihadapi bagi seorang penderita ansietas.

Dalam kehidupan sehari-hari sering kali penderita ansietas ini berfikir yang bukan-bukan terhadap dirinya. Dalam hal ini dia sering memikirkan hal-hal yang tidak penting dan sering juga berfikir tidak proporsional, akibatnya masalah yang awalnya kecil menjadi sangat besar di pikirannya. Sebagai contoh yaitu ketika mengalami gejala suatu penyakit ringan seperti

sakit kepala, dia langsung beranggapan bahwa penyakit yang dideritanya adalah penyakit berat.

2. Sering mengkhawatirkan sesuatu terlalu berlebihan

Penderitaanya sering kali memasukkan segala sesuatu ke hati, sebagai contoh yaitu ada penderita ansietas ini yang mencuci tangan sampai berkali-kali karena khawatir tangannya terkena kuman, kemudian ada juga penderita ansietas yang menghabiskan waktu browsing di internet hanya untuk memastikan gejala penyakit yang dia hadapi. Hal ini disebabkan karena terlalu cemas dengan penyakit yang dihadapi, sehingga ia jadi mrnduga-duga sendiri penyakitnya.

3. Sering bermenung

Penderita ansietas biasanya lebih banyak bermenung, biasanya dia menghabiskan banyak waktu untuk melakukan suatu pekerjaan. Hal ini disebabkan karena ia banyak bermenung pada saat melakukan pekerjaan. Jika hal ini sudah menjadi kebiasaan maka dia menjadi sulit untuk merubahnya.

4. Sering bermalas-malasan

Penderita ansietas juga sering bermalas-malasan dalam kehidupannya sehari-hari. Biasanya seorang ansietas menjadi malas untuk menambah aktifitas yang positif dalam hidupnya, sehinga ia memiliki banyak waktu luang, akibatnya menjadi

banyak termenung memikirkan hal-hal yang tidak penting.

5. Sering begadang

Salah satu kesalahan yang sering dilakukan oleh penderita ansietas adalah begadang. Pada kenyataannya begadang sangat berdampak negative terhadap kesehatan dan jiwa seseorang. Jika seseorang sering begadang maka sudah tentu perasaannya menjadi tidak nyaman saat bangun tidur. Hal ini dikarenakan terganggunya produksi hormone melatonin yang dapat membuat perasan menjadi nyaman. Selain itu begadang juga mengganggu proses metabolisme dalam tubuh, maka orang yang sering begadang itu tubuh dan jiwanya jadi terganggu.

6. Sering mengeluh

Hal ini yang membuat penderita sulit sembuh dari ansietas. Biasanya penderita ansietas mengalami suatu gejala penyakit dia langsung mengeluh, sehingga tubuhnya ikut merespon keluhan tersebut. Menyebabkan tubuh menjadi lemah dan kurang semangat.

7. Sering menyesali diri sendiri

Menurut penderita ansietas semua masalah yang dia dapatkan adalah karena kesalahan dia. Jika ini terus berlanjut maka lama kelamaan dia akan menjadi orang yang tidak menghargai diri sendiri dan kepanikannya pun akan bertambah.

8. Sering merasa minder
Penderita ansietas sering mengalami *panic attack* biasanya takut berada pada keramaian, karena jika dia mengalami *panic attack* pada saat berada dikeramaian, dia bisa malu dilihat oleh banyak orang. Hal ni membuatnya menjadi minder dikeramaian. Jadi ia lebih memilih menyendiri didalam rumah.
9. sering ragu dalam mengambil keputusan
penderita sering ragu dalam mengambil keputusan karena kecemasannya terlalu berlebihan terhadap suatu hal. Setiap keputusan yang mau dia ambil, selalu membayangkan kemungkinan terburuk akan terjadi. Dengan begitu menjadikannya menjadi ragu terhadap keputusan yang mau diambilnya
10. sering menonton film horror
menonton film horror juga merupakan kesalahan yang sering dilakukan penderita ansietas. Jika seseorang hobi menonton film horror maka lama kelamaan mentalnya menjadi lemah.⁵

3 Macam-macam kecemasan

Ada beberapa macam kecemasan yang ingin saya sebutkan, setelah kita mengerti dari sebuah arti dari kecemasan bahwa kecemasan adalah sebuah

⁵ Nico Manggala, *9 Terapi untuk Kecemasan Berlebihan (Ansietas)*, (Jawa timur : CV.Garuda Mas Sejahtera).h.13-23

keadaan yang tidak rasional dan keadaan yang tidak menyenangkan maka terbentuklah faktor-faktor yang mempengaruhinya, diantaranya dari faktor internal dan juga eksternal. Dan pada saat ini seperti yang sudah di jelaskan di atas maka akan timbul macam-macam dari sebuah kecemasan ini seperti yang pertama: kecemasan sementara dan juga abadi. Macam kecemasan ini diperoleh ketika kontrol emosi yang akan menentukan pemenuhan kebutuhan. Membedakan beragam jenis gangguan kecemasan. Fikirkan sejenak bagaimana kondisi anda di pagi hari saat ada sebuah ujian penting atau sebelum sebuah presentasi, atau mungkin ketika anda menyadari lampu polisi menyala dibelakang mobil anda yang tengah melaju kencang. Apakah anda merasakan cemas dan mengalami perut terasa kaku? Ini adalah perasaan normal yang menunjukkan kecemasan yang normal.

Individu dengan tingkat kecemasan yang tinggi sering merasa cemas, tetapi kecemasan mereka tidak berarti kemampuan mereka berfungsi dalam dunia menjadi terganggu. Sebaliknya, gangguan kecemasan adalah gangguan psikologis yang mencakup ketegangan motoric (bergetar, tidak dapat duduk tenang, tidak dapat bersantai); (pusing, jantung yang berdetak cepat, dan berkeringat); dan harapan-harapan dan fikiran-fikiran yang mendalam. Gangguan kecemasan berbeda dengan kecemasan sehari-hari yang mungkin kita alami: kecemasan ini tidak dapat dikendalikan, tidak proporsional bila dibandingkan

dengan bahaya nyata yang mungkin dihadapi, dan mengganggu kehidupan orang tersebut.

Gangguan kecemasan tergeneralisasi

Ketika anda mengkhawatirkan sebuah ujian atau merasa cemas mendapatkan tilang karena ngebut, anda tahu mengapa anda cemas, gangguan kecemasan tergeneralisasi berbeda dari perasaan atau kecemasan sehari-hari karena para penderitanya mengalami kecemasan yang bertahan terus-menerus untuk setidaknya enam bulan, dan individu dengan gangguan kecemasan tergeneralisasi tidak mampu untuk menunjuk alasan jelas untuk kecemasan tersebut (Kendler, et al,2007). Orang dengan gangguan kecemasan seperti ini akan merasa cemas setiap saat. Mereka mungkin mengkhawatirkan pekerjaan mereka, hubungan mereka atau kesehatan mereka. Mereka juga mencemaskan hal-hal kecil seperti terlambat untuk sebuah perjanjian atau apakah pakaian mereka cocok dengan diri mereka. Kecemasan mereka sering bergeser dari satu aspek kehidupan ke aspek yang lain.

Gangguan Panik

Seperti kebanyakan orang lain, anda terkadang mengalami suatu situasi spesifik yang membuat anda menjadi panik. Contohnya, bila anda bekerja semalaman untuk sebuah makalah dan tiba-tiba dihadapkan pada rusaknya computer sebelum anda mencetak hasilnya atau menyimpan hasil perbaikan terakhir. Mungkin anda hendak menyeberang jalan ketika anda melihat sebuah truk besar menghampiri ke

arah anda. Jantung anda berdetak cepat, tangan anda gemetar, dan anda mungkin berkeringat.

Dalam gangguan panik (*panic disorder*), seseorang mengalami secara berulang-ulang kemunculan mendadak dari sebuah terror yang sangat intens. Individu kerap mengalami perasaan hancur, tetapi bisa saja tidak merasa cemas setiap saat. Serangan panims erring sering kali muncul tanpa peringatan terlebih dahulu dan menghasilkan denyut jantung yang sangat cepat, nafas menjadi sangat pendek, sakit di dada, gemetar, berkeringat,pusing, dan perasaan tidak berdaya (Dammen, et al,2006). Korban merasa dipenuhi ketakutan bahwa mereka akan meninggal, menjadi gila, atau melakukan sesuatu yang tidk dapat mereka kendalikan. Mereka mungkin merasa bahwa mereka akan menderita serangan jantung.

Apakah etiologi dari gangguan panic? Faktor-faktor biologis yang terlibat mungkin adalah sebuah predisposisi yang diwariskan dalam keluarga dan terjadi lebih sering pada kembar identik dibandingkan dengan kembar fraternal (Hetteema, et al,2006a). satu pandangan biologis menyatakan bahwa individu yang mengalami gangguan panic, memiliki system saraf otonom yang memiliki predisposisi untuk aktif secara berlebihan (Barlow, 1988). Faktor-faktior hormonal juga mungkin penting, membantu menjelaskan kecenderungan wanita lebih rentan daripada pria untuk menderita gangguan panic (Altemus,2006).dari sisi faktor psikologis, satu pandangan memusatkan pada

gangguan panic dengan agoraphobia. Pendekatan ini dikenal dengan hipotesis ketakutan akan takut yang berarti bahwa agoraphobia mungkin tidak mewakili ketakutan akan tempat umum, tetapi ketakutan untuk mengalami serangan panic ditempat umum.

Gangguan phobia, kebanyakan orang takut dengan laba-laba dan ular. Faktanya, memikirkan sebuah karantula berjalan dengan bebas di wajah seseorang mungkin memberikan rasa takut kepada orang lain. Takut dengan benda-benda tertentu atau pengalaman tertentu (seperti ketinggian yang ekstrim). Bukan sesuatu yang aneh, namun kebanyakan dari kita tidak mengalami ketakutan ini hingga mereka mengganggu kehidupan kita. Namun, beberapa dari kita memiliki ketakutan yang terus bertahan yang bersifat irasional, berlebihan pada sebuah objek atau situasi tertentu—sebuah gangguan kecemasan yang dikenal sebagai gangguan phobia.

Sebuah ketakutan berkembang menjadi phobia ketika sebuah situasi demikian mengancam hingga individu menjadi selalu mengusahakan untuk menghindarinya. Seperti pada gangguan kecemasan lain, phobia adalah ketakutan yang tidak dapat di kendalikan, tidak proporsional, dan destruktif.

Phobia dapat terjadi dalam beragam bentuk. Beberapa yang paling umum melibatkan situasi sosial, anjing, ketinggian, kotoran, terbang, dan ular.

Phobia sosial adalah perasaan takut yang intens akan dipermalukan atau dihina dalam situasi-situasi sosial.

Individu dengan phobia ini takut akan apa yang mereka katakana atau lakukan adalah salah. Sebagai konsekuensi, mereka menghindar untuk berbicara, memberikan pidato atau pergi keluar untuk makan atau menghadiri sebuah pesta. Ketakutan mereka yang mendalam dalam konteks-konteks itu dapat membatasi kehidupan sosial mereka dan meningkatkan perasaan kesepian (Fay Thought, et al, 2007).

Gangguan Stress Pasca Trauma

Bila anda pernah berada dalam sebuah kecelakaan kecil saat berkendara, anda mungkin pernah mengalami mimpi buruk tentang hal itu. Anda bahkan mungkin pernah menemukan diri anda harus membicarakan nya pada teman-teman anda dan menghidupkan kembali pengalaman itu untuk beberapa saat. Sesudah menonton sebuah film yang sangat menakutkan, anda mungkin khawatir bagaimana anda akan tidur. Ini merupakan proses pemulihan yang normal ini terjadi dengan begitu parah pada gangguan stress pasca trauma.

Gangguan Stress Pasca Trauma (*POST-Traumatic Stress Disorder-PTSD*). Adalah gangguan kecemasan yang berkembang melalui pengalaman traumatis, seperti perang: situasi yang opresif, seperti Holoucaust: penyiksaan yang parah, seperti pada perkosaan: bencana alam, seperti banjir dan tornado: dan kecelakaan yang tidak disebabkan kecelakaan alam, seperti kecelakaan pesawat terbang (Friedman, Keane, dan Resick, 2007).

Gejala-gejala PTSD bervariasi namun meliputi hal-hal berikut.

- Kemunculan-kemunculan kembali gambaran tentang kejadian dimana individu menghidupkan kembali kejadian traumatis.
- Kemampuan yang menjadi terbatas untuk merasakan emosi-emosi, yang sering melaporkan merasa seperti mati rasa dan berujung kepada ketidakmampuan merasakan kebahagiaan, hasrat seksual atau hubungan interpersonal yang menyenangkan
- Perangsangan yang berlebihan yang berakibat pada respon yang berlebihan atau ketidakmampuan untuk tidur
- Kesulitan untuk berkonsentrasi dan mengingat
- Perasaan takut meliputi tremor yang menunjukkan kecemasan
- Perilaku impulsif yang muncul meliputi agresivitas atau perubahan mendadak dalam gaya hidup⁶

Manusia mengalami kecemasan saat mereka sadar bahwa eksistensinya atau beberapa nilai yang mereka anut terancam hancur atau rusak. May (1958a) mendefinisikan kecemasan sebagai “kondisi subjektif ketika seseorang menyadari bahwa eksistensinya dapat dihancurkan dan ia dapat menjadi ‘bukan apa-apa.’”

⁶ Laura A. King, *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif buku ke2* (Jakarta : Salemba Humanika), h.301-307

(*nothing*)” (hlm.50). mendapatkan kebebasan pastinya berakibat pada kecemasan. Kebebasan tidak dapat hadir tanpa kecemasan, begitu pula sebaliknya. Kecemasan tidak dapat hadir tanpa kebebasan. May (1981, hlm, 185) mengutip perkataan Kiekergaard, “kecemasan adalah bagian memusingkan dari kebebasan.” Kecemasan seperti rasa pusing,dapat menjadi sesuatu yang menyenangkan atau menyakitkan, konstruktif atau destruktif. Hal tersebut dapat memberikan energy dan semangat, tetapi juga dapat melumpuhkan dan membuat panic.Adapun macam kecemasan telah dibagi menjadi dua yakni kecemasan normal dan kecemasan neurotic

Kecemasan normal

Tidak ada seorangpun yang dapat menghindari dampak dari kecemasan. Agar nilai-nilai seseorang dapat tumbuh dan berubah, berarti dia harus mengalami kecemasan konstruktif atau kecemasan normal. “ semua pertumbuhan meliputi pelepasan nilai-nilai lama yang dapat menyebabkan kecemasan” (May, 1967, hlm, 80). Kecemasan normal juga dialami pada momen-momen kreatif saat seniman, ilmuwan, atau filsuf tiba-tiba mendapatkan pemahaman yang berujung pada kesadaran bahwa kehidupan seseorang, dan mungkin dari kehidupan orang-orang lain yang tidak terhitung, akan berubah secara permanen. Sebagai contoh, ilmuwan yang menyaksikan uji coba bom atom di Alamogordo, New Mexico, mengalami kecemasan

normal saat menyadari bahwa setelah uji coba tersebut, segalanya telah berubah (May, 1981).

Kecemasan neurotic

Kecemasan normal adalah kecemasan tipe yang dialami selama periode pertumbuhan atau ketika nilai-nilai seseorang terancam, yang pasti dialami semua orang. Hal ini dapat menjadi konstruktif apabila kecemasan selalu proporsional dengan ancaman. Akan tetapi, kecemasan juga dapat menjadi neurotic atau sakit. May (1967) mendefinisikan kecemasan neurotic sebagai “reaksi yang tidak proporsional atas suatu ancaman, meliputi represi dan bentuk-bentuk lain dari konflik intrapsikis, yang dikelola oleh berbagai macam bentuk pemblokiran aktivitas dan kesadaran” (hlm. 80).

Dan apa bila kecemasan normal dirasakan saat nilai-nilai terancam, kecemasan neurotic dialami saat nilai mulai diubah menjadi sebuah dogma. Agar menjadi sangat benar dalam keyakinan seseorang, memberikan rasa aman yang sementara, namun rasa aman tersebut “dibeli dengan melepaskan kesempatan (seseorang) untuk belajar hal baru dan perkembangannya yang juga baru” (May, hlm. 80).⁷

⁷ Jess Feist dan Gregory J. Feist, *Teori Kepribadian edisi ke* (Jakarta : Salemba Humanika).h.52-54

4. Dampak positif dan negatif

Kecemasan yang terdapat di dalam sebuah unsur yang menjadikan diri manusia mengalami suatu kondisi yang tidak bisa diatur dengan daya control pada tubuh manusia, hal ini merupakan dampak tersendiri dari sebuah kecemasan. Tentunya di dalam sebuah kondisi ini tentu akan mendapatkan suatu hal yang menguntungkan juga tentunya merugikan untuk manusia. Yang pertama adalah dampak positif yang tentunya sumber yang akan menguntungkan bagi manusia yang mengalami keadaan cemas apakah itu?

Hal yang pertama adalah bagaimana kita akan mendapatkan satu hal dari banyaknya dampak dari hal tersebut. Untuk berbicara tentang dampak positif yang menguntungkan dari keadaan ini atau keadaan kecemasan ini, hal yang harus kita perhitungkan adalah tentang respon diri kita terhadap hal apa yang terjadi ketika kecemasan itu menghampiri kita. Control yang kita pakai untuk mengatur unsur dari jiwa seperti memilih nilai tentang baik dan buruk, nilai tentang seberapa kekuatan respon positif menerima kecemasan itu.

Hal yang positif yang tentunya akan kita dapatkan setelah merespon keadaan kecemasan itu dengan positif maka keadaan tersebut hanyalah hal yang singgah sementara untuk menyapa kita dan memberi kita isyarat bahwa

diri kita sedang tidak baik-baik saja. Karena kecemasan sifatnya akan menjadi sementara dan tidak akan berbahaya. Dan sedangkan untuk dampak negatif yang akan kita peroleh antara lain sebaliknya dari dampak positif yang telah dijelaskan di atas. Seperti rasa kecemasan ketika mendapat respon yang negative maka dia akan singgah menjadi yang akan selamanya, dan juga memberi sebuah keadaan kita menjadi lebih buruk seperti ketakutan, kesusahan mengontrol emosi. Dan dampak yang lebih berbahaya dari kecemasan bisa berupa gagal dalam berakal maupun bisa di sebut stress.

