

Gambaran Strategi *Coping* pada Ibu Bekerja dalam Mendampingi Anak Belajar Daring

Fatimah¹, Sitti Murdiana², Andi Nasrawati Hamid³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

Email: fatimaaz0811@gmail.com¹, st.murdiana@unm.ac.id², andi.nasrawati@unm.ac.id³

Article History:

Received: 11 Januari 2023

Revised: 01 Februari 2023

Accepted: 09 Februari 2023

Keywords: *Ibu Bekerja, Mekanisme Pertahanan Diri, Pembelajaran Daring, Strategi Coping.*

Abstract: *Masa pandemi covid-19 membuat banyak perubahan termasuk dalam sistem pendidikan. Tidak hanya para pelajar, ibu sebagai pemeran utama dalam mendampingi anak juga dipaksa untuk beradaptasi dalam sistem baru tersebut. Khususnya pada ibu bekerja, tugas yang diperoleh menjadi semakin banyak karena harus mendampingi anak belajar daring. Sejumlah data menunjukkan bahwa tingkat stres pada ibu bekerja lebih tinggi daripada ibu yang tidak bekerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran strategi coping yang dilakukan ibu bekerja saat mengalami stres dalam mendampingi anak belajar daring. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data dikumpulkan melalui proses wawancara kepada dua responden yang merupakan ibu bekerja dan mendampingi anak belajar daring serta tiga significant others. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dampak stres yang diperoleh ibu saat melakukan pendampingan pembelajaran daring dapat dilihat dari dampak emosional, fisik dan kognisi. Strategi coping yang paling sering dilakukan ibu bekerja saat mengalami stres karena pembelajaran daring adalah dengan emotional focus coping. Ibu bekerja juga sesekali menampilkan mekanisme pertahanan diri dalam mendampingi anak belajar daring.*

PENDAHULUAN

Sejak keluarnya surat edaran resmi dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) pada 17 Maret 2020 terkait pembelajaran secara daring akibat pandemi Covid-19 banyak hal yang berubah. Para murid yang sebelumnya belajar di sekolah kini harus belajar jarak jauh dari rumah. Metode pembelajaran yang diberikan juga berbeda, kini guru dan murid tidak dapat melakukan pembelajaran tatap muka secara langsung.

Sudarsana, dkk (2020) mengemukakan bahwa kebijakan pembelajaran daring dapat merubah pola belajar, sehingga membutuhkan kreativitas para pengajar dan pemahaman yang lebih baik dari para murid. Namun, tidak hanya pengajar dan para murid, orang tua khususnya para ibu juga butuh perhatian yang lebih dalam mendampingi anak-anaknya selama proses pembelajaran daring. Hal tersebut menambah tugas ibu selama berada rumah.

Selama masa pandemi, ibu yang memiliki anak yang bersekolah tidak hanya memiliki tugas pengasuhan saja, ibu juga diminta untuk memberi perhatian lebih pada pembelajaran anak karena sistem daring yang masih baru sehingga butuh pengawasan terhadap sang anak. Selain itu, selama masa pandemi anak-anak juga diberikan banyak tugas dari sekolah sehingga membutuhkan ibu untuk membantu mengajarkan tugas-tugas tersebut apabila kurang dipahami oleh anak, khususnya bagi anak yang sedang berada di bangku sekolah dasar membutuhkan banyak perhatian lebih untuk menyesuaikan diri dengan metode pembelajaran yang baru.

Astuti, Rivaie, dan Ibrahim (2013) mengemukakan bahwa peran ibu sebagai orang tua di dalam keluarga adalah salah satu yang paling penting dalam tumbuh kembang anak, ibu turut serta dalam mengatur lingkungan anak yang mempengaruhi perkembangan dan pendidikan anak. Tetapi seiring berkembangnya zaman kesetaraan gender mulai dipandang oleh masyarakat sehingga ibu tidak hanya berperan penting di rumah melainkan juga dapat berperan untuk bekerja di luar rumah.

