

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Dewey (2021) menyebutkan bahwa pendidikan merupakan suatu proses untuk membentuk kemampuan dasar yang paling utama mengenai kemampuan dalam berpikir, kemampuan dalam mengolah emosi, serta cara berperilaku terhadap sesama manusia. Maka dari itu, pelayanan yang baik sangat dibutuhkan dalam proses pembelajaran, karena pembelajaran adalah kunci keberhasilan pendidikan. Karnawati dan Mardiharto (2020) menyebutkan bahwa pada masa pandemi ini pemerintah Indonesia telah menanamkan kebijakan *social distancing* yang mengharuskan seluruh masyarakat untuk menjaga jarak aman dengan orang lain. Kebijakan tersebut berdampak pada berbagai aktivitas termasuk aktivitas belajar mengajar. Pemerintah telah menetapkan kebijakan belajar dari rumah atau BDR melalui Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 yang berisikan bahwa pembelajaran harus dilakukan secara ‘daring’ dalam rangka mencegah penularan ` *Corona Virus Desease* (Covid-19) (Karnawati & Mardiharto, 2020).

Adanya kebijakan tersebut menjadikan kegiatan yang biasa dilaksanakan di sekolah dilakukan di rumah (Sari et al., 2021). Hal ini dapat berdampak positif maupun negatif. Salah satu hal positif yang didapat adalah kembalinya pusat aktivitas seorang anak ke asalnya yaitu rumah, sedangkan salah satu dampak negatif belajar di rumah adalah risiko mengalami psikosomatis. Psikosomatis adalah gangguan fisik yang disebabkan oleh faktor psikologis dan akumulasi emosional yang dapat menyebabkan kecemasan, *stress* dan sebagainya.

Peserta didik cukup melakukan proses belajar mengajar dari rumah dalam sistem pembelajaran secara daring ini. Dalam pelaksanaannya, para guru dapat memanfaatkan berbagai macam media seiring dengan berkembangnya teknologi informasi dan komunikasi. Media pembelajaran tersebut diantaranya adalah aplikasi *zoom*, *google classroom*, *google meet*, *youtube*, televisi, maupun aplikasi

chatting yaitu *whatsapp*. Hal tersebut mengharuskan para orangtua memastikan anak-anaknya mempelajari materi yang diberikan oleh para tenaga pendidik dengan baik. Menurut Utami (2020) proses pembelajaran secara daring ini menjadi sebuah kegiatan yang dapat mengurangi kegiatan di luar rumah. Selain itu proses pembelajaran ini juga dapat dimanfaatkan untuk melakukan diskusi dengan guru mata pelajaran, menerapkan pola hidup bersih dan sehat kepada anak di rumah dan sebagainya (Utami, 2020). Pemberian kepada siswa terkait bahan ajar untuk dipelajari dan tugas yang perlu dikerjakan merupakan proses pembelajaran yang dilakukan oleh tenaga pendidik. Dari kegiatan tersebut, siswa dapat menghubungi guru menggunakan media belajar yang digunakan untuk bertanya terkait materi yang masih belum bisa dipahami (Utami, 2020).

Orangtua sering kali mengalami kesulitan dalam meningkatkan minat belajar anak dikarenakan adanya tuntutan pekerjaan dan beban mengajar yang mengakibatkan adanya peningkatan risiko orangtua mengalami emosi negatif seperti kehilangan kesabaran, mudah marah dan bosan yang dapat memberikan dampak pada kesejahteraan keluarga dan pengasuhan anak (Wardani & Ayriza, 2020). Kesulitan para ibu dalam mengatasi hal tersebut adalah mengatur keseimbangan tuntutan pekerjaan dan beban mengajar, sehingga memberikan dampak berupa peningkatan *stress* pengasuhan dan penurunan kualitas hidup para orangtua yang bekerja (Alisma & Adri, 2014). Kesulitan tersebut tidak hanya dirasakan oleh para ibu yang bekerja, melainkan juga dirasakan para ibu rumah tangga yang perlu menyelesaikan pekerjaan rumah.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) ibu rumah tangga diartikan sebagai seseorang yang menjalankan berbagai macam pekerjaan rumah tangga (Junaidi, 2017). Dalam hal mengasuh dan mendidik anak, Islam mengajarkan bahwa seorang ibu harus bisa menjadi contoh yang baik untuk ditiru oleh anak dalam kehidupan bermasyarakat (Amran, 2013). Penelitian Apsaryanthi dan Lestari (2017) menemukan bahwa tingkat *psychological well-being* ibu bekerja lebih tinggi dibandingkan pada ibu tidak bekerja. *Psychological well-being* adalah kondisi dimana seseorang merasa mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Hal tersebut menunjukkan bahwa ibu rumah tangga lebih sulit untuk merasa berhasil dalam mengembangkan potensi dirinya. Sejalan dengan pendapat