Hal-hal yang akan berdampak adalah:

1. Kesenjangan sosial

Pada dampak ini penderita kecemasan yang berlebihan akan mengalami sebuah keadaan yang membuat dirinya merasa bahwa tidak ada orang yang peduli dengannya sehingga kesenjangan-kesenjangan sosial itu terjadi olehnya.

2. Kesenjangan emosional

Pada dampak ini seseorang penderita kecemasan berlebihan mengalami kesenjangan emosional seperti tidak bisa mengaktualisasikan diri, mengekspresikan diri dan sebagainya. Dan juga pada dampak ini seseorang tidak bisa mengontrol yang seharusnya proses pemenuhan kebutuhan

tentang id, ego, super ego lakukan. Yang lebih parah lagi seseorang tidak akan peduli dengan orang lain atau perasaan orang lain.

3. Tidak bisa percaya diri

Tidak bisa percaya kepada kemampuan dirinya sendiri adalah salah satu dampak yang akan mengancam keselamatan jiwanya. Karena sebetulnya diri sendirilah yang sebetulnya akan berperan lebih utama untuk menerima dan menolak keadaan itu dengan positif atau dengan negatif.

4. Menurunnya keimanan

Penurunan keimanan kita memanglah hal yang wajar ketika kita berbicara tentang kemanusiaan. Tetap ketika kita berbicara tentang dampak yang akan terjadi maka dari penurunan iman ini semua masalah akan terjadi. Maka berhati-hatilah atas kecemasan ini.

Untuk berbicara tentang dampak positif dan negative dari dampak kecemasan menurut saya yang akan berdominan adalah dampak yang negative. Bukan berarti kecemasan tidak mempunyai dampak yang baik, ada dampak yang baik mengapa? Karena ketika ada yang baik maka akan ada yang buruk pula dan juga sebaliknya ada yang buruk maka akan ada yang baik. Yang baiknya apa?. Kita akan merasa takut misalkan namun keimanan kita

tetap diatas maka ibadah kita akan meningkat, ketika kita sedang terpuruk dan tidak tahu akan melakukan apa-apa, ketika kita tetap berfikir positif maka kita akan ber huznudzon kepada orang lain, dan juga ketika kita dalam keadaan yang tidak baik atau mendapatkan ujian maka kita akan mendapatkan hikmahnya.

5. Kegoncangan jiwa

Dampak yang lebih dan bisa kita alami menurut saya adalah kegoncangan jiwa, karena pada dasarnya kecemasan ini bersifat pegejolan hati dan unsur-unsurnya. Tentunya dengan berpandang kepada arah psikologis maka kejiwaan akan ikut berperan tentunya. Dan adapun tahap-tahap dari kegoncangan jiwa ini seperti:

- Tahap refleksi
pada tahap ini, seseorang belum merasakan sesuatu yang menekan jiwa. Meskipun demikian, secara reflek, anggota badannya sudah bereaksi menangkis tekanan, seperti menggaruk kepala karena kesal, menggigit gigi geraham karena geram, memegang kerah baju karena malu, batuk-batuk dan menarik tali pinggang sewaktu berpidato karena kehilangan bahan disebabkan gugup.

- Tahap motivasi
Tahap ini merupakan tahap kegoncangan jiwa tingkat rendah, yang diiringi dengan perasaan bergairah dan berkemampuan tinggi. Pada tahap ini, menyelinap rasa kepuasan dan kemauan kerja yang besar, sehingga terwujudlah suatu pengalihan rasa goncang. Tahap motivasi ini masih belum dirasakan pikiran: bahwa dia sedang mengalami tekanan jiwa. Misalnya, seorang ibu yang dengan tekun menjahit sampai larut malam. Diduga ia sangat rajin padahal tanpa disadari ia sedang melarikan suatu perasaan khawatir karena anaknya yang dari tadi pergi belum juga kembali. Setelah ia bekerja dengan semangat tinggi, energy itu semakin menurun, berganti dengan rasa lelah dan lesu.
- Tahap pengalihan perhatian
Stress tingkat ini mulai dirasakan oleh seseorang yang menyadari adanya tekanan pada jiwanya dan ia mengalihkannya pada bentuk tingkah laku baru, misalnya bernyanyi, bermain music, bernyanyi, meroko; malah ada yang mengalihkannya pada perbuatan negative, marah-marah dan lain-lain.

- Tahap kelelahan
Kelelahan yang mengganggu mulai terasa ketika bangun tidur siang hari dan menjelang sore. Otot-otot terasa sakit terutama pada bagian belakang, kadar asam urat bertambah sehingga perut penuh terisi angin, pencernaan terganggu dan jantung berdenyut kencang, pikiran menjadi kacau, tidur tidak nyenyak malah sulit untuk tidur.
- Tahap psikosomatik
Psikosomatik merupakan istilah untuk jenis penyakit yang disebabkan gangguan atau tekanan jiwa. *The reader's Gigest, great encyclopedic dictionary, vol. 3, hlm. 1634* menjelaskan; “*psychosomatic, term used of a psycal illness which is thought to be caused by mental stress*”(istilah ini dipergunakan untuk penyakit yang bersifat fisik yang dianggap penyebabnya adalah tekanan mental). Biasanya tekanan jiwa berupa duka nestapa dapat menimbulkan rasa sakit pada paru-paru, emosional dapat menimbulkan rasa sakit di lambung, ketakutan dapat menimbulkan rasa sakit pada jantung, rasa benci bisa kontak dengan dubur, rasa malu menimbulkan gatal. Kalau semua rasa ini dibiarkan, akan menjurus jadi penyakit TBC, maag, jantung, ambeien dan eksim.

- Tahap kelumpuhan
 Pada tahap ini seseorang mulai tidak bisa menanggapi sesuatu karena pikirannya mulai lumpuh, sulit berkonsentrasi, perasaan resah sehingga jantungnya jadi berdebar tinggi.
- Tahap neurosa
 Kegoncangan jiwa tingkat yang sangat tinggi dapat menimbulkan penyakit yang lebih berat, sehingga dapat menimbulkan kelainan pada saraf atau sakit jiwa. Adapun yang termasuk pada tahap ini adalah sebagai berikut:
 - *Neurasthenia*. Penyakit ini menimbulkan rasa payah bagi penderitanya, perasaan tidak enak yang selalu menyelinap, mudah tersinggung dan marah-marah, kesal, menggerutu, gelisah dan tidak dapat tidur.
 - *Hysteria*. Penyakit ini menyebabkan si penderitanya menjadi gugup menggelegar dan kejang-kejang.
 - *Amnesia*. Penderitanya mengalami hilang ingatan; ia memang tidak gila tetapi tidak tahu dirinya sedang dimana dan sedang mengerjakan apa.
 - *Psychastenia*. Pada tahapan ini seseorang menunjukkan perbuatan abnormal yang dipaksa oleh super egonya. Saya pernah berdialog dengan seseorang yang mengatakan bahwa ia merasakan adanya

bisikan dalam hatinya yang menyuruhnya menendang saya. Masih untung, dorongan super egonya itu dapat ia tahan.

- *Psychopath*. Ini merupakan tekanan jiwa yang menimbulkan kelainan tingkah laku. Pada tahap ini, seseorang merasakan bahwa semua pekerjaan yang dilakukannya tak ada yang betul.⁸

5. Cara Menangani sifat Kecemasan

Motivasi sangat banyak tentunya, hal-hal yang dapat mendorong tingkah laku manusia atau perbuatan manusia ke dalam jalan semangat untuk berbuat yang positif. Diantara banyaknya dorongan motivasi, diantaranya adalah :

- Ibadah sebagai motivasi utama manusia dalam berperilaku

Secara bahasa motivasi berasal dari bahasa Inggris yaitu *motivation* yang kata kerjanya adalah *motivate* yang berarti “*to provide with motives, as the character in a story or play.*”

Artinya : “ sebagai karakter dalam cerita atau permainan.” Dalam kamus umum bahasa Indonesia, istilah motivasi berarti sebab-sebab yang menjadi dorongan bagi tindakan seseorang. Berdasarkan itu, dapat dijelaskan bahwa motivasi

⁸ Drs.Mas Rahim Salaby, *mengatasi kegoncangan jiwa perspektif Al-qur'an dan sains*(Bandung : PT REMAJA ROSDAKARYA), H.25-28

adalah dorongan yang menyebabkan seseorang melakukan sebuah perbuatan. Dalam istilah psikologi, *motivation* adalah “ *a general term referring to the regulation of need-satisfying and goal-seeking behaviors.*” Yang artinya : ”motivasi adalah istilah umum yang merujuk kepada perputaran pemenuhan kebutuhan dan tujuan tingkah laku.” Dengan kata lain motivasi merupakan dorongan yang menyebabkan seseorang melakukan suatu tingkah laku. Dorongan ini muncul dari tujuan dan kebutuhan. Berdasarkan munculnya, maka ada motivasi yang muncul dari dalam diri yang disebut dengan motivasi intrinsik yang bersifat batin, dan adapula yang berasal dari luar diri seorang, yang disebut dengan motivasi ekstrinsik. Motivasi yang datang dari luar diri ini dapat saja bersifat batin atau bersifat materi.

Motivasi yang bersifat batin, contohnya : dorongan untuk memperoleh rasa penghormatan, pujian, kepuasan, kenikmatan, dll. Sedangkan motivasi yang bersifat fisik atau materi, contohnya : untuk mendapatkan hadiah berupa materi, untuk mendapatkan uang, dan lain-lain. Yang jelas motivasi itu merupakan dorongan yang menyebabkan seseorang melakukan suatu perubahan.

- Struktur motivasi manusia

Sejalan dengan rangkaian kebutuhan, yang telah dijelaskan maka dapat dirumuskan tiga jenis motivasi, yaitu motivasi jismiah, motivasi nafsiah, dan motivasi nuraniah.

Motivasi Jismiah adalah motivasi yang berhubungan pemenuhan kebutuhan fisik-biologis, berupa makan, minum, oksigen, pakaian, dll. Motivasi Nafsiah adalah motivasi yang berhubungan dengan pemenuhan kebutuhan-kebutuhan yang bersifat psikologis, seperti : rasa aman, seksual, penghargaan diri, rasa ingin tahu, rasa memiliki, rasa cinta, dll. Motivasi Ruhaniah adalah motivasi yang berhubungan dengan kebutuhan-kebutuhan spiritual, seperti : aktualisasi diri, agama, dll. Motivasi yang terakhir ini yaitu motivasi spiritual, penulis sebut sebagai motivasi utama.

Selanjutnya adalah untuk menangani sifat dari kecemasan ini selain mengerti dari kebutuhan-kebutuhan dari diri manusia, tibalah kita akan memahami dari sumber yang membutuhkan dorongan seperti pola fikir kita untuk mengontrol dari kebutuhan-kebutuhan itu seperti keyakinan, dan perasaan. Dari sinilah ketika sebuah kebutuhan-kebutuhan itu sudah terpenuhi maka untuk mengontrolnya sangat dibutuhkan jika tidak ada control yang membatasi tindakan dari

terpenuhnya kebutuhan itu maka yang terjadi adalah mis komunikasi dan kebutuhan-kebutuhan itu akan memenuhi dari dorongan yang negative seperti rasa kurang percaya diri, rasa tidak seimbang atau berat sebelah dalam menilai, dan juga akan memenuhi sifat terburuk dari diri manusia.

Menyeleksi perbuatan manusia

Dari uraian diatas dapat dimengerti bahwa motivasi adalah dorongan yang sangat menentukan tingkah laku dan perbuatan manusia. Ia menjadi kunci utama dalam menafsirkan dan melahirkan perbuatan manusia. Peranan yang demikian menentukan ini, dalam konsep islam disebut sebagai niyyah dan ibadah. Niyah merupakan pendorong utama manusia untuk berbuat atau beramal. Sementara ibadah adalah tujuan manusia berbuat atau beramal. Maka perbuatan manusia berada pada lingkaran niyyah dan ibadah.⁹

Cara menangani gangguan kecemasan ala Imam Al-Ghazali

⁹ Prof. Dr. Baharuddin. M.Ag *Paradigma Psikologi Islam Studi tentang elemen Psikologi dari Al-Qur'an*. (Yogyakarta : PUSTAKA PELAJAR), h. 238-251

Imam Al-Ghazali yang memiliki nama lengkap Abu Hamid Muhammad Ibn Muhammad Al-Ghazali Ath-Thusi selain dikenal dengan tokoh tasawuf, ternyata ia juga memiliki konsep *raja'* sebagai cara menangani gangguan kecemasan. Konsep *raja'* Imam Al-Ghazali memang berbeda dari ulama-ulama tasawuf lainnya. Dan terbukti ajaran *raja'* menurut Imam Al Ghazali sering dipraktikkan umat manusia yang mengalami kecemasan pada suatu persoalan yang kritis, bahkan mendekati putus asa.

Pengertian *raja'* menurut Imam Qusyayri adalah kesenangan hati kepada suatu kabar yang diinginkan. Dengan *raja'* seseorang akan merasa bersemangat dalam melakukan suatu hal, dan merasa ringan dalam menanggung berbagai kecemasan, kesulitan, dan kesusahan. Dan pastinya, kecemasan itu muncul karena adanya situasi yang sangat kritis dan genting yang dihadapi manusia. Jika menurut Joice MC, dalam *psikologi of hope* memaparkan, bahwa harapan dan ketakutan adalah motivator. Keduanya mempunyai kemampuan meningkatkan kebiasaan terhadap bentuk persoalan. *Raja'* inilah menurut Al-Ghazali mampu menjadi obat yang menggerakkan kepada perbuatan. Karena *raja'* memiliki sifat motivator. Selain *raja'* memiliki sebagai motivator, Al-Ghazali juga mengatakan

bahwa *raja'* berfungsi sebagai menguatkan kesabaran, percaya bahwa sabar tidak mungkin berhasil, kecuali mampu melewati kegelisan dan kecemasan terhadap perkara yang dialami.¹⁰

Ada sebuah cara untuk menangani hal seperti ini dengan cara berserah diri, bersabar, dan pada akhirnya mendekatkan diri kepada Allah SWT. Diantaranya:

Pengendalian emosi. Pengendalian emosi ini sangatlah penting karena pada umumnya emosi alamiah yang diberikan oleh Allah SWT, adalah anugerah manusia dan hewan merupakan titipan Allah SWT supaya manusia dan hewan dapat melaksanakan peran pentingnya dalam kehidupan.

Mengontrol emosi. Al-qur'an menganjurkan kepada manusia supaya mengontrol dan menguasai setiap emosi mereka. Studi kedokteran dan kejiwaan modern membuktikan bahwa konflik emosi pada manusia dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit raga dan jiwa.¹¹

Adapun metode yang dapat kita gunakan untuk hal yang penting seperti menjaga kesehatan jiwa.

¹⁰ <https://bincangsyariah.com/kalam/covid19-membuat-cemas-ini-salah-satu-cara-menangani-gangguan-kecemasan-ala-imam-al-ghazali/>

¹¹DR. Muhammad Utsman Najati, *psikologi dalam perspektif hadis* (Jakarta : PT. Pustaka Al Husna Baru), h. 118-120

Seperti yang dilakukan oleh Rasulullah kepada umatnya bukan hanya memberikan pengertian tentang Al-qur'an dan hadist saja, Rasul juga mengajarkan bagaimana berperilaku yang baik, akhlak yang terpuji, kebiasaan yang baik yang berlaku dalam kehidupan sehari-hari. Dalam interaksi antarsesama mereka, Rasulullah SAW mengokohkan cinta dan sikap saling tolong menolong antarsesama, memperbesar sikap menolong pada orang lain, percaya diri, bersandar pada diri sendiri, serta pasrah dan ridha terhadap ketentuan Allah SWT. Sehingga jiwa mereka seras dengan ketenangan, kenyamanan, terbebas dari perasaan takut dan himpitan. Ringkasnya, Rasulullah mengajarkan kepada mereka supaya berperilaku serta akhlak yang baik dan terpuji. Ajaran itu dianggap oleh ahli ilmu jiwa modern merupakan indikator kesehatan jiwa, adapun hal yang diambil untuk ini adalah mengenai percaya diri, rasa aman, bersandar pada diri sendiri.¹²

Adapun cara yang lain agar terhindar dari gangguan kecemasan atau penyakit jiwa diantaranya dengan terapi shalat. Shalat memiliki pengaruh yang sangat efektif untuk mengobati rasa sedih, dan gundah yang menghampiri manusia. Ketika manusia melakukan ibadah

¹² 302-303

dengan khusuk dan ikhlas serta membebaskan dirinya dari urusan duniawi, maka jiwanya akan merasa damai dan tenang serta terhindar dari segala himpitan dan problematic hidup. Hubungan manusia dengan Tuhan-Nya ketika tengah menjalankan ibadah sholat dapat meningkatkan kekuatan spiritual yang memiliki pengaruh besar dalam menciptakan perubahan raga dan jiwa. Kekuatan spiritual tersebut dapat menghilangkan perasaan terhempit dan perasaan tak berdaya, bahkan dapat menyembuhkan berbagai macam penyakit yang menimpa raga manusia. Sebagian dokter menyebutkan adanya proses penyembuhan secara cepat pada sebagian orang yang terkena beberapa penyakit ketika menjalankan ibadah haji dan ibadah lainnya.