Data statistik dari 181 negara tahun 2019 tentang partisipasi angkatan kerja wanita menunjukkan angka sebesar 51,96% (www.theglobaleconomy.com). Sementara Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan bahwa tingkat partisipasi angkatan kerja perempuan di Indonesia berada di tingkat 50,77% pada tahun 2016 dan meningkat menjadi 51,88% pada tahun 2018 dengan 43,43% di antaranya adalah perempuan yang bekerja hanya dengan lulusan SD ke bawah. Untuk angkatan kerja perempuan di Makassar sendiri mencapai 230106 orang (www.bps.go.id).

Tuntutan ibu yang bekerja tentu lebih banyak dari ibu yang tidak bekerja, ibu bekerja tidak hanya mengurus urusan rumah tangga namun juga melakukan pekerjaannya di luar rumah sebagai pekerja. Pada masa pandemi peran ibu semakin bertambah lagi. Ibu bekerja harus siap sedia mengurus pekerjaannya di rumah dan pekerjaan di luar rumah yaitu pekerjaannya serta bekerja ekstra sebagai pengajar bagi anaknya agar dapat lebih paham dengan materi yang diberikan di sekolah karena pembelajaran jarak jauh.

Sebagai pendukung data awal peneliti melakukan wawancara kepada dua responden yaitu SS dan AJN. Data awal yang dilakukan mendapatkan hasil bahwa kedua responden mengalami konflik peran ganda. Ibu bekerja menjalani dua peran yang berbeda sekaligus, yaitu peran sebagai pekerja dan peran sebagai ibu rumah tangga untuk keluarganya. Hal tersebut menimbulkan konflik peran ganda apabila tidak dapat menyeimbangkan antara perannya di rumah dan peran sebagai karyawan di kantor. Akbar (2017) mengemukakan bahwa konflik peran ganda muncul apabila terdapat ketegangan antara peran pekerjaan dan peran keluarga yang dirasakan oleh ibu. Frone, Russel dan Cooper (Akbar, 2017) mengemukakan bahwa konflik peran ganda membuat ibu sulit memisahkan antara urusan pekerjaan dengan urusan keluarga. Sehingga, saat kedua urusan saling berbenturan akan mengganggu salah satu peran.

Kedua peran yang dijalani oleh ibu sebagai pengasuh anaknya dan sebagai pekerja mengakibatkan kesulitan dalam mengatur waktu antara kedua peran yang harus dilakukan secara bersamaan. Kedua peran yang harus dilakukan dalam waktu bersamaan membuat ibu bekerja harus menggabungkan perannya sebagai pekerja dan peran sebagai ibu dalam satu waktu. Berdasarkan hal tersebut, anak yang harus diasuh selama belajar daring perlu dibawa ke tempat bekerja agar kedua peran dapat tetap terpenuhi.

Cholilah dan Widyarini (2013) mengemukakan bahwa konflik yang biasanya dihadapi oleh ibu berkarir adalah *time based conflict* dan *strain based conflict*. *Time based conflict* adalah masalah yang berkaitan dengan waktu dalam menjalankan sebuah tuntutan, misalnya seperti kurangnya waktu dalam mengasuh anak karena ibu juga harus berada di pekerjaannya sementara di waktu yang bersamaan anak harus diawasi dan dibimbing dalam belajar. Sementara *strain based conflict* adalah masalah yang terjadi apabila tekanan dalam salah satu peran ikut mempengaruhi kinerja peran yang lainnya, misalnya seperti konflik antara pekerjaan ibu yang menumpuk

.....

mengakibatkan perasaan kesal yang dirasakan saat membimbing anak karena memiliki tekanan lain.

Ibu bekerja yang mengalami konflik peran ganda kemudian akan menyebabkan munculnya stres pada ibu. Stres yang dialami oleh ibu bekerja akan mengganggu perannya, baik peran sebagai ibu atau pun peran sebagai karyawan. Apreviadizy dan Puspitacandri (2014) dalam hasil penelitian terdahulu mengemukakan bahwa terdapat perbedaan stres pada ibu yang bekerja dan ibu yang tidak bekerja. Ibu yang bekerja lebih banyak mengalami stres dari ibu yang tidak bekerja. Andriyani (2014) dalam hasil penelitiannya juga mengemukakan bahwa ibu rumah tangga yang bekerja akan menerima lebih banyak *stressor*.