tersebut, Apreviadizy & Puspitacandri (2014) mengemukakan bahwa kegiatan yang terbatas serta rutinitas yang sama setiap harinya menjadi faktor *stress* yang dialami oleh ibu rumah tangga. Kegiatan yang sama dan dilakukan berulang setiap hari di dalam rumah tentu dapat menghambat perkembangan potensi diri dan menimbulkan *stress*. Meski demikian, Junaidi (2017) mengemukakan bahwa pemenuhan kebutuhan diri tertinggi seorang wanita dengan mengorbankan waktu tenaga, pikiran dan tanggung jawab serta penuh keikhlasan dapat disalurkan dengan menjadi ibu rumah tangga.

Berdasarkan pengamatan sehari-hari di lingkungan peneliti, media sosial, televisi dan sebagainya, *stress* ini semakin bertambah dengan adanya tanggung jawab baru sebagai tenaga pendidik pengganti guru dalam kegiatan belajar dari rumah (BDR). Hal tersebut sejalan dengan pendapat Gloria (2021), bahwa adanya tanggung jawab baru yang muncul membutuhkan usaha yang tidak mudah agar dapat mencapai kehidupan berkeluarga yang sejahtera. Pembelajaran dalam jaringan atau disebut juga daring ini menjadi suatu tantangan tersendiri bagi para ibu rumah tangga dengan adanya tuntutan untuk menguasai penggunaan *smartphone* terkait pembelajaran daring, menguasai berbagai materi sekolah anak, perlu belajar untuk membagi waktu dengan baik sehingga semua tugasnya dapat terlaksana dengan baik, serta *stress* karena berkurangnya pendapatan hingga hilangnya pekerjaan yang mengakibatkan terjadinya kekerasan verbal terhadap anak dan berkurangnya keharmonisan dengan pasangan (Gloria, 2021). Hal-hal tersebut dapat menjadi faktor *stress* mengingat kegiatan sehari-hari ibu rumah tangga yang jauh dari penggunaan teknologi terutama dalam bidang pendidikan.

Abidin (dalam Alisma & Adri, 2014) mengemukakan bahwa *parenting stress* merupakan keadaan psikologis dari kecemasan dan ketegangan orang tua yang berlebihan yang berkaitan dengan gaya pengasuhan, peran orang tua dalam keluarga dan interaksi antara orang tua dan anak. Ahern (dalam Alisma & Adri, 2014) juga mengatakan bahwa *parenting stress* berkaitan erat dengan persepsi orangtua, adanya sumber daya serta rendahnya dukungan sosial yang didapatkan. *Parenting stress* dapat disebabkan oleh banyaknya tuntutan kehidupan yang dibebankan pada orangtua misalnya, energi yang semakin terkuras, kemampuan dan keterampilan yang terbatas, dan tuntutan waktu yang berdampak pada

kesejahteraan keluarga dan pengasuhan anak sehingga anak seringkali menjadi sasaran kemarahan serta penganiayaan (Alisma & Adri, 2014). Beberapa faktor yang dapat menyebabkan timbulnya kemarahan dan penganiayaan anak terkait dengan pembelajaran di rumah yaitu kurangnya pemahaman orangtua dan anak terhadap tugas yang diberikan oleh guru, kesulitan orangtua dalam menyampaikan materi, kesulitan orangtua dan anak dalam penggunaan gadget, kesulitan membangun minat belajar anak, kesulitan untuk mengarahkan anak, serta kesibukan lain dari orangtua seperti bekerja, ataupun mengurus rumah (Alisma & Adri, 2014).