Abu hurairah RA berkata, bahwa ia pernah mengadu sakit perut kemudian Rasulullah SAW berkata kepadaku yang artinya “*isyikamat dard?*” Aku menjawab: “iya wahai Rasulullah SAW.” Lalu Rasulullah SAW berkata: “berdirilah dan tunaikan shalat, sesungguhnya shalat itu merupakan obat.”¹³

Mengapa demikian karena terdapat aspek didalam shalat tersebut. Sebenarnya yang mengetahui rahasia shalat atau apa rahasia di

¹³ 338-339

balik shalat tentunya hanya Allah dan Rasulnya, namun sebagai manusia yang dibekali akal maka perlu mencari sesuatu dibalik rahasia shalat sesuai dengan disiplin ilmu yang dimiliki oleh penulis yaitu psikologi. Shalat merupakan ibadah yang istimewa dalam agama islam, baik dilihat dari perintah yang diterima oleh Muhammad secara langsung dari Tuhan maupun dimensi-dimensi yang lain. Ditambahkan oleh Syeh Mustofa Manshur (1999) shalat merupakan tiang, penyangga yang sekaligus menjadi ciri islam dan juga pembeda antara si kafir dan si muslim serta salah satu wasiat terakhir Nabi Muhammad sebelum wafat adalah: “shalat...shalat dan budak yang engkau miliki” (HR. Ibnu Majah dan Ahmad). Beberapa aspek terapeutik yang terdapat dalam ibadah shalat, antara lain: aspek olah raga, aspek meditasi, aspek auto-sugesti, dan aspek kebersamaan.¹⁴

6. Hakikat Manusia

Berbicara tentang manusia mungkin tidak akan selesai dengan mudah. Karena pada dasarnya manusia adalah ciptaan Tuhan yang paling sempurna di dunia ini. Ilmu apapun yang mengkaji tentunya akan lebih menggambarkan hanya sebagian dari manusia pada umumnya

¹⁴ Drs. Sentot Haryanto, M.Si, *psikologi halat* (Yogyakarta : MITRA PUSTAKA), h.60-62

tidak bisa menjelaskan manusia secara spesifik sesuai ukuran keilmuan. Karena kenapa? Pada unsur didalam diri manusia terdapat sebuah perasaan, dan perasaan inilah yang akan membuat manusia menjadi berbeda-beda dari manusia lainnya. Entah dari segi tingkah laku, entah dari pola fikir, entah gaya cara memandang kehidupan. Dan manusia pada gambaran umum adalah manusia yang seperti membutuhkan ID, ego, super ego. Inilah hal dasar yang ada pada diri manusia pada umumnya, tentang kebutuhan-kebutuhan seperti makan, kebutuhan fisiologi, dan lain-lainnya.

Kalau berbicara tentang manusia dari segi yang lainnya, maka manusia dapat dikategorikan ciptaan tuhan yang sempurna untuk menjadi penghuni bumi dan menjadi makhluk dengan tujuan memimpin kehidupan dirinya sendiri. Gambaran tentang yang khusus maupun yang umum tentang manusia akan memfokuskan bagaimana manusia diciptakan dengan tujuan-tujuan tuhan diantaranya itu. Dan bahasan yang akan lebih menspesifikan manusia adalah sebuah hakikat yang sudah terdapat didalam takdir-Nya. Oleh Karena itu manusia mempunyai motif yang berbeda dari manusia yang lainnya. Motif merupakan sesuatu pengertian yang melingkupi semua penggerak, alasan, atau dorongan dalam diri manusia yang menyebabkan ia berbuat

sesuatu. Semua tingkah laku manusia pada hakikatnya mempunyai motif. Tingkah laku juga disebut tingkah laku secara reflex dan berlangsung secara otomatis dan mempunyai maksud-maksud tertentu walaupun maksud itu tidak senantiasa sadar bagi manusia. Motif-motif manusia dapat bekerja secara sadar, dan juga secara tidak sadar bagi diri manusia.

Motif manusia merupakan dorongan, keinginan, hasrat, dan tenaga penggerak lainnya yang berasal dari dalam diri manusia untuk melakukan sesuatu. Motif-motif itu memberikan arah dan tujuan kepada tingkah laku kita. Kegiatan-kegiatan yang biasa kita lakukan setiap hari yang kita lakukan juga mempunyai motif-otif tersendiri. Kita makan tiga kali sehari dan tidur setiap malam dengan motif memenuhi kebutuhan akan makanan dan perlu beristirahat..¹⁵

Ada hal yang menarik ketika seseorang ingin lebih mencari sebuah sistem yang bisa membuat manusia itu mempunyai kelebihan dan sebuah bentuk yang tidak bisa dijelaskan secara wujud dan juga bisa sebagai bentuk kedua dari tubuh yaitu adalah sebuah jiwa. Yang kita katakan disini adalah sebuah aspek tubuh kedua yaitu jiwa yang terdapat dalam diri manusia yang

¹⁵ Dr. W.A. Gerungan, Dippl. Psych. *Osikologi Sosial* (Bandung: PT Refika Aditama), h.151-152

membuatnya menjadi istimewa dari sebuah pembahasan-pembahasan lainnya. Dan dalam sub bab nya terdapat tiga unsur untuk mengkajinya yakni *al ruh* sebagai dimensi spiritual psikis manusia, *al nafs* sebagai elemen dasar psikis manusia, *al aql* dan *al qalb* sebagai dimensi insaniyah psikis manusia. Tiga sub bab ini akan merujuk kepada bagaimana manusia itu berbicara tentang jiwa yang mengontrol tingkah lakunya.

Di antara filosof yang banyak mendasarkan pandangannya kepada ayat-ayat Al-qur'an, khususnya dalam teori struktur psikis manusia adalah Al-Ghazali (451-505 H/1059-1111 M). Menguraikan pandangan filsafatnya tentang struktur psikis manusia tertuang dalam kitabnya. Misalnya al-Ghazali menafsirkan surat al-Nur / 24: 35 dengan tingkatan-tingkatan kemampuan jiwa manusia sesuai dengan tingkatannya manusia dalam kemampuan jiwa manusia dalam filsafat seperti yang dijelaskan. Dalam bukunya *Mi'raj Al-salikin*, al-Ghazali (451-505 H/1059-1111 M) menguraikan bahwa eksistensi manusia terdiri dari *al-nafs*, *alruh*, dan *al jism*. *Al-nafs* adalah substansi yang berdiri sendiri dan tidak bertempat di tubuh (*al-jism*). Sedangkan *al ruh* adalah panas alami (*al-harakah al-gariziyah*) yang mengalir pada pembuluh-pembuluh darah, otot-otot, dan syaraf-syaraf. Sedangkan *al-jism* adalah unsur-unsur

yang terdiri dari materi materi. Disini Al-Ghaazali (451-505 H/1059-1111 M) menggunakan istilah al-nafs untuk menjelaskan esensi manusia. Sedangkan istilah al-ruh bukan esensi manusia, tetapi daya hidup yang ditemukan juga pada binatang. Ini dipertegas lagi menggunakan istilah al-ruh oleh Al-Ghazali untuk menyebut istilah Al-Ghazali untuk menyebut al-ruh al-hayawaniyah dan menjelaskannya sebagai jenis uap yang sangat halus dan berpusat di rongga jantung serta menyebar keseluruh tubuh melalui pembuluh darah.¹⁶

4. Teori Dan Terapi Menghadapi Kecemasan

Ketika kita sudah mengenal mengenai kecemasan yang berasal dari sumber dan juga dampak yang akan terjadi baik positif maupun negative, baik ataupun buruk. Maka dengann ini kita akan membahas mengenai sebuah cara dan teori dari terapi untuk menyelesaikan gangguan atau masalah dari kecemasan yang pertama adalah :

A. Terapi Religi

Terapi Religi adalah terapi yang paling penting. Karena, terapi ini membahas tentang memulihkan

¹⁶Prof. Dr. Baharuddin, M.Ag. *paradigm psikologi islami* (Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR).h.206-207

jiwa dengan cara mendekatkan diri kepada Tuhan. Seperti yang sudah saya bahas diatas tentang, bahwa yang menyebabkan seseorang menjadi takut berlebihan adalah karena adanya keinginan yang terlalu berlebihan terhadap suatu hal. Untuk itu kita perlu membahas lebih dalam tentang keinginan.

Hal yang menyebabkan seseorang memiliki keinginan terhadap sesuatu adalah karena adanya kecintaan orang itu terhadap hal yang diinginkannya.

- Bisakah anda memiliki keinginan untuk mendapatkan kekayaan jika anda tidak mencintai kekayaan?
- Bisakah anda memiliki keinginan untuk tetap hidup sehat jika anda tidak mencintai kehidupan yang sehat?
- Bisakah anda memiliki keinginan untuk berumur panjang jika anda tidak mencintai kehidupan anda?

Saya yakin semua pertanyaan diatas sudah pasti anda jawab tidak bisa, jadi sudah sangat jelas bahwa keinginan seseorang terhadap suatu hal dikarenakan adanya kecintaan orang itu terhadap hal yang dicintainya. Di dunia ini, setiap orang yang sehat akalnya sudah pasti mencintai dan menginginkan hal-hal yang indah, seperti kehidupan yang sehat, umur yang panjang, harta

yang melimpah dan sebagainya. Hal itu sudah lumrah tentunya. Namun jika kecintaan terhadap hal-hal yang indah tersebut sudah berlebihan maka itu akan menjadi sebuah masalah. Hal-hal yang berlebihan akan kecintaan maka seseorang menjadi takut kehilangan hal yang dicintai tersebut.

Jadi semua kecemasan yang dialami manusia itu disebabkan karena kecintaan yang berlebihan terhadap sesuatu, sebagai contoh misalnya : orang yang takut akan kematian. Hal ini akan membuatnya tidak rela melepaskan kehidupan yang dia miliki, sehingga ia menjadi takut untuk menghadapi kematian.

Sekarang tentunya anda sudah memahami bahwa kecintaan yang terlalu berlebihan itu sangat tidak baik bagi mental seseorang. Untuk itu kita akan masuk lebih mendalam tentang kecintaan manusia terhadap sesuatu. Anda mungkin akan heran mengapa dalam terapi religi ini saya membahas terlalu mendalam tentang kecintaan manusia terhadap sesuatu, tujuan saya tidak lain adalah untuk mengajak anda kepada sebuah perenungan. Pada intinya kecemasan tersebut dipicu oleh persepsi yang salah terhadap apa yang sudah terjadi. Seperti kita perhatikan orang yang takut kematian, takut karena terkena penyakit berat, takut kehilangan orang yang dicintai, dll. Berserah dirilah kepada Allah terhadap apapun yang telah

terjadi. Dalam hal ini kita perlu menyadari bahwa semua yang terjadi di dunia ini sudah ditakdirkan, Allah itu maha mengetahui, dia lebih tahu apa yang terbaik untuk kita. Jadi cobalah untuk berserah diri kepada Allah SWT. Jangan dituruti rasa cemas kita, karena apapun yang sudah terjadi adalah takdir Tuhan. Semua yang terjadi itu sudah tertulis di *Lauhul Mahfuzh* seperti yang sudah dijelaskan dalam Al-Qur'an.

“dan kunci-kunci semua yang gaib ada pada-Nya., tidak ada yang mengetahui selain Dia. Dia mengetahui apa yang ada di darat. Tidak ada sehelai daun pun yang gugur yang tidak diketahui-Nya, tidak ada sebutir biji-pun dalam kegelapan bumi, dan tidak pula sesuatu yang basah atau yang kering, melainkan yang tertulis dalam kitab yang nyata (lauhul mahfuzh)” (QS. Al-An'am: 59).

Pada kesempatan ini saya ingin menyampaikan cara-cara mengimplementasikan terapi religi dalam kehidupan, diantaranya sebagai berikut:

1. Bertawakal kepada Allah SWT

Pada saat anda merasa kecemasan berlebihan, cobalah mnasehati diri anda. Misalnya, anda cemas terkena penyakit berat, lalu meninggal. Jika anda mengalami perasaan seperti ini, coba taruh tangan anda di atas dada, lalu ucapkan dalam hati kata-kata yang membuat hati anda nyaman dan tenang.

2. Solat tahajud

Solat sunah yang dikerjakan pada waktu sepertiga malam. Lakukanlah sholat tahajud, mengadulah kepada Tuhan tentang masalah yang anda hadapi, lakukan hal tersebut dengan khusu'. insyaAllah anda akan merasa tenang.

3. Berdzikir

Usahakan untuk sering-sering berdzikir terutama setelah shalat wajib yang anda kerjakan. Jika anda sering berdzikir maka anda akan selalu ingat dengan Allah. Hal ini akan membuat hati anda menjadi tenang.

4. Bersedekah

Allah itu sangat senang dengan orang yang berbagi. Jika anda sering berbagi dengan orang lain maka anda akan merasa dekat dengan Allah, anda akan merasakan kebahagiaan yang begitu mendalam. Untuk itu sering-seringlah berbagi dengan orang lain, baik berbagi harta, ilmu ataupun lainnya.¹⁷

Pada intinya dalam terapi ini adalah peranan agama sangat dipentingkan karena sumber utama yang akan memenuhi saripati dari manusia adalah jiwa-jiwa yang yang dialiri darah kesucian dan kemurnian dari rahmat Allah SWT.

¹⁷ Nico Manggala, *9 Terapi untuk Kecemasan Berlebihan (Ansietas)*, (Jawa Timur : CV.Garuda Mas Sejahtera), h. 23-51

B. Terapi berfikir positif

Kita ambil dari sebuah kesimpulan bahwa kecemasan ini disebabkan oleh sebuah mindset yang salah. Yaitu mereka menjadi kurang yakin untuk sembuh karena mereka terjebak dalam mindset mereka. Mereka lebih banyak memikirkan penderitaan mereka karena merasa kecemasan, akibatnya mental menjadi lemah dan menurunnya keyakinan, sehingga dalam pandangan mereka. Kecemasan itu adalah suatu penyakit berat yang tidak bisa disembuhkan. Untuk itu, melalui buku ini saya berusaha untuk menguatkan mental penderita, membentuk *mindset* mereka menjadi positif, serta menguatkan keyakinan mereka untuk sembuh dari penyakit.

Jadi, kita berbicara tentang peluangnya sembuh dari kecemasan, sudah tentu peluangnya sangat besar sekali. Karena pada kenyataannya banyak sekali orang yang sembuh total dari kecemasan ini, menjadi lebih kuat sebelum terkena penyakit ini.

Untuk melakukan terapi kita perlu tahu dulu tentang mindset dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi terbentuknya mindset. Setelah mengerti hal tersebut barulah kita bisa melakukan terapi kepada diri kita.

Tentang mindset

Tuhan menganugerahkan kepada kita sebuah otak yang sangat canggih. Kemampuan otak kita ini, jauh lebih hebat dari super computer apapun yang ada di dunia ini. Apapun yang semua kita pikirkan semuanya

diproses oleh otak. Fikiran tersebut diproses oleh otak dengan menggunakan pola yang bisa kita kenal dengan mindset, jadi pada dasarnya mindset itu adalah pola fikir.

Tahukah anda, bagaimana pola fikir itu terbentuk? Apakah yang menyebabkan kita memiliki persepsi terhadap sesuatu? Jadi begini, persepsi kita terhadap sesuatu itu tidak terbentuk begitu saja. Persepsi itu terbentuk karena ada pola yang membentuknya. Contoh sederhananya yaitu persepsi kita yang mengatakan bahwa api itu panas. Sejak kapan kita tahu bahwa api itu panas? Apakah kita langsung mengatakan bahwa api itu panas? Jawabannya tentu saja tidak.

Dulunya waktu kecil kita tidak tahu bahwa api itu panas, kemudian karena kita tidak tahu lalu kita memegang api itu. Akhirnya, tangan kita kepanasan ketika memegang api tersebut. Lalu apakah besok kita akan berani memegang api itu lagi? Jawabannya tidak. Karena kita sudah mempunyai mindset bahwa api itu panas. Begitulah kira-kira mindset itu terbentuk.

Peranan mindset dalam kehidupan

Pada dasarnya mindset atau pola fikir dapat memengaruhi banyak aspek dalam kehidupan kita, diantaranya yaitu dapat menyebabkan perubahan perasaan, kesehatan, tingkah laku, kebiasaan, citra diri, sikap dan sebagainya. DR.Ibrahim Elfiky, penulis buku terapi berfikir positif mengatakan, dan

memfokuskan pikiran kita kita kepada hal itu, maka pikiran tersebut akan menyebar. Dalam buku tersebut juga di jelaskan bahwa hasil penelitian menegaskan 95% penyebab munculnya penyakit bersumber dari akal. Akal berfikir, lalu mengirimkan pesan ke tubuh. Selanjutnya tubuh merespons. Respons itulah yang mempengaruhi anggota tubuh. Sebagai contoh yaitu, ketika seseorang dipecat dari pekerjaannya, maka pikirannya akan fokus pada perasaan tidak dihargai, dibuang, dan takut akan masa depan.

Strategi mengubah mindset negative

Untuk mengatasi rasa cemas yang terlalu berlebihan, kita perlu mengubah mindset negative kita terhadap kecemasan yang kita rasakan, adapun caranya yaitu sebagai berikut:

1. Ubah persepsi anda

Salah satu faktor yang sangat mempengaruhi terbentuknya mindset adalah persepsi. Jadi persepsi itu bisa kita katakan adalah sebuah awal dari perubahan. Berbagai pikiran yang muncul dari otak kita berawal dari persepsi. Perlu anda ketahui, bahwa persepsi itu memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap nuansa jiwa seseorang. Kecemasan berlebihan yang ada dalam diri seseorang, berawal dari persepsi yang negative terhadap sesuatu.

Sesuatu hal yang kelihatannya negative bisa bermakna positif, jika seseorang memiliki persepsi yang positif. Dan, sesuatu hal yang positif bisa

bermakna negative jika persepsi kita yang negative. Untuk itu sangat penting sekali memiliki persepsi yang positif terhadap sesuatu, karena hal itu akan menentukan pola pikir yang akan terbentuk nantinya.

2. **Ubah fokus anda**

Tahukah anda bahwa fokus memiliki kekuatan yang sangat besar. Hal ini telah dibuktikan oleh penelitian para ahli yang mencoba mengarahkan banyak sinar terhadap satu titik, hasilnya sinar tersebut berubah menjadi sinar laser yang dapat menembus dinding. Hal ini juga terjadi pada pola pikir manusia. Jika seseorang memikirkan sesuatu dengan fokus maka mindset yang terbentuk terhadap sesuatu itu akan jauh lebih kuat. Seseorang yang memikirkan hal positif dengan fokus akan menguatkan mindset positif yang terbentuk difikirannya.