Sejalan dengan hal tersebut, Ghani (2016) dalam penelitian terdahulu mengemukakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan fungsi ibu dalam pengasuhan, dimana semakin tinggi tingkat stres kerja pada ibu maka akan semakin rendah fungsi ibu dalam pengasuhan. Stres yang dialami oleh ibu bekerja apabila terus menumpuk maka akan mengakibatkan emosi negatif yang muncul karena tuntutan yang didapatkan selama mengerjakan urusan pekerjaan dan mengasuh serta mengajarkan anak khususnya di masa pandemi.

Ibu dengan peran ganda yang mengalami stres tidak jarang membuat anak ikut menjadi dampak dari emosi negatif yang dirasakan oleh ibu saat mengalami stres. Rezkisari (2020) mengemukakan bahwa Menurut catatan Deputy Bidang Tumbuh Kembang Anak Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PKPPA) ditemukan hasil bahwa kekerasan pada anak meningkat selama masa pandemi, dimana dalam 3 minggu di bulan April 2020 terungkap kasus kekerasan pada anak mencapai 368 kasus yang dialami oleh 407 anak.

Stres akibat peran ganda yang dialami oleh ibu bekerja membuat ibu melakukan upaya dalam mengatasi stres tersebut sebagai jalan keluar dari ketegangan yang dirasakan. Cramer (1998) dalam hasil penelitiannya mengemukakan bahwa terdapat dua upaya yang dilakukan untuk mengatasi stres, yaitu dengan melakukan *coping stress* dan mekanisme pertahanan diri. *Coping stress* dan mekanisme pertahanan diri adalah dua hal yang berbeda. Lazarus (Sipayung, 2016) mengemukakan bahwa *coping stress* adalah salah satu strategi sederhana dan realistis yang digunakan individu terhadap permasalahan yang dialami untuk membebaskan diri dari masalah tersebut. Cramer (1998) mengemukakan bahwa *coping stress* digunakan pada perilaku dimana individu berada dalam kondisi sadar sementara mekanisme pertahanan diri adalah perilaku yang digerakkan oleh alam bawah sadar.

Cramer (2009) mengemukakan bahwa mekanisme pertahanan diri dibagi menjadi dua yaitu yang tergolong *immature* dan tergolong *mature*. Mekanisme pertahanan diri yang tergolong *mature* adalah pertahanan diri yang berfungsi dengan baik dengan mengalihkan tekanan yang dirasakan kearah yang positif, seperti olahraga atau menjalani hobi yang digemari. Sementara mekanisme pertahanan diri yang tergolong *immature* adalah pertahanan diri yang berfungsi kurang baik dan mengarahkan ke hal yang negatif, contohnya seperti tekanan akibat stres dirasakan membuat emosi yang dirasakan sulit untuk dikontrol dan dilampiaskan ke individu yang tidak seharusnya.

Berdasarkan penjabaran di atas, dapat diketahui bahwa ibu bekerja mengalami stres akibat peran ganda yang dimiliki sebagai ibu dan sebagai karyawan di kantor. Peran ganda yang dimiliki ibu bekerja kemudian dapat memunculkan stres pada ibu bekerja dan membuat ibu melakukan strategi *coping* untuk mengatasi stres tersebut. Penelitian ini perlu untuk dilakukan agar dapat lebih memahami bagaimana dinamika stres atau tekanan yang dirasakan oleh sang ibu sehingga dapat lebih memahami emosi yang dirasakan dan dapat berupaya melakukan strategi *coping* melakukan strategi *coping* yang benar untuk mencegah terjadinya perilaku buruk akibat stres yang ditimbulkan. Selain itu, kebaruan dari penelitian ini adalah mengetahui bagaimana tekanan yang dirasakan ibu selama mengawasi dan mengasuh anak ketika melakukan pembelajaran daring.

.....

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Strauss dan Corbin (Soewadji, 2012) mengemukakan bahwa penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang hasilnya berupa penjelasan secara detail mengenai keadaan yang diteliti dan tidak dapat diperoleh dengan menggunakan prosedur statistik atau prosedur kuantifikasi lainnya. Rahardjo (2017) mengemukakan bahwa pendekatan studi kasus adalah kegiatan ilmiah yang bersifat intensif, detail, dan mendalam terhadap peristiwa yang ingin diteliti pada individu, kelompok, lembaga atau organisasi tertentu yang ingin dikaji dengan mendalam.

