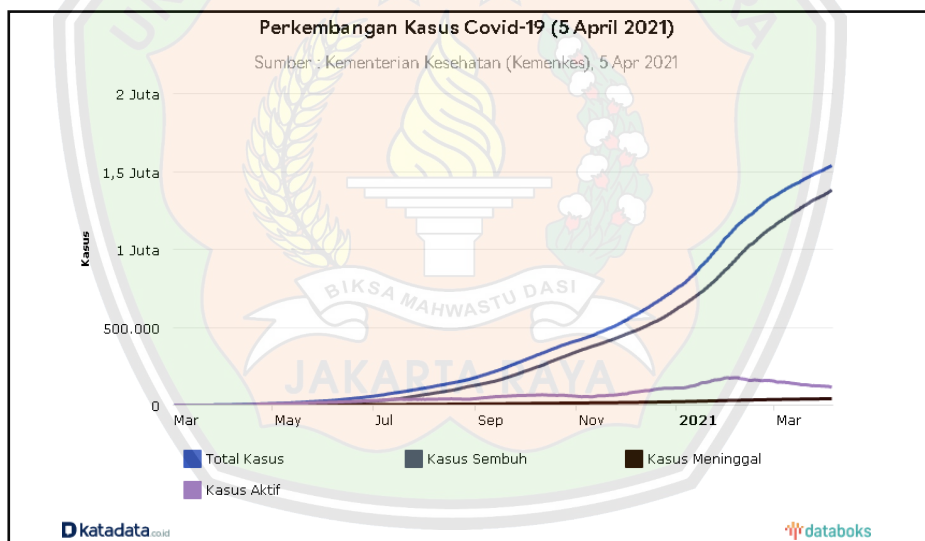


BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sejak masuknya virus Covid-19 ke Indonesia, semakin hari jumlah pasiennya semakin bertambah. Pemerintah Indonesia mengatakan bahwa pasien Covid-19 bertambah sebanyak 3.712 kasus pada senin, 05 April 2021. Setelah bertambahnya kasus tersebut, total kasusnya menjadi 1.537.967 kasus, dengan 1.381.677 pasien sembuh, 41.819 meninggal, 61.133 berstatus orang dalam pengawasan (ODP). Sementara sisanya masih dalam perawatan. Bertambahnya pasien Covid-19 ini membuat pemerintah membuat kebijakan terkait pandemi (Fitria, 2021).

Grafik 1.1 Perkembangan Kasus Covid-19



Dilansir melalui situs Menteri Kesehatan Republik Indonesia (2020), Presiden Indonesia menerapkan kebijakan pada 03 April 2020 dalam rangka mencegah penyebaran virus Covid-19 di Indonesia. Salah satunya adalah kebijakan mengenai peliburan sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum, pembatasan kegiatan sosial budaya, pembatasan moda transportasi dan pembatasan kegiatan lainnya terkait aspek pertahanan dan keamanan.

Berdasarkan kebijakan yang sudah ditetapkan ini, salah satu yang banyak menjadi perhatian adalah kebijakan diliburkannya sekolah dan digantikan dengan sistem belajar daring (dalam jaringan).

Melalui surat edaran yang diberikan oleh Kemendikbud (2020) mengatakan tujuan dari pelaksanaan belajar dari rumah ini adalah untuk memenuhi hak peserta didik untuk mendapatkan layanan pendidikan selama pandemi Covid-19.

Sistem baru dalam pembelajaran ini masih memiliki kendala terkait yang sampai saat ini masih dirasakan mulai dari murid, guru, maupun orang tua dan dari strata TK sampai ke perguruan tinggi. Dari sekian kendala yang dialami, pada tingkat SD banyak kendala yang dialami ketika pembelajaran daring, seperti kurangnya pengetahuan teknologi pada siswa dan orang tua murid, sistem pembelajaran yang membosankan, kurangnya perhatian dalam proses belajar dari orang tua kepada anak, kendala akses internet dan kuota serta materi pembelajaran yang sulit di pahami karena proses belajar daring (Prawanti & Sumarni, 2020)

Orang tua pun mulai mengeluh dalam mendampingi anaknya belajar daring. Hal ini disampaikan melalui Kompas.com oleh Projo (2020) mengatakan banyak orang tua yang masih belum mengerti cara menggunakan aplikasi atau situs yang di gunakan untuk proses belajar daring sehingga membuat mereka menjadi stres. Perubahan pada psikososial yang dialami tersebut dapat menimbulkan tekanan pada mental sehingga individu mengalami perubahan dalam kehidupannya dan berusaha beradaptasi (Musradinur, 2016).

