

***COPING STRESS* IBU RUMAH TANGGA DALAM
MENGHADAPI KEBIJAKAN BELAJAR *DARING* DI
KELURAHAN SAUNG NAGA KECAMATAN BATURAJA
BARAT KABUPATEN OGAN KOMERING ULU**

Skripsi

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas Akhir dan Memenuhi Syarat-
syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Sosial (S. Sos)
dalam Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi**



**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H / 2021 M**

***COPING STRESS* IBU RUMAH TANGGA DALAM
MENGHADAPI KEBIJAKAN BELAJAR *DARING* DI
KELURAHAN SAUNG NAGA KECAMATAN
BATURAJA BARAT KABUPATEN OGAN
KOMERING ULU**

Skripsi

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas Akhir dan Memenuhi Syarat-
syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Sosial (S. Sos)
dalam Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi**



Oleh:

**AMIRUL WA'ASHIL
NPM. 1741010001**

Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

Pembimbing I : Dr. H. Rosidi, MA.

Pembimbing II : Dr. Fitriyanti, MA.

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H / 2021 M**

ABSTRAK

Semenjak adanya *Covid-19* ibu rumah tangga mengalami peningkatan kegiatan yang ada di rumah mengakibatkan ibu rumah tangga mengalami *stress* karena *Covid-19* dan semua aktivitas pembelajaran dilakukan secara *daring*, kebijakan pembelajaran *daring* dapat membuat beberapa ibu rumah tangga di RT/RW 9/2 mengalami tingkat *stress* yang tinggi masalah utama sering marah dikarenakan susah membimbing anaknya dalam melakukan pembelajaran melalui media *daring*, ada juga sampai memukul dikarenakan anak yang susah disuruh belajar, minimnya pengetahuan ibu tentang teknologi gadget, sinyal internet yang kurang stabil dan ekonomi yang semakin sulit pasca terjadinya pandemi covid-19 di Indonesia. Berdasarkan di atas peneliti tertarik mengambil judul penelitian yang berjudul *Coping Stress Ibu Rumah Tangga Dalam Menghadapi Kebijakan Pembelajaran Daring Di Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu*. Tujuan penelitian ini Untuk mengetahui masalah yang dihadapi ibu rumah tangga dengan diberlakukannya kebijakan belajar *daring* akibat pandemi *covid-19* di Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu. Untuk mengetahui bagaimana ibu rumah tangga menghadapi adanya kebijakan *stress* di Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu. Jenis penelitian ini adalah *field reaserch* atau penelitian lapangan sifatnya deskriptif kualitatif. Jumlah sampel dari penelitian ini adalah 10 orang ibu rumah tangga. Teknik pengumpulan data wawancara, observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan metode miles & hubermen yaitu data *reduction*, data *display*, *verification*, dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan *Purposive sampling*. Hasil Kesimpulannya *coping stress* sangat dibutuhkan oleh ibu rumah tangga dalam menghadapi kebijakan belajar *daring* supaya mampu mengontrol emosi saat mendampingi dan membimbing anak dalam melakukan pembelajaran *daring* dan juga dalam mengatasi krisis ekonomi pasca *Covid-19*. Dengan melakukan *coping stress*, ibu rumah tangga mampu mengontrol emosinya sehingga mampu melakukan semua tugasnya dengan baik. Selain itu, cara yang bisa diterapkan

oleh ibu rumah tangga dalam membimbing anaknya di tengah sistem sekolah daring ini dengan menggunakan, (1) *Problem focused coping* (PFC), yaitu mempertimbangkan beberapa alternatif pemecahan masalah, meminta pendapat orang lain, individu membuat tindakan secara langsung. (2) *Emosional focused coping* (EFC), yaitu bentuk *coping* yang diarahkan untuk mengatur respon emosional terhadap situasi yang menekan. Bahwa jika seseorang dihadapkan dengan sebuah permasalahan yang dianggap tidak mampu diselesaikan maka mengatur emosinya merupakan salah satu solusi terbaik dalam mengatasi permasalahan. Jadi individu menghindari masalah yang tidak menyenangkan dalam diri yang dianggap tidak mampu diselesaikan, maka mengatur emosi dapat mengurangi permasalahan dalam diri.





**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Bandar Lampung (35131) Tel. 0721-703260

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Amirul Wa'ashil
Nim : 1741040001
Jurusan/Prodi : Bimbingan Dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah Dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “*Coping Stress Ibu Rumah Tangga Dalam Menghadapi Kebijakan Pembelajaran Daring Di Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu*” adalah benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebutkan dalam footnote atau daftar pustaka. Apabilaa di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun. Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumin.

Bandar lampung, Juli 2021

Penulis



Amirul wa'ashil

1741040001



KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Bandar Lampung (35131) Tel. 0721-703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi: *Coping Stress Ibu Rumah Tangga Dalam Menghadapi Kebijakan Pembelajaran Daring Di Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu*

Nama : Amirul Wa'ashil

NPM : 1741040001

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

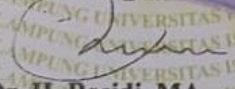
Fakultas : Dakwah dan ilmu komunikasi

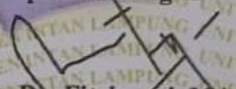
MENYETUJI

Untuk dimunaqsyahkan dan dipertahankan dalam sidang munaqsyah fakultas dakwah dan ilmu komunikasi UIN Raden Intan Lampung

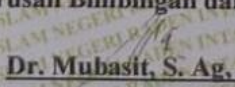
Pembimbing I

pembimbing II


Dr. H. Rosidi, MA
NIP.196503051994031005


Dr. Fitriyanti, MA
NIP.197510052005012003

Mengetahui
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam


Dr. Mubasit, S. Ag, MM
NIP.197311141998031002



KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Bandar Lampung (35131) Tel. 0721-703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **COPING STRESS IBU RUMAH TANGGA DALAM MEGHADAPI KEBIJAKAN PEMBELAJARAN DARING DI KELURAHAN SAUNG NAGA KECAMATAN BATURAJA BARAT KABUPATEN OGAN KOMERING ULU** oleh Amirul Wa'ashil, NPM 1741040001, jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, telah diujikan dalam sidang Munaqosah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung

TIM PENGUJI

Ketua : Dr. Mubasit, S. Ag, MM

Sekretaris : Umi Aisyah, M. Pd. I

Penguji I : Dr. Hj. Rini Setiawati, M. Sos. I

Penguji II : Dr. H. Rosidi, MA

Penguji Pendamping : Dr. Fitri Yanti, MA

Mengetahui

Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi



Prof. H. Khon Sahrial, M. Si

NIP. 196104091990031002

MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar.

(QS. Al-Baqarah (2): 153)



PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati, skripsi ini mempersembahkan kepada orang-orang yang disayang dan selalu memberi dukungan dan doa:

Kedua orang tuaku tersayang, bapak Armin Pani dan ibu Yusnani yang senantiasa memberikan doa yang terbaik bagi penulis dan dukungan kepada penulis baik secara materi dan moral agar kelak menjadi anak yang bermanfaat dan berguna bagi nusa, bangsa dan agama serta penulis baik secara materi dan moral.



RIWAYAT HIDUP

Amirul Wa'ashil , dilahirkan di Baturaja pada tanggal 02 November 1999, anak tunggal dari putra pasangan bapak Armin Pani dan ibu Yusnani, pendidikan formal dimulai Sekolah Dasar (SD) negeri 03 OKU selesai pada tahun 2011, kemudian lanjut di Sekolah Menengah Pertama (SMP) negeri 02 OKU selesai tahun 2014, setelah itu lanjut di Sekolah Menengah Atas (SMA) negeri 04 OKU selesai tahun 2017, penulis diterima di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada fakultas dakwah dan ilmu komunikasi jurusan bimbingan dan konseling islam yang dimulai pada semester 1 Tahun Akademik 2017/2018.

Selama menjadi mahasiswa, aktif di bidang kegiatan intra maupun ekstra Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung



Bandar Lampung, Juli 2021
Yang membuat

Amirul Wa'ashil
1741040001

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin penulis mengucapkan segala puji dan syukur hanya milik Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah serta pertolongan-nya dan bisa menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "*coping stress* ibu rumah tangga dalam menghadapi kebijakan pembelajaran *daring* di Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu". Shalawat teriring salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta para keluarga dan sahabatnya, serta pengikutnya yang setia, semoga kita mendapatkan syafaatnya di hari kiamat aamiin ya rabbal alamin.

Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian skripsi tidak luput dari adanya bantuan beberapa pihak. Maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Moh. Mukri, M. Ag. Selaku rektor UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. H. Khomsahrial Romli, M. Si. Selaku Dekan Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi.
3. Bapak Mubasit, S. Ag, MM., dan Ibu Umi Aisyah, M.Pd., selaku ketua dan sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.
4. Bapak Dr. H. Rosidi, MA. Selaku pembimbing akademik I yang dengan sabar membimbing dan mengarahkan penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bunda Fitri Yanti, MA. Selaku pembimbing akademik II dengan sabar membimbing dan mengarahkan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen dakwah dan ilmu komunikasi yang telah membagikan ilmunya kepada penulis serta staf karyawan dakwah dan ilmu komunikasi atas kesediaannya membantu menyelesaikan syarat-syarat administrasi.
7. Kepada kepala dan staf kantor kelurahan Saung Naga yang telah memberikan persetujuan untuk penelitian disana
8. Ibu-ibu yang ada di Kelurahan Saung Naga RT 9 yang telah membantu dan bersedia untuk diteliti.

9. Kepada alm kakek yang selalu memberikan semangat dan doa semasa hidup.
10. Kepada keluarga besar dari kedua orangtua yang tidak bisa disebutkan yang memberikan dorongan.
11. Sahabat yang memberikan suport selama aktif kuliah Oby, Litha, Afifah, Anabel, Dimas yang memberikan suka dan duka sehingga penulis tidak merasa sendiri selama penulisan skripsi ini.
12. Teman kelas A angkatan 2017 yang telah memberikan warna semoga persaudaraan kita tetap terjaga sampai kapan pun.

Terima kasih kepada semua pihak yang senantiasa membantu dan memberi semangat terhadap penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, semoga kebaikan yang diberikan akan dibalas dengan kebaikan oleh allah swt aamiin ya rabbal alamin.

Demikian yang bisa penulis sampaikan semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca pada umumnya dan bagi penulis sendiri.

