

## Profil Stres Ibu Dalam Mendampingi Anak Belajar (Studi Kualitatif pada Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja)

Fitra Marsela<sup>1</sup>, Nabila Arshadina<sup>2</sup>, Nurhasanah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> *Bimbingan dan Konseling, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia*

<sup>1</sup> fitramarsela.fm@unsyiah.ac.id, <sup>2</sup> nabilaarshadina99@gmail.com, <sup>3</sup> nurhasanah@fkip.unsyiah.ac.id

First received:

01 January 2019

Revised:

02 February 2019

Final Accepted:

04 March 2019

### Abstract

Mother's stress in accompanying children to study is a condition of pressure/tension experienced by mothers in carrying out their responsibilities as working mothers and mothers who do not work in accompanying children to study. This study aims to describe the stress profile of working and non-working mothers in accompanying children to study at SDN 22 Banda Aceh. The type of research used is descriptive with a qualitative approach. There were 12 research subjects consisting of 6 working mothers and 6 non-working mothers. Data were collected through interviews and analyzed using descriptive qualitative. The results showed that the physical stress experienced by working mothers had more complaints than mothers who did not work in accompanying children to study, namely experiencing dizziness or headaches, fatigue in accompanying children to study, and disrupted mother's sleeping hours. Cognitive stress of non-working mothers has more complaints than working mothers in assisting children, such as disturbed concentration, difficulty balancing concentration, difficulty managing time, and lack of understanding of children's learning material. Emotional stress experienced by working mothers and non-working mothers shows the same results, namely feeling pressured when accompanying children, anger when children are difficult to teach, feelings of guilt, and despair. Meanwhile, the stress of social behavior of non-working mothers shows more complaints than working mothers, including acts of despair committed, lack of husband or family support, acts of violence when children are difficult to teach, and punishing children. The conclusion of this study is that non-working mothers experience more stress complaints than working mothers.

**Keywords:** stres, working mothers, non-working mothers, child learning assistance

### PENDAHULUAN

Pendidikan adalah hal yang tidak terlepas dari kehidupan manusia dan sangat penting bagi keberlangsungan suatu bangsa karena kualitas kehidupan suatu bangsa sangat erat dengan tingkat pendidikan. Dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 Ayat 1 menyatakan bahwa pendidikan adalah suatu usaha sadar dan terencana untuk

mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif dapat mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara (Depdiknas, 2003).

Pendidikan dinilai sangat penting bagi manusia terutama bagi anak. Anak dengan rentang usia nol sampai delapan tahun berada pada masa golden age yakni di usia ini anak dapat dengan mudah menyerap respon yang diberikan oleh lingkungan sekitarnya (Siregar, 2013). Di dalam lingkungan keluarga, orang tua memberikan pendidikan pada anak kearah kecerdasan, budi pekerti, kepribadian serta cita-cita sebagai persiapan menuju masa depan yang baik. Keterlibatan orang tua dalam memperhatikan pendidikan anak dinilai sangat penting untuk kemajuan belajar anak khususnya bagi ibu. Peran ibu dalam mendampingi anak belajar dilakukan sebagai upaya untuk mengontrol kegiatan belajar anak, penggunaan waktu belajar anak, memberikan motivasi, serta membantu anak mengatasi kendala dalam belajar, sehingga proses pembelajaran anak menjadi lebih efektif dan optimal.

Namun berdasarkan aktivitasnya, tuntutan tugas ibu menjadi berkali lipat saat munculnya fenomena penyakit yang disebabkan oleh kasus virus covid-19 atau coronavirus diseases 2019. Dampak dari fenomena ini menjurus pada aspek pendidikan sehingga diberlakukannya SFH (School From Home). Selama SFH, upaya yang dilakukan ibu dalam mendampingi anak belajar yakni menyediakan fasilitas belajar, materi belajar serta mengontrol jam belajar dan kesulitan yang dihadapi. Meskipun saat ini kondisi sudah normal kembali, kegiatan pendampingan anak belajar di rumah tetap penting dilakukan agar ibu dapat berkontribusi dalam mengoptimalkan perkembangan belajar anak di rumah. Di samping ibu juga harus menyelesaikan tuntutan tugas baik di rumah maupun di tempat bekerja. Dengan bertambahnya beban tugas ibu, sehingga dituntut untuk mengerjakan segalanya secara multitasking, karena harus

mengerjakan tugas yang berbeda dalam waktu yang bersamaan. Hal ini menjadi kendala yang dihadapi oleh ibu dalam membagi waktu untuk melakukan pendampingan belajar anak dari rumah. Kondisi seperti ini tentu sangat melelahkan dan dapat menimbulkan stres pada ibu.

Menurut Looker & Gregson (C. F. E. Putri, 2018) stres orang tua merupakan sebuah keadaan yang dialami ketika adanya sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima orang tua, serta kemampuan untuk mengatasinya. Stres yang dialami ibu dalam mendampingi anak belajar di rumah terjadi akibat fungsi ganda ibu yang dapat menimbulkan stresfull bagi ibu. Tantangan tersebut meliputi, kondisi seperti ibu yang bekerja sehingga tidak dapat mengawasi anak dan anak sulit belajar karena ibu yang bekerja, pekerjaan rumah bagi ibu seperti, memasak, berbelanja keperluan rumah tangga, menyiapkan keperluan sekolah anak, serta mengasuh anak (Hidayati, Pinilih, & Amin, 2021). Adanya kendala-kendala tersebut membuat ibu yang melakukan pendampingan belajar anak menjadi kesulitan, jenuh, kelelahan dan tertekan.