Pada masa pandemi *covid* ini *stress* dikelompokkan sebagai tiga ruang lingkup yaitu *stress* akademik yang biasa dialami siswa/mahasiswa, *stress* kerja, dan *stress* dalam keluarga. Ruang lingkup *stress* yang terakhir sangat potensial dialami oleh ibu rumah tangga. Dalam hal ini, orang-orang yang dapat terhindar dari stres hanya orang-orang yang mampu menyesuaikan diri dan mengelola kondisi yang ada dengan baik, bahkan mampu mengubah *stress* menjadi *stress* yang positif dengan menjadi pribadi yang produktif dan kreatif (Muslim et al., 2020). Sebagaimana disebutkan dalam Al-Quran surah Al-Rad ayat 11:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ ۱۱

Artinya: *Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri.*

Dalam mengatasi berbagai macam permasalahan tersebut, diperlukan strategi untuk menyelesaikan masalah yang biasa disebut dengan strategi *coping*. Strategi *coping* merupakan cara seseorang untuk menerima, mengupayakan dan bersikap aktif dalam menguasai, mengurangi, atau meminimalisir situasi menekan dengan tujuan mendapatkan rasa aman dalam diri. Sumber daya yang dimiliki oleh seseorang menjadi salah satu penentu dalam melakukan strategi *coping* (Maryam, 2017). Salah satu sumber daya tersebut adalah dukungan sosial. Menurut Sarason dan Pierce (dalam Nugraha & Kustanti, 2018) dukungan sosial adalah kenyamanan yang bermanfaat dari orang lain baik secara fisik maupun psikologis yang diberikan saat mengalami situasi menekan.

Dukungan sosial yang paling dekat dan sangat dibutuhkan oleh seorang istri adalah pasangannya yaitu suami. Dalam upaya manajemen *stress*, seorang istri pasti

membutuhkan dukungan suaminya baik dalam bentuk perhatian, kasih sayang, maupun bantuan nyata seperti ikut membantu istri membimbing anak belajar atau mengerjakan pekerjaan rumah. Nugraha & Kustanti (2018) menyebutkan bahwa dukungan sosial pasangan pada dasarnya dikelompokkan dalam empat bentuk yaitu dukungan emosional yang ditunjukkan dengan rasa suka, cinta dan kasih sayang, dukungan instrumental yang ditunjukkan dengan memfasilitasi pasangan dengan barang atau jasa selama situasi *stress* berlangsung, dukungan informasi yang ditunjukkan dengan memberikan informasi, nasehat, maupun arahan yang diperlukan mengenai permasalahan serta dukungan penghargaan yang ditunjukkan dengan pemberian apresiasi terhadap pemikiran atau tingkah laku pasangan.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi pada tanggal 20 dan 21 Maret 2021 terhadap beberapa ibu di lingkungan sekitar peneliti, dapat dikatakan bahwa para ibu merasa dukungan sosial dari suami sangat diperlukan dan berhubungan dengan pengurangan *stress*. Seperti yang dikatakan oleh ibu NS bahwa suaminya ikut membantu dalam menyelesaikan pekerjaan rumah seperti menyapu, mengepel dan mencuci piring sehingga ibu NS merasa beban pekerjaannya berkurang. Hal serupa juga dikatakan oleh ibu DB bahwa suaminya juga membantu dalam membimbing anaknya belajar, selain itu suaminya juga membantu menyiapkan makanan untuk keluarga dengan membeli keluar rumah maupun memasak makanan yang mudah dibuat. Ibu DN mengatakan bahwa suaminya juga membantu mengurangi pekerjaannya dengan membuat minuman setiap kali ibu DN selesai membimbing anaknya belajar kemudian mengucapkan kata-kata manis dan ucapan terima kasih. Selain itu ibu FA mengatakan bahwa ia selalu dipijat setiap setelah membimbing anaknya belajar, selain itu suaminya juga selalu memberikan kecupan mesra yang menurutnya dapat membantu mengurangi *stress*.

Selain itu, beberapa ibu juga mendapatkan perlakuan yang bertentangan dengan pernyataan di atas. Seperti pada ibu TH yang mendapatkan perlakuan buruk dari suaminya, ibu TH mengatakan bahwa suaminya sering mengeluh bahkan memaki karena ibu TH tidak bisa mengerjakan pekerjaan rumah dengan baik. Hal serupa juga dirasakan oleh ibu UL yang mengatakan bahwa suaminya pernah memukulnya karena ibu UL yang terlalu sibuk mengurus tugas anak anaknya, pekerjaannya dan juga pekerjaan rumah sehingga tidak memiliki banyak waktu

dengan suami. Ibu UL juga mengatakan bahwa ia pernah mengalami *stress* berat dan sempat menghubungi konselor untuk menangani masalahnya. Berdasarkan hasil di atas dapat terlihat bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dari suami dan cara mengurangi *stress* yang dirasakan ibu selama mendampingi anak belajar daring, meskipun beberapa ibu tidak mendapatkan dukungan sosial yang diharapkan, hal ini tetap dapat mendukung pernyataan bahwa dukungan sosial dari suami dalam bentuk apapun berhubungan dengan penanganan *stress* istri.