Bandar Lampung, Juli 2021
Yang membuat

Amirul Wa'ashil
1741040001

DAFTAR ISI

| | |
|-------------------------------------|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| ABSTRAK | ii |
| SURAT PERNYATAAN | iv |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING | v |
| PENGESAHAN | vi |
| MOTTO | vii |
| PERSEMBAHAN | viii |
| RIWAYAT HIDUP | ix |
| KATA PENGANTAR | x |
| DAFTAR ISI | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |

BAB I PENDAHULUAN

| | |
|---------------------------------|----|
| A. Penegasan Judul | 1 |
| B. Latar Belakang Masalah | 3 |
| C. Fokus Penelitian | 6 |
| D. Rumusan Masalah | 7 |
| E. Tujuan Penelitian | 7 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 7 |
| G. Kajian Terdahulu | 8 |
| H. Metode Penelitian..... | 10 |
| I. Sistematika Penulisan | 17 |

BAB II *COPING STRESS* DAN BELAJAR *DARING*

| | |
|--|----|
| A. <i>Stress</i> | 19 |
| 1. Pengertian <i>Stress</i> | 19 |
| 2. Aspek-Aspek <i>Stress</i> | 21 |
| 3. Faktor-Faktor Menyebabkan <i>Stress</i> | 21 |
| B. <i>Coping stress</i> | 24 |
| 1. Pengertian <i>Coping Stress</i> | 24 |
| 2. Jenis- Jenis <i>Coping Stress</i> | 25 |
| 3. Aspek-Aspek <i>Coping Stress</i> | 28 |
| 4. Metode <i>Coping Stress</i> | 29 |

| | |
|---|----|
| 5. Faktor Yang Menyebabkan <i>Coping Stress</i> | 31 |
| B. Pembelajaran <i>Daring</i> | 33 |
| 1. Pengertian Pembelajaran <i>Daring</i> | 33 |
| 2. Karakteristik Pembelajaran <i>Daring</i> | 34 |
| 3. Manfaat Pembelajaran <i>Daring</i> | 35 |
| 4. Kelebihan Dan Kekurang Pembelajaran <i>Daring</i> | 37 |

BAB III COPING STRESS DAN PEMBELAJARAN

DARING

| | |
|---|----|
| A. Gambaran Umum Kelurahan Saung Naga Di Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu | 41 |
| 1. Sejarah Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu | 41 |
| 2. Letak Geografis | 43 |
| 3. Visi, Misi | 43 |
| 4. Struktur Organisasi | 45 |
| B. <i>Coping Stress</i> Ibu-Ibu Rumah Tangga Di Kelurahan Saung Naga | 46 |
| 1. Kondisi Sosial Ekonomi | 46 |
| 2. Respon ibu rumah tangga terhadap kebijakan pembelajaran <i>Daring</i> | 50 |
| 3. Peran ibu-ibu dalam pembelajaran <i>Daring</i> | 54 |
| 4. Tantangan dan hambatan <i>coping stress</i> yang dihadapi ibu rumah tangga pada saat proses belajar <i>Daring</i> anaknya..... | 57 |
| 5. Hasil yang dilakukan <i>coping stress</i> ibu rumah tangga dalam mengajarkan anaknya <i>daring</i> | 61 |

BAB IV COPING STRESS IBU RUMAH TANGGA

DALAM MENGHADAPI KEBIJAKAN *DARING*

| | |
|---|----|
| A. Analisis bentuk masalah yang dihadapi ibu rumah tangga dalam pemberlakuan <i>daring</i> pada pandemi <i>covid 19</i> | 68 |
| B. Hasil ibu rumah tangga dalam menghadapi stress akibat <i>daring</i> pada saat pandemi <i>covid 19</i> | 70 |

BAB V PENUTUP

| | |
|--------------------|----|
| A. Kesimpulan..... | 73 |
| B. Saran | 74 |

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR LAMPIRAN

1. Pedoman observasi
2. Pedoman wawancara
3. Daftar sampel penelitian
4. Dokumentasi
5. Surat keterangan perubahan judul
6. Surat cek turnitin



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Judul skripsi ini *Coping stress Ibu Rumah Tangga Dalam Menghadapi Kebijakan Belajar Daring Di Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu*. Untuk memudahkan pemahaman pembaca, maka penulis akan menjelaskan istilah masing masing yang digunakan dalam judul tersebut yaitu:

Menurut Folkman *coping stress* adalah suatu bentuk usaha seseorang dalam mengatur (mengurangi, meminimalisir, menguasai, mentoleransi) kebutuhan internal dan eksternal dari orang yang bersangkutan.¹ Jadi yang dimaksud dengan *coping stress* ini adalah individu dapat mengatur *stress* berdasarkan tuntutan dari individu maupun tuntutan dari lingkungan.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, ibu rumah tangga dapat diartikan sebagai seorang wanita yang mengatur penyelenggaraan berbagai macam pekerjaan rumah tangga atau ibu rumah tangga merupakan seorang istri (ibu) yang mengurus berbagai pekerjaan dalam rumah tangga. Ibu rumah tangga dapat diartikan sebagai wanita yang mengatur penyelenggaraan berbagai macam pekerjaan rumah tangga.² Jadi yang dimaksud dengan ibu rumah tangga disini adalah ibu/istri memiliki peran lebih banyak di rumah banyak menghabiskan waktunya, mengatur berbagai pekerjaan rumah dan keluarganya ketika dirumah.

Ibu rumah tangga yang dimaksud dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga / istri yang ada di Kabupaten Ogan Komering Ulu, Kelurahan Saung Naga, RT/RW 9/2. Adapun

¹Wahyu Saefudin, "Psikologi Pemasarakatan Cetakan Pertama", (Jakarta: Kencana A, 2020), h. 191.

²Kamus Besar Bahasa Indonesia Pengertian Ibu Rumah Tangga "(On-Line), Tersedia Di: [https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/ Ibu Rumah Tangga](https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/ibu_rumah_tangga) (Diakses 20 Januari 2021)

sumber data akan diambil dari beberapa ibu rumah tangga, dengan beberapa alasan seperti: sebelum *covid-19* muncul ibu rumah tangga biasa melakukan pekerjaan rumah dengan baik, bisa membagi waktu untuk diri sendiri dan keluarga, namun semenjak *covid-19* muncul mulai diterapkan kebijakan *daring* dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan membuat surat edaran jika sekolah melakukan pembelajaran di rumah masing-masing tanpa bertatap muka, dan ibu rumah tangga berperan banyak dalam hal ini akan tetapi ada ibu rumah tangga mengeluhkan kebijakan sekolah *daring* di Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komerling Ulu.³

Menurut Bilfaqih & Qomarudin “pembelajaran *daring* merupakan program penyelenggaraan kelas pembelajaran dalam jaringan untuk menjangkau kelompok target yang masif dan luas”.⁴ Berdasarkan penjelasan diatas yang dimaksud dengan pembelajaran *daring* disini adalah melakukan pembelajaran melalui jaringan sosial tidak memerlukan tatap muka.

Dari istilah *coping stress*, ibu rumah tangga, dan pembelajaran *daring* yang dijelaskan di atas maka yang dimaksud dengan judul penelitian ini mengkaji tentang kemampuan Ibu-Ibu rumah tangga yang berada di Kabupaten Ogan Komerling Ulu, Kelurahan Saung Naga, RT/RW 9/2 dalam menghadapi kebijakan belajar dari rumah (*daring*), akibat mewabahnya virus *Covid-19* yang melanda dunia termasuk Indonesia. Dimana kebijakan *daring* banyak membuat orang tua terutama Ibu-Ibu *stress* karena harus menggantikan tugas guru di sekolah.

³Observasi Kantor Lurah Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komerling Ulu (20 Februari 2021)

⁴Bilfaqih Dan Qomarudin, “*Esensi Penyusunan Materi Daring Untuk Pendidikan Dan Pelatihan*”. (Yogyakarta: Deepublish, 2015), h. 1.

B. Latar Belakang Masalah

Ibu rumah tangga merupakan seorang istri atau ibu yang mengurus berbagai pekerjaan dalam rumah tangga, ibu rumah tangga adalah wanita yang lebih banyak menghabiskan waktu di rumah dan menyempahkan waktunya untuk mengasuh anaknya menurut pola yang diberikan masyarakat.⁵ Ibu rumah tangga adalah wanita yang mayoritas waktunya dipergunakan untuk mengajarkan dan memelihara anak-anaknya dengan pola asuh yang baik dan benar karena sosok ibu rumah tangga yang memiliki kewajiban dalam mengurus rumah tangga seperti mencuci, memasak, menyapu, mengasuh, mendidik anaknya dan sebagai salah satu kelompok dari peranan sosial.⁶

Berbicara tentang kewajiban ibu rumah tangga untuk mengurus dan mendidik anak, ibu rumah tangga juga perlu menjaga pola pikir untuk mengurangi *stress* yang ada di dalam dirinya. Karena ibu rumah tangga juga perlu memperhatikan kestabilan emosi supaya dirinya tidak mengalami *stress* hal inilah yang disebut dengan (*coping stress*). Menurut Haber dan Runyon *Coping stress* adalah mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan *stress*.⁷

Semenjak adanya *Covid-19* ibu rumah tangga mengalami peningkatan kegiatan yang ada di rumah mengakibatkan ibu rumah tangga mengalami *stress* karena *Covid-19*, *Covid-19* merupakan singkatan dari *Coronavirus disease 2019* adalah penyakit jenis baru yang disebabkan oleh *virus severe acute respiratory syndrome coronavirus-2* (SARS Cov-2) yang sebelumnya disebut novel *coronavirus* (2019-Cov). Virus baru

⁵Heri Junaidi, "Ibu Rumah Tangga: Stereotype Perempuan Pengangguran" *Jurnal Kajian Gender Dan Anak*, Vol 12 No. 1 Juni 2017, h. 78
Tersedia Di: <https://Journal.Stkip-Andi-Matappa.Ac.Id/Index.Php/Jurkam/Article/View/12> (5 Juli 2021)

⁶Azka Al Afifah, "Pengaruh Kualitas Layanan, Kepercayaan, Dan Kepuasan Terhadap Loyalitas Nasabah".(Skripsi, Palembang: UIN Raden Fatah: 2016), H. 35.