Peneliti melibatkan dua responden penelitian dan tiga *significant others* dengan menggunakan teknik *snowball sampling*. Sugiyono (2016) mengemukakan bahwa *snowball sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang menggelinding seperti bola salju karena berawal dari jumlah yang kecil kemudian semakin lama bertambah besar dan mencapai kuota tertentu.. Adapun karakteristik responden penelitian ini, yaitu:

1. Bersedia menjadi responden penelitian
2. Merupakan ibu yang bekerja di kantor dan memiliki jam kerja tetap
3. Sedang mengasuh anak yang berusia 6-12 tahun dan melakukan pembelajaran daring
4. Membawa anak ke kantor saat melakukan pembelajaran daring

Adapun kriteria dari *significant others*, yaitu:

1. Memiliki hubungan yang dekat dengan responden seperti teman dekat, keluarga, atau kerabat yang tinggal bersama responden
2. Mengetahui informasi berlebih terkait pendampingan pembelajaran daring yang dilakukan ibu bekerja

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan wawancara dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah penjadwalan pola. Yin (2000) mengemukakan bahwa salah satu Teknik analisis data untuk pendekatan studi kasus adalah penjadwalan pola. Analisis ini dilakukan dengan cara peneliti membandingkan antara pola yang telah diprediksikan sebelumnya dengan pola empiri yang didapatkan dari hasil pengumpulan data berupa wawancara dan observasi. Peneliti mencari kesamaan antara kedua pola untuk menguatkan validitas internal pada penelitian yang dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Responden yang mendampingi anak belajar daring kemudian menimbulkan beberapa masalah yaitu kesulitan dalam menyediakan fasilitas, kesulitan dalam beradaptasi dan kesulitan karena pekerjaan yang menumpuk, masalah yang timbul kemudian mempengaruhi kehidupan sehari-hari responden, yaitu bertambahnya agenda, pekerjaan yang dilakukan menjadi kurang maksimal dan kesulitan untuk fokus dalam pekerjaan yang dilakukan.

Perubahan yang terjadi pada kegiatan sehari-hari responden juga membuat perubahan kondisi fisik seperti sistem imun yang menurun, lebih sering sakit kepala dan berat badan yang menurun. Kondisi tersebut membuat responden mendapatkan lebih banyak tekanan dan lebih rentan mengalami stres. Gambaran stres yang dirasakan responden yaitu dengan menjadi lebih sensitif khususnya saat mendampingi anak belajar daring. Untuk mengatasi stres dan permasalahan yang dialami responden seringkali melakukan beberapa kegiatan untuk membuat perasaannya menjadi lebih baik, seperti makan, tidur, jalan-jalan membersihkan dan mengaji.

Selain kegiatan yang dapat membuat perasaan menjadi lebih baik responden juga sering mengikuti webinar untuk mengatasi stres yang dialami. Dukungan dari orang di sekitar responden

juga turut membantu dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Namun responden mengatakan bahwa dukungan orang di sekitarnya masih kurang sehingga hal tersebut yang membuat responden terkadang masih kesulitan dalam mengatasi masalah yang ada.

Saat menghadapi masalah dan mengalami stres responden cenderung merasakan kecemasan seperti rasa khawatir terhadap pandemi dan khawatir terhadap perkembangan anaknya. Saat stres responden juga cenderung melampiaskan emosi negatifnya kepada sang anak namun setelahnya responden juga merasa khawatir apabila hal tersebut akan berpengaruh buruk terhadap perkembangan sang anak apabila terus dimarahi.

Hal tersebut kemudian mempengaruhi sikap responden terhadap anaknya. Ketika responden merasa tidak enak telah memarahi anaknya sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri, responden kemudian memberikan penjelasan dan pemahaman kepada anak serta memberikan *reward* apabila anak responden selesai melakukan pembelajaran daring dengan baik. Sikap responden terhadap anak saat belajar daring kemudian memengaruhi hubungan responden dengan anaknya. Saat melakukan pembelajaran daring terdapat ketegangan dalam hubungan bersama anaknya. Namun setelah pembelajaran daring berlangsung hubungan responden dengan anaknya kembali membaik dan menjadi lebih dekat karena anak banyak menghabiskan waktu bersama responden.