Kendala yang dialami oleh murid SD ini meliputi gangguan fisik, ketidakseimbangan mental, sikap salah yang menjadi kebiasaan, tidak menguasai kemampuan dasar seperti membaca dan menghitung, kurangnya penguasaan keterampilan IT pada murid maupun guru, ekonomi, lokasi daerah rumah yang terpencil, lingkungan siswa dan kurangnya kegiatan pembelajaran praktikum. Kendala yang muncul juga tidak hanya di alami oleh murid, orang tua pun juga merasakan kendala dalam mendampingi anaknya selama proses belajar mengajar yang dilaksanakan secara daring.

Beberapa kendala yang dialami orang tua, yaitu, kesulitan memahami materi belajar dan memotivasi anak agar mau belajar dan tidak semua orang tua mampu untuk mendampingi serta mengajarkan anaknya belajar di rumah, karena

memiliki tanggung jawab lain seperti kerja, mengurus rumah dan lain sebagainya. Peneliti melakukan survey yang dilakukan sebanyak 54% orang tua mengatakan kurang sabar dan bosan dalam menghadapi konsentrasi belajar anaknya yang duduk dibangku SD. Dikutip dari beritacianjur.com oleh Gusniar (2020) mengatakan bahwa orangtua murid adalah orang yang paling stres dan galak saat pandemi. Terlebih saat anak tidak mau nurut dan gadget yang untuk belajar digunakan untuk bermain game atau nonton youtube.

Proses belajar dirumah ini, orang tua diminta untuk mendampingi, membimbing serta memotivasi anaknya. Peneliti melakukan survey yang dilakukan pada 15 responden, menunjukkan bahwa ada 12 dari 15 responden yang mendampingi anak dalam proses belajar dirumah adalah Ibu dan sisanya mengatakan akan dibantu suaminya kalau suaminya mau atau tidak sibuk. Peran ibu dalam mendampingi anak ini pun tak luput dari masalah yang dialami oleh sosok ibu, karena mau tidak mau ibu harus memiliki tugas tambahan selama proses belajar dirumah. Permasalahan yang muncul pada ibu saat mendampingi anaknya seperti cemas, mudah marah, memiliki masalah pada pola tidur, mudah lelah, sulit berkonsentrasi, dan menyerang dengan perkataan atau tindakan. Dilansir dari berita merdeka.com oleh Laily (2020) mengatakan pekerjaan bertambah gara-gara pandemi Covid-19, ibu rumah tangga sempat stres.

Peran tambahan tersebut membuat tiga bulan awal pandemi menjadi terasa stres, marah- marah dan mudah capek. Menurut Wilkinson (2002) menjelaskan bahwa gejala stres muncul melalui tiga reaksi, yaitu (1) reaksi emosi yang biasanya muncul dalam bentuk gelisah, perasaan tertekaan dan sulit berkonsentrasi, (2) reaksi fisik yang mengakibatkan perubahan pola makan dan pola tidur, mudah lelah dan sakit kepala dan (3) reaksi perilaku mudah menangis dan gugup atau cemas.

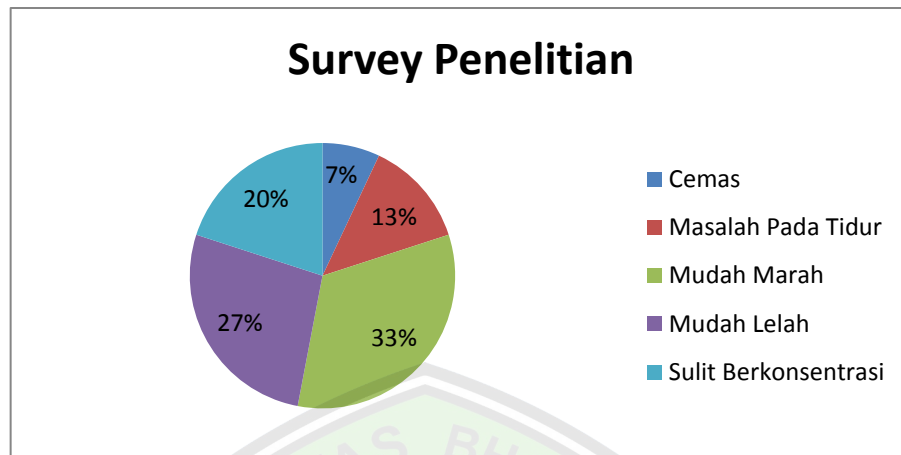
Fenomena ini muncul dilihat dari hasil survey menggunakan g.form dengan teknik *Closed ended question* yang dilakukan pada Selasa 6 April 2021 kepada ibu rumah tangga. Dimana hasilnya dapat disimpulkan selama mendampingi dan mengajarkan anaknya belajar daring seorang ibu rumah tangga menjadi mudah marah.