⁷Siti Maryam, "Strategi *Coping*: Teori Dan Sumberdaya", *Jurnal Konseling Andi Matappa*, Vol 1 No.1 Agustus, H. 102, <https://Journal.Stkip-Andi-Matappa.Ac.Id/Index.Php/Jurkam/Article/View/12> (Diakses 2 Februari 2020)

ini sangat menular dan cepat menular secara global infeksi *coronavirus* ditandai dengan demam dan gejala pernapasan seperti batuk, sesak nafas dan kesulitan bernafas. Pada kondisi parah dapat menyebabkan *pneumonia*, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, bahkan kematian. Kasus penyakit ini bermula dari penemuan kasus *pneumonia* dengan etiologi tidak jelas di Wuhan. Kasus penyakit tersebut terus berkembang dan di laporkan menyebabkan kematian serta menyebar keluar cina.⁸

Dengan jumlah total kasus 1.133.758 dan total kematian 62.785 (*case fatality rate*-CFR 5,5%) dan kasus pertama *covid-19* pertama kali dilaporkan di Indonesia pada tanggal 2 maret 2020 dengan jumlah dua kasus yang kemudian terus berkembang hingga data 5 april 2020 menunjukkan kasus terkonfirmasi berjumlah 2.273 dengan total kasus kematian 198 (CFR 8.7%).⁹ Jadi status *Covid-19* adalah sebuah penyakit yang termasuk kriteria pandemi, yaitu virus ini dapat memunculkan penyakit dan kematian. Penularan virus ini dari orang ke orang terjadi secara pesat, virus ini juga telah menyebar hampir ke seluruh pelosok dunia, sehingga disebut lah *Covid-19*.¹⁰ Sampai saat ini, belum ditemukan vaksin yang efektif melawan *Covid-19*, sehingga perlawanan dapat dilakukan dengan menggunakan masker, rajin mencuci tangan, menggunakan alat pelindung diri yang direkomendasikan, dan berusaha melakukan karantina mandiri, serta *physical/social distancing*.¹¹ Selain itu adanya *Covid-19* ini diberlakukannya jaga jarak supaya tidak terpapar virus corona, semua aktivitas pembelajaran dilakukan secara

⁸Siti Rahayu, Dkk, “*Covid-19: The Nightmare Or Rainbow*”, (Jakarta: Mata Aksara, 2020), h. 2.

⁹Soehartati A. Gondhowiardjo, “*Pedoman Pelayanan Onkologi Radiasi Pada Pandemi Covid-19*”, (Jakarta: Pori,2020), h. 1.

¹⁰ Mila Amelia, “*Mempererat Ukhuwah Islamiyah Di Masa Pandemi Covid-19*”, (Banten: Makmood Publishing,2020), h. 41.

¹¹ Mohammad Hidayaturrahman, Dkk, “*Covid-19: Government Response And Community Participation Overcoming Outbreak And Managing Its Impact*”, *Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, Vol 13, No 2 2020, h. 259-260
Terseda Di:
[Http://Ejournal.Radenintan.Ac.Id/Index.Php/Ijtimaiyya/Article/View/7161](http://Ejournal.Radenintan.Ac.Id/Index.Php/Ijtimaiyya/Article/View/7161) (5 Juli 2021)

daring tanpa tatap muka secara langsung, dengan adanya pembelajaran *daring* melibatkan ibu rumah tangga dalam membimbing anak-anaknya. Sehingga ibu rumah tangga juga perlu menetralkan *stress* dalam menghadapi kebijakan *daring*. Oleh karena itu Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) menerbitkan Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran *Covid-19*.

Staf Ahli Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Bidang Regulasi, Chatarina Muliana Girsang menyampaikan Surat Edaran Nomor 15 ini untuk memperkuat Surat Edaran Mendikbud Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat *Coronavirus Disease (Covid-19)*.¹² Berdasarkan surat edaran tersebut bahwa peserta didik memiliki hak mendapatkan layanan dengan baik dalam pendidikan yang mereka tempuh selama *covid-19*, memenuhi kebutuhan dan dukungan psikososial bagi satuan pendidik dan peserta didik selama *covid-19*, namun pada kenyataannya banyak ibu rumah tangga kesulitan dari segi kebutuhan anak untuk pembelajaran *daring* selama *covid-19* seperti kuota internet, manajemen pembagian waktu saat belajar dan hiburan.

Menurut peneliti, kebijakan pembelajaran *daring* dapat membuat beberapa ibu rumah tangga di RT/RW 9/2 mengalami tingkat *stress* yang tinggi masalah utama sering marah dikarenakan susah membimbing anaknya dalam melakukan pembelajaran melalui media *daring*, ada juga sampai memukul dikarenakan anak yang susah disuruh belajar atau membangunkan untuk belajar *daring*, minimnya pengetahuan ibu tentang teknologi *gadget*, sinyal internet yang kurang stabil dan ekonomi yang semakin sulit pasca terjadinya pandemi *covid-19* di Indonesia.

¹²Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan, "Kemendikbud Tertbitkan Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah", (On-Line), Tersedia Di <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/05/kemendikbud-terbitkan-pedoman-penyelenggaraan-belajar-dari-rumah> (Diakses 1 Februari 2020)

Selain itu, hal tersebut mungkin terjadi mengingat budaya patriarki yang masih dominan dalam masyarakat Indonesia. Mengurus rumah tangga adalah pekerjaan ibu rumah tangga, yang secara formal tertulis pada KTP seorang ibu rumah tangga. Saat diterapkan WFH di masa pandemi *Covid-19*, maka seluruh anggota keluarga setiap hari dan setiap saat berkumpul dalam rumah. Dengan demikian Ibu rumah tangga yang mendapatkan beban terbesar dalam melakukan pekerjaannya. Selain mengerjakan pekerjaan rutin mengurus rumah tangga, ibu juga harus mendampingi anaknya belajar di rumah, dan tidak jarang ibu rumah tangga mengambil peran sebagai guru bagi putra putrinya. Beban yang ditanggung oleh ibu rumah tangga tidak hanya *double burden*, akan tetapi bisa banyak beban yang ditanggungnya. Dapat dikatakan tiba-tiba semua urusan dibebankan kepada ibu rumah tangga. Inilah potensi yang dapat menyebabkan *stress* dalam keluarga. Oleh karena, menurut peneliti tingkat *stress* ibu rumah tangga diminimalisir dengan bertindak positif seperti sholat, zikir, membaca Al-Quran, curhat kepada orang terdekat¹³

Dari penjelasan diatas, peneliti perlu mengkaji mengenai *coping stress* ibu rumah tangga dalam menghadapi kebijakan *daring* di Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu.

C. Fokus dan Sub fokus

Fokus penelitian ini melihat akibat dari kebijakan belajar *daring* selama pandemi *covid-19*. Sub fokus penelitian ini melihat bagaimana upaya Ibu-Ibu rumah tangga yang ada di Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat dalam menghadapi *stress* akibat kebijakan belajar *daring* dari rumah bagi putra-putri mereka.

¹³Observasi Objek Penelitian, RT/RW 9/2, Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu, (20 Februari 2021).

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah adalah:

1. Apa saja masalah yang dihadapi ibu rumah tangga dengan diberlakukannya kebijakan belajar *daring* akibat pandemi covid-19 di Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu?
2. Bagaimana Ibu-Ibu rumah tangga menghadapi *stress* akibat adanya kebijakan *daring* di Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disampaikan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui masalah yang dihadapi ibu rumah tangga dengan diberlakukannya kebijakan belajar *daring* akibat pandemi covid-19 di Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu.
2. Untuk mengetahui ibu-ibu rumah tangga menghadapi *stress* adanya kebijakan *daring* di Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu.

F. Manfaat Penelitian

Apun manfaat penelitian *coping stress* ibu rumah tangga dalam menghadapi kebijakan belajar *daring* di Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu yakni:

1. Manfaat Teoritik

Secara teoristik penelitian ini berguna sebagai upaya memanajemen *stress* yang dialami oleh ibu rumah tangga dalam menghadapi kebijakan belajar *daring*, selain itu

penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan, referensi, kajian dan rujukan serta menambah wawasan bagi peneliti.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi penulis

penelitian ini dapat memberikan pelajaran tentang pentingnya manajemen (*coping*) *stress* yang dialami agar tidak menimbulkan masalah lain di kemudian harinya.

b. Bagi pembaca

Dengan adanya penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pembaca untuk dapat memahami *coping stress* yang dilakukan ibu rumah tangga dalam menghadapi kebijakan pembelajaran *daring* dan dapat dipraktekkan kepada orang yang membutuhkan.

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian terdahulu dijadikan titik acuan untuk penelitian yang akan datang, yang nantinya penelitian ini digunakan sebagai perbandingan hasil dari penelitian. Penelitian terdahulu dijadikan sebuah landasan penelitian saat ini. Di mana terdapat beberapa karya ilmiah yaitu diantaranya:

1. Skripsi yang berjudul “*Strategi Coping Pada Lanjut Usia Pasca Stroke di Kelurahan Alasbuluh Banyuwangi*” ditulis oleh Shalihah Mardiah dari Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus kolektif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui strategi koping yang digunakan oleh lanjut usia *pasca stroke* di Kelurahan Alasbuluh Banyuwangi serta apa saja faktor-faktor yang berperan terhadap strategi *Coping* yang digunakan oleh lanjut usia *pasca*

stroke di Kelurahan Alasbuluh Banyuwangi. Adapun hasil dari penelitian ini adalah strategi koping yang digunakan oleh informan I dan ke III dalam penelitian ini adalah *problem focused* dan *emotion focused* sedangkan pada informan II lebih menggunakan *emotion focused* saja. Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi penggunaan strategi koping adalah: kondisi kesehatan, kondisi ekonomi, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dan dukungan sosial.¹⁴ Penelitian ini mempunyai perbedaan yaitu yang membedakan subjek nya dan strateginya.

2. Skripsi yang berjudul “*Coping stress Pada Mahasiswa Berkeluarga*” ditulis oleh Rizki Okta Susani jurusan Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan Kualitatif Naratif yang datanya dikumpulkan melalui wawancara dan pengisian kuesioner terbuka. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui strategi *coping* apa yang digunakan oleh mahasiswa yang berkeluarga di Surakarta dan apa saja faktor penyebab terjadinya *stress* pada mahasiswa yang sudah berkeluarga di surakarta. Adapun hasil dari penelitian ini adalah strategi *copping* yang digunakan adalah berbentuk *Problem focused coping* dan *Emotion focused coping*, dan faktor yang dialami mahasiswa yang berumah tangga adalah tuntutan akademik, perbedaan pendapat, faktor lingkungan, faktor ekonomi, perilaku negatif pasangan perjudohan, sulit membagi waktu, hubungan jarak jauh dengan pasangan¹⁵Penelitian ini mempunyai perbedaan yang membedakan adalah objeknya yang penulis teliti

¹⁴ Shalihah Mahdiah, “Strategi *Coping* Pada Lanjut Usia Pasca Stroke Di Desa Alasbuluh Banyuwangi”, (Skripsi, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2012), h. 5.