Kondisi ini sesuai dengan keterangan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) yang menyatakan bahwa saat mendampingi anak belajar di rumah, orang tua banyak mendapati kendala-kendala yang dihadapi sehingga orang tua sering kali melakukan tindakan kekerasan baik secara fisik maupun verbal (Kompas.com). Pernyataan tersebut berkaitan dengan fenomena kekerasan yang terjadi di Kabupaten Lebak, Banten terungkap bahwa, seorang ibu menganiaya anaknya yang berusia 8 tahun hingga tewas. Hal ini diungkapkan bahwa ibu tersebut merasa kesal dikarenakan anaknya sulit diajarkan, sulit diberi tahu sehingga kesal dan gelap

mata. Bentuk penganiayaan yang dilakukan berupa mencubit, memukul dengan tangan kosong hingga menggunakan gagang sapu, perlakuan tersebut dilakukan sampai anaknya dalam keadaan tewas (detikNews.com). Fenomena yang sama dialami oleh salah satu orang tua di Kecamatan Meuraxa, Banda Aceh peristiwa yang terjadi disebabkan oleh keadaan stres yang dialami oleh ibu pada saat mendampingi anak belajar. Terungkap bahwa, saat mendampingi anak belajar, ibu merasa kesulitan dalam mengatur waktu mengerjakan tugas rumah dan juga aktivitas pendampingan belajar anak. Keadaan tersebut sangat mengusik emosinya, dan tak jarang akibat dari tekanan mental yang dialami berdampak pada anak yang menjadi sasaran atas ketidaksabarannya (AceHTrend.com).

Fenomena tersebut dialami oleh beberapa orang tua yang memiliki anak di SD Negeri 22 Banda Aceh di tingkat sekolah dasar kelas rendah didapatkan informasi bahwa, beberapa ibu yang melakukan kegiatan pendampingan belajar anak dari rumah merasa memiliki tantangan yang besar dalam mendampingi anak belajar. Hal ini disampaikan oleh salah satu ibu, ia mengatakan bahwa sangat sulit untuk membagi waktu antara tugas pekerjaan dan sebagai ibu rumah tangga. Hal ini dikarenakan ibu tersebut harus pergi bekerja di pagi hari dan pulang di sore hari, sesampainya di rumah pun tidak langsung dapat melakukan pendampingan dan harus menyelesaikan tugas pekerjaan di rumah setelah itu apabila ada tugas dari tempat bekerja harus diselesaikan juga. Pada malam hari juga biasanya sudah kelelahan dan langsung istirahat. Adapun salah satu ibu lainnya yang mengatakan bahwa ia kesulitan untuk mengajari anaknya,

dikarenakan kurangnya minat anak untuk belajar sehingga harus dikontrol secara terus menerus. Apabila tidak dikontrol, maka anak akan lalai dan bisa ketinggalan pembelajarannya.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut ditemukan bahwa kondisi stres yang dialami oleh ibu akan berpengaruh pada aspek biologis dan psikososial. Diungkapkan oleh seorang ibu mengalami kelelahan fisik akibat tugas pekerjaan yang menumpuk di samping harus menyelesaikan pekerjaan rumah tangga, hal ini juga dapat mempengaruhi pada reaksi fisik lainnya, seperti sakit kepala atau pusing, mudah kehabisan energi, serta terganggunya jam tidur atau istirahat ibu. Di sisi lain, kondisi psikososial ibu juga sangat mempengaruhi kegiatan pendampingan anak belajar, seperti 1). Reaksi kognitif, antara lain: sulit dalam memanejemenkan waktu antara menyelesaikan tuntutan pekerjaan dengan pelaksanaan pendampingan anak belajar, sulit memahami materi pembelajaran anak, sulit dalam menyiasati kurangnya fasilitas belajar anak, sulit membantu anak dalam menemukan solusi dari kendala belajar anak, 2). Reaksi emosional, antara lain: merasa jengkel mendampingi anak belajar akibat tugas pekerjaan belum selesai, mudah marah ketika anak sulit diajarkan, merasa bersalah pada anak, mudah putus asa menghadapi anak yang sulit diajarkan, 3). Reaksi tingkah laku, antara lain kehilangan minat mendampingi anak belajar, sulit bekerja sama dengan anak dalam mendampingi anak belajar, sulit rileks atau menghibur diri dari tekanan.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik dan ingin melihat bagaimana profil dan jenis stres pada ibu yang bekerja dan tidak bekerja dalam mendampingi anak belajar. Sehingga

untuk memperoleh jawaban dari pertanyaan tersebut memerlukan kajian secara mendalam melalui penelitian lebih lanjut dengan judul “Profil Stres Ibu dalam Mendampingi Anak Belajar (Studi Kualitatif pada Ibu yang bekerja dan Ibu yang Tidak Bekerja)”.

## **METODE**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Lokasi penelitian ini dilakukan di SD Negeri 22 Banda Aceh yang berlokasi di Jl. Nyak Adam Kamil III, Neusu Jaya, Kec. Baiturrahman, Kab. Banda Aceh, Aceh. Waktu penelitian direncanakan oleh penelitian akan dilaksanakan pada tahun ajaran 2021/2022. Dalam penelitian ini, subjek yang digunakan yaitu ibu bekerja dan ibu tidak bekerja. Adapun jumlah responden yang telah ditetapkan berdasarkan kriteria tersebut adalah 12

### **Karakteristik Responden**

<b>Nama</b>	<b>Umur</b>	<b>Pendidikan Terakhir</b>	<b>Pekerjaan</b>	<b>Jumlah Anak</b>	<b>Kelas Anak</b>
N	51	S1	PNS	3	1
M	38	S1	PNS	2	1
S	37	SMA	IRT	4	1
RY	37	S1	IRT	3	1
DR	30	S1	Pegawai Kontrak	2	2
MN	48	D3	PNS	4	2
NL	41	SMA	IRT	3	2
JH	40	D3	IRT	3	2
FRLP	44	SMA	Petugas Kebersihan	1	3
K	49	SMK	Penjahit	2	3
R	45	S1	IRT	3	3
DM	35	SMA	IRT	3	3