Hal ini juga didukung oleh hasil wawancara peneliti pada Rabu, 7 April yang menyatakan bahwa IRT menjadi stres karena kelelahan yang diakibatkan

bertambahnya tugas rumah yaitu mendampingi anak belajar, terlebih jika anak sulit untuk diajarkan dan sulit memahami pelajaran hal tersebut akan membuat ibu mengomel membentak bahkan menyubit, menjewer anaknya. Tidak semua ibu siap menjalankan pekerjaan rumah sekaligus menjadi guru pengganti selama belajar dari rumah (Yulianingsih & Nugroho, 2021).



Grafik 1.2 Gejala Stres yang Muncul



Saat merasa tertekan dan stres yang semakin menumpuk, akan membuat ibu bisa kehilangan kemampuan berfikirnya dan membuat ibu sulit untuk mengontrol dirinya ketika mendampingi anaknya belajar. Stres yang dialami para ibu rumah tangga ini termasuk dalam ciri-ciri stres emosional seperti berkata kasar pada anak, berteriak, memukul mencubit, menjewer, bahkan sampai membunuh anaknya sendiri. Seperti yang diberitakan oleh dalam Kompas.com oleh Arbi (2020) seorang ibu memukul anaknya saat belajar online hingga tewas. Pelaku juga melakukan penganiayaan lain seperti mencubit, memukul dengan tangan hingga menggunakan sapu. Sama seperti yang diberitakan Kompas.com oleh Nazmudin (2020) seorang anak menjadi korban kekerasan fisik dari orang tuanya karena tidak sabar saat mengajar anaknya yang masih berusia 8 tahun yang duduk di bangku kelas satu SD. Pelaku melakukan kekerasan fisik ini karena menilai anaknya tidak mampu menguasai materi yang diberikan.

Kondisi stress akan membuat seseorang tidak dapat mengontrol dirinya dalam bertindak, seperti yang dijelaskan oleh Ghufroon & Risnawati (2011) didalam ciri-ciri kontrol diri *under control* seseorang akan cenderung melepaskan impuls dengan bebas tanpa memikirkan resikonya. Seseorang dengan kontrol diri *under control* sama seperti yang dialami oleh ibu yang mendampingi anaknya selama belajar dirumah, mereka tidak dapat mengendalikan tindakannya saat merasa tertekan dan meluapkan emosinya kepada sang anak.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Marthen (2018) menyebutkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara kontrol diri dengan stres

artinya semakin rendah kontrol diri yang dimiliki maka semakin tinggi stres yang dialami, sebaliknya semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki siswa maka semakin rendah pula stres yang di alami. penelitian Palupi (2021) mengatakan bahwa tingkat pendidikan orang tua mempengaruhi dalam mendampingi anak belajar dirumah. Hal ini akan sangat berpengaruh pada kemampuan ibu dalam memberikan penjelasan dan informasi yang dapat membantu siswa dan siswi. penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara stres dan kontrol diri yaitu penelitian Narahendra (2018) yang berjudul pengaruh stres kerja dan *self-control* terhadap perilaku *cyberloafing*. Penelitian tersebut menyatakan bahwa adanya hubungan positif antara stres dengan kontrol diri. Hal ini mengartikan bahwa jika semakin rendah *self-control* maka semakin tinggi stres dan *cyberloafing* serta jika semakin tinggi *self-control* maka stres dan *cyberloafing* akan rendah.