3. **Ubah kebiasaan hidup anda**

Kebiasaan hidup juga sangat berpengaruh terhadap mindset dan mental kita. Jika kita punya kebiasaan yang positif maka mindset kita terbentuk positif, dan begitupun sebaliknya. Perlu anda tahu, selain karena trauma, penyebab seseorang menjadi takut terhadap sesuatu adalah karena orang tersebut tidak bisa menghadapi hal-hal yang dicemaskannya. Orang yang takut berbicara di depan umum adalah orang yang tidak biasa

berbicara di depan umum. Kemudian, dan juga yang lain-lainnya.

Jadi apapun yang anda cemaskan, cobalah untuk membiasakan diri menghadapinya. Kuatkan keinginan anda untuk membiasakan diri menghadapi hal-hal yang anda cemaskan. Ada banyak kebiasaan positif yang dapat membuat hati anda menjadi tenang, diantaranya yaitu kebiasaan beribadah, kebiasaan berfikir positif, kebiasaan bersyukur, kebiasaan mengucapkan kata-kata positif, kebiasaan hidup bersih,

Pada intinya dalam terapi berfikir positif ini dapat kita simpulkan bahwa, langkah awal dalam mengubah mindset negative adalah dengan mengubah persepsi.¹⁸

C. Terapi menulis

Menulis adalah suatu kegiatan yang sangat bermanfaat. Selain meningkatkan kecerdasan, menulis juga menjadi terapi untuk menyehatkan sekaligus membuang energi negative yang terkurung di dalam diri seseorang. Selain itu, jika kita pandang dari segi agama menulis adalah kegiatan yang mulia. Jika anda gemar menulis maka ilmu yang anda tuliskan atau bagikan itu tidak akan putus, meskipun anda telah meninggal dunia.

¹⁸ Nico maggala, *9 terapi kecemasan berlebihan*, (Surabaya : CV. Garuda Mas Sejahtera), h.80-194

Jadi jika anda renungkan, manfaat dari menulis ini sungguh luar biasa. Ada kebahagiaan tersendiri yang bisa anda dapatkan dengan menulis ini. Anda akan merasa sangat senang jika tulisan anda dapat bermanfaat bagi orang lain. Menulis adalah terapi yang sangat menyenangkan. Ada dua macam kegiatan menulis yang bisa anda jadikan terapi untuk memulihkan mental anda, diantaranya seabag berikut :

1. Menulis Diary

Menulis diary sangat bermanfaat untuk menuangkan energy negative. Bagi anda yang merasa segan untuk menceritakan masalah anda kepada teman namun merasa tersiksa. Jika energy negative itu masih terpendam dalam hati, maka menulis diary adalah solusinya. Cara menulis diary yang baik adalah dengan menulis uneg-uneg atau perasaan negative yang anda alami, lalu menuliskan pernyataan yang berisi tentang rasa pengertian anda terhadap permasalahan yang anda alami.

2. Menulis artikel

Jika anda memiliki ilmu atau pengetahuan, cobalah untuk menuliskannya dan membagikannya kepada orang lain. Ada banyak keuntungan yang bisa anda dapatkan dengan menulis artikel. Keuntungan pertama anda dapatkan adalah anda akan semakin ingat dengan ilmu anda tersebut. Ilmu anda akan

bertambah, tubuh anda menjadi lebih sehat dan tentunya anda akan merasa bahagia ketika sudah memberikan manfaat kepada orang lain.

D. Terapi hobi

Hobi adalah sebuah kegiatan yang dilakukan untuk memperoleh kesenangan atau kepuasan batin. Pada dasarnya hobi yang positif memiliki manfaat yang banyak sekali. Diantaranya bisa dirasakan secara fisik, emosional dan mentalistik. Dengan hobi kita bisa menghilangkan stress, meredakan segala kekhawatiran dan menyehatkan tubuh. Untuk itu, saya akan menjelaskan beberapa hobi yang sangat bermanfaat untuk ketenangan jiwa, diantaranya sebagai berikut :

1. Olahraga

Banyak sekali keuntungan yang bisa kita dapatkan dengan hobi berolahraga. Selain membuat tubuh menjadi sehat, kita juga menjadi tambah bersemangat dalam menjalani kehidupan kita. Oleh karena itu, kita menjadi tidak punya waktu untuk mencemaskan hal-hal yang tidak penting.

2. Membaca

Hobi membaca merupakan hobi yang bisa dijadikan sebagai terapi dalam membentuk mental dan pola pikir manusia yang positif. Dengan membaca, seseorang bisa menambah wawasan, sehingga memungkinkan dia untuk

memiliki sudut pandang yang positif ketika menghadapi masalah. Selain itu membaca dapat memberikan hiburan sehingga membuat seseorang terhindar dari stress.

3. Memelihara binatang

Salah satu hobi yang dapat menghilangkan stress dan membuat anda bahagia adalah memelihara binatang. Dalam kehidupan ini, berlaku hukum *the law of attraction*, atau hukum tarik-menarik. Jika anda memancarkan kebahagiaan pada alam maka alam pun akan menarik kebahagiaan itu dan memancarkan kembali kepada anda.

4. Berkebun

Hal ini sangat bermanfaat bagi ketenangan jiwa. Stress yang ada difikiran kita bisa hilang dengan berkebun. Kita akan merasa bahagia karena bersentuhan dengan alam. Keindahan dari tanaman yang kita rawat akan membuat perasan kita menjadi aman dan tenang, sehingga fikiran kita tidak fokus lagi dengan hal-hal yang membuat kita sangat cemas.¹⁹

¹⁹Nico maggala, *9 terapi kecemasan berlebihan*, (Surabaya : CV. Garuda Mas Sejahtera), h 253-264

C. Ibu Dan Anak Dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19

Dalam pembahasan ini peneliti hanya ingin menjelaskan bagaimana gambaran umum mengenai sebuah keadaan-keadaan yang terjadi disaat wabah virus covid-19 ini. Oleh karena itu, penulis hanya akan menyajikan sebuah gambaran mengenai apa itu covid-19, dan juga ada hubungan apakah dengan sebuah kecemasan yang akan terjadi, tentunya setelah itu dampak yang akan terjadi. Baik dampak yang positif maupun dampak yang negative. Setelah itu penulis juga ingin menjelaskan bagaimana cara mengatasi ketika sebuah dampak ini akan terjadi, atau mengatasi ketika virus ini mengancam keselamatan kita.

1. Pengertian Covid-19

Corona sendiri mempunyai sejarah yang mana virus corona telah ada sejak lama. Virus corona awalnya didapatkan dari hewan. Adapun studi dan penemuan strain baru virus corona 2019 (nCoV) terjadi pada tanggal 31 desember 2019. Pada saat itu dilaporkan terjadi kasus pneumonia di kota wuhan. Isolasi pertama berhasil dilakukan terhadap nCoV pada tanggal 8 januari 2020. Penyebaran yang begitu cepat menjadikan jumlah orang yang terinfeksi makin meningkat sampai saat ini. Seluruh peneliti di

dunia sedang berusaha keras untuk membuat vaksin yang tepat.

Virus corona mengandung kata corona karena struktur virus mirip seperti corona matahari, hampir bulat dan terkonsentrasi di bagian tengah. Dalam istilah latin dalam bentuk ini seperti corona atau halo. Dalam laporan ilmiah virus corona juga digambarkan sebagai mahkota. Bentuk ini merupakan kombinasi envelope dan protein spike. Protein ini tersebar keseluruh permukaan tubuh virus. Oleh karena itu, bentuknya terlihat seperti mahkota.

Istilah nCoV adalah terminology yang digunakan untuk melabeli virus corona baru 2019. Hal ini dilakukan karena pada genom dan karakteristik virulensi telah berbeda dengan virus corona yang terdahulu. Dahulu virus menyebar dari hewan kewanusiaan, namun saat ini telah berubah. Penyebarannya dari manusia ke manusia.²⁰

2. Hubungan kecemasan dengan covid-19

Tentu yang kita bahas dalam ada hubungan apa dalam covid-19 dengan kecemasan ini. Mereka mempunyai hubungan yang sangat akrab sekali didalam keadaan yang sedang menggegerkan jagat umat manusia di bumi ini. Kebanyakan manusia

²⁰ Baharuddin dan Fatimah Andi Rumpa, *2019-nCoV covid-19 melindungi diri sendiri dengan lebih memahami virus corona* (Yogyakarta:Rapha publishing).h.3-4

sedang mengalami hubungan sama dengan covid-19, yakni sebuah kecemasan. Virus yang bisa menggemparkan kehidupan manusia ini adalah virus yang sangat mematikan yang menyerang sumber pernafasan dan lainnya. Dengan ini jika sudah berbicara tentang kematian maka kecemasan akan muncul beriringan dengan orang-orang yang takut akan hal kematian, dengan ini keadaan yang tidak bisa membuat kita menjalani hidup secara normal seperti biasa akan memunculkan sebuah kecemasan untuk seseorang yang takut akan bangkrut usahanya, tidak bisa mendapatkan penghasilan dan sebagainya. Dengan beginilah kecemasan bisa saja menjadi setubuh dengannya.

Hubungan yang lain adalah virus ini bisa menjadi alasan sebuah kecemasan sedang menjadi masalah baru yang akan terjadi bila semua orang merasa bahwa keadaan ini adalah keadaan yang tidak bisa kita tangani, keadaan yang tidak bisa kita selesaikan. Dan apalagi jika keadaan ini menjadi sebuah keadaan yang tidak bisa kita hindari maka kecemasan akan meracuni semua kalangan manusia untuk tetap bingung untuk melakukan sesuatu, untuk melakukan atau menjalankan hak dan kewajibannya sebagai manusia yang bisa berfikir.

Seperti yang sudah di jelaskan keadaan keduanya sangat saling mendukung satu sama lain, karena jika seseorang terlalu mencemaskan virus yang membuat keadaan yang sekarang ini dan juga sebaliknya.

Covid-19 yang sedang mendunia ini tentunya sedang membuat masyarakat kebingungan menghadapi suatu keadaan ini. Mulai dari ketakutan, krisis ekonomi dan sebagainya. Tentu ini sangat berkaitan erat dengan keadaan psikologis pada manusia, yang telah kita tahu dampak dari kecemasan itu sendiri adalah sebuah rasa takut yang dialami seseorang salah satunya. Namun ada beberapa yang menyebabkan hubungan keduanya akan berjalan dengan membaik seperti hubungan saling meniadakan kejahatan, penyimpangan seperti semua orang takut untuk melakukan kegiatan yang diluar batas-batas. Hubungan apa saja kan yang akan terjadi bila kita kaitkan dengan kecemasan. Diantaranya sebagai berikut:

- Hubungan yang tidak terlalu mendalam, seperti biasanya karena kecemasan ini bisa saja dan akan tetap terjadi walaupun covid-19 tidak ada. Namun dengan begini tidak dapat kita simpulkan bahwa kedekatan atau hubungan yang tidak terlalu mendaalam ini adalah sebuah dampak. Kecemasan yang terjadi bisa saja timbul diwaktu kapan saja. Entah kita sedang bekerja, sedang berfikir, sedang apapun halnya. Jika perasaan kita sedang tidak sejalan dengan perbuatan yang kita lakukan atau tidak satu frekuensi maka yang timbul adalah sebuah kontra antara kita

yang berada di dalam diri kita sendiri dan kita yang berada diluar diri kita sendiri.

- Hubungann yang cukup mendalam, hubungan ini cukup untuk kita hubungkan mengenai sebab-sebab yang telah terjadi, atau kecemasan ini telah terbentuk oleh ketakutan dan rasa khawatir masyarakat terhadap virus covid-19 ini. Bisa cukup kita simpulkan bahwa virus ini adalah sebuah dampak dari terciptanya kecemasan pada banyak masyarakat.
- Hubungan yang sangat mendalam, ini adalah hubungan yang mengikat keduanya saling menjadi sebab terjadi sebuah keadaan yang mengkhawatirkan. Hubungan inilah yang nantinya akan menjadi sumber mengapa keadaan masyarakat ini selalu dihantui dengan kekhawatiran.

Sangat jelas dengan begini antara covid-19 dengan kecemasan sangat mendominasi hubungan yang sangat mengkhawatirkann untuk masyarakat.

3. Dampak baik dan buruk

Ketika kita berbicara tentang sebuah menilai baik dan buruknya dari dampak ini, maka kita akan menempatkan diri kita adalah seorang yang bijaksana dalam mengenali dampak dari seluruh masyarakat yang terdampak. Urusan baik dan

buruknya dapat kita jelaskan setelah menemukan sebuah bukti-bukti yang terjadi yang sebenarnya dari sebuah keadaan ini tentunya. Sekarang dari mana kita dapatkan sebuah bukti ini? Tentunya kita akan dapatkan setelah kita meneliti mengamati hal apa yang telah dirasakan oleh masyarakat mengenai sebuah dampak ini.

Sekarang kita tidak bisa menilai salah satu dari baik dan buruk karena pada hakikatnya Tuhan menciptakan atau menurunkan takdirnya tidak dengan sebuah alasan, akan ada dampak baik dan buruknya tidak hanya Tuhan menurunkan sebuah takdir ini berdampak buruk atau berdampak baik.

Pertama kita akan bahas dampak yang lebih positif dari covid-19 ini. Yakni masyarakat lebih sadar bagaimana kebesaran Tuhan yang telah menurunkan satu virus untuk menggegerkan satu dunia. Ya telah dibuktikan dengan sekarang, dengan ini mudah-mudahan kita semua tetap dalam keadaan sehat jasmani dan rohani. Masyarakat juga menyadari bahwa keadaan ini tidak semata-mata datang dengan sendiri jika bukan karena izin Allah SWT. Dampak positif tentunya yang lain adalah, semua orang telah menjaga jarak antara laki-laki dan perempuan yang bukan muhrimnya. Dengan keadaan ini telah mencegah manusia berbuat kesalahan yang tentunya laki-laki dan perempuan yang bukan muhrim saling berdekatan yang akan menimbulkan nafsu birahi. Semoga dengan begini kita telah dijauhkan dari dosa

yang akan membuat kita celaka dan berdusta kepada sang maha pencipta. Dampak yang lebih baik tentunya hal yang membahagiakan keluarga, karena sebuah kebahagiaan sebagian keluarga adalah bisa berkumpul bersama dengan orang-orang tercinta adalah sebuah kebahagiaan yang tidak bisa dibeli dengan uang. Ya mungkin ada juga sebagian keluarga yang dengan berkumpul biasa saja karena tidak mencukupi keuangannya. Namun ketika keluarga yang bahagianya karena bisa menjadi sebuah kebahagiaan yang berdampak positif itu yang kita harapkan saat ini.

Ketika kita sudah berbicara tentang yang baik, maka yang buruk pun akan ada tentunya. Karena dunia tanpa itu maka tidak akan ada sebuah keseimbangan dalam berjalannya kehidupan. Dampak yang pertama adalah masyarakat sedang mengalami kekacauan yang membuat sebagian psikis seseorang sedang terancam. Terancam disini adalah sedang resah, bingung, takut dan sebagainya. Sehingga akan menimbulkan keadaan-keadaan negative yang akan terjadi. Seperti kesenjangan ekonomi yang bisa saja nantinya karena ini fikiran seseorang mentok tidak tahu berbuat apa maka yang terjadi adalah tindak kriminal yang akan terjadi, seperti mencuri, merampok, bahkan membunuh untuk mendapatkan uang. Dampak yang bisa disebut dampak negative ini sangat besar kemungkinannya untuk masyarakat yang sekarang ini.

Seperti yang saya perhatikan masyarakat mengeluh dengan ekonomi salah satunya. Mengenai dikeluarkan dari pekerjaan, angsuran tidak terbayar, perusahaan bangkrut, dan lain-lainnya. Ini akan menimbulkan keadaan yang negative bagi masyarakat. Mungkin saja yang telah saya jelaskan diatas bisa saja terjadi seperti tindak criminal yang akan terjadi atau akan dilakukan untuk memenuhi kebutuhan ekonomi ketika seseorang lapisan keimanannya sedang menipis.

Dampak-dampak yang dapat penulis sampaikan hanya sebatas informasi dan berarti hanya sebatas pengetahuan untuk masyarakat.

4. Cara mengatasi

Cara yang paling tepat adalah mengikuti peraturan pemerintah. Disiplin dalam melakukan kegiatan seperti menjaga jarak, memakai masker, mencuci tangan dan sebagainya. Itu merupakan langkah awal yang harus kita lakukan untuk menghindari dari serangan virus ini. Ada beberapa istilah penting dalam pencegahan atau pengobatan. Diantaranya:

- Antibiotic
Antibiotic adalah molekul yang berfungsi menghambat atau membuunuh bakteri. Penggunaan antibiotic harus sesuai dosis agar tidak menimbulkan resistansi mikroba.

Antibiotic diberikan jikaa terdapat infeksi sekunder yang disebabkan oleh bakteri.

- Antiviral
Ini merupakan molekul yang berfungsi menekan atau menghambat pertumbuhan virus di dalam dan di luar sel. Dapat pula berupa molekul yang menghalangi perekatan virus dengan sel host. Untuk menghasilkan antiviral dibutuhkan analisis kestabilan moleku. Antiviral yang telah diproduksi dapat berperan dalam **pencegahann infeksi** virus dan **terapi atau pengobatan** jika telah terinfeksi.
- Vaksin
Adalah molekul imunogenik yang telah dilemahkan. Molekul ini dapat berasal dari salah satu bagian tubuh virus yang memicu respons imun. Proses pembuatan vaksin membutuhkan waktu untuk uji klinik agar terjamin keamanannya. Vaksin yang telah dihasilkan berperan penting dalam **pencegahan** efek toksisitas dari infeksi virus karena vaksin akan memicu produksi antibody awal.