Pembahasan

Gambaran stres pada ibu bekerja dalam mendampingi anak belajar daring menunjukkan hasil bahwa selama mendampingi anak belajar daring responden merasakan beban yang semakin bertambah. Selama masa pandemi responden harus menggantikan peran guru yang tidak dapat hadir secara langsung dalam pembelajaran daring sehingga harus selalu mendampingi anak setiap harinya.

Sejak dimulai pembelajaran daring responden yang sebelumnya dapat menyelesaikan pekerjaan kantor setelah anak berangkat ke sekolah harus mengajak anaknya untuk ikut ke kantor agar dapat tetap mendampingi anak belajar daring karena tidak ada yang dapat menemani anaknya jika berada di rumah. Selain itu, pekerjaan lain yang dimiliki oleh responden menjadi tidak terurus dan semakin menumpuk karena kurangnya waktu yang dimiliki untuk melakukan pekerjaannya. Kebutuhan fasilitas dan keharusan untuk beradaptasi pada sistem pembelajaran daring yang masih baru juga menjadi kendala responden bekerja dalam mendampingi anak belajar daring.

Pekerjaan responden yang semakin bertambah saat mendampingi anak belajar daring dan perlunya untuk beradaptasi pada sistem pembelajaran baru membuat ibu menjalani peran ganda sekaligus dalam waktu yang sama. Peran ganda yang dialami membuat responden lebih gampang merasakan stres. Manurung (2016) mengemukakan bahwa stres adalah respon psikologis yang dilakukan oleh individu ketika berhadapan dengan hal yang dianggap sulit atau melampaui batas kemampuan yang dimiliki.

Tugas responden sebagai pekerja pun menjadi lebih sering terbengkalai dan tidak dilakukan karena waktunya banyak dihabiskan untuk mendampingi anak belajar daring. Selain itu, ketidakhadiran dari pasangan atau suami dari responden saat mendampingi anak belajar daring membuat responden lebih merasa kesulitan dan tidak mendapatkan dukungan dalam menghadapi stres yang dirasakan.

Stres yang dirasakan ibu bekerja selama mendampingi anak belajar daring membuat bertambahnya tekanan selama mendampingi anak belajar daring. Rasmun (Mahmud & Uyun, 2016) mengemukakan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi tingkat stres adalah jumlah stressor yang diperoleh dalam satu waktu. Sehingga apabila dalam satu waktu jumlah stressor yang diperoleh cukup banyak maka stressor kecil pun akan bertumpuk dan menjadi besar.

Stres yang diperoleh responden dari banyaknya tekanan selama mendampingi anak belajar

daring kemudian memberikan dampak pada diri ibu bekerja dimana emosi yang timbul menjadi kurang stabil, responden menjadi kurang fokus dalam melakukan kegiatan sehari-hari, serta kondisi kesehatan responden yang menurun dimana responden merasa sakit kepala dan lebih mudah merasa lelah karena imun tubuh menurun.

Willkinson (Palupi, 2021) mengemukakan bahwa terdapat tiga gejala yang muncul saat stres yakni reaksi emosi, reaksi fisik dan reaksi perilaku. Reaksi emosi meliputi perasaan-perasaan yang umumnya negatif seperti perasaan marah, takut, khawatir dan frustrasi. Reaksi fisik dapat berupa otot-otot menegang, perubahan nafsu makan dan rasa sakit juga lemas. Sementara reaksi perilaku berupa pikiran yang mudah berubah dan kesulitan dalam fokus pada suatu pekerjaan.

Untuk mengatasi dampak dari stres yang dirasakan ibu bekerja maka terdapat bentuk *coping stress* pada ibu bekerja dalam mendampingi anak belajar daring yaitu melakukan beberapa hal untuk membuat perasaan menjadi lebih baik selama mengalami stres. Beberapa hal yang dilakukan adalah makan, istirahat dan *refreshing*. Selain itu, untuk membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi responden juga sering mengikuti webinar agar dapat mengetahui cara mengatasi masalahnya.

Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan bahwa *coping stress* erbagi menjadi dua fungsi yaitu *emotional focused coping* dan *problem focus coping*. Dimana *emotional focus coping* merupakan cara individu mengatasi stres yang dialami dengan mengatur emosi yang dirasakan, pengaturan ini dapat berupa perilaku yang membuat individu menjadi nyaman atau penggunaan obat penenang. Sementara *problem focused coping* merupakan cara individu mengatasi stres dengan mengurangi stressor dan mengatasi permasalahan yang menjadi sumber stres individu. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa responden lebih banyak menggunakan *emotional focused coping* dalam mengatasi stres yang dialami yaitu dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat membuat responden merasa lebih nyaman.

Ibu bekerja juga memunculkan mekanisme pertahanan diri selama mendampingi anak belajar daring. Atmaja dkk (2017) mengemukakan bahwa mekanisme pertahanan diri adalah cara individu untuk memberi peringatan berupa rasa cemas yang dianggap sebagai ancaman bahwa apabila tidak melakukan sebuah tindakan maka ego individu berada dalam bahaya sehingga untuk mempertahankan diri individu melakukan tindakan impulsif karena belum menemukan teknik yang rasional. Dalam hal ini responden menggunakan mekanisme pertahanan diri untuk mengatasi rasa cemas yang diperoleh selama mengajar anak belajar daring.

Adapun beberapa bentuk mekanisme pertahanan diri yang dilakukan responden dalam mendampingi anak belajar daring yaitu dengan menggunakan reaksi formasi. Alwisol (2018) mengemukakan bahwa reaksi formasi adalah reaksi individu dengan melakukan perbuatan yang bertentangan dari perbuatan sebelumnya karena perbuatan sebelumnya dapat menimbulkan kecemasan yang mengancam individu. Dalam hal ini, reaksi formasi yang dilakukan responden adalah dengan memberikan *reward* kepada anaknya setelah memarahi anaknya yang susah untuk diajari belajar daring. Responden memberikan *reward* kepada anaknya karena reaksi marah yang sebelumnya dilakukan membuat responden merasa cemas hal tersebut berpengaruh buruk terhadap perkembangan sang anak.

Selain reaksi formasi, responden juga melakukan mekanisme pertahanan diri dalam bentuk sublimasi. Minedrop (Febrianto & Anggraini, 2020) mengemukakan bahwa sublimasi merupakan Tindakan pengalihan perasaan menjadi perilaku yang lebih dapat diterima secara umum. Individu yang melakukan sublimasi cenderung mengganti keadaan tidak nyaman yang dirasakan menjadi kegiatan positif. Dalam hal ini responden yang merasa tertekan dan khawatir terhadap pembelajaran daring mengalihkan perasaan tersebut menjadi kegiatan yang lebih dapat diterima seperti makan, membersihkan dan mengaji. Kegiatan tersebut dilakukan semata-mata sebagai distraksi perasaan cemas yang dirasakan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa Ibu bekerja mengalami stres saat mendampingi anak belajar daring akibat beban yang bertambah saat mendampingi anak belajar daring. Perlunya untuk beradaptasi terhadap perubahan sistem pembelajaran juga membuat ibu kesulitan dan lebih mudah untuk merasakan stres. Ketidakhadiran dari pasangan saat mengalami stres juga membuat ibu merasakan kesulitan yang semakin banyak. Dampak stres yang dialami oleh ibu bekerja dalam mendampingi anak belajar daring terbagi menjadi tiga yaitu dampak fisik, emosi dan kognisi. Terdapat dua bentuk strategi *coping* yang dilakukan ibu bekerja saat mengalami stres dalam mendampingi anak belajar daring, yaitu *emotional focused coping* dan *problem focused coping* dan ibu bekerja lebih sering menggunakan *emotional focused coping* dengan melakukan kegiatan seperti istirahat dan *refreshing*. Ibu bekerja juga memunculkan mekanisme pertahanan diri selama mendampingi anak belajar daring. Bentuk mekanisme pertahanan diri yang dilakukan adalah dengan reaksi formasi berupa pemberian *reward* pada anak setelah memarahi anak dan sublimasi berupa melakukan kegiatan-kegiatan seperti makan, mengaji dan membersihkan untuk mengalihkan perasaan cemas dan tidak nyaman.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Ibu dapat lebih mempersiapkan diri dan memiliki manajemen waktu yang lebih baik dalam mendampingi anak belajar daring.
2. Ibu sebaiknya mengikuti webinar-webinar yang dapat membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi selama masa pandemi.
3. Keluarga dan orang-orang di lingkungan sekitar dapat lebih memberikan bantuan dan dukungan kepada ibu bekerja dalam mendampingi anak belajar daring.
4. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjelaskan lebih lanjut tentang dampak dari strategi *coping* dan mekanisme pertahanan diri yang dilakukan ibu bekerja dalam mendampingi anak belajar daring.