¹⁵Rizki Okta Susani, “*Coping Stress Pada Mahasiswa Berkeluarga*”, (Skripsi, Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2018), h. 3.

objeknya adalah ibu rumah tangga sedangkan Skripsi ini objeknya adalah mahasiswa.

3. Jurnal yang ditulis oleh Vitia Larseman Dela dari Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan jurusan Bimbingan dan Konseling dengan judul “*Strategi Coping stress Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan.*” Penelitian ini diterbitkan pada tahun 2019. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa penerapan *coping stress* yang dilakukan mahasiswa bimbingan dan konseling universitas muhammadiyah tapanuli selatan menggunakan *emotional focus coping* memfokuskan pikiran dalam memperbaiki semua kesalahan dalam skripsi. Semakin baik penerapan *emotional focus coping* yang diterapkan untuk memfokuskan pada satu titik dan menyelesaikan skripsi yang sedang dikerjakan.¹⁶ perbedaan dengan skripsi penyusun terletak pada subyek dan jenis strategi *coping* yang digunakan

H. Metode Penelitian

1. Jenis dan Sifat Penelitian

a. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian lapangan (*field research*), bertujuan untuk mempelajari secara intensif tentang keadaan latar belakang keadaan sekarang, dan interaksi lingkungan suatu unit sosial: individu, kelompok, lembaga atau masyarakat, maka dapat disebut

¹⁶Vitia Larseman Dela. “Strategi *Coping Stress* Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan”, *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, Vol, 4 No, 2, 2019, h. 40 Tersedia Di: Jurnal.Um-Tapsel.Ac.Id/Index.Php/Ristekdik/Article/View/896 (2 Februari 2021).

penelitian lapangan (*field research*).¹⁷ penelitian lapangan (*field research*) dilihat dari tujuannya yaitu mempelajari dengan intensif tentang latar belakang keadaan sekarang, interaksi sosial lingkungan baik itu individu, kelompok, lembaga, masyarakat, maka penelitian ini penulis akan mengamati dan menggambarkan berkaitan dengan *coping stress* yang dialami ibu rumah tangga dalam menghadapi kebijakan belajar *daring* di Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu.

b. Sifat Penelitian

Sifat penelitian kualitatif yaitu bersifat menerangkan, yang bertujuan mendeskripsikan dan menginterpretasikan apa yang ada (bisa mengenai kondisi atau hubungan yang ada, pendapat yang sedang tumbuh, proses yang berlangsung, akibat atau efek yang terjadi atau kecenderungan yang tengah berkembang).¹⁸ Penelitian ini menggambarkan secara objektif tentang *coping stress* ibu rumah tangga dalam menghadapi kebijakan belajar *daring* di Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu.

2. Sumber Data

Sumber data adalah subyek dari mana data diperoleh.¹⁹ Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sumber data primer dan sumber data sekunder, berikut penjelasannya:

¹⁷Sugiyono, “*Metode Penelitian Kualitatif Dan R&D*”, (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 80.

¹⁸Sumanto, “*Teori Dan Aplikasi Metode Penelitian Psikologi, Pendidikan, Ekonomi, Bisnis Dan Sosial*”, (Jakarta, Caps Center Of Academic Of Publishing Services),2014), h. 179.

¹⁹Haris Herdiansyah, “*MPKUIS*”, (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), h. 9.

a. Sumber data primer

Sumber data primer adalah sumber data pokok yang didapatkan untuk kepentingan dalam penelitian ini. Sumber data primer diperoleh secara langsung dari sumber data aslinya berupa wawancara, pendapat dari individu atau kelompok (orang) maupun hasil observasi dari suatu objek, kejadian atau hasil pengujian. Dalam penelitian ini, sumber data pokok yang didapatkan untuk kepentingan penelitian.²⁰ Sumber data primer didapat langsung dari melalui observasi serta wawancara yang dilakukan secara mendalam dengan informan dan narasumber.

Dalam penelitian ini, jumlah penduduk yang berada di RT/RW 9/2 berjumlah 78 orang ibu rumah tangga di Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu. Dalam penelitian pemilihan informan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Teknik *Purposive Sampling* adalah suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti (tujuan/masalah dalam penelitian), sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya.²¹

Ciri-ciri sampel yang akan peneliti ambil adalah sebagai berikut:

1. Ibu rumah tangga yang mana merupakan wanita yang berperan murni sebagai ibu rumah tangga di rumah berusia 39 sampai 45.
2. Ibu rumah tangga yang memiliki anak yang sedang menempuh pendidikan Sekolah Dasar (kelas 1: 2 orang, kelas 2: 4 orang, kelas 4: 3, kelas 6: 1)

²⁰Wiratna Sujarweni, "*Metode Penelitian*", (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2014), h. 73.

²¹Nursalam, "*Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis Dan Instrumen Penelitian Keperawatan*", (Jakarta, Selemba Medika, 2008), h. 94

3. Keluarga prasejahtera.
4. Ibu rumah tangga yang kurang memahami dunia *gadget*.
5. Rendah tingkat pendidikan sekolah.
6. Anak yang bersekolah di Sekolah Negeri.

Berdasarkan ciri-ciri dan penggunaan *sampling* di atas, maka sampel dalam penelitian ini 10 ibu rumah tangga yang diwawancarai.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang telah dikumpulkan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Sumber data sekunder juga merupakan sumber data tambahan atau data pelengkap yang sifatnya untuk melengkapi data-data utama. Dalam penelitian ini data sekunder akan mendapatkan mengenai sejarah berdirinya Kelurahan Saung Naga, struktur, visi, misi dan lain. Data sekunder diperoleh dari pejabat Kelurahan, tokoh masyarakat, dan sumber dari buku, jurnal yang mendukung penelitian ini.

3. Metode Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi ialah suatu penyelidikan yang dijalankan secara sistematis, dan dengan sengaja diadakan dengan menggunakan alat indra (terutama mata) terhadap kejadian-kejadian yang langsung ditangkap pada waktu kejadian itu terjadi.²² Sutrisno Hadi mengemukakan bahwa, observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai

²²Abu Ahmadi, "*Psikologi Sosial*", (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), H. 20.

proses biologis dan psikologis. Dua diantara yang terpenting ialah proses-proses pengamatan dan ingatan.²³

Jadi metode observasi ini menggunakan (*non participant*) melihat objek ketika diteliti secara langsung, penggunaan indera menjadi alat utama dalam observasi, tidak hanya menggunakan indra penglihatan saja yang terlibat saat melakukan penelitian akan tetapi menggunakan alat indra lain juga seperti indra penciuman, indra pendengaran, indra perasa. Data yang dikumpulkan dengan observasi ini diantaranya. Kondisi ibu-ibu rumah tangga di Kelurahan Saung Naga yang *stress* akibat kebijakan belajar *daring*, kondisi Kelurahan saung naga dan lain-lain.

b. Wawancara

Metode wawancara yaitu teknik pengumpulan data dengan cara berkomunikasi, bertatap muka yang disengaja, terencana, dan sistematis antara pewawancara (*interviewer*) dengan individu yang diwawancarai (*interviewee*).²⁴

Adapun responden yang penulis wawancarai yaitu Ibu-Ibu rumah tangga di Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu yang memiliki anak usia sekolah. Jadi metode wawancara yang digunakan adalah menggunakan wawancara tidak struktur yang menjadi pendukung dari metode observasi untuk mencari data tentang tanggapan ibu-ibu rumah tangga terhadap kebijakan *daring*, bagaimana cara-cara mereka menghadapi *stress* dan membimbing putra-putri mereka dalam belajar.

²³Sugiyono, “*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*”, (Bandung: Alfabeta, 2017), H. 145.

²⁴Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, “*Asesmen Teknik Nontes Dalam Perspektif BK Komprehensif*”, (Jakarta: PT Indeks, 2016), H. 45.

c. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, agenda-agenda dan sebagainya.²⁵ Disini penulis mencari data-data melalui catatan-catatan, buku-buku dan arsip agar benar-benar data diperoleh secara akurat yaitu berupa data profil dan sejarah Baturaja serta foto-foto pada saat melakukan penelitian. Kedudukan metode ini sebagai metode pembantu sekaligus sebagai pelengkap data-data tertulis maupun yang tergambar di tempat penelitian, sehingga dapat membantu penulis dalam mendapatkan data-data yang lebih obyektif dan konkrit.

4. Teknik Analisis Data

Menurut Lexy J. Moleong, analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data kedalam pola, kategori dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data. Untuk memperoleh hasil yang benar dalam menganalisa data yang digunakan metode analisa kualitatif, hal ini mengingat data yang dihimpun bersifat kualitatif digambarkan dengan kata-kata atau kalimat, kemudian dipisah-pisahkan menurut kategori untuk diambil suatu kesimpulan.²⁶

Jadi dalam menganalisis data, penulis menggunakan metode kualitatif yaitu dengan cara menghimpun dan menganalisis data dalam bentuk keterangan dan penjelasan-penjelasan berdasarkan kualitas pesan yang diperoleh dilapangan. Untuk menarik kesimpulan, digunakan analisis data yang bertitik tolak dari hal-hal khusus, kemudian ditarik kesimpulan secara umum.

²⁵Burhan Bugin, "*Metodologi Penelitian Kualitatif (Aktualisasi Metodologis Ke Arah Ragam Varian Kontemporer)*", (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada,2001), h. 26.

²⁶Lexy J. Moleong, "*Metodologi Penelitian Kualitatif*", (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1989-2000), h. 198.