Selain itu ada cara yang selanjutnya adalah seperti melindungi tubuh seperti menggunakan alat (APD) yang direkomendasikan adalah masker. Masker akan melindungi seseorang dari virus agen infeksius. Termasuk corona virus. Prinsip kerja masker adalah

menghalangi partikel virus karena pori-porinya lebih kecil sehingga sulit untuk dilalui. Menggunakan masker ini juga disarankan oleh kementerian kesehatan Republik Indonesia. Harap diperhatikan pula bahwa masker adalah alat sekali pakai. Jangan menggunakan masker berkali-kali.

Selain pelindung diri, cara terbaik dalam menghadapi virus corona adalah meningkatkan dan menjaga system imun. System imun dapat dijaga dengan mengonsumsi buah dan sayur. Apabila dirasa kurang dapat mengonsumsi suplemen vitamin, tentu ini harus berdasar konsultasi dokter atau ahli gizi.

Yang selanjutnya adalah perilaku hidup sehat untuk mencegah virus. Pola hidup sehat terbukti efektif mencegah penyebaran infeksi. Kementerian kesehatan RI telah menginformasikan perilaku hidup sehat untuk mengantisipasi penyebaran virus corona 2019. Berikut adalah rinciannya:

1. Menjaga kebersihan diri dengan selalu cuci tangan dan menggunakan atiseptik.
2. Menjaga diri dari orang yang memiliki gejala demam.
3. Membiasakan diri untuk bersin tertutup.
4. Konsumsi gizi seimbang dengan memperbanyak buah dan sayur.
5. Rajin berolahraga.
6. Konsumsi daging yang telah dimasak, dan

7. Periksakan diri ke rumah sakit jika merasa ada gejala virus corona.²¹

3. Menyikapi Sebuah Keadaan

Keadaan adalah sebuah kejadian yang kita rasakan pada saat ini, keadaan datang dengan izin sang maha pencipta. Kita tidak bisa memilih atau meminta untuk dapatkan sebuah keadaan yang membuat kita bahagia atau membuat kita bersedih. Oleh karena itu penulis ingin memberikan sebuah pandangan mengenai cara untuk menyikapi sebuah keadaan. Sehingga kita semua lebih memahami, menerima dan membuat diri kita bisa menyikapinya.

Keadaan baik atau buruk itu bisa kita rasakan bagaimana kita bisa menyikapi atau tidak bisa kita menyikapinya. Persoalan keadaan semuanya adalah garis hidup yang telah ditentukan. Namun, ketika kita berbicara bisa mengubahnya. Maka kita bisa mengubahnya selagi kita mempunyai alasan dan kemauan untuk merubah keadaan diri kita sendiri. Kembali lagi untuk baik dan buruk, sebetulnya tidak ada hal buruk dalam keadaan selagi kita bisa menyikapinya dengan baik.

Dan karena itulah semoga dengan ini kita semua dapat menyikapi sebuah keadaan ini dengan baik

²¹ Baharuddin dan Fatimah Andi Rumpa, *2019-nCoV covid-19 melindungi diri sendiri dengan lebih memahami virus corona* (Yogyakarta:Rapha publishing).h.67-79

sehingga apapun keadaannya saat ini akan menjadi sebuah kebaikan untuk kita semua dan untuk kehidupan kita. Hal yang dapat kita lakukan adalah sebagai berikut:

Membekali diri, untuk bisa menyikapi diri tentulah kita membutuhkan bekal untuk diri kita tatkala keadaan itu mengancam. Mengancam yang demikian serupa dengan membuat kita kebingungan hal apa yang harus kita lakukan untuk menjelaskan atau untuk menghadapi kehidupan kita. Bekal apa yang harus kita dapatkan? Bekal ini serupa cangkul ketika kita akan pergi kesawah. Jadi bekal ini adalah alat untuk kita akan melakukan sesuatu hal. Misalnya kita hendak menjadi seorang yang hebat. Maka, hendaklah kita membawa bekal seperti ilmu yang bermanfaat, keimanan yang kuat, kebaikan yang tanpa batas dan sebagainya.

Menerima, yang selanjutnya adalah dalam urusan menerima. Untuk bisa menyikapi hendaklah kita bisa menerima, karena dengan menerima apa yang terjadi pada diri kita atas tujuan Allah untuk kebaikan kita. Menerima segala keputusan yang ditetapkan oleh Allah SWT semoga bisa menjadi rahmat dan membuat kita kaya akan rahmat dan menjadikan kita bertambah keimanan kita. Kunci dari menerima sebetulnya adalah ikhlas. Apapun keadaannya sikapilah semuanya dengan ikhlas, karena kita tidak tahu yang sedang direncanakan Allah seperti apa untuk kita. Kata ikhlas yang terkenal berarti suci, bersih dari kotoran. Ibarat emas yang asli, tidak tercampur sedikit pun dengan tembaga atau loyang

yang disepuh emas. Jika diartikan dalam bahasa kita, lebih tepat disebut jujur karena mengenai hati. Boleh juga lebih halus dari itu, yaitu murni dan boleh juga dimaknai meruah. Orang yang bersifat ikhlas, disebut juga mukhlis, selalu bekerja dengan baik walaupun tidak dihadapan orang.

Orang yang tidak ikhlas senantiasa tidak percaya kepada orang lain. Apa sebabnya? Sebab, semua orang diukur dengan kebusukan hatinya. Dikiranya orang lain seperti dia pula. Seorang anak muda, misalnya, yang selalu saat bercakap dengan teman-temannya hanya menyatakan keluhan sebab kemanapun dia berjalan pada sore hari, dia bertemu dengan perempuan lajur. Percakapannya seringkali tentang urusan perempuan lajur itu saja, menunjukkan bahwa hatinya sangat tertarik kesana.²²

Pada intinya jika kita telah menerima apapun keadaan yang telah diberikan semua itu akan menjadi anugerah untuk kehidupan yang kita jalani sekarang dan nanti. Pribadi yang hebat adalah pribadi yang mampu menerima dan mempunyai keikhlasan yang luar biasa.

Memotivasi diri, dengan apakah kita memotivasi diri? Yaitu dengan selalu berfikir positif, yakinkan urusan, teguhkan apa yang ingin kita capai. Dengan apa? Salah satunya adalah dengan berdoa. Apapun yang

²² Prof. Dr. Hamka, Pribadi Hebat (Jakarta:GEMA INSANI).h.140-142

membuat kita membangkitkan semangat di dalam diri kita maka kerjakanlah. Tentunya dalam hal yang positif. Karena selagi apapun yang kita lakukan adalah positif maka balasan untuk diri kita juga hal yang positif. Maka dengan begini akan memotivasi. Ada banyak cara yang dapat kita lakukan untuk memotivasi diri untuk bangkit dan memulai menerima dan mulai bisa menyikapi suatu keadaan. Misal, kita telah percaya bahwa apa yang sekarang terjadi akan ada hikmah yang luar biasa. Misal, kita percaya Tuhan telah menciptakan takdir tidak dengan sebuah alasan, akan ada keajaiban yang luar biasa untuk kita.

Menurut saya berdoa merupakan salah satu cara memotivasi diri. Karena dengan berdoa setelah berkeyakinan Tuhan tidak sedang menutup telinga, Tuhan sang maha mendengar dan Tuhan yang sang maha pemurah. Apapun yang kita pinta akan terkabulkan, walaupun bukan saat ini. Apalagi disaat seperti pandemic virus corona tentu doa akan menjadi motivator untuk kita. Ya walaupun ada banyak cara. Mungkin kalian juga mempunyai cara tersendiri untuk memotivasi diri sendiri. Dengan begini penulis berharap satu informasi ini akan tersampai kepada banyak masyarakat yang sedang mengalami krisis motivator.

Berbagai penyakit bukan kehendak Allah, tidak seperti manusia, penyakit tidak langsung diciptakan oleh Allah SWT. Berbagai macam penyakit jasmani setiap saat berkembang. Dahulu, di tahun 70an orang tidak

mengenal penyakit HIV AIDS; sekarang, semua orang mengenalnya. Dahulu, di tahun 90an, orang tidak mengenal yang namanya SARS atau flu burung, saat ini penyakit itu sudah terkenal di mana-mana. Bisa jadi saat ini, orang tidak mengenal suatu jenis penyakit yang efeknya begitu mengerikan, bahkan lebih mengerikan dibandingkan dengan penyakit HIV AIDS. Pada intinya Allah tidak menciptakan penyakit secara langsung, pasti ada penyebabnya secara alamiah. Allah hanya menciptakan potensi-potensinya. Untuk itu, jikalau potensi-potensi penyakit AIDS itu dilakukan maka terciptalah penyakit itu. Jika tidak, ya tidak akan.²³ Seperti halnya pada saat yang kita alami saat ini dengan peredaran atau penyebaran satu virus yakni virus corona. Jika kita tidak melakukan potensi-potensi yang menyebabkan virus itu ada maka penyakit yang disebabkan virus itu tidak akan ada.

Menilai diri, menilai diri atau mengoreksi diri sendiri perlu kita lakukan untuk bisa menyikapi sebuah keadaan. Dengan kita mengetahui nilai diri kita dalam artian kita bisa menilai setiap perbuatan kita baik atau buruk. Menyikapi berarti bisa mengerti bagaimana kita harus menghadapinya sama dengan bisa mengoreksi setiap perbuatan kita. Allah tidak segan-segan menurunkan peringatan untuk umatnya yang selalu

²³ A. Khoiron Mustafiet, Takdir 13 skala richter mempertanyakan takdir tuhan (tangerang:PT Agro Media Pustaka).h.118-119

melanggar perintahnya. Dan selalu meniadakan perasaan dalam hatinya ingatan-ingatan tentang dosa dan hari pembalasan. Selama perbuatan kita tidak bersebrangan dengan perintah tuhan maka kita layak memiliki sebuah kepercayaan bahwa peringatan atau balasan itu tidak akan terjadi. Yang ada adalah pembalasan tentang kebaikan kita.

Pada intinya adalah dalam menilai diri untuk menyikapi sebuah keadaan adalah, kita telah mengetahui batasan batasan keadaan itu terjadi atas apa yang kita kerjakan. Selama perbuatan kita baik-baik saja maka keadaan itu akan berjalan bersama perbuatan kita yang dengan baik-baik. Dan jika perbuatan kita buruk keadaan pun akan ikut bersama perbuatan itu. Tetaplah bersama jalan kebaikan untuk menerima balasan yang luar biasa dari Allah SWT.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.²⁴ Penelitian ini merupakan penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran atau deskripsi yang objektif, fakta yang akurat dan sistematis mengenai strategi coping stress dan kecemasan pada ibu dan anak dalam pembelajaran daring di masa Pandemi covid-19. Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang berusaha memahami atau menafsirkan makna suatu peristiwa interaksi tingkah laku manusia, dalam situasi tertentu menurut perspektif peneliti sendiri.²⁵

Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang lebih menekankan analisisnya pada proses penyimpulan deduktif dan induktif serta pada analisis terhadap dinamika hubungan antar fenomena yang

²⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2016), 2

²⁵ Erwin widiasworo, *Mahir Penelitian Pendidikan Modern*, (yogyakarta : Araska, 2018), 131

diamati, dengan menggunakan logika ilmiah.²⁶ Disamping itu pula, penelitian kualitatif juga dapat diartikan sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif tentang orang melalui tulisan atau kata-kata yang diucapkan melalui tulisan atau kata-kata yang diucapkan dan perilaku yang dapat diamati.²⁷

Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang mencoba mencari deskriptif yang tepat dan cukup dari semua aktivitas.²⁸ Disamping itu penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha menggambarkan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi pada saat sekarang.²⁹ dengan kata lain penelitian deskriptif itu mengambil masalah atau memusatkan perhatian kepada masalah-masalah aktual sebagaimana adanya pada saat penelitian dilakukan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengajikan situasi, aktivitas atau perilaku sosial secara rinci dan akurat mengenai strategi coping stress dan kecemasan

²⁶ Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung : Cv Pustaka Mulia, 2011), hal 81

²⁷ Salim dan Syahrur, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*,(Bandung : Cipta Pustaka Media, 2016), 46

²⁸ Andi Prastowo, *Memahami Metode-Metode Penelitian ; Suatu Tinjawan Teoritis Dan Praktis* ,(Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2011), 202

²⁹ Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2011), 9

pada ibu dan anak dalam pembelajaran daring di masa Pandemi covid-19.

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini dilaksanakan di Provinsi Banten. Dengan lokasi yang mencakup daerah balaraja, Kota Srang dan Kabupaten Serang. Alasan peneliti memilih lokasi tersebut adalah karena keterwakilan sampel dan keterjangkauan wilayah penelitian

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan sejak bulan Maret sampai dengan bulan November tahun 2021. Adapun rincian kegiatan beserta waktu yang digunakan sebagai berikut:

No	Jenis Kegiatan	Bulan						
		Maret	April	Mei	Juni- Juli	agust	Sept- okt	nov
	Penyusunan Proposal							
1	Seminar Proposal							
2	Penyusunan instrumen Penelitian							
3	Pengumpulan Data							
4	Analisis Data							

5	Penyusunan Laporan						

C. Subyek Penelitian

Dalam penelitian kualitatif kasus yang diambil dalam penelitian berasal dari situasi sosial tertentu, hasil kajian yang diperoleh akan diberlakukan dalam situasi sosial yang memiliki kesamaan dengan situasi sosial yang dipelajari. Dalam penelitian kualitatif tidak digunakan istilah populasi, tetapi Spradley menamakannya dengan “*social situation*” atau yang disebut dengan situasi sosial, beliau menjelaskan bahwa:

Social Situation atau situasi yang terdiri dari atas tiga elemen yaitu : tempat (*place*), pelaku (*actors*), dan aktivitas (*activity*) yang berinteraksi secara sinergis. Situasi tersebut dapat di rumah, berikut keluarga dan aktivitasnya, atau orang-orang di sudut jalan yang sedang ngobrol, di tempat kerja, di kota, desa atau wilayah suatu negara. Situasi sosial tersebut, dapat dinyatakan sebagai obyek penelitian yang ingin diketahui “apa yang terjadi” di dalamnya.

Sampel dalam penelitian kualitatif bukan dinamakan responden, tetapi sebagai narasumber, partisipan,

informan, teman dalam penelitian.³⁰ Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *nonprobability sanpling*. Teknik *nonprobability sampling* menurut Sugiyono yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberi kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi yang dipilih menjadi sampel. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.³¹

D. Sumber Data Penelitian

Sumber data dalam penelitian kualitatif adalah kata dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumentasi dan lain-lain.³² Sumber data ialah hal yang sangat penting dalam menggali suatu permasalahan. Dalam melakukan penelitian ini data-data yang diperlukan dari data dua sumber yaitu sebagai berikut :

³⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*,(Bandung : Alfabeta, 2015), 297-298

³¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*,(Bandung : Alfabeta, 2015), 122-124

³² Lexy J Meleong, *Metogologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2012) cet. Ke -30, hal 157

1. Data primer

Data yang diperoleh dari sumber nya secara langsung, dengan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi. Semua itu diamati dan dicatat secara langsung oleh peneliti. Adapun yang menjadi sumber data primer sekaligus peran utama dalam penelitian ini adalah ibu dan anak, untuk mengetahui strategi dalam pembelajaran daring di masa Pandemi covid-19.

2. Data sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini adalah data tambahan atau data pendukung karena membantu semakin lengkap jelasnya hasil penelitian. Data sekunder merupakan data yang diperoleh secara tidak langsung. Peneliti dapat memperoleh data ini melalui media perantara (dicatat dan di peroleh dari pihak lain.).

E. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka

peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.³³

Ada beberapa teknik pengumpulan data diantaranya sebagai berikut :

a. Observasi

Observasi ialah suatu cara yang dapat dilakukan dalam menghimpun bahan-bahan keterangan yang dilakukan dengan mengadakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap fenomena-fenomena yang dijadikan objek pengamatan. Observasi sebagai metode pengumpulan data sangat banyak digunakan untuk mengamati tingkah laku individu atau proses terjadinya suatu kegiatan yang dapat diamati.³⁴

Observasi merupakan suatu teknik atau cara pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati dan mencatat secara sistematis gejala-gejala dilapangan.³⁵ Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik observasi participant dalam strategi coping stress dan kecemasan pada ibu dan anak dalam pembelajaran daring di masa pandemic covid 19.

³³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*,(Bandung : Alfabeta, 2017), 308

³⁴ Effi Aswati Lubis, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Medan : Unimed Press, 2012), 46

³⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*,(Bandung : Alfabeta, 2011), 225

b. Wawancara

Wawancara merupakan sebagai kegiatan untuk memperoleh informasi secara mendalam tentang sebuah isu atau tema yang diangkat dalam penelitian.³⁶ Jenis wawancara yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data yaitu dengan wawancara bebas terpimpin yaitu antara peneliti dan responden dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan secara bebas tetapi tidak menyimpang dari wawancara.