## **HASIL**

### **Stres Fisik Ibu Bekerja dan Tidak Bekerja**

Stres fisik adalah kondisi secara biologis yang dialami oleh individu akibat tekanan yang sulit dihadapi, sehingga dapat berpengaruh pada

orang, dengan rincian 6 orang dari ibu bekerja yang masing-masing diambil dari setiap kelas rendah berjumlah 2 orang dan 6 orang dari ibu tidak bekerja yang masing-masing diambil dari setiap kelas rendah berjumlah 2 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan melakukan wawancara. Adapun wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara terstruktur. Analisis data yang dipakai ialah model Miles dan Huberman dengan dilakukannya reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

menurunnya sistem kekebalan tubuh pada diri individu. Berdasarkan hasil wawancara mengenai stres fisik pada ibu bekerja dan ibu tidak bekerja ditemukan bahwa:

- a. Pada ibu yang bekerja menyatakan bahwa pendampingan belajar anak memberatkan karena sekalian dengan melakukan tugas pekerjaan, apabila mendapatkan tugas pekerjaan yang banyak. Sedangkan, ibu tidak bekerja menyatakan pendampingan anak belajar dapat memberatkan ibu dikarenakan ibu kelelahan mengerjakan tugas pekerjaan di rumah, sulit memahami materi pelajaran yang dinilai tinggi.
- b. Timbulnya keluhan yang dialami ibu bekerja dan ibu tidak bekerja pada aspek fisik yaitu pusing dikarenakan tugas pekerjaan yang dikerjakan secara bersamaan dengan pendampingan belajar, kesulitan dalam memahami materi belajar anak serta tingkah laku anak yang sulit diajarkan dengan baik.
- c. Keluhan lainnya yaitu ibu yang bekerja dan ibu tidak bekerja mengalami kelelahan karena anak sulit diajarkan, disamping ibu juga bekerja di luar rumah dan mengerjakan pekerjaan rumah dan mengasuh anak yang masih membutuhkan perhatian ibu.
- d. Ibu yang bekerja dan ibu tidak bekerja sama-sama menghentikan kegiatan pendampingan apabila merasa kelelahan harus mengerjakan tuntutan tugas di tempat bekerja dan di rumah.
- e. Jam tidur pada ibu yang bekerja dalam pendampingan anak belajar terganggu apabila tugas anak sulit dikerjakan dan antara tugas pekerjaan ibu dan tugas sekolah anak dilakukan secara bersamaan. Sedangkan, jam tidur ibu yang tidak bekerja dalam mendampingi anak belajar tidak terganggu karena tugas rumah dan kegiatan pendampingan anak sudah dilakukan di waktu pagi sampai sore hari.
- f. Jam tidur ibu bekerja lebih sedikit daripada ibu yang tidak bekerja, dikarenakan jam tidur ibu akan lebih larut jika melakukan pendampingan anak belajar dan sebaliknya jam tidur ibu akan seperti biasanya apabila tidak mendampingi anak belajar.

Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa stres fisik yang dialami ibu bekerja dan ibu tidak bekerja memiliki persamaan dan perbedaan. Adapun yang menjadi kesamaan stres fisik antara ibu bekerja dan ibu tidak bekerja yakni, sama-sama mengalami pusing atau sakit kepala, dan kelelahan. Sedangkan, perbedaan yang dialami ibu bekerja antara lain, mengganggu jam tidur dan waktu tidur ibu tidak seperti biasanya. Sedangkan ibu tidak bekerja seperti merasa keberatan dan mengeluh disaat melakukan pendampingan anak.

#### Stres Kognitif

Stres kognitif adalah kondisi yang dapat melemahkan kinerja otak, sehingga individu yang mengalami stres ini dapat mengakibatkan penurunan pada daya ingat, konsentrasi maupun perhatian. Berdasarkan hasil wawancara mengenai stres kognitif pada ibu bekerja dan ibu tidak bekerja ditemukan bahwa:

- a. Seluruh ibu yang bekerja dan tidak bekerja berpendapat pendampingan anak belajar sangat penting terhadap kemajuan anak belajar.
- b. Konsentrasi ibu bekerja dan ibu tidak bekerja terganggu saat mendampingi anak belajar, dikarenakan faktor tugas pekerjaan dan PR anak yang menumpuk, serta ibu juga harus mengurus berbagai

- pekerjaan di luar rumah dan tugas rumah tangga.
- c. Strategi yang dilakukan oleh ibu yang bekerja dan ibu tidak bekerja agar dapat berkonsentrasi dalam pendampingan belajar berbeda, antara lain: ibu yang bekerja lebih memilih konsentrasi dahulu dengan anak kemudian menyelesaikan pekerjaan yang lain, sedangkan, ibu yang tidak bekerja lebih mengarahkan anak untuk menyelesaikan soal yang mudah terlebih dahulu sambil ibu menyelesaikan tugas rumah yang lain.
  - d. Ibu yang bekerja dan ibu tidak bekerja, sama-sama menyempatkan diri atau meluangkan waktu untuk melakukan pendampingan kepada anak di waktu malam atau sepulang dari tempat kerja. Hal tersebut dilakukan ibu agar ibu dapat memberikan pengawasan pada pembelajaran anak di rumah.
  - e. Ibu yang bekerja dan ibu tidak bekerja sama-sama menyediakan fasilitas belajar anak baik perlengkapan maupun peralatan belajar, antara lain: buku, pensil, penghapus, peraut, sejenis peralatan sekolahnya. Namun, tidak semua fasilitas pendukung lainnya mampu disediakan oleh ibu, terutama terhadap ibu yang tidak bekerja pada responden RY dan NL seperti meja belajar.
  - f. Bentuk perhatian yang diberikan oleh ibu yang bekerja dan tidak bekerja yakni sama-sama memberikan semangat dan motivasi agar anak semangat dan bergairah dalam mengerjakan tugas dan kegiatan belajar lainnya.
  - a. Ibu yang bekerja dan tidak bekerja masih sama-sama kurang

- memahami materi pembelajaran anak dikarenakan banyaknya materi yang dirasa lupa dan sistem pembelajaran yang makin hari kian berubah.
- b. Solusi yang dilakukan ibu bekerja dan ibu tidak bekerja, yaitu memilih untuk memahami dan membaca soal terlebih dahulu dengan teliti, serta menanyakan soal tersebut kepada guru yang bersangkutan ataupun mencarinya di internet.

Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa ibu tidak bekerja memiliki stres kognitif stres yang besar, di antaranya terganggunya konsentrasi ibu, sulit menyeimbangkan konsentrasi mendampingi anak dengan menyelesaikan tugas lainnya, sulit mengatur waktu antara mendampingi anak belajar dan bekerja, kurangnya fasilitas belajar anak, sulit mengatasi kendala belajar anak, dan kurang memahami materi pembelajaran. Sedangkan ibu bekerja hanya mengalami, seperti terganggunya konsentrasi akibat tuntutan pekerjaan di luar rumah dan pendampingan anak.

#### Stres Emosional

Stres emosional adalah keadaan yang mengancam kestabilan emosi. Individu yang tidak mampu mengendalikan stres dengan baik akan sulit mengatur emosi dengan baik. Berdasarkan hasil wawancara mengenai stres emosional pada ibu bekerja dan ibu tidak bekerja ditemukan bahwa:

- a. Ibu yang bekerja dan tidak bekerja, yakni sama-sama merasa tertekan pada saat melakukan pendampingan dikarenakan pekerjaan yang dilakukan belum selesai maupun kurangnya minat

anak belajar, sehingga anak tidak serius belajar dengan baik.

- b. Ibu yang bekerja dan ibu tidak bekerja mudah marah ketika anak tidak serius dan sulit untuk diajarkan.
- c. Ibu yang bekerja dan tidak bekerja sama-sama menunjukkan respon rasa bersalah kepada anak dengan cara meminta maaf dan memberikan pengertian.
- d. Ibu yang bekerja dan ibu tidak bekerja merasa putus asa dalam mendampingi anak belajar, dikarenakan sulitnya mengatur anak apabila diajarkan saat belajar maupun merasa lelah dengan pekerjaan ibu di luar dan di dalam rumah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden dapat disimpulkan bahwa ibu tidak bekerja mengalami keseluruhan dari stres emosional, yaitu ibu merasa tertekan saat mendampingi anak, marah ketika anak sulit diajarkan, rasa bersalah, dan putus asa. Sedangkan ibu bekerja mengalami hampir dari keseluruhan stres emosional, antara lain memarahi anak, tertekan, dan putus asa.

#### Stres Tingkah Laku Sosial

Stres tingkah laku sosial adalah keadaan yang dapat mengganggu individu dalam melakukan aktivitasnya berkaitan dengan hubungan interpersonal dengan lingkungan sekitar. Berdasarkan hasil wawancara mengenai stres emosional pada ibu bekerja dan ibu tidak bekerja ditemukan bahwa:

- a. Tindakan yang dilakukan ibu yang bekerja dan tidak bekerja saat putus asa, seperti menangis, pasrah dan terkadang memukul anak dikarenakan anak sangat sulit untuk

diajarkan dan diarahkan pada saat membimbing belajarnya.

- b. Dukungan yang didapat ibu bekerja melalui suami lebih besar dikarenakan ibu bekerja juga memiliki tugas luar rumah yang harus segera diselesaikan, sehingga peran ayah juga terlibat untuk membantu ibu dalam mendampingi anak belajar. Sedangkan, ibu yang tidak bekerja kurang mendapatkan dukungan dari suami atau keluarga, dikarenakan faktor usia suami, serta ada yang bekerja diluar daerah.
- c. Waktu pendampingan belajar antara ibu yang bekerja dan ibu tidak bekerja bervariasi yaitu paling cepat 15-20 menit dan paling lama 30 menit.
- d. Tindakan ibu bekerja dan ibu tidak bekerja ketika anak sulit untuk diajarkan, antara lain: memberikan motivasi, dan adapula yang memilih mencubit, mendorong, serta memukul anak untuk memberikan efek jera agar anak dapat belajar lebih giat.
- e. Hukuman yang diberikan ibu bekerja dan ibu tidak bekerja, apabila anak sulit diajarkan, seperti memarahi atau membentak anak, serta membatasi keinginan anak untuk mendapatkan hal-hal yang diinginkannya.
- f. Cara yang dilakukan ibu bekerja agar minat anak belajar meningkat, yaitu: memberikan contoh melalui arti dari ayat Al-Qur'an dan video mendidik yang berisi tentang orang-orang sukses agar anak kembali semangat untuk belajar, serta membujuk anak dengan cara memberikan apa yang menjadi keinginannya. Sedangkan ibu yang tidak bekerja ada yang memberikan pujian kepada anak, serta

- memberikan hal-hal yang disukai oleh anak.
- g. Ibu bekerja memberikan apresiasi kepada anak apabila minat belajar anak menunjukkan kemajuan, berupa jalan-jalan di waktu senggang dan menuruti kemauan anak agar lebih giat belajar dan memperoleh nilai yang bagus di sekolah. Sedangkan ibu tidak bekerja sebagiannya tidak memberikan hadiah karena ditakutkan anak tersebut akan selalu bergantung pada hadiah, dan sebagian lainnya memberikan hadiah yang berupa menuruti kemauan anak.
  - h. Ibu yang bekerja meluangkan waktu luangnya atau *weekand* untuk rekreasi atau jalan-jalan bersama dengan keluarga. Sedangkan ibu yang tidak bekerja terkadang melakukan aktivitas liburan jika memiliki waktu luang dan kondisi ekonomi yang mencukupi.
  - i. Upaya yang dilakukan ibu bekerja dan ibu tidak bekerja dalam menghibur diri menghadapi stres, seperti liburan, pergi ke pengajian, menonton ataupun bercerita dengan teman, mendekatkan diri kepada Tuhan, istirahat atau menenangkan pikiran sejenak.

Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu bekerja dan ibu tidak bekerja mengalami kesamaan dari stres tingkah laku sosial, yaitu melakukan tindakan kekerasan, serta menghukum anak apabila sulit diajak belajar.

## PEMBAHASAN

Pada bagian ini ditulis pembahasan mengenai hasil penelitian yang diperoleh dilapangan. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara kepada subjek penelitian, sehingga penelitian mengenai stres ibu dalam mendampingi anak belajar pada ibu bekerja dan ibu tidak bekerja dapat tergambar dengan jelas.

### Profil Stres Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja dalam Mendampingi Anak Belajar

Pendapat Taylor (Rahmah & Khoirunnisa, 2021) secara keseluruhan, dimensi terjadinya stres pada ibu bekerja dan ibu tidak bekerja terletak pada masing-masing beban yang dialami oleh ibu, yang mana beban berlebih menjadi salah satu pemicu utama terjadinya stres. Beban tersebut bersumber dari adanya kombinasi peran ganda yang dijalankan, yaitu peran sebagai ibu yang bekerja dan ibu rumah tangga.

Berdasarkan temuan peneliti yang sudah dipaparkan pada hasil penelitian diatas, diperoleh gambaran stres ibu dalam mendampingi anak belajar pada ibu bekerja dan ibu tidak bekerja dapat dilihat dari berbagai reaksi stres menurut (Sarafino & Smith, 2011) yang terbagi menjadi empat kategori yaitu: stres fisik, stres kognitif, stres emosional, dan stres tingkah laku sosial.

Stres fisik adalah keadaan yang dialami oleh seseorang akibat tekanan yang sulit dihadapi, sehingga dapat mengganggu kestabilan tubuh (Husmiati, 2018). Stres fisik yang dialami ibu bekerja cenderung negatif. Stres tersebut pada ibu bekerja terlihat dari beberapa gejala, seperti: sakit kepala,

kelelahan, dan terganggunya jam tidur ibu. Namun tidak semua yang dialami ibu bekerja dirasakan oleh ibu tidak bekerja. Ibu tidak bekerja mengalami stres fisik yang berbeda-beda sesuai dengan tekanan yang dialami saat melakukan pendampingan maupun menyelesaikan tugas pekerjaan rumah, gejala tersebut berupa, pusing atau sakit kepala dan kelelahan dalam mendampingi anak belajar. Hal tersebut didukung dengan penelitian (Pratiwi, 2022) bahwa, aspek fisik yang dialami ibu, yaitu mudah merasa lelah karena harus mengerjakan dua beban kerja sekaligus secara bersamaan, yaitu beban pekerjaan, serta tugas sekolah anak, sehingga membuat stamina ibu menjadi kurang, responden juga merasa sering sakit kepala dan kurang nafsu makan karena terlalu banyak yang harus pikirkan setiap harinya.

Stres kognitif adalah kondisi yang dapat melemahkan kemampuan berpikir seseorang, sehingga mengakibatkan munculnya kesulitan dalam konsentrasi dan pemecahan masalah (Rahmandani, 2015). Stres kognitif yang dialami oleh ibu tidak bekerja bersifat negatif. Dalam hal ini ibu tidak bekerja mengalami keluhan, di antaranya: konsentrasi ibu terganggu, sulit menyeimbangkan konsentrasi, sulit dalam mengatur waktu, kesulitan dalam memahami materi pembelajaran anak. Kondisi tersebut didukung oleh penelitian (V. R. Rahayu, 2022) bahwa problematika orang tua dalam membimbing anak, seperti: kurangnya pemahaman materi oleh orang tua, kesulitan dalam pemenuhan fasilitas belajar, kurangnya kesabaran orang tua dalam menghadapi anak, kesulitan membagi waktu mendampingi anak, kesulitan dalam menumbuhkan minat belajar anak.

Temuan penelitian juga menunjukkan adanya gangguan konsentrasi yang dialami ibu dalam menyeimbangkan konsentrasi mendampingi anak belajar dengan melakukan pengasuhan anak, serta gangguan yang diakibatkan dari anak lainnya. Penurunan konsentrasi oleh ibu bersumber dari banyaknya jumlah anak yang dimiliki dari suatu keluarga. Kondisi tersebut membuat konsentrasi ibu menjadi terbagi untuk mengasuh anak satu dengan anak lainnya, sehingga tidak jarang bagi ibu merasa kebingungan harus memilih mana yang lebih penting untuk dilakukan pengasuhan. Apalagi pada ibu yang memiliki bayi dengan intensitas pengasuhan yang lebih besar. Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian (Yunus, Wahyuni, & Hasanah., 2022) bahwa orang tua yang memiliki anak sebanyak 3-4 orang memiliki tingkat stres pengasuhan yang lebih tinggi, daripada orang tua yang memiliki seorang anak.

Disisi lain, ibu bekerja mengalami lebih sedikit stres kognitif daripada ibu tidak bekerja. Kondisi yang dialami ibu bekerja hanya mengeluhkan kurang konsentrasi dalam mendampingi anak belajar, jika tugas pekerjaan yang harus dikerjakan di rumah sangat banyak, kemudian ibu juga harus menyelesaikan tugas rumah tangga, dan mendampingi anak belajar.