Menurut miles dan huberman aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus-menerus sampai tuntas, sehingga data sudah jenuh. Aktivitas dalam analisis data, yaitu data reduction, data display, dan conclusion drawing/verification berikut penjelasannya:

a. Data reduction

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal yang pokok, memfokuskan hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.

b. Data display

Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dengan bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya, dalam hal ini miles dan huberman menyatakan "*the most frequent form of display data for qualitative research data in the past has been narrative text*" artinya yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif (bercerita).

c. Verification

Verifikasi atau kesimpulan dalam penelitian kualitatif adalah merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas, dapat berupa hubungan kausal atau interaktif, hipotesis atau teori.²⁷

²⁷Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D", H. 247

I. Sistematika Penulisan

Sistematika dalam penulisan skripsi ini penulis menyusun beberapa bab yang akan dibahas dalam penelitian ini yang merupakan batasan yang diperlukan guna memudahkan pembaca untuk memahami isi skripsi berjudul *Coping stress* Ibu Rumah Tangga Dalam Menghadapi Kebijakan Pembelajaran *Daring* Di Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu:

Bagian awal memuat *cover*, halaman judul, abstrak, surat pernyataan, persetujuan pembimbing, pengesahan, motto, persembahan, riwayat hidup, kata pengantar, daftar isi dan daftar lampiran.

Bab I Pendahuluan Bab ini berisi tentang beberapa bagian seperti penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi dan batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penelitian terdahulu, metode penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II Landasan Teori Bab ini membahas mengenai landasan teori yang terkait dengan dua sub tema yaitu yang pertama ada pengertian Pengertian *stress*, Aspek-aspek *stress*, Faktor yang menyebabkan *stress*, *Coping stress*, jenis-jenis *Coping stress*, aspek-aspek *Coping stress*, manfaat *coping*, metode *Coping stress*, faktor yang menyebabkan *Coping stress* Yang kedua yaitu pengertian pembelajaran *daring*, karakteristik pembelajaran *daring*, manfaat pembelajaran *daring*, kelebihan dan kekurangan pembelajaran *daring*.

Bab III Deskripsi Objek Penelitian Bab ini membahas tentang gambaran umum dalam lokasi penelitian seperti gambaran umum objek, profil Desa Saung Naga Kecamatan Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu, Sejarah Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu, Letak Geografis, Visi, Misi, Struktur Organisasi, Kondisi Sosial Ekonomi, Respon ibu rumah tangga terhadap kebijakan pembelajaran *Daring*, Peran ibu-ibu dalam pembelajaran

Daring, Tantangan dan hambatan *coping stress* yang dihadapi ibu rumah tangga pada saat proses belajar *Daring* anaknya, Hasil yang dilakukan *coping stress* ibu rumah tangga dalam mengajarkan anaknya *daring*.

Bab IV Analisis Penelitian Bab ini berisikan mengenai analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti yang fakta dan terarah tentang Analisis bentuk masalah yang dihadapi ibu rumah tangga dalam pemberlakuan *daring* pada pandemi *covid-19*, Hasil ibu rumah tangga dalam menghadapi *stress* akibat *daring* pada saat pandemi *covid-19*.

Bab V Penutup Bab ini berisikan kesimpulan dari keseluruhan pembahasan penelitian serta saran rekomendasi yang berdasarkan hasil dari kesimpulan tersebut.



BAB II

COPING STRESS DAN BELAJAR DARING

A. *Stress*

1. pengertian *stress*

Menurut Hans Selye *stress* adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya.²⁸ Bila seseorang telah mengalami *stress* mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjelaskan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka seseorang disebut *stress*. Pada gejala *stress*, gejala yang dikeluhkan penderita didominasi oleh keluhan-keluhan *somatic* (fisik), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan psikis. Tidak semua bentuk *stress* mempunyai konotasi negatif. Cukup banyak yang bersifat positif, hal tersebut dikatakan *eustress*.²⁹

Lazarus dan Folkman menyatakan *stress* psikologis adalah sebuah hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu tersebut sebagai hal yang membebani atau sangat melampaui kemampuan seseorang dan membahayakan kesejahteraannya.³⁰

Kesimpulannya berdasarkan diatas adalah *stress* respon pada tubuh tidak bisa dikontrol dengan baik banyak keluhan-keluhan yang dialami oleh individu seperti emosi yang berlebihan, bersedih, memukul tapi tidak semua *stress* itu berdampak negatif adapun sisi positifnya seperti kurangnya pengetahuan lama-kelamaan akan membuahkan hasil.

²⁸Dadang Hawari, *Manajemen Stres Dan Depresi*, (Jakarta: FKUI,2001), H.17

²⁹Aat Sriati, "Penyelesaian Stress Melalui Coping Spiritual", (Jatinangor: Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran.2008), H. 27-28. Tersedia di: <https://doi.org/10.24042/ajsla.v12i1.1445> (15 februari 2021)

³⁰Arilia Rahma, *Coping Stres Pada Wanita Hamil Resiko Tinggi Grande Multi*, (Skripsi: Fakultas Psikologi UNAIR Surabaya, 2007), H. 11 tersedia di: <http://repository.unair.ac.id/26602/>. (15 februari 2021)

Stress juga bisa berarti ketegangan, tekanan batin, tegangan, dan konflik yang berarti:

- a. Satu stimulus yang menegangkan kapasitas-kapasitas (daya) psikologis atau fisiologis dari suatu organisme.
- b. Sejenis frustrasi, dimana aktivitas yang terarah pada pencapaian tujuan telah diganggu oleh atau dipersukar. Tetapi terhalang-halangi. Peristiwa ini biasanya disertai oleh perasaan was-was, khawatir dalam pencapaian tujuan.
- c. Kekuatan yang diterapkan pada suatu sistem, tekanan-tekanan fisik dan psikologis yang dikenakan pada tubuh dan pada pribadi.
- d. Suatu kondisi ketegangan fisik atau psikologis disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan kecemasan.

Menurut Robert S. Fieldman *stress* adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai suatu yang mengancam, menantang, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku. Peristiwa yang memunculkan *stress* dapat saja positif (misalnya, merencanakan perkawinan) atau negatif (contoh, kematian keluarga). Sesuatu didefinisikan sebagai peristiwa yang menekan (*stressful event*) atau tidak, bergantung pada respon yang diberikan oleh individu.³¹ *Stress* adalah suatu tuntutan yang mendorong organisme untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri. Sedangkan *stressor* adalah suatu sumber *stress*.³²

Maka penulis dapat menyimpulkan tentang definisi *stress* di atas yaitu, *stress* adalah suatu keadaan yang membebani atau membahayakan kesejahteraan penderita, yang dapat meliputi fisik, psikologis, sosial atau kombinasinya.

³¹ Fitri Fauziah, Dan Julianti Widuri, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: UI Press, 2007), H. 9-10

³² Jeffrey S. Nevid, Dkk, " *Psikologi Abnormal*". (Jakarta: Erlangga. 2002), H. 135.

2. Aspek-Aspek *Stress*

Pada saat orang mengalami *stress* ada dua aspek utama dari dampak yang ditimbulkan akibat *stress* yang terjadi, yaitu aspek fisik dan aspek psikologis.

a. Aspek fisik

Berdampak pada menurunnya kondisi seseorang pada saat *stress* sehingga orang tersebut mengalami sakit pada organ tubuhnya, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan.

b. Aspek psikologis

Terdiri dari gejala kognisi, gejala emosi, dan tingkah laku masing-masing gejala tersebut mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan membuat kondisi psikologisnya menjadi negatif, seperti menurunnya daya ingat, merasa sedih dan menunda pekerjaan. Hal ini dipengaruhi oleh berat atau ringannya *stress*. Berat atau ringannya *stress* yang dialami seseorang dapat dilihat dari dalam dan luar diri mereka yang menjalani kegiatan akademik di kampus, pekerjaan dirumah, pekerjaan di kantor, dll.³³

Berdasarkan teori yang diuraikan di atas maka dapat disimpulkan aspek-aspek *stress* terdiri dari dua yaitu aspek fisik dan aspek psikologis, aspek-aspek tersebut dijadikan sebagai indikator alat ukur skala *stress* akademik.

3. Factor-faktor Yang Menyebabkan *Stress*

Menurut Dadang Hawari faktor-faktor yang menyebabkan *stress* adalah setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang (anak, remaja, dan dewasa) sehingga seseorang terpaksa

³³Edward P. Sarafino, *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction Sixth Edition*. (United States: John Willey and Sons, 2008), h. 33

mengadakan adaptasi atau menanggulangi *stressor* yang timbul atau yang biasa disebut *stressor* psikososial.

Pada umumnya jenis *stressor* psikososial dapat digolongkan sebagai berikut:

a. Hubungan interpersonal (antar pribadi)

Gangguan ini dapat berupa hubungan dengan kawan dekat yang mengalami konflik, konflik dengan kekasih, antara atasan dengan bawahan dan lain sebagainya.

b. Pekerjaan

Masalah pekerjaan adalah faktor *stress* yang kedua setelah masalah perkawinan. Banyak orang yang *stress* karena masalah pekerjaan ini, misalnya pekerjaan terlalu banyak, pekerjaan tidak cocok, mutasi, jabatan, kenaikan pangkat, pension dan kehilangan pekerjaan.

c. Lingkungan hidup

Kondisi lingkungan yang buruk besar pengaruhnya bagi kesehatan seseorang, misalnya soal perumahan, pindah tempat tinggal, penggusuran, dan hidup dalam lingkungan yang rawan kriminalitas.

d. Keuangan

Masalah keuangan (kondisi sosial- ekonomi) yang tidak sehat, misalnya pendapatan jauh lebih rendah dari pengeluaran, terlibat hutang, kebangkrutan usaha dan soal warisan.

e. Hukum

Keterlibatan seseorang dalam masalah hukum dapat merupakan faktor *stress* pula, misalnya tuntutan hukum, pengadilan, penjara dan lain sebagainya.

f. Perkembangan

Yang dimaksudkan di sini adalah masalah perkembangan baik fisik maupun mental seseorang,

misalnya masa remaja, masa dewasa, menopause, usia lanjut dan lain sebagainya.

g. Penyakit fisik atau cedera

Penyakit atau cedera yang dapat menimbulkan *stresses* antara lain, penyakit, kecelakaan, operasi/pembedahan, aborsi dan lain sebagainya.³⁴

h. Faktor keluarga

Faktor *stress* yang dialami oleh anak dan remaja yang disebabkan karena kondisi keluarga yang tidak baik (sikap orangtua), misalnya:

- 1) Hubungan kedua orangtua yang dingin, atau penuh ketegangan atau acuh tak acuh.
- 2) Kedua orang tua jarang di rumah dan tidak ada waktu untuk bersama dengan anak-anak.
- 3) Komunikasi antara orangtua dan anak yang tidak baik.
- 4) Kedua orangtua berpisah atau bercerai.
- 5) Salah satu orangtua mengalami gangguan jiwa/kepribadian.
- 6) Orangtua dalam pendidikan anak kurang sabar, pemarah, keras dan otoriter, dan lain sebagainya.

i. Lain-lain

Stressor kehidupan lainnya juga dapat menimbulkan *stress* antara lain, bencana alam, kebakaran, perkosaan, kehamilan, dan lain sebagainya.³⁵

Jadi faktor yang mempengaruhi *stress* adalah diakibatkan dari kejadian atau peristiwa yang muncul kapan saja yang membuat anak, remaja, dewasa, dan lansia mengalami *stress* yang dimana harus mengadakan adaptasi untuk menyesuaikan dengan keadaan.