Wawancara terstruktur adalah wawancara yang bebas dimana peneliti menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya.³⁷

Jadi wawancara adalah teknik atau cara yang digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan informasi yang jelas dan langsung melalui kegiatan interaksi sosial seperti tanya jawab antara peneliti dengan yang diteliti secara langsung atau tatap muka. Adapun yang menjadi narasumber pokok dalam penelitian ini adalah ibu dan anak, dengan tujuan untuk memperoleh data tentang strategi coping stress dan kecemasan pada ibu dan anak

³⁶ Erwin Widiasworo, *Mahir Penelitian Pendidikan Modern*, (yogyakarta : Araska, 2018), 131

³⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*, (Bandung : Alfabeta, 2017), 320

dalam pembelajaran daring di masa pandemic covid 19.

c. Dokumentasi

Santori & Komariah menyatakan bahwa dokumen adalah catatan kejadian yang sudah lampau yang dinyatakan dalam bentuk lisan, tulisan dan karya bentuk.³⁸

Dokumentasi adalah ditunjukkan oleh data langsung dari tempat penelitian, meliputi buku-buku yang relevan, peraturan-peraturan, laporan kegiatan, foto-foto, film dokumenter, data yang relevan penelitian. Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen dapat berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang.³⁹

F. Teknis Analisis Data

Teknik analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data kedalam ketegori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih

³⁸ Albi Anggito & Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jawa Barat: CV. Jejak, 2018), 145

³⁹ Sudaryono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Banten: Dinas Pendidikan, 2011), 197

nama yang penting dan yang akan dipelajari, dan melakukan kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.⁴⁰

Analisis data kualitatif adalah bersifat induktif, yaitu suatu analisis berdasarkan data yang diperoleh, selanjutnya dikembangkan menjadi hipotesis, berdasarkan hipotesis yang dirumuskan berdasarkan data tersebut. Selanjutnya dicarikan data lagi secara berulang-ulang sehingga selanjutnya dapat disimpulkan apakah hipotesis tersebut diterima atau ditolak berdasarkan data terkumpul, bila berdasarkan data yang dapat dikumpulkan secara berulang-ulang dengan teknik triangulasi, ternyata hipotesis diterima, maka hipotesis tersebut dikembangkan menjadi teori.⁴¹

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan pada saat pengumpulan data dalam periode tertentu. Analisis data yang digunakan adalah analisis data Miles dan Huberman, yaitu suatu proses analisis yang terdiri dari tiga alur kegiatan yang terjadi bersamaan yaitu:

a. Reduksi Data (Reduction)

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu maka perlu di catat secara teliti dan rinci. Semakin lama

⁴⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, (Bandung : Alfabeta, 2017), 335

⁴¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, (Bandung : Alfabeta, 2006), 250

penelitian dilapangan, maka jumlah data semakin banyak, kompleks dan rumit. Untuk itu perlu segera dilakukan analisis data melalui reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, di cari tema dan polanya.⁴² Reduksi data merupakan proses pengumpulan data dari berbagai sumber baik primer maupun sekunder, dimana peneliti menyusun data lapangan, membuat rangkuman ataupun ringkasan. Di dalam Proses inilah peneliti dapat memastikan mana data-data yang sesuai, terkait dan tidak sesuai atau tidak terkait dengan penelitian yang dilakukan.

b. Penyajian Data (*Data Display*)

Dalam penelitian kualitatif penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antara kategori, *flowchart* dan sejenisnya. Dalam hal ini Miles and Huberman menyatakan “yang sering digunakan untuk penyajian data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat narasi”.

Dengan mendisplaykan data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut.

⁴² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, (Bandung : Alfabeta, 2017), 338

c. Menarik Kesimpulan

Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat dan dapat mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali kelapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.⁴³

Kesimpulan yang diambil juga harus dapat menjawab rumusan masalah yang dibuat dalam penelitian. Selain memberikan jawaban, kesimpulan juga harus menghasilkan temuan baru dalam bidang keilmuan yang sebelumnya belum pernah ada.

Ada banyak teknik dalam pengujian keabsahan data diantaranya, a) perpanjangan keikutsertaan; b) ketekunan pengamatan; c) triangulasi; d) pengecekan sejawat; e) kecukupan referensial; f) kajian kasus negatif; g) pengecekan anggota.⁴⁴

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi teknik. Triangulasi teknik merupakan teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari

⁴³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, (Bandung : Alfabeta, 2017), 35

⁴⁴ Jexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2014), 327

berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah data.⁴⁵ Triangulasi teknik digunakan untuk mengecek kredibilitas data dengan menggunakan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi.

⁴⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, (Bandung : Alfabeta, 2017), 330

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

PENELITIAN

A. Data Subyek Penelitian

Table 4.1. Latar belakang pendidikan Ibu

No.	Latar belakang pendidikan ibu	JUmlah
1	SD Sederajat	5 orang
2	SMP Sederajat	7 orang
3	SMA Sederajat	5 orang
4	Kuliah	8 orang
Jumlah		25 orang

Berdasarkan data yang didapatkan, sebagian besar narasumber memiliki latar belakang pendidikan S1 sederajat dan SMA sederajat. Ini menunjukkan narasumber memiliki pendidikan yang baik dan cukup untuk mendampingi anak mereka belajar daring dari rumah.

Tabel 4.2. Usia anak

No.	Usia Anak	Jumlah
1	12-15 tahun	5
2	8-10 tahun	15
Jumlah		25 orang

Berdasarkan data yang didapatkan, menunjukkan bahwa sebagian besar narasumber merupakan atau berada pada usia belajar sekolah dasar sehingga masih membutuhkan dampingan belajar yang cukup memakan waktu panjang karena mereka belum mandiri dan tidak bias mengakses informasi secara daring dengan maksimal.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Wawancara Untuk Orangtua

Nama Narasumber : Lailatul Masroh

Usia Narasumber : 54 Tahun

Latar Belakang Pendidikan Terakhir (pilih salah satu)

a. S1

Usia Anak : 14 tahun

Pertanyaan!

1. Apakah ibu/bapak ikut mendampingi anak ketika belajar daring?

Jawaban “iyah”

2. Jika tidak, siapa yang mendampingi?
3. Jika ya, kapan biasanya waktu ibu/bapak mendampingi belajar daring anak?

Jawaban “pagi selesai masak sama malem kalau lagi anak ngerjain PR”

4. Berapa lama waktunya?

Jawaban “30 menit, yah seselesainya aja”

5. Bisakah ibu/bapak menceritakan bagaimana cara ibu dan bapak mendampingi kegiatan belajar daring tersebut?

Jawaban “kalau anak ga paham yah bantu sampai paham, bantu anak ngejain PR nya, kan butuh pengawasan orang tua juga”

6. Kesulitan atau hambatan apa yang biasanya ditemui dalam mendampingi belajar daring anak?

Jawaban “kadang susah paham anaknya, kadang ga nurut , ya banyak deh”

7. Apakah anak senang ketika ibu/bapak dampingi belajar daringnya?

Jawaban “senang ga senang, ya harus ada dampingan dari orang tua dong”

8. Mengapa mereka senang?

Jawaban “ada yang bisa memberi penjelasan biar anaknya paham”

9. Jika mereka tidak senang, suka alasannya kenapa?

10. Bagaimana cara ibu/bapak dalam mengatasi kesulitan/hambatan tersebut?

Jawaban “dengan terus memberikan pemegangan dan motivasi ke anak, itu perlu”

11. Mengapa ibu/bapak memilih cara tersebut sebagai solusi?

Jawaban “lebih efektif seperti itu”

12. Adakah ibu/bapak khawatir atau cemas dalam pembelajaran daring kemarin/ini?

Jawaban “sangat khawatir”

13. Apa yang ibu/bapak cemas?

Jawaban “yang belajar daring saja belum tentu ilmunya masuk, apa lagi di rumah yang seringnya males-malesan sama Hp terus”

14. Bagaimana cara ibu/bapak mengatasi kekhawatiran/kecemasan tersebut?

Jawaban “peran orang tua sangat penting dalam belajar online, karena butuh pengawasan lebih”

Wawancara untuk anak

Nama Narasumber : Hilman Rasyid

Usia Narasumber : 14 Tahun

Anak ke 3 Dari 3 Bersaudara

Nama Sekolah : Mts El-Muna

Pertanyaan!

1. Ketika belajar daring, senang atau tidak senang?

Jawaban “senang”

2. Jika senang kenapa alasannya?

Jawaban “bisa dirumah”

3. Jika tidak kenapa alasannya?
4. Lebih senang belajar daring atau luring? Kenapa alasannya?

Jawaban “luring”

5. Apakah ibu/bapak mendampingi pada saat belajar daring?

Jawaban “iyah”

6. Jika ya, apa saja atau bagaimana cara ibu/bapak mendampingi belajar daring kamu?

Jawaban “ngejelasin sama bantu ngerjain Tugas”

7. Jika tidak, siapa yang mendampingi saat belajar daring?

8. Apakah kamu menemui kesulitan saat belajar daring?

Jawaban “iyah”

9. Apa saja kesulitannya?

Jawaban “banyak tugasnya”

10. Bagaimana cara kamu mengatasi kesulitan tersebut?

Jawaban “cari di google, kalau ga nanya mamah”

11. Pernahkan belajar berkelompok dengan teman pada saat pembelajaran daring?

Jawaban “engga”

12. Ketika menemukan kesulitan dalam belajar daring, apakah kamu bertanya pada ibu/bapak?

Jawaban “iyah”

13. Apakah ibu pernah memarahi kamu saat belajar daring?

Jawaban “pernah”

14. Apa alasan ibu sampai marah?

Jawaban “ngeljain tugas”

15. Jika ibu marah ketika mendampingi belajar kamu, terus apa yang kamu lakukan menghadapi hal tersebut?

Jawaban “diem sambil ngerjain”

16. Apakah kamu tau kalau ibu kesulitan dalam mendampingi belajar daring kamu?

Jawaban “tau”

17. Bagaimana cara ibu mengatasi kesulitan ketika mendampingi belajar daring kamu?

Jawaban “liat google kalau ga dibantu bapa”

Wawancara Untuk Orangtua

Nama Narasumber : Ratna (mamah ruth)

Usia Narasumber : 52 Tahun

Latar Belakang Pendidikan Terakhir (pilih salah satu)

- D3

Usia Anak : 13 tahun

Pertanyaan!

1. Apakah ibu/bapak ikut mendampingi anak ketika belajar daring?

Jawaban “iyah”

2. Jika tidak, siapa yang mendampingi?

3. Jika ya, kapan biasanya waktu ibu/bapak mendampingi belajar daring anak?
Jawaban “pagi”
4. Berapa lama waktunya?
Jawaban “30 menit”
5. Bisakah ibu/bapak menceritakan bagaimana cara ibu dan bapak mendampingi kegiatan belajar daring tersebut?
Jawaban “bantu yang anak ga bisa dan yang tidak paham saja”
6. Kesulitan atau hambatan apa yang biasanya ditemui dalam mendampingi belajar daring anak?
Jawaban “iyah namanya beda jaman, ada aja bedanya pelajaran dulu sama sekarang”
7. Apakah anak senang ketika ibu/bapak dampingi belajar daringnya?
Jawaban “senang”
8. Mengapa mereka senang?
Jawaban “ada yang mendampingi untuk bertanya ketika sulit di pahami”
9. Jika mereka tidak senang, suka alasannya kenapa?
10. Bagaimana cara ibu/bapak dalam mengatasi kesulitan/hambatan tersebut?
Jawaban “membantu saja yang tidak bisa anak pahami”
11. Mengapa ibu/bapak memilih cara tersebut sebagai solusi?

Jawaban “tidak ada cara lain selain membantu anak sebisanya”

12. Adakah ibu/bapak khawatir atau cemas dalam pembelajaran daring kemarin/ini?

Jawaban “tentu cemas”

13. Apa yang ibu/bapak cemas?

Jawaban “sekolah offline saja belum tentu anak paham apa lagi online, kalau tanpa bimbingan orang tua malah semakin parah”

14. Bagaimana cara ibu/bapak mengatasi kekhawatiran/kecemasan tersebut?

Jawaban “membantu anak supaya paham apa yang dia pelajari”

Wawancara untuk anak

Nama Narasumber : Teguh Yuri Khatasih Manurung

Usia Narasumber : 13 Tahun

Anak ke 3 Dari 3 Bersaudara

Nama Sekolah : SMPN 3 Balaraja

Pertanyaan!

1. Ketika belajar daring, senang atau tidak senang?

Jawaban “ada senengnya ada engga nya”

2. Jika senang kenapa alasannya?

Jawaban “senengnya bisa dirumah”

3. Jika tidak kenapa alasannya?

Jawaban “ga senengnya kena marah mamah terus”

4. Lebih senang belajar daring atau luring?

Jawaban “Luring lah”

5. Kenapa alasannya?

Jawaban “bisa berangkat sekolah”

6. Apakah ibu/bapak mendampingi pada saat belajar daring?

Jawaban “iyah”

7. Jika ya, apa saja atau bagaimana cara ibu/bapak mendampingi belajar daring kamu?

Jawaban “bangunin pas pagi terus bantuin ngerjain PR”

8. Jika tidak, siapa yang mendampingi saat belajar daring?

9. Apakah kamu menemui kesulitan saat belajar daring? Apa saja kesulitannya?

Jawaban “iyah, kadang ga paham sama pelajaran”

10. Bagaimana cara kamu mengatasi kesulitan tersebut?

Jawaban “nanya ke ibu”

11. Pernahkan belajar berkelompok dengan teman pada saat pembelajaran daring?

Jawaban “ga pernah”

12. Ketika menemukan kesulitan dalam belajar daring, apakah kamu bertanya pada ibu/bapak?

Jawaban “iyah”

13. Apakah ibu pernah memarahi kamu saat belajar daring?

Jawaban “sering”

14. Apa alasan ibu sampai marah?

Jawaban “bangunnya kesiangan sama kalau lagi ngerjain PR”

15. Jika ibu marah ketika mendampingi belajar kamu, terus apa yang kamu lakukan menghadapi hal tersebut?

Jawaban “mendengarkan aja”

16. Apakah kamu tau kalau ibu kesulitan dalam mendampingi belajar daring kamu?

Jawaban “tau”

17. Bagaimana cara ibu mengatasi kesulitan ketika mendampingi belajar daring kamu?

Jawaban “biasanya nyuruh buka google aja”

Wawancara Untuk Orangtua

Nama Narasumber : Ervi Novilianti

Usia Narasumber : 31 tahun

Latar Belakang Pendidikan Terakhir (pilih salah satu)

- SMA Sederajat

Usia Anak : 8 tahun

Pertanyaan!

1. Apakah ibu/bapak ikut mendampingi anak ketika belajar daring?

Jawaban “ikut”

2. Jika tidak, siapa yang mendampingi?
3. Jika ya, kapan biasanya waktu ibu/bapak mendampingi belajar daring anak?
Jawaban “seringnya pagi”
4. Berapa lama waktunya?
Jawaban “30 menit”
5. Bisakah ibu/bapak menceritakan bagaimana cara ibu dan bapak mendampingi kegiatan belajar daring tersebut?
Jawaban “bangunin kalau mulai sekolahnya, bantu ngejelasin kalau belum paham, sama bantu ngejain PR, ya gitu lah”
6. Kesulitan atau hambatan apa yang biasanya ditemui dalam mendampingi belajar daring anak?
Jawaban “anaknya suka susah, apa lagi kalau udah ngambek”
7. Apakah anak senang ketika ibu/bapak dampingi belajar daringnya?
Jawaban “senang”
8. Mengapa mereka senang?
Jawaban “ada yang bisa ditanya”
9. Jika mereka tidak senang, suka alasannya kenapa?
10. Bagaimana cara ibu/bapak dalam mengatasi kesulitan/hambatan tersebut?
Jawaban “kan dia ikut les, jadi suka dibantuin guru les nya”

11. Mengapa ibu/bapak memilih cara tersebut sebagai solusi?
Jawaban “biar dapet ilmu tambahan aja, kan sekolah online takut anaknya ga ngerti”
12. Adakah ibu/bapak khawatir atau cemas dalam pembelajaran daring kemarin/ini?
Jawaban “ jelas khawatir”
13. Apa yang ibu/bapak cemaskan?
Jawaban “takut anak ga paham”
14. Bagaimana cara ibu/bapak mengatasi kekhawatiran/kecemasan tersebut?
Jawaban “iya itu masukin anak ke les, biar dibantu sama guru les nya”

Wawancara untuk anak

Nama Narasumber : Razka

Usia Narasumber : 8 tahun

Anak ke 1 Dari 2 Bersaudara

Nama Sekolah : Sdn Perahu 3

Pertanyaan!

1. Ketika belajar daring, senang atau tidak senang?
Jawaban “engga”
2. Jika senang kenapa alasannya?
3. Jika tidak kenapa alasannya?
Jawaban “ga ketemu temen”

4. Lebih senang belajar daring atau luring? Kenapa alasannya?
Jawaban “luring, bisa ketemu temen”
5. Apakah ibu/bapak mendampingi pada saat belajar daring?
Jawaban “iya”
6. Jika ya, apa saja atau bagaimana cara ibu/bapak mendampingi belajar daring kamu?
Jawaban “bantuin aku”
7. Jika tidak, siapa yang mendampingi saat belajar daring?
8. Apakah kamu menemui kesulitan saat belajar daring?
Jawaban “iya”
9. Apa saja kesulitannya?
Jawaban “suka ga ngerti”
10. Bagaimana cara kamu mengatasi kesulitan tersebut?
Jawaban “nanya ibu”
11. Pernahkan belajar berkelompok dengan teman pada saat pembelajaran daring?
Jawaban “engga”
12. Ketika menemukan kesulitan dalam belajar daring, apakah kamu bertanya pada ibu/bapak?
Jawaban “iya”
13. Apakah ibu pernah memarahi kamu saat belajar daring?
Jawaban “pernah”
14. Apa alasan ibu sampai marah?

Jawaban “kalau lagi males ngerjain PR”

15. Jika ibu marah ketika mendampingi belajar kamu, terus apa yang kamu lakukan menghadapi hal tersebut?

Jawaban “ngerjain PR”

16. Apakah kamu tau kalau ibu kesulitan dalam mendampingi belajar daring kamu?

Jawaban “enggga”

17. Bagaimana cara ibu mengatasi kesulitan ketika mendampingi belajar daring kamu?

Jawaban “ga tau”

Wawancara Untuk Orangtua

Nama Narasumber : Eli Maryati

Usia Narasumber : 37 tahun

Latar Belakang Pendidikan Terakhir (pilih salah satu)

- SMA Sederajat

Usia Anak : 13 dan 8 tahun

Pertanyaan!