DAFTAR REFERENSI

- Akbar, D. A. (2017). Konflik Peran Ganda Karyawan Wanita dan Stres Kerja. *An-Nisa 'a: Jurnal Kajian Gender dan Anak*, 12(1), 33-48.
- Alwisol. (2018). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Andriyani, J. (2014). Coping Stress pada Wanita Karier yang Berkeluarga. *Jurnal Al-Bayan*, 21(30), 1-10.
- Apreviadizy, P. & Puspitacandri, A. (2014). Perbedaan Stres Ditinjau Dari Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja. *Jurnal psikologi tabularasa*, 9(1), 58-65.
- Asrifa, Y. (2012) Hubungan Tingkat Stres dengan Intensitas Perilaku Merokok Siswa SMA Walisongo Angkatan 2010. *Skripsi*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Astuti, D., Rivaie, W., & Ibrahim Y. (2013). Analisa Peran Orang Tua dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas X SMK Muhammadiyah Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 2(2), 1-7.
- Atmaja, A. A., Nyandra, M. & Aryanata, N. T. (2017). Kecemasan dan Mekanisme Pertahanan Diri pada Kaum Homoseksual. *Jurnal Psikologi Mandala*, 2(2), 9-17.
- Cholilah, I. R., & Widyarini, N. (2013). Strategi Coping pada Perempuan Karir dalam Menghadapi Konflik Peran Ganda. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 1-24.
- Citra, M. E. A. & Arthani, N. G. Y. (2020). Peranan Ibu Sebagai Pendamping Belajar Via Daring bagi Anak pada Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Webinar Nasional Universitas*
-

- Mahasaraswati*, 1(1), 71-79.
- Cramer, P. (1998). Coping and Defense Mechanism: What's The Difference. *Journal of Personality*, 66(6), 919-946.
- Cramer, P. (2008). Seven Pillars of Defense Mechanism Theory. *In: Social and Personality Psychology Compass*, 8(2), 1963-1981.
- Desmita, D. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, R. (2006). Pengaruh Keselamatan Kesehatan Kerja (K3) Terhadap Kinerja Karyawan. Penelitian pada Pt. Ecogreen Oleochemicals Medan Plant. *Skripsi*. Medan: Universitas Sumatra Utara.
- Di Gueseppe, M. dkk. (2019). The role of defense mechanisms in emerging personality disorders in clinical adolescents. *Journal of psychiatry*, 0(0), 1-15.
- Febrianto, D. & Anggraini, P. (2020). Mekanisme Pertahanan Diri dalam Novel Kaki Langit Talumae Karya Wishnu Mahendra: Kajian Psikologi Sastra. *Jurnal Ilmiah Alayasastra*, 16(2).
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1-11.
- Ghani, M. T. (2016). Hubungan Stres Kerja dengan Fungsi Ibu dalam Pengasuhan pada Karyawati. *Skripsi*. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang.
- Gibson, L., Ivancevic, M., & Donnelly, H. Jr. (2012). *Organizations: Behavior, Structure, Processes (Fourteenth Edition)*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Gross, R. (2010). *Psychology the science of mind and behavior (Sixth Edition)*. London: Hodder Education.
- Iswari, R. I. & Pradhanawati, A. (2018). Pengaruh Peran Ganda, Stres Kerja dan Motivasi Kerja terhadap Kinerja Karyawan Perempuan. *Jurnal Administrasi Bisnis*, 7(2), 83-94.
- Kenedi, A. K., Helsa, Y., Ariani, Y., Zainil, M., & Hendri, S. (2019). Mathematical Connection of Elementary School Students to Solve Mathematical Problems. *Journal on Mathematics Education*, 10(1), 69-80.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Mahmud, R. & Uyun, Z. (2016). Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres pada Mahasiswa Praktikum. *Jurnal Indigenous*, 1(2), 52-61.
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: teori dan sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101-107.
- Moleong, L. J. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mufidah. (2014). *Psikologi Keluarga Islam Berwawasan Gender*. Malang: UIN Press.
- Ningsih, D. I. (2016). Hubungan Antara Stres dalam Menyusun Skripsi dengan Peilaku Kecenderungan Akademik. *Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Palupi, T. N. (2021). Tingkat Stres Ibu dalam Mendampingi Siswa-siswi Sekolah Dasar Selama Belajar di Rumah pada Masa Pandemi Covid-19. *JP3SDM*, 10(1), 36-48.
- Pervin, L. A., Cervone, D. & John, O. P. (2004). *Psikologi Kepribadian: Teori dan Penelitian (Edisi Kesembilan)*. Jakarta: Penerbit Kencana.
- Potter, A. & Perry, A. G. (2005). *Fundamentals of Nursing*. Jakarta: EGC.
- Prastya, F. D. (2017). Mekanisme Koping pada Pasien Perilaku Kekerasan dengan Risiko Menciderai Orang Lain dan Lingkungan. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rezkisari, I. (2020). Covid-19 dan Kekerasan Anak yang Meningkat di https://republika.co.id/berita/qbn_muq328/covid19-dan-kekerasanke-anak-yang-meningkat. (Diakses pada 13 April 2020).
-