Stres emosional merupakan kondisi stres yang disebabkan oleh suatu gangguan psikologis atau ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri, seperti hubungan interpersonal atau sosial budaya (Dahroni et al, 2017). Berdasarkan hasil penelitian, bahwa stres emosional yang dialami ibu bekerja dan

ibu tidak bekerja cenderung bersifat negatif. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian, bahwa ibu bekerja dan ibu tidak bekerja secara dominan memiliki keseluruhan keluhan emosional, di antaranya: ibu merasa tertekan pada saat mendampingi anak belajar, memarahi anak saat sulit diajarkan, dan merasa putus asa. Hasil penelitian didukung dengan pendapat Anastasia (Raihana, 2020), pengelolaan emosi negatif pada ibu dapat memicu tekanan dan stres yang semakin menumpuk yang dapat membuat ibu kehilangan kemampuan berpikir secara rasional sehingga yang terjadi selama mendampingi anak belajar di rumah, ibu sulit mengontrol emosinya pada anak, mulai berkata kasar pada anak, berteriak, memukul, mencubit, dan ada yang sampai membunuh anak.

Berdasarkan hasil penelitian, pada stres emosional ibu tidak bekerja juga ditemukan bahwasannya ibu cenderung melakukan kekerasan terhadap anak. Kekerasan adalah suatu perilaku disengaja yang dilakukan oleh individu satu dengan individu lainnya dan memungkinkan menyebabkan kerugian pada aspek fisik dan psikologi (Nur'aeni, 2017). Kekerasan yang dilakukan oleh salah satu ibu tidak bekerja, seperti: memukul anak menggunakan sapu lidi, dan mencubit anak dibagian siku saat anak sulit diajarkan. Hal tersebut terjadi disebabkan oleh dua faktor, yaitu: anak yang sulit diajarkan dan kurangnya dukungan dari suami atau keluarga. Faktor tersebut menyebabkan ibu tidak bekerja merasa putus asa. Hal ini juga didukung dengan pendapat dari (Y. A. Putri & Rahmawati, 2021) menyatakan bahwa, responden yang mengalami stres akan merasa lebih sering mengeluarkan emosi negatif. Emosi negatif tersebut

adalah emosi marah. Responden marah kepada anak karena merasa anak sulit untuk belajar. Penyaluran bentuk stres yang dilakukan yakni responden sempat berteriak dan melakukan kekerasan fisik kepada anak ketika marah. Bahkan ketika ibu tidak memiliki kekuatan untuk marah, maka yang akan dilakukan ibu adalah menangis.

Namun, kondisi yang dialami ibu bekerja yakni hampir seluruh responden memiliki keluhan emosional dirasakan, walaupun tidak sebanyak pada ibu tidak bekerja. Hasil penelitian ini didukung dengan survey dari Handayani & Abbdinnah (Apsaryanthi & Lestari, 2017) bahwa penelitian yang dilakukan kepada 60.799 perempuan menunjukkan bahwa ibu yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga mengalami emosi negatif lebih banyak seperti khawatir, sedih, marah, stres, dan depresi, dibandingkan ibu bekerja. Penelitian ini menunjukkan 41% ibu rumah tangga mengalami kecemasan, sementara hanya 34% dari ibu bekerja mengalami perasaan serupa. Stres juga terjadi pada 50% ibu rumah tangga, dan 48% ibu bekerja. Kemarahan ditemukan pada 19% ibu rumah tangga dan 14% ibu bekerja. Penelitian ini juga mengatakan bahwa ibu rumah tangga memungkinkan mengalami depresi dibandingkan ibu bekerja, hal ini rumah tangga cenderung sulit mengungkapkan kebahagiaan, dan lebih sedikit tertawa atau tersenyum, serta mempelajari hal yang menarik.

Stres tingkah laku sosial adalah stres yang dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif, sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal (Saputri, K. A., 2019). Pada stres tingkah laku sosial, ibu bekerja dan ibu tidak bekerja memiliki

kendala yang sama, seperti: tindakan ibu disaat putus asa, tindakan ibu ketika anak sulit untuk diajarkan dan pemberian hukuman ketika anak sulit diajarkan. Kendala ini muncul seiring dengan adanya berbagai kemauan anak yang tidak dipahami atau dipenuhi oleh orangtua, sehingga sering kali orang tua merasa kerepotan pada kegiatan pendampingan (Tabi'in, 2020). Dari kendala tersebut, stres tingkah laku social ibu tidak bekerja cenderung bersifat negatif dari pada ibu bekerja, dikarenakan ibu tidak bekerja melakukan tindakan kekerasan fisik antara lain: memukul anak menggunakan sapu lidi, dan mencubit anak pada bagian siku. Penyebab terjadinya faktor kekerasan tersebut dikarenakan kurangnya mendapat dukungan dari suami atau juga keluarga dan juga tekanan dari pekerjaan yang menumpuk. Kurangnya dukungan dari suami atau keluarga sangat berpengaruh pada kesejahteraan psikologis ibu. Pernyataan tersebut didukung berdasarkan penelitian (Yosita, Wismanto, & Yudiati, 2022) bahwa ibu yang memiliki peran ganda memiliki beban yang kemudian dapat berakibat pada kehidupan sehari-hari, apabila dukungan yang didapatkan oleh ibu dari pasangan atau orang terdekat sangat minim, sehingga hal ini dapat menurunkan tingkat kesejahteraan psikologis.