1. Apakah ibu/bapak ikut mendampingi anak ketika belajar daring?

Jawaban “ikut”

2. Jika tidak, siapa yang mendampingi?

3. Jika ya, kapan biasanya waktu ibu/bapak mendampingi belajar daring anak?

Jawaban “pagi malem”

4. Berapa lama waktunya?

Jawaban “seselesainya saja”

5. Bisakah ibu/bapak menceritakan bagaimana cara ibu dan bapak mendampingi kegiatan belajar daring tersebut?

Jawaban “anak saya kan dua, biasanya saya bantu anak saya yang kecil dulu. Ya bantu ngerjain PR sama ngejelasin yang ga paham aja”

6. Kesulitan atau hambatan apa yang biasanya ditemui dalam mendampingi belajar daring anak?

Jawaban “ada aja yang lupa pelajaran sd jadi susah bantuannya”

7. Apakah anak senang ketika ibu/bapak dampingi belajar daringnya?

Jawaban “senang”

8. Mengapa mereka senang?

Jawaban “bisa nanya ke saya”

9. Jika mereka tidak senang, suka alasannya kenapa?

10. Bagaimana cara ibu/bapak dalam mengatasi kesulitan/hambatan tersebut?

Jawaban “biasanya kalau ga ngerti di bantuin bapanya kalau ga ada bapanya paling nyari di google”

11. Mengapa ibu/bapak memilih cara tersebut sebagai solusi?

Jawaban “di google kan ada semuanya”

12. Adakah ibu/bapak khawatir atau cemas dalam pembelajaran daring kemarin/ini?

Jawaban “tentu”

13. Apa yang ibu/bapak cemas?

Jawaban “gimana cara anak paham yang diajarkan gurunya”

14. Bagaimana cara ibu/bapak mengatasi kekhawatiran/kecemasan tersebut?

Jawaban “bantu sebisa saya supaya anak paham”

Wawancara untuk anak

Nama Narasumber : Naya Anggun Khairunnisa

Usia Narasumber : 13 tahun

Anak ke 1 Dari 2 Bersaudara

Nama Sekolah : SMPN 3 Balaraja

Pertanyaan!

1. Ketika belajar daring, senang atau tidak senang?

Jawaban “senang ga senang”

2. Jika senang kenapa alasannya?

Jawaban “bisa dirumah”

3. Jika tidak kenapa alasannya?

Jawaban “banyak PR sama ga bisa ketemu temen”

4. Lebih senang belajar daring atau luring? Kenapa alasannya?

Jawaban “luring, soalnya disekolah belajar nya ada temen”

5. Apakah ibu/bapak mendampingi pada saat belajar daring?

Jawaban “iyah”

6. Jika ya, apa saja atau bagaimana cara ibu/bapak mendampingi belajar daring kamu?
Jawaban “ngeliatin sama bantuin ngerjain PR”
7. Jika tidak, siapa yang mendampingi saat belajar daring?
8. Apakah kamu menemui kesulitan saat belajar daring?
Jawaban “iyah”
9. Apa saja kesulitannya?
Jawaban “aku ga paham, apa lagi matematika”
10. Bagaimana cara kamu mengatasi kesulitan tersebut?
Jawaban “di bantu mamah”
11. Pernahkan belajar berkelompok dengan teman pada saat pembelajaran daring?
Jawaban “ ga pernah”
12. Ketika menemukan kesulitan dalam belajar daring, apakah kamu bertanya pada ibu/bapak?
Jawaban “iyah”
13. Apakah ibu pernah memarahi kamu saat belajar daring?
Jawaban “engga”
14. Apa alasan ibu sampai marah?
15. Jika ibu marah ketika mendampingi belajar kamu, terus apa yang kamu lakukan menghadapi hal tersebut?
16. Apakah kamu tau kalau ibu kesulitan dalam mendampingi belajar daring kamu?
Jawaban “tau”

17. Bagaimana cara ibu mengatasi kesulitan ketika mendampingi belajar daring kamu?

Jawaban “dibantu bapa”

Wawancara untuk anak

Nama Narasumber : Muhammad Rafa Gani Prasetyo

Usia Narasumber : 8 tahun

Anak ke 2 Dari 2 Bersaudara

Nama Sekolah : SDN Perahu 3

Pertanyaan!

1. Ketika belajar daring, senang atau tidak senang?

Jawaban “enggga”

2. Jika senang kenapa alasannya?

3. Jika tidak kenapa alasannya?

Jawaban “gada temen”

4. Lebih senang belajar daring atau luring? Kenapa alasannya?

Jawaban “di sekolah, ada temennya”

5. Apakah ibu/bapak mendampingi pada saat belajar daring?

Jawaban “iya”

6. Jika ya, apa saja atau bagaimana cara ibu/bapak mendampingi belajar daring kamu?

Jawaban “ngejelasin”

7. Jika tidak, siapa yang mendampingi saat belajar daring?

8. Apakah kamu menemui kesulitan saat belajar daring?
Jawaban “iya”
9. Apa saja kesulitannya?
Jawaban “PR nya susah”
10. Bagaimana cara kamu mengatasi kesulitan tersebut?
Jawaban “nanya ke mamah”
11. Pernahkan belajar berkelompok dengan teman pada saat pembelajaran daring?
Jawaban “belum pernah”
12. Ketika menemukan kesulitan dalam belajar daring, apakah kamu bertanya pada ibu/bapak?
Jawaban “iya”
13. Apakah ibu pernah memarahi kamu saat belajar daring?
Jawaban “pernah”
14. Apa alasan ibu sampai marah?
Jawaban “ga ngerjain PR”
15. Jika ibu marah ketika mendampingi belajar kamu, terus apa yang kamu lakukan menghadapi hal tersebut?
Jawaban “diem”
16. Apakah kamu tau kalau ibu kesulitan dalam mendampingi belajar daring kamu?
Jawaban “ga tau”
17. Bagaimana cara ibu mengatasi kesulitan ketika mendampingi belajar daring kamu?

Wawancara Untuk Orangtua

Nama Narasumber : sukinah

Usia Narasumber : 57

Latar Belakang Pendidikan Terakhir (pilih salah satu)

- SD Sederajat

Usia Anak : 13 tahun

Pertanyaan!

1. Apakah ibu/bapak ikut mendampingi anak ketika belajar daring?

Jawaban “Iyah”

2. Jika tidak, siapa yang mendampingi?
3. Jika ya, kapan biasanya waktu ibu/bapak mendampingi belajar daring anak?

Jawaban “pagi selesai masak dan malam ketika mengerjakan PR”

4. Berapa lama waktunya?

Jawaban “30 menit, se selesainya aja”

5. Bisakah ibu/bapak menceritakan bagaimana cara ibu dan bapak mendampingi kegiatan belajar daring tersebut?

Jawaban “ya bantu sebisanya aja”

6. Kesulitan atau hambatan apa yang biasanya ditemui dalam mendampingi belajar daring anak?

Jawaban “kadang kita juga ga paham pelajarannya”

7. Apakah anak senang ketika ibu/bapak dampingi belajar daringnya?
Jawaban “ya ada senangnya ada ga senangnya”
8. Mengapa mereka senang?
Jawaban “bisa nanya kalau ga ngerti”
9. Jika mereka tidak senang, suka alasannya kenapa?
Jawaban “suka kena marah kalau telat”
10. Bagaimana cara ibu/bapak dalam mengatasi kesulitan/hambatan tersebut?
Jawaban “ya bantu sebisanya saja”
11. Mengapa ibu/bapak memilih cara tersebut sebagai solusi?
Jawaban “gimana lagi, kadang kita juga ga paham pelajaran anak”
12. Adakah ibu/bapak khawatir atau cemas dalam pembelajaran daring kemarin/ini?
Jawaban “sangat khawatir”
13. Apa yang ibu/bapak cemas?
Jawaban “dirumah anak jadi males ngapa-ngapain”
14. Bagaimana cara ibu/bapak mengatasi kekhawatiran/kecemasan tersebut?
Jawaban “mengingatnkan anak”

Wawancara untuk anak

Nama Narasumber : Yuna Darul Yunatra

Usia Narasumber : 13 Tahun

Anak ke 3 Dari 3 Bersaudara

Nama Sekolah : SMPN 1 Balaraja

Pertanyaan!

1. Ketika belajar daring, senang atau tidak senang?
Jawaban “seneng ga seneng”
2. Jika senang kenapa alasannya?
Jawaban “bisa dirumah”
3. Jika tidak kenapa alasannya?
Jawaban “banyak PR”
4. Lebih senang belajar daring atau luring?
Jawaban “luring”
5. Kenapa alasannya?
Jawaban “bisa ketemu temen”
6. Apakah ibu/bapak mendampingi pada saat belajar daring?
Jawaban “kadang”
7. Jika ya, apa saja atau bagaimana cara ibu/bapak mendampingi belajar daring kamu?
Jawaban “bantuin ngerjain PR”
8. Jika tidak, siapa yang mendampingi saat belajar daring?
9. Apakah kamu menemui kesulitan saat belajar daring?
Jawaban “kadang”
10. Apa saja kesulitannya?
Jawaban “kadang ga ngerti, banyak PR juga”

11. Bagaimana cara kamu mengatasi kesulitan tersebut?
Jawaban “ya itu, minta bantuan mamah kalau ga bapa”
12. Pernahkan belajar berkelompok dengan teman pada saat pembelajaran daring?
Jawaban “ga pernah”
13. Ketika menemukan kesulitan dalam belajar daring, apakah kamu bertanya pada ibu/bapak?
Jawaban “iyah”
14. Apakah ibu pernah memarahi kamu saat belajar daring?
Jawaban “pernah”
15. Apa alasan ibu sampai marah?
Jawaban “telat sama ga ngejain PR”
16. Jika ibu marah ketika mendampingi belajar kamu, terus apa yang kamu lakukan menghadapi hal tersebut?
Jawaban “ya dengerin aja”
17. Apakah kamu tau kalau ibu kesulitan dalam mendampingi belajar daring kamu?
Jawaban “tau, kadang ga bisa jawab”
18. Bagaimana cara ibu mengatasi kesulitan ketika mendampingi belajar daring kamu?
Jawaban “nanya ke bapa kalau ga nyari di google”

Wawancara Untuk Orangtua

Nama Narasumber : Fatonah

Usia Narasumber : 45 Tahun

Latar Belakang Pendidikan Terakhir (pilih salah satu)

- SMA Sederajat

Usia Anak : 10 tahun

Pertanyaan!

1. Apakah ibu/bapak ikut mendampingi anak ketika belajar daring?

Jawaban “harus di dampingi”

2. Jika tidak, siapa yang mendampingi?

3. Jika ya, kapan biasanya waktu ibu/bapak mendampingi belajar daring anak?

Jawaban “selama belajar online sama pas ngerjain PR aja”

4. Berapa lama waktunya?

Jawaban “iyah selama anak belajar online aja, biasanya pagi sama malem”

5. Bisakah ibu/bapak menceritakan bagaimana cara ibu dan bapak mendampingi kegiatan belajar daring tersebut?

Jawaban “bantu nemenin selama belajar online, bantu kasih pemahaman yang menurut anak belum paham, pas ngerjain PR”

6. Kesulitan atau hambatan apa yang biasanya ditemui dalam mendampingi belajar daring anak?

Jawaban “suka bandel kalau di ajarinnya, kan kalau sama guru mah ga berani ngelawan”

7. Apakah anak senang ketika ibu/bapak dampingi belajar daringnya?

Jawaban “senang”

8. Mengapa mereka senang?

Jawaban “ada tempat buat nanya kalau ada yang ga di pahami”

9. Jika mereka tidak senang, suka alasannya kenapa?

10. Bagaimana cara ibu/bapak dalam mengatasi kesulitan/hambatan tersebut?

Jawaban “kasih pemahaman ke anak, kalau anaknya bandel sedikit dikerasin yah gapapa lah”

11. Mengapa ibu/bapak memilih cara tersebut sebagai solusi?

Jawaban “gimana lagi”

12. Adakah ibu/bapak khawatir atau cemas dalam pembelajaran daring kemarin/ini?

Jawaban “khawatir”

13. Apa yang ibu/bapak cemas?

Jawaban “namanya belajar online kan ga tau anak paham apa engga”

14. Bagaimana cara ibu/bapak mengatasi kekhawatiran/kecemasan tersebut?

Jawaban “terus bantu Anak selagi bisa”

Wawancara untuk anak

Nama Narasumber : Muhammad Zundi

Usia Narasumber : 10 Tahun

Anak ke 3 Dari 3 Bersaudara

Nama Sekolah : MIN 7 Tangerang

Pertanyaan!

1. Ketika belajar daring, senang atau tidak senang?
Jawaban “senang”
2. Jika senang kenapa alasannya?
Jawaban “dirumah”
3. Jika tidak kenapa alasannya?
4. Lebih senang belajar daring atau luring? Kenapa alasannya?
Jawaban “ya dirumah”
5. Apakah ibu/bapak mendampingi pada saat belajar daring?
Jawaban “iyah”
6. Jika ya, apa saja atau bagaimana cara ibu/bapak mendampingi belajar daring kamu?
Jawaban “bantuin”
7. Jika tidak, siapa yang mendampingi saat belajar daring?
8. Apakah kamu menemui kesulitan saat belajar daring?
Jawaban “iya”
9. Apa saja kesulitannya?

Jawaban “ga ngerti”

10. Bagaimana cara kamu mengatasi kesulitan tersebut?

Jawaban “nanya mamah”

11. Pernahkan belajar berkelompok dengan teman pada saat pembelajaran daring?

Jawaban “ga pernah”

12. Ketika menemukan kesulitan dalam belajar daring, apakah kamu bertanya pada ibu/bapak?

Jawaban “iyah”

13. Apakah ibu pernah memarahi kamu saat belajar daring?

Jawaban “pernah”

14. Apa alasan ibu sampai marah?

Jawaban “ga paham-paham”

15. Jika ibu marah ketika mendampingi belajar kamu, terus apa yang kamu lakukan menghadapi hal tersebut?

Jawaban “diem aja”

16. Apakah kamu tau kalau ibu kesulitan dalam mendampingi belajar daring kamu?

Jawaban “gatau”

17. Bagaimana cara ibu mengatasi kesulitan ketika mendampingi belajar daring kamu?

Jawaban “liat HP”

Wawancara Untuk Orang tua

Nama Narasumber: Nur Afiah

Usia Narasumber: 42 Tahun

Latar Belakang Pendidikan Terakhir (pilih salah satu)

- b. SMP Sederajat

Usia Anak : 13 Tahun

Pertanyaan!

1. Apakah ibu/bapak ikut mendampingi anak ketika belajar daring?

Jawaban : Kadang mendampingi, kadang tidak.

2. Jika tidak, siapa yang mendampingi?

Jawaban : Kakak nya

3. Jika ya, kapan biasanya waktu ibu/bapak mendampingi belajar daring anak?

Jawaban : Ketika sudah selesai mengerjakan tugas rumah (bebanah)

4. Berapa lama waktunya?

Jawaban : Tergantung, kadang sampai selesai belajarnya. Kadang 1 jam.

5. Bisakah ibu/bapak menceritakan bagaimana cara ibu dan bapak mendampingi kegiatan belajar daring tersebut?

Jawaban : Paling saya memperhatikan anak ketika belajar daring, membantu ketika diberikan tugas.

6. Kesulitan atau hambatan apa yang biasanya ditemui dalam mendampingi belajar daring anak?

Jawaban : Disaat diberikan tugas, masih suka mainin game terus

7. Apakah anak senang ketika ibu/bapak dampingi belajar daringnya?

Jawaban : Senang

8. Mengapa mereka senang?

Jawaban : Karna bisa di dampingi langsung dengan saya, dan dibantu ketika belajar daringnya.

9. Jika mereka tidak senang, suka alasannya kenapa?

Jawaban : Mungkin karna suka diomelin.

10. Bagaimana cara ibu/bapak dalam mengatasi kesulitan/hambatan tersebut?

Jawaban : Terus memberikan semangat saja biar anaknya semangat terus belajarnya, kadang searching di google juga.

11. Mengapa ibu/bapak memilih cara tersebut sebagai solusi?

Jawaban : Supaya cepet selesai tugas-tugas sekolah daringnya.

12. Adakah ibu/bapak khawatir atau cemas dalam pembelajaran daring kemarin/ini?

13. Jawaban : Iya, ada khawatirnya.

14. Apa yang ibu/bapak cemas?

Jawaban : Gimana cara anaknya supaya paham sama pelajaran yang guru ajarin.

15. Bagaimana cara ibu/bapak mengatasi kekhawatiran/kecemasan tersebut?

Jawaban : Ngebantuin anak sebisa saya saja, kadang kalo ga ngerti saya tanyain aja sama kakaknya.

Wawancara untuk anak

Nama Narasumber : Amabel Zita Fauziah

Usia Narasumber : 13 Tahun

Anak ke 2 Dari 2 Bersaudara

Nama Sekolah : MtsN 4 Sukamulya

Pertanyaan!

1. Ketika belajar daring, senang atau tidak senang?

Jawaban : Kadang senang, kadang engga

2. Jika senang kenapa alasannya?

Jawaban : Bisa belajar dirumah

3. Jika tidak kenapa alasannya?

Jawaban : Ga seru ga ketemu teman-teman

4. Lebih senang belajar daring atau luring?

Jawaban : Luring

5. Kenapa alasannya?

Jawaban : Seru aja asyik

6. Apakah ibu/bapak mendampingi pada saat belajar daring?

Jawaban : Iya dampingin

7. Jika ya, apa saja atau bagaimana cara ibu/bapak mendampingi belajar daring kamu?

Jawaban : Bantuin aku kalo ada yang ga ngerti

8. Jika tidak, siapa yang mendampingi saat belajar daring?

Jawaban : Kakak aku

9. Apakah kamu menemui kesulitan saat belajar daring?

Jawaban : Iya nemuin kesulitan saat belajar daring

10. Apa saja kesulitannya?

Jawaban : Kadang kurang paham kalo ngerjain tugasnya

11. Bagaimana cara kamu mengatasi kesulitan tersebut?

Jawaban : Nanya ke mamah, kakak, sama ayah

12. Pernahkan belajar berkelompok dengan teman pada saat pembelajaran daring?

Jawaban : Engga pernah

13. Ketika menemukan kesulitan dalam belajar daring, apakah kamu bertanya pada ibu/bapak?

Jawaban : Iya bertanya

14. Apakah ibu pernah memarahi kamu saat belajar daring?

Jawaban : Pernah

15. Apa alasan ibu sampai marah?

Jawaban : Aku nya suka males kalo disuruh ngerjain tugas

16. Jika ibu marah ketika mendampingi belajar kamu, terus apa yang kamu lakukan menghadapi hal tersebut?

Jawaban : Aku diem saja kalo dimarahin sama mamah

17. Apakah kamu tau kalau ibu kesulitan dalam mendampingi belajar daring kamu?

Jawaban : Iya tau

18. Bagaimana cara ibu mengatasi kesulitan ketika mendampingi belajar daring kamu?

Jawaban : Kadang nyari di google aja

Wawancara untuk anak

Nama Narasumber : Shafa Ummu Nafisa

Usia Narasumber : 8 Tahun

Anak ke 3 Dari 3 Bersaudara

Nama Sekolah : SDN Perahu 3

Pertanyaan!