- Rizky, J. & Santoso, M. B. (2018). Faktor Pendorong Ibu Bekerja Sebagai K3L UNPAD. *Prosidi Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 158-164.
- Rusyady, N., Rachman, A. & Setiawan, M. A. (2016). Efektifitas Manajemen Stres dalam Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Pengurus OSDA di Balai Pendidikan Pondok Darul Hijrah Cindai Alus Martapura. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Fitrah*, 1(1), 37-47.
- Santrock, J. W. (2011). *Life Span Development (Thirteenth Edition)*. New York: McGraw-Hill.
- Sarafino, E. (2011). *Health psychology*. New York: John Wiley and Sons.
- Sipayung, N. (2016). Coping Stress Penulis Skripsi (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Angkatan 2012 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Tahun Ajaran 2015/2016). *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Smeltzer, S. C. & Bare, B. G. (2008). *Brunner & Sudhart's Textbook of Medical Surgical Nursing (11th edition)*. Philladelpia: Lippicontt.
- Soewadji, J. (2012). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT. Alfabet.
- Telaumbanua, M. M. & Nugraheni, M. (2018). Faktor yang Mempengaruhi Upaya Ibu Rumah Tangga dalam Meningkatkan Kesejahteraan Sosial. *Jurnal PKS*, 17(3), 217-226.
- Thohiroh, A. A. (2020). Parenting Stress pada Ibu Bekerja (Studi Deskriptif pada Ibu yang Bekerja di Bank). *Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Toby, M. P. (2018). Hubungan Antara Kecemasan Akademik dengan Penggunaan Defense Mechanism pada Mahasiswa. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Urmeneta, C. (2008). Mekanisme Pertahanan Diri Wanita dari Orang Tua yang Bercerai dalam Menjalin Keintiman dengan Pria. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Verly, Y. (2018). Sumber Stres dalam Keluarga yang Mengalami Perubahan. *Jurnal E-Komunikasi*, 6(1).
- Wibowo, A. & Saidyah, S. (2018). Proses Pengasuhan Ibu Bekerja. *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(2).
- Winarto, A. T. (2008). Studi kasus mekanisme pertahanan diri remaja ketika menghadapi masalah perceraian orangtua. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Yin, R. K. (2000). *Studi Kasus (Desain dan Metode)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Zulvira, R., Neviyarni., & Irdamurni. (2021). Karakteristik Siswa Kelas Rendah Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1846-1851.
-