³⁴Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa, Cet. Ke-3*, (Jakarta: PT Dana Bhaktiprima Yasa, 1997), h. 45

³⁵*Ibid*, h. 46

B. *Coping stress*

1. Pengertian *Coping stress*

Strategi *coping* adalah suatu proses usaha untuk mempertemukan tuntutan yang berasal dari diri sendiri dan lingkungan. Beberapa psikolog menganggap strategi *coping* ini sebagai hasil dan setiap individu menemukan keberhasilannya untuk mendapat penghargaan.³⁶ Maka individu harus berusaha dalam dirinya supaya bersatu pada kondisi lingkungan sekitar sehingga mendapatkan keberhasilan pada diri sendiri.

Menurut Darwin setiap manusia diberikan kemampuan untuk menyelesaikan masalahnya. Proses yang digunakan seseorang untuk mengatasi masalah dinamakan *coping*. *Coping* adalah proses penyeimbang dalam usaha mempertahankan penyesuaian selama menghadapi tuntutan sosial. Cara-cara individu menghadapi tuntutan sosial tersebut disebut proses *coping*.³⁷ Jadi maksud di atas manusia dapat menyelesaikan permasalahan melalui proses penyeimbangan menyesuaikan tuntutan sosial.

Coping stress merupakan suatu proses pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman *stress* atau reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan yang sedang dihadapi.³⁸ *Coping stress* menurut Farida adalah usaha perubahan kognitif dan perilaku secara konstan sebagai respons yang dilalui individu dalam menghadapi situasi yang mengancam dengan cara mengubah

³⁶Arie Arrum Wardhani, *Psikologi Kesehatan* (Yogyakarta: Percetakan Galang Press, 2011), h. 243.

³⁷Alawiyah, *Perilaku Coping Remaja Dengan Ayah Poligami*, Naskah Publikasi (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2007), h. 9.

³⁸Juli Andriani, Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis, *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, Vol. 2 No. 2 Juli - Desember 2019, h. 3 Tersedia di: [Http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/aujih](http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/aujih) (Diakses 6 April 2021)

lingkungan untuk menyelesaikan masalah.³⁹ jadi *coping stress* di atas adalah proses pemulihan pikiran yang kurang baik sehingga perlu adanya usaha perubahan kognitif dan tingkah laku terus menerus.

Berdasarkan dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *coping stress* adalah suatu upaya penyelesaian masalah yang disebabkan oleh lingkungan yang dinilai membebani seseorang dengan melalui proses memulihkan kondisi yang bisa diatasi oleh individu tersebut.

2. Jenis-Jenis *Coping stress*

Lazarus dan Folkman memandang bahwa *coping stress* mempunyai dua bentuk. Bentuk pertama yaitu berupa tindakan melakukan sesuatu untuk mengubah masalah yang ada sehingga menyebabkan tekanan menjadi lebih baik atau berkurang, hal ini disebut PFC (*Problem Focus Coping*) atau disebut juga *approach-coping*. bentuk kedua yaitu untuk mengatur emosi yang menekan, yang disebut EFC (*Emotion Focused Coping*) yang disebut juga *avoidance-coping*.⁴⁰ Bahwasannya jenis *coping stress* memiliki dua bentuk tindakan untuk memperbaiki masalah pada dirinya dengan menggunakan *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

a. *Problem Focused Coping* (PFC)

Adapun *problem focused coping* meliputi tiga hal yaitu:

1) *Cautiousness* atau kehati-hatian

Yaitu individu memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan, minta pendapat orang lain tentang masalah yang dihadapi, bersikap

³⁹Bart, Smet. "*Psikologi Masyarakat*". (PT. Gramedia Widiasarana Indonesia: Jakarta, 1994), h. 191

⁴⁰Richard S Lazarus And Susan Folkman, *Stress, Appraisal, And Coping*, (Springer Publishing Company,1986), h. 178

hati-hati sebelum memutuskan sesuatu dan mencoba mengevaluasi strategi yang pernah dilakukan.

2) *Instrumental action* atau tindakan instrumental

Yaitu meliputi tindakan individu yang ditujukan untuk menyelesaikan masalah secara langsung, serta menyusun langkah-langkah yang diperlukan.

3) *Negotiation* atau negosiasi

Yaitu meliputi usaha-usaha yang ditujukan kepada orang lain yang terlibat atau menjadi penyebab masalah yang sedang dihadapinya, untuk ikut memikirkannya atau menyelesaikan masalah tersebut.⁴¹

Berdasarkan dari poin di atas individu berusaha untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang mengakibatkan *stress* dengan keterampilan yang baik

b. *Emotional Focused Coping (EFC)*

Smet menjelaskan bahwa *emotional focused coping* ini salah satunya digunakan individu untuk meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan. Hal tersebut memberikan sebuah pemahaman dalam diri bahwa jika seseorang dihadapkan dengan sebuah permasalahan yang dianggap tidak mampu diselesaikan maka mengatur emosinya merupakan salah satu solusi terbaik dalam mengatasi

⁴¹Indirawati, “Hubungan Antara Kematangan Beragama Dengan Kecenderungan Strategi *Coping*”, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 03 No. 02 Oktober 2010, h. 72. Tersedia Di: <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/download/658/532> (12 Februari 2021)

permasalahan.⁴² Jadi individu menghindari masalah yang tidak menyenangkan dalam diri yang dianggap tidak mampu diselesaikan maka mengatur emosi dapat mengurangi permasalahan dalam diri.

Adapun *emotional focused coping* meliputi empat hal yaitu:

1) *Escapism* (pelarian dari masalah)

Individu menghindari masalah yang ada dengan cara berkhayal seandainya ia berada pada situasi dan saat yang lain yang lebih menyenangkan, menghindarkan untuk memikirkan masalah dengan cara makan atau tidur lebih banyak, merokok atau minum-minuman keras.

2) *Minimization* (pengurangan beban masalah)

Merupakan tindakan menghindari masalah dengan menganggap seakan-akan masalah yang tengah dihadapinya jauh lebih ringan daripada yang sebenarnya.

3) *Self Blame* (penyalahan diri sendiri)

Individu cenderung menyalahkan dan menghukum diri sendiri serta menyesali apa yang sudah terjadi.

4) *Seeking Meaning* (mencari makna)

Individu mencari arti kegagalan yang dialaminya bagi dirinya sendiri dan melihat segi-segi yang menurutnya penting dalam hidupnya.⁴³

⁴²Bart Smet, "*Psikologi Kesehatan*", (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 1994), h. 143

⁴³Indirawati, Hubungan Antara Kematangan Beragama Dengan Kecenderungan Strategi *Coping*, h. 72.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa bentuk strategi *coping* ada dua yakni *problem focused coping* (PFC) dan *emotion focused coping* (ESC).

3. Aspek-Aspek *Coping stress*

Aspek *coping stress* yang akan diuraikan berkenaan dengan *coping* yang berfokus pada emosi (*emotional focused coping*) dan *coping* yang berfokus pada problem (*problem focused coping*) yang telah dibahas sebelumnya. Folkman dan Lazarus mengidentifikasi sebagai aspek yang berkenaan dengan *coping* yang *emotional focused* yaitu:

- a. *Seeking social emotional support*, adalah upaya untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.
- b. *Distancing*, melakukan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah yaitu memutuskan suatu harapan yang positif.
- c. *Escape avoidance*, menghayal tentang suatu situasi atau melakukan tindakan atau menghindari dari situasi yang tidak menyenangkan. Individu berfantasi seandainya masalahnya hilang dan mencoba untuk tidak memikirkan tentang masalahnya dengan tidur atau menggunakan alkohol yang berlebihan.
- d. *Self control*, adalah mengatur perasaan diri sendiri atau tindakannya dalam hubungannya dengan penyelesaian masalahnya.⁴⁴
- e. *Accepting responsibility*, dengan upaya untuk menerima masalah yang dihadapi sambil memikirkan jalan keluar
- f. *Positive reappraisal*, berupaya memberi arti positif dari situasi yang ada dalam masa perkembangan kepribadian,

⁴⁴Wayan Candra, Dkk, "Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa", (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2017), h. 154.

kadang kala dengan pemikiran religius.⁴⁵ Berdasarkan poin-poin di atas bahwasannya ada upaya yang bisa dilakukan ketika mengalami emosi dalam diri.

Cohen dan Lazarus mengungkapkan aspek-aspek problem focused *coping* terdiri dari:

- a. *Seeking informational support*, berupaya untuk memperoleh dukungan informasi dari orang lain yang dianggap dapat dipercaya dan kompeten.
- b. *Confrontive coping*, dengan melakukan konfrontasi untuk menyelesaikan masalah secara nyata.
- c. *Planful problem-solving*, adalah menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berupaya mencari solusi secara langsung atas masalah yang dihadapi.⁴⁶ Maksud poin-poin di atas adalah individu bisa mengatasi permasalahan dari eksternal salah satunya meminta bantuan dari orang lain.

Jadi berdasarkan poin-poin di atas menunjukkan kemampuan seseorang berupaya dalam melakukan penekanan terhadap *stress* yang dialaminya sehingga bisa melakukan aktivitas biasanya dengan tenang saat mengalami *stress* kembali bisa dikendalikan oleh dirinya sendiri.

4. Metode *Coping stress*

Ada 2 metode *coping* yang digunakan oleh individu dalam mengatasi masalah psikologis seperti yang dikemukakan oleh Bell, dua metode tersebut antara lain adalah:

⁴⁵*Ibid*, h. 154.