1. Ketika belajar daring, senang atau tidak senang?

Jawaban : Ada senengnya, ada engga nya

2. Jika senang kenapa alasannya?

Jawaban : Bisa dirumah

3. Jika tidak kenapa alasannya?

Jawaban : Kadang suka bingung kalo belajar daring

4. Lebih senang belajar daring atau luring?

Jawaban : Luring

5. Kenapa alasannya?

Jawaban : Jadi cepet ngerti, bisa ketemu teman-teman sambil main

6. Apakah ibu/bapak mendampingi pada saat belajar daring?

Jawaban : Iya ikut dampingin

7. Jika ya, apa saja atau bagaimana cara ibu/bapak mendampingi belajar daring kamu?

Jawaban : Bantuin ngerjain tugas kalo ada yang ga ngerti

8. Jika tidak, siapa yang mendampingi saat belajar daring?

Jawaban : kadang bapak, kadang sendiri kalo ibu masih bebenah

9. Apakah kamu menemui kesulitan saat belajar daring?

Jawaban : Iya nemuin kesulitan

10. Apa saja kesulitannya?

Jawaban : Kurang ngerti kalo dikasih tugas sama guru

11. Bagaimana cara kamu mengatasi kesulitan tersebut?

Jawaban : Nanya ke ibu sama bapak

12. Pernahkan belajar berkelompok dengan teman pada saat pembelajaran daring?

Jawaban : Pernah

13. Ketika menemukan kesulitan dalam belajar daring, apakah kamu bertanya pada ibu/bapak?

Jawaban : Iya bertanya

14. Apakah ibu pernah memarahi kamu saat belajar daring?

Jawaban : Pernah

15. Apa alasan ibu sampai marah?

Jawaban : Aku nya suka susah kalo disuruh ngerjain tugas

16. Jika ibu marah ketika mendampingi belajar kamu, terus apa yang kamu lakukan menghadapi hal tersebut?

Jawaban : Aku diem aja kalo dimarahin

17. Apakah kamu tau kalau ibu kesulitan dalam mendampingi belajar daring kamu?

Jawaban : Iya tau

18. Bagaimana cara ibu mengatasi kesulitan ketika mendampingi belajar daring kamu?

Jawaban : Nyari di google, kadang nanya ke bapak

Wawancara Untuk Orangtua

Nama Narasumber: Sunainah

Usia Narasumber: 42 Tahun

Latar Belakang Pendidikan Terakhir (pilih salah satu)

- SMA sederajat

Usia Anak : 8 tahun

Pertanyaan!

1. Apakah ibu/bapak ikut mendampingi anak ketika belajar daring?

Jawaban : Ikut

2. Jika tidak, siapa yang mendampingi?

Jawaban : Bapaknya

3. Jika ya, kapan biasanya waktu ibu/bapak mendampingi belajar daring anak?

Jawaban : Pagi setelah selesai pekerjaan rumah, kalau malam kadang sama saya dan bapaknya

4. Berapa lama waktunya?

Jawaban : Seselesai nya belajar daring aja

5. Bisakah ibu/bapak menceritakan bagaimana cara ibu dan bapak mendampingi kegiatan belajar daring tersebut?

Jawaban : Duduk disamping anaknya, sambil membantu anak ketika ada hal yang belum dipahami tentang pelajarannya

6. Kesulitan atau hambatan apa yang biasanya ditemui dalam mendampingi belajar daring anak?

Jawaban : Kadang anaknya suka susah kalo disuruh ngerjain tugas

7. Apakah anak senang ketika ibu/bapak dampingi belajar daringnya?

Jawaban : Senang

8. Mengapa mereka senang?
Jawaban : Karna bisa di dampingi saya, dan dibantuin kalau ada yang kurang mengerti
9. Jika mereka tidak senang, suka alasannya kenapa?
Jawaban : Mungkin karna suka di bawelin terus
10. Bagaimana cara ibu/bapak dalam mengatasi kesulitan/hambatan tersebut?
Jawaban : Mencari di google, kadang tanya sama bapaknya
11. Mengapa ibu/bapak memilih cara tersebut sebagai solusi?
Jawaban : Biar cepet terselesaikan belajar daringnya
12. Adakah ibu/bapak khawatir atau cemas dalam pembelajaran daring kemarin/ini?
Jawaban : Ada cemas dan khawatirnya
13. Apa yang ibu/bapak cemas?
Jawaban : Anak jadi kurang paham dengan apa yang diajarkan oleh guru kalau belajar daring
14. Bagaimana cara ibu/bapak mengatasi kekhawatiran/kecemasan tersebut?
Jawaban : Terus memberikan semangat dan nasihat aja sama anak supaya belajarnya semangat dan juga senang walaupun belajar daring

Wawancara untuk anak

Nama Narasumber : Hafidzah Meca Ziviliani

Usia Narasumber : 9 Tahun

Anak ke 2 Dari 2 Bersaudara

Nama Sekolah : SDN Perahu 3

Pertanyaan!

1. Ketika belajar daring, senang atau tidak senang?
Jawaban “ga”
2. Jika senang kenapa alasannya?
3. Jika tidak kenapa alasannya?
Jawaban “ga bisa ketemu temen”
4. Lebih senang belajar daring atau luring?
Jawaban “belajar ke sekolah”
5. Kenapa alasannya?
Jawaban “ga ketemu temen”
6. Apakah ibu/bapak mendampingi pada saat belajar daring?
Jawaban “iya”
7. Jika ya, apa saja atau bagaimana cara ibu/bapak mendampingi belajar daring kamu?
Jawaban “nbantuin ngerjain PR”
8. Jika tidak, siapa yang mendampingi saat belajar daring?
9. Apakah kamu menemui kesulitan saat belajar daring?
Jawaban “ga paham”

10. Apa saja kesulitannya?
Jawaban “ga paham pelajaran nya”
11. Bagaimana cara kamu mengatasi kesulitan tersebut?
Jawaban “nanya mamah”
12. Pernahkan belajar berkelompok dengan teman pada saat pembelajaran daring?
Jawaban “pernah”
13. Ketika menemukan kesulitan dalam belajar daring, apakah kamu bertanya pada ibu/bapak?
Jawaban “iya”
14. Apakah ibu pernah memarahi kamu saat belajar daring?
Jawaban “pernah”
15. Apa alasan ibu sampai marah?
Jawaban “males ngerjain PR”
16. Jika ibu marah ketika mendampingi belajar kamu, terus apa yang kamu lakukan menghadapi hal tersebut?
Jawaban “diem aja”
17. Apakah kamu tau kalau ibu kesulitan dalam mendampingi belajar daring kamu?
Jawaban “gatau”
18. Bagaimana cara ibu mengatasi kesulitan ketika mendampingi belajar daring kamu?
Jawaban “gatau”

Wawancara Untuk Orangtua

Nama Narasumber : Nur Sanah

Usia Narasumber : 68 Tahun

Latar Belakang Pendidikan Terakhir (pilih salah satu)

- SMA Sederajat

Usia Anak : 9 Tahun

Pertanyaan!

1. Apakah ibu/bapak ikut mendampingi anak ketika belajar daring?
Jawaban “ikut”
2. Jika tidak, siapa yang mendampingi?
3. Jika ya, kapan biasanya waktu ibu/bapak mendampingi belajar daring anak?
Jawaban “kapan saja selagi anak butuh”
4. Berapa lama waktunya?
Jawaban “se selesainya saja”
5. Bisakah ibu/bapak menceritakan bagaimana cara ibu dan bapak mendampingi kegiatan belajar daring tersebut?
Jawaban “bantu sebisanya aja”
6. Kesulitan atau hambatan apa yang biasanya ditemui dalam mendampingi belajar daring anak?
Jawaban “anaknyalah malah suka mainin hp nya”
7. Apakah anak senang ketika ibu/bapak dampingi belajar daringnya?

Jawaban “kadang malah suka ngambek”

8. Mengapa mereka senang?

Jawaban “iya ada yang bisa ditanya”

9. Jika mereka tidak senang, suka alasannya kenapa?

Jawaban “mungkin karena suka dimarahin”

10. Bagaimana cara ibu/bapak dalam mengatasi kesulitan/hambatan tersebut?

Jawaban “terus ngasih motivasi aja”

11. Mengapa ibu/bapak memilih cara tersebut sebagai solusi?

Jawaban “ya namanya juga anak-anak”

12. Adakah ibu/bapak khawatir atau cemas dalam pembelajaran daring kemarin/ini?

Jawaban “ngawatir”

13. Apa yang ibu/bapak cemaskan?

Jawaban “anaknya jadi malesan dirumah”

14. Bagaimana cara ibu/bapak mengatasi kekhawatiran/kecemasan tersebut?

Jawaban “di ingetin aja anaknya sampe paham”

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar anak tidak senang ketika belajar daring dengan alasan banyak tidak faham, tidak ada yang bias menjelaskan dengan baik pelajaran-pelajaran mereka dan tidak bias bermain, bertemu dengan teman-teman mereka.. Sementara ada beberapa diantara mereka yang mengatakan senang bisa belajar di rumah karena bias punya waktu banyak untuk

berkumpul dengan keluarga dan bias bermain Handphone.

Jadi, alasan yang berbeda-beda ini menunjukkan alasan mengapa para ibu merasa cemas dan stress. Karena anak lebih banyak bermain handphone untuk bermain game daripada untuk belajar. Dan para ibu juga merasa tidak maksimal dalam mendampingi mereka belajar karena di rumah mereka juga banyak harus menyelesaikan pekerjaan rumah, dan sebagian besar pelajarannya tidak mereka fahami sehingga mereka (para ibu) pun harus meminta bantuan baik dari keluarga lainnya ataupun melalui media social seperti mencari di google dan lain-lain.

Manusia sebagai makhluk social memang sudah sewajarnya harus bersosialisasi dan bercengkrama dengan sesamanya, sementara pada masa pandemic covid-19 ini semua hal tersebut dibatasi dan membuat kecemasan dan stress tersendiri bagi manusia. Oleh sebab itu maka, hendaknya pemerintah, guru atau bahkan orangtua itu sendiri memiliki cara yang solutif agar dapat mengatasi permasalahan yang muncul ini.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai coping stress dan kecemasan pada ibu dan anak dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 di provinsi Banten, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. 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.
2. 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.

3. 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 belajara pelajaran mereka, dan para ibu sudah tidak bias mendampingi mereka secara optimal karena masalah pelajaran yang mereka juga tidak fahami.

B. Saran

Berdasarkan hasil peneliti tentang coping stress dan kecemasan pada ibu dan anak dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 di provinsi Banten dan dari kesimpulan di atas ada beberapa saran yang dapat diajukan, diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi Pemerintah, hendaknya memberikan alternative system yang dapat digunakan oleh guru dan orangtua dalam pembelajaran daring ini, hingga pendampingan belajar yang dilakukan oleh orangtua terutama ibu dapat berjalan dengan optimal.
2. Bagi para orang tua, hendaknya selalu mendukung perkembangan anak dan mendampingi bukan malah mengerjakan pekerjaan sekolah anak.
3. Bagi peneliti selanjutnya, perlu penelitian lebih lanjut tingkat stress yang dimiliki oleh orangtua karena dikhawatirkan akan terjadi adanya kekerasan dalam

keluarga pada masa pembelajaran daring di masa pandemic covid-19 ini.

DAFTAR PUSTAKA

- alwisol, 2009, *Psikologi Kepribadian*,(Malang: CV. UMM Press)
- Sobur Alex, 2003, *Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah*,(Bandung: CV.Pustaka Setia)
- Gufron M.Nur dan Rini Risnawita, 2011, *Teori-teori Psikologi*,(Jogjakarta:Ar-Ruzz Media)
- Manggala Nico, 2015, *9 Terapi untuk Kecemasan Berlebihan*,(Surabaya: CV. Garuda Mas Sejahtera)
- A.King Laura, 2010 *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif*,(Jakarta: Penerbit Salemba Humanika)
- Feist Jess dan Gregory J.Feist, 2010, *Teori Kepribadian*,(Jakarta: Penerbit Salemba Humanika)
- Rahim Salaby Mas, 2005, *Mengatasi Kegoncangan Jiwa Perspektif Al-Qur'an dan Sains*,(Bandung:PT.Remaja Rosda Karya)
- Baharuddin, 2004, *Paradigma Psikologi Islam Studi tentang Elemen Psikologi dari Al-Qur'an*,(Yogyakarta: Pustaka Pelajar)
- Utsman Najati Muhammad, 2004 *Psikologi dalam Perspektif Hadist*,(Jakarta: PT.Pustaka Al-Husna Baru)

Haryanti Sentot, 2001, *Psikologi Sholat*,(Yogyakarta: Mitra Pustaka)

Gerungan. W.A, 2004, *Psikologi Sosial*,(Bandung: PT.Refika Aditama)

Baharuddin dan Fatimah Andi Rumpa,2020, *2019-nCoV Covid19 Melindungi Diri Sendiri dengan Lebih Memahami Virus Corona*,(Yogyakarta: Andi offset)

Hamka, 2014, *Pribadi Hebat*,(Depok: Gema Insani)

Mustafiet A.Khoiron, *Takdir 13 skala ritcher Mempertanyakan Takdir Tuhan*,(Tangerang: PT.Agromedia Pusaka)

Nadhirah, Yahdinil Firda. 2020. Psikologi Kepribadian. Madani: Seang Banten

<https://www.slideshare.net//antasamsara/mengenal-kecemasan-dan-serangan-panik-90-fr-mind-uk-booklet>

<https://bincangsyariah.com//kalam/covid19-membuat-cemas-ini-salah-satu-cara-mengangani-gangguan-kecemasan-ala-Imam-Al-Ghazali/>

LAMPIRAN-LAMPIRAN

A. Instrumen Penelitian

1. Instrumen wawancara terstruktur untuk ibu

Wawancara Untuk Orangtua

Nama Narasumber :

Usia Narasumber :

Latar Belakang Pendidikan Terakhir.....

Usia Anak :

Pertanyaan

15. Apakah ibu/bapak ikut mendampingi anak ketika belajar daring?
16. Jika tidak, siapa yang mendampingi?
17. Jika ya, kapan biasanya waktu ibu/bapak mendampingi belajar daring anak?
18. Berapa lama waktunya?
19. Bisakah ibu/bapak menceritakan bagaimana cara ibu dan bapak mendampingi kegiatan belajar daring tersebut?
20. Kesulitan atau hambatan apa yang biasanya ditemui dalam mendampingi belajar daring anak?
21. Apakah anak senang ketika ibu/bapak dampingi belajar daringnya?
22. Mengapa mereka senang?
23. Jika mereka tidak senang, suka alasannya kenapa?

24. Bagaimana cara ibu/bapak dalam mengatasi kesulitan/hambatan tersebut?
25. Mengapa ibu/bapak memilih cara tersebut sebagai solusi?
26. Adakah ibu/bapak khawatir atau cemas dalam pembelajaran daring kemarin/ini?
27. Apa yang ibu/bapak cemas?
28. Bagaimana cara ibu/bapak mengatasi kekhawatiran/kecemasan tersebut?

2. Instrumen wawancara terstruktur untuk Anak

Wawancara untuk anak

Nama Narasumber :

Usia Narasumber :

Anak ke.....Dari.....Bersaudara

Nama Sekolah :

Pertanyaan

18. Ketika belajar daring, senang atau tidak senang?
19. Jika senang kenapa alasannya?
20. Jika tidak kenapa alasannya?
21. Lebih senang belajar daring atau luring? Kenapa alasannya?
22. Apakah ibu/bapak mendampingi pada saat belajar daring?

23. Jika ya, apa saja atau bagaimana cara ibu/bapak mendampingi belajar daring kamu?
24. Jika tidak, siapa yang mendampingi saat belajar daring?
25. Apakah kamu menemui kesulitan saat belajar daring?
26. Apa saja kesulitannya?
27. Bagaimana cara kamu mengatasi kesulitan tersebut?
28. Pernahkan belajar berkelompok dengan teman pada saat pembelajaran daring?
29. Ketika menemukan kesulitan dalam belajar daring, apakah kamu bertanya pada ibu/bapak?
30. Apakah ibu pernah memarahi kamu saat belajar daring?
31. Apa alasan ibu sampai marah?
32. Jika ibu marah ketika mendampingi belajar kamu, terus apa yang kamu lakukan menghadapi hal tersebut?
33. Apakah kamu tau kalau ibu kesulitan dalam mendampingi belajar daring kamu?
34. Bagaimana cara ibu mengatasi kesulitan ketika mendampingi belajar daring kamu?

B. Dokumentasi

Foto saat wawancara peneliti dengan narasumber atas nama Hilman dan ibunya, dan Teguh bersama ibunya (dimulai dari sebelah kanan) bertempat tinggal di daerah Balaraja



Foto saat wawancara peneliti dengan narasumber atas nama Razka dan ibunya, dan Naya Anggun bersama ibunya (dimulai dari sebelah kanan) bertempat tinggal di daerah Balaraja



Foto saat wawancara peneliti dengan narasumber atas nama Muhammad Rafa dan ibunya, dan Yuna Darul bersama ibunya (dimulai dari sebelah kanan) bertempat tinggal di daerah Balaraja



Foto saat wawancara peneliti dengan narasumber atas nama Muhammad Fathan dan ibunya bertempat tinggal di daerah Kota Serang



Foto saat wawancara peneliti dengan narasumber atas nama Alita bersama ibunya bertempat tinggal di daerah Kota Serang