Kemampuan kontrol diri pada seseorang sangatlah berperan penting dalam interaksi dengan orang lain dan lingkungan, agar dapat memunculkan perilaku yang baik. Kontrol diri yang kurang kuat dapat menyebabkan munculnya tindakan yang tidak. Jika seseorang memiliki kontrol diri yang baik, maka seseorang dapat menghentikan tindakan yang tidak baik. Hal ini di dukung oleh penelitian yang menyebutkan bahwa kegagalan dalam kontrol diri menyebabkan individu memiliki prediktor penting dari tindakan yang tidak baik (Denson et al., 2012).

Berdasarkan uraian latar belakang dan fenomena yang sudah dijelaskan, maka dapat disimpulkan bahwa dibutuhkannya kontrol diri yang kuat pada ibu rumah tangga ketika mendampingi anak belajar dari rumah selama pandemi Covid-19. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dan yang akan dituangkan dalam bentuk skripsi yang berjudul “Hubungan Stres dengan Kontrol Diri Pada Ibu Rumah Tangga Selama Mendampingi Anak Belajar Daring Pada Tingkat SD” .

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis jelaskan diatas, maka yang pertanyaan yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Apakah Ada Hubungan Kontrol Diri dengan Stres Pada Ibu Rumah Tangga Selama Mendampingi Anak Belajar Daring Pada Tingkat SD?”

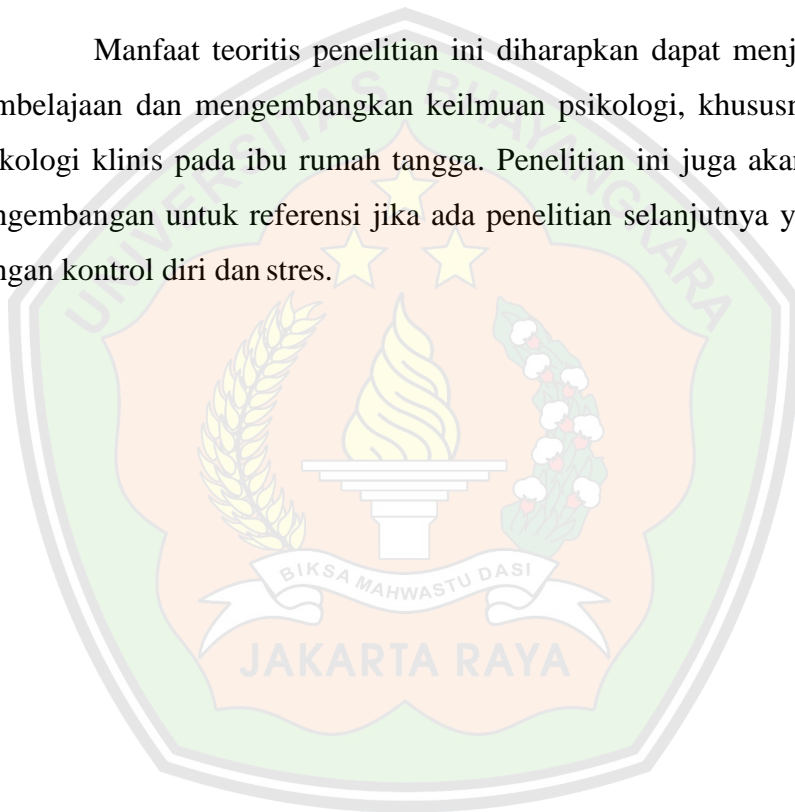
1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latarbelakang dan rumusan masalah yang ada, maka dapat disimpulkan tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui ada tidaknya Hubungan Kontrol Diri dengan Stres Pada Ibu Rumah Tangga Selama Mendampingi Anak Belajar Daring Pada Tingkat SD.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan pembelajaran dan mengembangkan keilmuan psikologi, khususnya di bidang psikologi klinis pada ibu rumah tangga. Penelitian ini juga akan mendukung pengembangan untuk referensi jika ada penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kontrol diri dan stres.