⁴⁶Siti Faridah Azmi, "Hubungan Antara Optimisme Dengan Kemampuan *Problem Focused Coping* Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part Time", (Skripsi, Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2016), h. 5

a. Metode *coping* jangka panjang

Cara ini adalah konstruktif dan merupakan cara yang efektif dan realistis dalam menangani masalah psikologis untuk kurun waktu yang lama contohnya adalah:

- 1) Berbicara dengan orang lain “curhat” (curah pendapat dari hati-kehati) dengan teman, keluarga atau profesi tentang masalah yang dihadapi.
- 2) Mencoba mencari informasi lebih banyak tentang masalah yang sedang dihadapi.
- 3) Menghubungkan situasi atau masalah yang sedang dihadapi dengan kekuatan supranatural.
- 4) Melakukan latihan fisik untuk mengurangi ketegangan/masalah.
- 5) Membuat berbagai alternatif tindakan untuk mengurangi situasi.
- 6) Mengambil pelajaran dari peristiwa atau pengalaman masa lalu.⁴⁷

Upaya yang dilakukan melalui jangka panjang merupakan cara yang efektif dikarenakan prosesnya bertahap dan tertata bisa dipertimbangkan berkali-kali sehingga mengurangi permasalahan

b. Metode *coping* jangka pendek, cara ini digunakan untuk mengurangi *stress*/ketegangan psikologis dan cukup efektif untuk waktu sementara, tetapi tidak efektif jika digunakan dalam jangka waktu panjang contohnya adalah:

- 1) Menggunakan alkohol atau obat-obatan.
- 2) Melamun dan fantasi.

⁴⁷Rasmun, ”*Stress, Coping, Dan Adaptasi*”, (Jakarta: CV.Sagung Seto,2004), h. 37

- 3) Mencoba melakukan aspek humor dari situasi yang tidak menyenangkan.
- 4) Tidak ragu, dan merasa yakin bahwa semua akan kembali stabil.
- 5) Banyak tidur.
- 6) Banyak merokok.
- 7) Menangis.
- 8) Beralih pada aktivitas lain agar dapat melupakan masalah.⁴⁸

Akibat dari *coping* jangka pendek sangat merugikan untuk diri karena tidak memikirkan dampak yang ada di depan lebih memilih dengan cara yang praktis demi menyelesaikan masalah. Dari berbagai aspek yang dijelaskan di atas bisa dilakukan dengan waktu yang panjang prosesnya terstruktur rapi sedangkan dalam jangka waktu pendek bisa berpotensi hal yang buruk bagi individu mengakibatkan *stress*nya makin bertambah dikemudian hari.

5. Faktor Yang Mempengaruhi *Coping stress*

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *coping stress*. Respon terhadap *stress* bervariasi antara lingkungan dan individu yang bersangkutan dari waktu ke waktu faktor psikologis dan sosial dapat merubah dampak *stressor* terhadap individu. Menurut keliat ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *coping stress*:

a. Kesehatan fisik

Kesehatan hal yang sangat penting karena usaha mengatasi *stress* individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.

⁴⁸*Ibid*, h. 38

b. Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting seperti keyakinan akan nasib (*external locus of control*) yang mengarahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi *coping* yang berfokus pada masalah (*problem solving focused coping*).⁴⁹

c. Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisis situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang diinginkan dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan sesuatu tindakan yang tepat.

d. Keterampilan sosial

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertindak laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.

e. Dukungan sosial

Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orangtua, anggota keluarga, saudara, teman dan lingkungan masyarakat sekitar.

f. Materi

Dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.⁵⁰

⁴⁹Keliat, B.A, "Pelaksanaan Stres", (Jakarta: Buku Kedokteran EGC,1999), h. 30

⁵⁰*Ibid*, h. 31

Berdasarkan faktor di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress* yakni kesehatan fisik, keyakinan, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan materi.

B, Pembelajaran *Daring*

1. Pengertian pembelajaran *daring*

Menurut Bilfaqih dan Qomarudin Pembelajaran *daring* merupakan pelaksanaan kelas pembelajaran dalam jaringan untuk mencapai kelompok target yang utuh dan luas, sehingga pembelajaran *daring* ini dapat diselenggarakan dimana saja kapan saja dapat diikuti secara gratis maupun berbayar.⁵¹ Pembelajaran *daring* sangat dikenal dikalangan masyarakat dan akademik dengan istilah pembelajaran online (*online learning*) istilah lain yang sangat umum diketahui adalah pembelajaran jarak jauh (*learning distance*).⁵²

Menurut Syarifudin pembelajaran *daring* untuk saat ini dapat menjadi sebuah solusi pembelajaran jarak jauh ketika terjadi bencana alam atau keadaan seperti *social distancing*. Kegiatan mengajar dalam konteks tatap muka dihentikan sementara, dan digantikan dengan sistem pembelajaran *daring* melalui aplikasi yang sudah tersedia. Pembelajaran *daring* mengedepankan akan interaksi dan pemberian informasi yang mempermudah peserta didik meningkatkan kualitas belajar. Selain itu, pembelajaran berbasis *daring* mempermudah satu sama lain meningkatkan kehidupan nyata dalam proses pembelajaran⁵³ memanfaatkan teknologi multimedia seperti

⁵¹ Mila Amelia, “*Mempererat Ukhuwah Islamiyah Di Masa Pandemi Covid-19*”, (Banten: Makmood Publishing, 2020), h. 58.

⁵² Albert Efendi Pohan, “*Konsep Pembelajaran Daring Berbasis Pendekatan Ilmiah*”, (Purwodadi: Cv Sarnu Untung, 2020), h. 1.

⁵³ Alibatar Septian Syarifudin, “Implementasi Pembelajaran *Daring* Untuk Meningkatkan Mutu Pendidikan Sebagai Dampak Diterapkan *Social Distancing*”, *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*”, Vol. 5 No. 1 April 2020, h. 31-32. Tersedia Di: <https://journal.trunojoyo.ac.id/metalingua/article/view/7072> (Diakses 12 April 2021)

video, kelas virtual, *teks online* animasi, pesan suara, email, telepon konferensi, dan video *streaming online*, pembelajaran dapat dilakukan secara masif dengan jumlah yang tidak terbatas.⁵⁴

Berdasarkan penjelasan diatas penulis simpulkan bahwa pembelajaran *daring* untuk saat ini hal yang sangat penting untuk melakukan aktivitas dilihat dari saat ini masyarakat sebelumnya bisa tatap muka tapi sekarang harus dilakukan di rumah atau di manapun dengan menggunakan alat multimedia yang canggih sekarang ini seperti *teks online* animasi, *zoom*, email, pesan suara.

2. Karakteristik pembelajaran *daring*

Berdasarkan trend yang berkembang pada saat ini pembelajaran mulai diterapkan dengan menggunakan media elektronik dilihat dari maraknya *covid-19* yang melanda sekarang pemerintah menerapkan pembelajaran *daring*, pembelajaran *daring* memiliki karakteristik yang menjadi acuan utama dalam kegiatan pembelajaran *daring* diantaranya sebagai berikut:

a. *Daring*

Pembelajaran *daring* adalah pembelajaran yang diselenggarakan melalui jejaring web. Setiap mata kuliah/pelajar menyediakan materi dalam bentuk rekaman video atau *slideshow*, dengan tugas-tugas mingguan yang harus dikerjakan dengan batas waktu pengerjaan yang telah ditentukan dan beragam sistem penilaian.

⁵⁴Achmad Jayul, Edi Irwanto, "Model Pembelajaran *Daring* Sebagai Alternatif Proses Kegiatan Belajar Pendidikan Jasmani Di Tengah Pandemi *Covid-19*". *Jurnal Pendidikan Kesehatan Reaksi*, Vol. 6 No.2 Juni 2020, h. 191. Tersedia Di: <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/689> (Diakses 15 Februari 2021)

b. Masif

Pembelajaran *daring* adalah pembelajaran dengan jumlah partisipan tanpa batas yang diselenggarakan melalui jejaring web.

c. Terbuka

Sistem pembelajaran *daring* bersifat terbuka dalam artian terbuka aksesnya bagi kalangan pendidikan, kalangan industri, kalangan usaha, dan khalayak masyarakat umum.⁵⁵

Berdasarkan poin-poin di atas penulis simpulkan bahwa pembelajaran dari dilakukan menggunakan multimedia yang diikuti peserta tanpa batas bisa dilakukan oleh berbagai kalangan dan khalayak umum.

3. Manfaat pembelajaran *daring*

Menurut Meidawati, dkk manfaat pembelajaran *daring learning* dapat membangun komunikasi dan diskusi yang sangat efisien antara guru dengan murid, kedua siswa saling berinteraksi dan berdiskusi antara siswa yang satu dengan yang lain tanpa melalui guru, ketiga dapat memudahkan interaksi antara siswa dan guru, dengan orang tua, keempat sarana yang tepat untuk ujian maupun kuis, kelima guru dapat dengan mudah memberikan materi kepada siswa berupa gambar dan video selain itu murid juga dapat mengunduh bahan ajar tersebut, keenam dapat memudahkan guru membuat soal dimana saja dan kapan saja tanpa batas waktu.

Adapun manfaat pembelajaran *daring* menurut Bates Wulf yaitu:

1. Meningkatkan kadar interaksi pembelajaran antara peserta didik dengan guru atau instruktur (*enhance interactivity*).

⁵⁵Yusuf Bilfaqih Dan M. Nur Qomarudin, "Esensi Pengembangan Pembelajaran Daring". (Yogyakarta: Deepublish, 2015), h. 4.