Pada ibu bekerja sebagian besar responden mendapatkan dukungan dari suami dalam mendampingi anak belajar maupun membantu tugas ibu di rumah, sehingga kekerasan yang dilakukan oleh ibu cenderung lebih minim. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian (Arfianto, Mustikasari, & Wardani, 2020) mengungkapkan bahwa dukungan sosial

terutama yang didapatkan dari suami sangat berpengaruh kepada kesejahteraan istrinya. Kesejahteraan psikologis ibu bekerja tidak hanya didapatkan dari dalam rumah saja, melainkan dukungan teman pada tempat bekerja juga sangat dibutuhkan oleh ibu untuk mengatasi stres yang dialami. Ibu bekerja akan lebih memungkinkan untuk berinteraksi dengan banyak teman daripada ibu tidak bekerja.

Namun demikian, semua keluhan yang disampaikan oleh ibu bekerja dan ibu tidak bekerja dapat dikontrol dengan baik, upaya tersebut dilakukan dengan cara: memanfaatkan waktu liburan bersama keluarga, menghibur diri sendiri ketika merasa tertekan. Hal tersebut didukung oleh penelitian (Hidayat & Adri, 2021) didapatkan bahwa banyak ibu yang tidak sanggup dalam membimbing anaknya belajar di rumah karena banyak pekerjaan yang harus diselesaikan ibu. Banyaknya tuntutan tugas ibu, sehingga cara dalam mengatasi stres yang dialaminya (*coping stres*) yaitu mayoritas dengan melakukan hal yang menyenangkan, istirahat, dan melakukan kegiatan keagamaan.

Berdasarkan tingkat usia ibu dilihat dari hasil penelitian bahwa ibu bekerja dan ibu tidak bekerja memiliki tingkat usia yang bervariasi, yaitu 30-51 tahun serta mengalami kendala stres yang berbeda-beda. Pada ibu yang berusia 30-38 tahun, ibu cenderung memiliki stres yang bersifat negatif. Hal tersebut dikarenakan ibu yang berusia 30 tahun memiliki tekanan yang banyak dibandingkan ibu yang berusia 40-48 tahun maupun 51 tahun. Hal ini didukung dengan pendapat dari Maulidya dkk (Chodijah, 2021) bahwa, ibu dewasa muda memiliki banyak tugas

perkembangan yang tidak mudah dan seringkali tidak mempersiapkan diri sebelumnya, di antaranya adalah mengasuh dan mendidik anak. Keadaan ini dirasakan ibu muda yang memiliki anak usia sekolah dasar dikarenakan ketidaksiapan atau belum terbiasa melakukan pendampingan belajar anak. Hal tersebut dikarenakan minimnya bekal persiapan pengetahuan yang dimiliki ibu, sehingga menjadikan ibu dewasa muda terkendala untuk menyelesaikan persoalan tersebut. Berbeda halnya dengan ibu yang berusia 51 tahun yang cenderung bersifat positif. Hal ini dibuktikan pada ibu yang berusia 51 tahun yakni lebih memahami perkembangan anak dan cara mendidik yang baik berdasarkan pengalaman yang didapatkan, memiliki tuntutan tugas yang sedikit, serta mendapatkan dukungan dari suami atau keluarga.

Latar belakang pendidikan orang tua menjadi salah satu hal yang berpengaruh pada pendampingan anak belajar. Ibu yang mempunyai pendidikan tinggi maupun rendah dapat mengalami kesulitan pada saat melakukan pendampingan. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat pendidikan ibu bekerja dan ibu tidak bekerja sangat bervariasi, di antaranya: S1, D3, dan SMA/SMK. Narasumber berinisial N, M, RY, DR, dan R dengan memiliki latar belakang pendidikan S1, narasumber MN, dan JH dengan memiliki latar belakang pendidikan D3, dan narasumber berinisial S, NL, FRLP, K, dan DM memiliki latar belakang pendidikan SMA/SMK. Dari hasil penelitian tersebut ibu yang berinisial JH yang memiliki latar belakang pendidikan D3 memiliki tekanan stres yang lebih serius dibandingkan narasumber lainnya. Hal

ini dibuktikan dengan tindakan kekerasan yang dilakukan kepada anak saat mendampingi anak belajar.

Hal tersebut didukung dengan penelitian (Amalia, Khamdun, & Fathurohman, 2021) didapatkan hasil yaitu, orang tua mengakui jika mengajarkan anak-anak itu sulit, dikarenakan orang tua memiliki pengetahuan yang terbatas untuk memahami materi yang diperoleh anak dari sekolah, dan orang tua hanya melakukan sebisanya dalam mengajari anak belajar. Kondisi ini disebabkan tidak semua orang tua dengan tingkat pendidikan tinggi atau rendah dapat dengan mudah mengajari anaknya dan mampu dalam mengatasi kesulitan belajar. Demikian juga pada anak yang mengalami kesulitan pada saat menerima pembelajaran dari guru sehingga orang tua harus mengulang kembali pembelajaran tersebut, yang menyebabkan orang tua harus memahami materi yang anak pelajari di sekolah.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ibu tidak bekerja mengalami stres yang lebih banyak daripada ibu bekerja. Hal tersebut terlihat pada hasil yang didapatkan bahwa ibu tidak bekerja mengalami tekanan pada stres kognitif, emosional dan tingkah laku sosial, Sedangkan ibu bekerja mengalami tekanan pada stres fisik dan emosional. Adapun gejala stres yang dialami ibu tidak bekerja, seperti: (1) Stres fisik, seperti pusing atau sakit kepala, dan kelelahan mendampingi anak belajar, (2) Stres kognitif, di antaranya

terganggunya konsentrasi, sulit menyeimbangkan konsentrasi mendampingi anak dan menyelesaikan pekerjaan rumah, sulit mengatur waktu, dan kurang memahami materi pembelajaran, (3) Stres emosional, yaitu ibu merasa tertekan, marah, menunjukkan rasa bersalah, dan putus asa ketika anak sulit untuk diajarkan, (4) Stres tingkah laku sosial, yaitu adanya tindakan putus asa, kurangnya dukungan dari suami, melakukan kekerasan dan hukuman apabila anak sulit diajarkan.