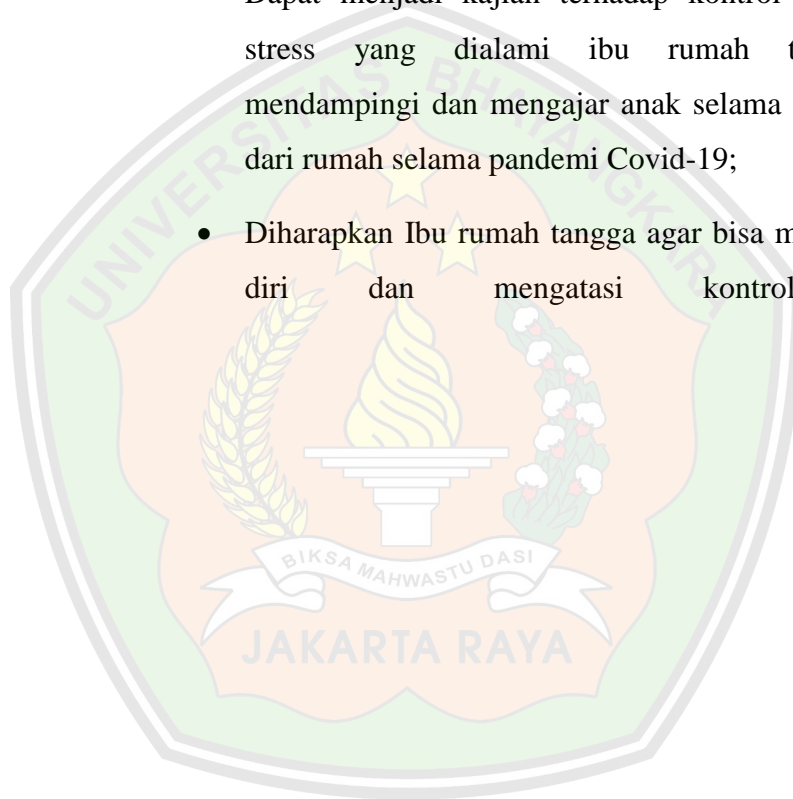
1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

- Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana yang bermanfaat dalam mengimplementasikan pengetahuan penulis tentang Kontrol diri dan Stres

b. Bagi Ibu Rumah Tangga Selama Pandemi Covid-19

- Dapat menjadi kajian terhadap kontrol diri terhadap stress yang dialami ibu rumah tangga yang mendampingi dan mengajar anak selama proses belajar dari rumah selama pandemi Covid-19;
- Diharapkan Ibu rumah tangga agar bisa melatih kontrol diri dan mengatasi kontrol dirinya.



1.5 Uraian Penelitian

1.5.1 Uraian Keaslian

Tabel 1. 1 Uraian Keaslian

Penelitian I

Penulis	Marthen Yusie
Judul	Pengaruh Kontrol Diri dan Stres Sekolah Terhadap Perilaku Membolos
Metode	Kuantitatif
Subjek	Siswa SMKKesehatan Samarinda
Hasil	Terdapat pengaruh kontrol diri dan stres sekolah dengan perilaku membolos siswa SMK kesehatan Samarinda
Perbedaan	Subjek, lokasi dan Fenomena

Penelitian II

Penulis	Nurfika Murandary
Judul	Hubungan Antara Stres Dengan Kontrol Diri Terhadap Pola Makan Pada Perempuan Yang Obesitas
Metode	Metode kuantitatif
Subjek	Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan jenjang S1
Hasil	Terdapat hubungan negative yang sangat signifikan antara stress dan kontrol diri terhadap pola makan pada perempuan yang obesitas

Perbedaan Subjek, fenomena dan lokasi penelitian

Penelitian III

Penulis	Hevi Mita Sari
Judul	Hubungan Antara Kematangan Emosi Dan Kontrol Diri Dengan Stress Kerja Pada Perawat RSJD Dr Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah
Metode	Metode kuantitatif
Subjek	Perawat RSJD Dr Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah
Hasil	Terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan stress kerja namun tidak terdapat hubungan antara kontrol diri dengan stres kerja pada perawat RSJD Dr Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah
Perbedaan	Subjek, Variabel bebas, lokasi penelitian dan fenomena

Pada penjabaran diuraian keaslian diatas dapat dibandingkan adanya perbedaan yang jelas pada judul, subjek, lokasi dan penggunaan pada variabel yang persis sama dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Pembaruan pada penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah kontrol diri sebagai variabel bebas dan Stres sebagai variabel terikat. Bekasi sebagai lokasi penelitian dan ibu rumah tangga sebagai subjeknya.