Garmenzy (dalam Rif'ati et al., 2018) mengatakan bahwa manfaat dukungan sosial yaitu adanya dukungan sosial yang dapat mengurangi faktor munculnya *stress* yaitu kecemasan. Oford (dalam Rif'ati et al., 2018) mengatakan bahwa dukungan sosial bertujuan untuk meredam *stress*. Pendapat tersebut dapat diterapkan dalam pernikahan bahwa adanya tingkat dukungan sosial yang tinggi dalam menyelesaikan masalah dengan cara mengurangi *stress* dengan sikap positif yang dapat menyelesaikan masalah dalam pernikahan (Rif'ati et al., 2018).

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dapat dikatakan bahwa para istri membutuhkan dukungan sosial dari suami untuk bisa meningkatkan keberhasilannya dalam melakukan *coping stress*. Dengan adanya dukungan sosial dari para suami seperti membantu meringankan pekerjaan, memberikan perhatian, mengucapkan kata-kata manis, dan lain sebagainya dapat membuat sang istri merasa mampu untuk melakukan strategi *coping*. Holahan & Moos (1987) mengatakan bahwa seseorang lebih memilih untuk menggunakan strategi *problem-focused coping* dan tidak menggunakan strategi *avoidance coping* dalam penyelesaian masalahnya apabila ia memiliki sumber daya sosial yang cukup.

Mendidik istri untuk menjadi ibu yang shalihah sebagai pendidik utama bagi anak-anaknya menurut pandangan Islam adalah salah satu kewajiban seorang suami sebagai kepala keluarga (Nurhadi, 2019). Dirgayunita (2020) juga mengatakan kewajiban suami sebagai pemimpin mengharuskan seorang suami untuk memberikan arahan, bimbingan, dukungan, serta melaksanakan tanggung jawab terhadap keluarganya. Dengan melaksanakan kewajiban sebagai suami, sang istri akan merasa memiliki seseorang yang dapat diandalkan, sehingga sang istri mampu menghadapi berbagai masalah di masa yang akan datang.

Berdasarkan pengamatan sehari-hari di lingkungan peneliti, banyak ibu yang mengalami kendala dalam mendampingi anak belajar di rumah. Akan tetapi kendala tersebut dapat diminimalisir dengan adanya *coping stress* yang disertai dengan adanya dukungan sosial dari pasangan yaitu suami. Ketika suami memberikan bantuan baik secara emosional, instrumental, penghargaan maupun bantuan informasi, sang istri dapat dengan mudah menjalankan strategi *copingnya*. Oleh sebab itu, peneliti berharap dapat mengetahui hubungan antara dukungan sosial suami dan *coping stress* istri dalam mendampingi anak belajar ‘daring’ serta tinjauannya dalam Islam.

1.2. Pertanyaan Penelitian

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial suami dan *coping stress* istri dalam mendampingi anak belajar daring?
2. Bagaimanakah tinjauan dalam Islam terkait hubungan dukungan sosial suami dengan *coping stress* istri dalam mendampingi anak belajar daring?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial suami dan *coping stress* istri dalam mendampingi anak belajar ‘daring’ serta mengetahui tinjauannya dalam Islam.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini besar harapan penulis agar penelitian dapat dijadikan referensi dalam menangani kasus serupa serta dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *coping stress* selama pandemi dan pendampingan anak dalam belajar dari rumah.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi penulis: Penulis mendapatkan banyak wawasan baru dalam menerapkan ilmu bimbingan dan konseling secara praktis (terutama dalam aspek wawancara) yang sangat bermanfaat untuk bekal menjadi konselor dan sebagai bekal untuk melakukan penelitian di kemudian hari.

2. Bagi pasangan suami istri: Penelitian ini diharapkan dapat mengaplikasikannya sendiri terhadap pasangan hidup apabila pasangan suami istri mengalami permasalahan yang serupa dalam konteks *coping stress* maupun konflik lainnya.
3. Bagi konselor perkawinan: Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk konselor apabila mendapat kasus yang serupa di kemudian hari.
4. Bagi Jurusan: Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya teori dan aplikasi dari *coping stress*.

1.5 Kerangka Berpikir