Sementara itu, gejala stres pada ibu bekerja, yaitu: (1) Stres fisik, sakit kepala atau pusing, kelelahan mendampingi anak, dan terganggunya jam tidur ibu, (2) Stres kognitif, ibu mengalami gangguan konsentrasi akibat tugas pekerjaan dan pendampingan anak belajar, serta kurang memahami materi belajar anak, (3) Stres emosional, ibu merasa tertekan, mudah marah, tertekan, rasa bersalah dan putus asa dalam mendampingi anak belajar, (4) Stres tingkah laku sosial ibu bekerja, adanya tindakan ketika putus asa, adanya tindakan kekerasan ketika anak sulit diajarkan, serta menghukum anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Acehtrend. (2020). Perempuan di Tengah Pandemi, Berjibaku dengan Beban Yang Menumpuk. <https://googleweblight.com/sp?u=https://www.acehtrend.com/news/perempuan-di-tengah-pandemi-berjibaku-dengan-beban-yang-menumpuk/index.html&grqid=1hMormQp&hl=id-ID>
- Amalia, I. R., Khamdun, & Fathurohman, I. (2021). Peran Orangtua Dalam Memotivasi Belajar Anak Sekolah Dasar Di Desa Wonorejo Jepara. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(4), 1211–1220
- Apriansyah, N. L. K., & Lestari, M. D. (2017). Perbedaan Tingkat Psychological Well-Being Pada Ibu Rumah Tangga Dengan Ibu Bekerja Di Kabupaten Gianyar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 110–117
- Arfianto, M. A., Mustikasari, & Wardani, I. Y. (2020). Apakah Dukungan Sosial Berhubungan Dengan Kesejahteraan Psikologis Ibu Pekerja?. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 505–514
- Amalia, I. R., Khamdun, & Fathurohman, I. (2021). Peran Orangtua Dalam Memotivasi Belajar Anak Sekolah Dasar Di Desa Wonorejo Jepara. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(4), 1211–1220.
- Apriansyah, N. L. K., & Lestari, M. D. (2017). Perbedaan Tingkat Psychological Well-Being Pada Ibu Rumah Tangga Dengan Ibu Bekerja Di Kabupaten Gianyar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 110–117.
- Arfianto, M. A., Mustikasari, & Wardani, I. Y. (2020). Apakah Dukungan Sosial Berhubungan Dengan Kesejahteraan Psikologis Ibu Pekerja?. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 505–514.
- Chodijah, M. (2021). Tingkat Stres Ibu Muda di Masa Pandemi Covid-19 : Bagaimana Peran Resiliensi dan Sikap Sabar? *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 231–246. <https://doi.org/10.15575/psy.v8i2.14737>
- Depdiknas. (2003). Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem

- Pendidikan Nasional. Jakarta: Depdiknas.
- DetikNews. (2020). Kasus Ortu Bunuh-Kubur Anak di Lebak, Polisi: Lagi Belajar Daring. <https://googleweblight.com/sp?u=https://news.detik.com/berita-jawa-barat/d-5173051/kasus-ortu-bunuh-kubur-anak-di-lebak-polisi-lagi-belajar-daring&grqid=lXbnXFce&hl=id-ID>
- Hidayat, M. F., & Adri, Z. (2021). Coping Stres Pada Ibu Yang Bekerja Dalam Membimbing Anak Belajar Di Rumah Selama Pandemi Covid. *Jurnal NUSANTARA*, 8(2), 138–145.
- Hidayati, L. N., Pinilih, S. S., & Amin, M. K. (2021). Gambaran Tingkat Stres Ibu Mendampingi Anak Study From Home. Surakarta.
- Kompas.com (2020). Anak Sulit Belajar Online, Ini Dampak Bila Orangtua Gunakan Kekerasan. <https://edukasi.kompas.com/read/2020/09/16/091854471/anak-sulit-belajar-online-ini-dampak-bila-orangtua-gunakan-kekerasan?page=all>
- Nur'aeni. (2017). Kekerasan Orang Tua Pada Anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 97–104.
- Pratiwi, E. (2022). Strategi Coping Stres Ibu Yang Memiliki Peran Ganda Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora (KAGANGA)*, 5(1), 150–158.
- Putri, C. F. E. (2018). Tingkat Distres Mahasiswa Penulis Skripsi. [Skripsi, Universitas Sanata Dharma], Yogyakarta.
- Putri, Y. A., & Rahmawati, I. (2021). Mengungkap Beban Ganda pada Ibu di Masa Pandemi Covid-19 Yuna. *Jurnal Prosiding Konferensi Nasional Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia*, 1(1), 101–116.
- Rahayu, V. R. (2022). Problematika Orang Tua Dalam Membimbing Anak Pada Pembelajaran Dalam Jaringan (Daring) Di Desa Tirta Kencana Kecamatan Air Rami Kabupaten Mukomuko. [Skripsi, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu], Bengkulu.
- Raihana. (2020). Pengelolaan Emosi Ibu pada Anak Selama Pembelajaran dari Rumah. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(2), 132–139.
- Siregar, N. S. S. (2013). Persepsi Orang Tua terhadap Pentingnya Pendidikan bagi Anak. *Jurnal Ilmu Pemerintah Dan Sosial Politik*, 1(1), 11–27.
- Yosita, T. L., Wismanto, Y. B., & Yudiati, E. A. (2022). Kesejahteraan Psikologis pada Ibu yang Berperan Ganda Ditinjau dari Dukungan Suami dan Tekanan Psikologis. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 8(1), 71–81. <https://doi.org/10.22146/gamajop.68548>