2. Memungkinkan terjadinya interaksi pembelajaran dari mana dan kapan saja (*time and place flexibility*).
3. Menjangkau peserta didik dalam cakupan yang luas (*potential to reach a global audience*).
4. Mempermudah penyempurnaan dan penyimpanan materi pembelajaran (*easy updating of content as well as archivable capabilities*)⁵⁶

Menurut karwati manfaat pembelajaran *daring* bisa dilihat dari dua sudut pandang:

1. Sudut peserta didik: berkembangnya pembelajaran *daring* memungkinkan adanya fleksibilitas belajar yang tinggi, artinya peserta didik dapat mengakses materi setiap saat, bahkan dapat mengulang pembelajaran tersebut. Di dalam pembelajaran *daring* memungkinkan komunikasi dengan pendidik setiap saat tanpa adanya batasan ruang dan waktu, juga siswa dapat lebih memahami penguasaan terhadap materi pembelajaran tersebut.
2. Dari sudut pandang guru: pembelajaran *daring* memiliki ragam manfaat diantaranya memudahkan guru dalam mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntutan perkembangan keilmuannya, mengembangkan dirinya dalam memperluas wawasan mengenai pembelajaran *daring*, dalam pembelajaran *daring* guru memiliki waktu yang luang untuk mengontrol dengan baik aktivitas belajar peserta didik, memeriksa jawaban bahkan dapat mengetahui kapan saja peserta didik belajar. Dan juga mengecek apakah peserta didik telah memahami

⁵⁶Albert Efendi Pohan, "Konsep Pembelajaran *Daring* Berbasis Pendekatan Ilmiah", (Purwodadi: Cv Sarnu Untung,2020), h. 7

topik serta memberitahukan hasil yang didapat pada peserta didik tersebut.⁵⁷

Jadi bisa disimpulkan manfaat pembelajaran *daring* memberikan cangkupan yang fleksibel untuk guru dan siswa, dan bisa menguasai model pembelajaran sehingga proses pembelajaran berjalan dengan maksimal, selain itu di dalam pembelajaran *daring* memungkinkan komunikasi dan pengembangan diri dengan pendidik dapat terjalin tanpa ada batasan ruang dan waktu karena dalam pembelajaran *daring* guru memiliki waktu yang luang untuk mengontrol dengan baik aktivitas belajar dan mengecek apakah peserta didik telah memahami topik serta hasil yang didapat dalam proses pembelajaran.

4. kelebihan dan kekurangan pembelajaran *daring*

belajar *daring* sebenarnya bukanlah sesuatu yang baru dalam pendidikan, jauh sebelumnya, sudah banyak lembaga yang mengadakan belajar *daring*. Selain itu, belajar *daring* memiliki kelebihan dan kekurangan. Beberapa keunggulan diantaranya ialah efektifitas waktu dan tempat. Ini sangat berarti terutama bagi siswa maupun mahasiswa yang tinggal di kota besar dengan permasalahan kemacetan.

Selain kelebihan belajar *daring* tentu ada kekurangannya. Guru sulit mengontrol mana siswa yang serius belajar dan tidak. Interaksi dengan guru dan sesama siswa juga terbatas. Interaksi menjadi hal fundamental dalam proses belajar, karena justru dari proses interaksi itu siswa tidak sekedar belajar tentang teori melainkan praktek riil bahkan belajar hal baru yang tidak diajarkan di kelas. Kebutuhan peralatan dan jenis seperti komputer, gawai, paket data internet menjadi

⁵⁷Karwati, Euis, "Pengaruh Pembelajaran Elektronik (E-Learning) Terhadap Mutu Belajar Mahasiswa", *Jurnal Penelitian Komunikasi*, Vol. 17 Nomor. 1 Juli 2014, h. 43 tersedia di: bppkbandung.id/index.php/jpk/article/download/5/7 (15 februari 2021)

kendala terutama bagi siswa atau mahasiswa yang tinggal didesa dan baru menerapkan proses belajar *daring*.⁵⁸

Dalam I wayan Eka Santika, kelebihan pembelajaran *daring* yaitu:

1. interaksi pembelajaran meningkat.
2. Memudahkan interaksi pembelajaran dari mana saja dan kapan saja.
3. Memiliki jangkauan sangat luas.
4. pembelajaran tidak memerlukan ruang kelas, karena proses pembelajaran berlangsung dirumah atau jarak jauh.
5. Peserta didik tidak perlu tatap muka secara langsung didepan kelas, karena yang digunakan adalah fasilitas *handphone* dan internet.⁵⁹

Dari penjelasan di atas kelebihan pembelajaran *daring* membuat interaksi antara guru dan murid terjalin lebih akrab, memudahkan interaksi, memiliki jangkauan sangat luas, pembelajaran tidak mesti di ruangan kelas.

Menurut Taufik dalam Suhery Dkk Kekurangan pembelajaran *daring* juga tidak lepas dari berbagai kekurangan, yaitu sebagai berikut:

1. kekurangan interaksi antara pengajar dan siswa atau bahkan antara siswa itu sendiri, bisa memperlambat terbentuknya values dalam proses belajar mengajar.
2. Kecenderungan mengabaikan aspek akademik atau aspek soal dan sebaliknya mendorong aspek bisnis atau komersial.

⁵⁸Herdah, “Berkarya Bersama Di Tengah *Covid-19*”, (Parepare: Nusantara Press,2020), h. 342

⁵⁹I Wayan Eka Santika, “Pendidikan Karakter Pada Pembelajaran *Daring*”, *Jurnal Indonesian Values and Character Education*, Vol. 3 No. 1 Agustus 2020, h. 4 Tersedia Di: <http://garuda.ristekbrin.go.id/documents/detail/1829249> (Diakses 13 April 2021).

3. Proses belajar dan mengajarnya cenderung ke arah pelatihan dari pada pendidikan.
4. Berubahnya peran guru dari yang semula menguasai teknik pembelajaran konvensional, kini dituntut untuk menguasai teknik pembelajaran menggunakan ICT (*information communication technology*).
5. Siswa yang tidak mempunyai motivasi belajar yang tinggi cenderung gagal.
6. Tidak semua tempat tersedia fasilitas internet (berkaitan dengan masalah tersedianya listrik, telepon, dan komputer).⁶⁰

Dilihat dari kekurangan yang ada pada pembelajaran *daring* membuat anak-anak sulit memahami apa yang dijelaskan oleh gurunya dikarenakan sinyal yang jelek, apalagi pengajar dituntut juga harus menguasai teknik pembelajaran menggunakan elektronik yang berisi aplikasi yang berhubungan dengan pembelajaran anak-anak seperti: *zoom*, *google meet*.

Berdasarkan penjelasan diatas pembelajaran *daring* membuat dampak baik bagi anak-anak dilihat dalam situasi *covid-19* anak-anak melakukan kegiatan sekolah dari rumah tanpa berangkat ke sekolah, bisa berinteraksi dengan guru, fleksibel dalam waktu, efisien tanpa mengeluarkan biaya, akan tetapi tidak luput juga dengan kendala-kendala yang dihadapi seperti seringnya sinyal yang kurang mendung di beberapa tempat tinggal anak-anak, guru yang dituntut harus menguasai media online, siswa yang kurang termotivasi dikarenakan kegiatan hanya dilakukan dari rumah.

⁶⁰Suhery Dkk, "Sosialisasi Penggunaan Aplikasi *Zoom Meeting* dan *Google Classroom* Pada Guru Di Sdn 17 Mata Air Padang Selatan", *Jurnal Inovasi Penelitian*, Vol. 1 No.3 Agustus 2020, h. 130-131 Tersedia Di: <https://stp-mataram.e-journal.id/JIP/article/view/90> (Diakses 13 April 2021).



DAFTAR PUSTAKA

Buku

Abu Ahmadi, *“Psikologi Sosial”*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2009).

Alawiyah, *Perilaku Coping Remaja Dengan Ayah Poligam*, Naskah Publikasi (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2007).

Albert Efendi Pohan, *”Konsep Pembelajaran Daring Berbasis Pendekatan Ilmiah”*,(Purwodadi: Cv Sarnu Untung, 2020).

Arie Arumwardhani, *Psikologi Kesehatan* (Yogyakarta: Percetakan Galang Press, 2011).

Bart Smet, *“Psikologi Kesehatan”*, (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 1994).

Bart, Smet. *“Psikologi Pemasyarakatan”*. (PT. Gramedia Widiasarana Indonesia: Jakarta, 1994).

Bilfaqih dan Qomarudin, *“Esensi Penyusunan Materi Daring Untuk Pendidikan Dan Pelatihan”*. (Yogyakarta: Deepublish, 2015).

Burhan Bugin, *“Metodologi Penelitian Kualitatif (Aktualisasi Metodologis Ke Arah Ragam Varian Kontemporer)”*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001).

Dadang Hawari, *Al-Qur’an Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa, Cet. Ke-3*, (Jakarta: PT Dana Bhaktiprima Yasa, 1997).

Dadang Hawari, *Menejemen Stres Dan Depresi*, (Jakarta: FKUI,2001).

Edward P. Sarafino, *Health Psycology: Biopsychosocial Interaction Sixth Edition*. (United States: John Willey and Sons, 2008).

Fitri Fausiah, Dan Julianti Widury, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: UI Press, 2007).

Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, “*Asesmen Teknik Nontes Dalam Perspektif BK Komprehensif*”, (Jakarta: PT Indeks, 2016).

Haris Herdiansyah, “*MPKUIS*”, (Jakarta: Salemba Humanika, 2012).

Herdah, “*Berkarya Bersama Di Tengah Covid-19*”, (Parepare: Nusantara Press, 2020).

Jeffrey S. Nevid, Dkk,” *Psikologi Abnormal*”. (Jakarta: Erlangga. 2002).

Keliat, B.A, ”*Pelaksanaan Stres*”, (Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 1999).

Lexy J. Moleong, “*Metodologi Penelitian Kualitatif*”, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1989-2000).

Mila Amelia, “*Mempererat Ukhuwah Islamiyah Di Masa Pandemi Covid-19*”, (Banten: Makmood Publishing, 2020).

Mila Amelia, “*Mempererat Ukhuwah Islamiyah Di Masa Pandemi Covid-19*”, (Banten: Makmood Publishing, 2020).

Nursalam, “*Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*”, (Jakarta, Selemba Medika, 2008).

Rasmun, *”Stress, Coping, Dan Adaptasi”*, (Jakarta: CV.Sagung Seto, 2004).

Richard S Lazarus and Susan Folkman, *Stress, Appraisal, And Coping*, (Springer Publishing Company,1986).

Siti Rahayu, Dkk, *”Covid-19: The Nightmare or Rainbow”*, (Jakarta: Mata Aksara, 2020).

Soehartati A. Gondhowiardjo, *”Pedoman Pelayanan Onkologi Radiasi Pada Pandemi Covid-19”*, (Jakarta: Pori,2020).

Sugiyono, *”Metode Penelitian Kualitatif Dan R&D”*, (Bandung: Alfabeta, 2009).

Sugiyono, *”Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D”*, (Bandung: Alfabeta, 2017).

Sumanto, *”Teori Dan Aplikasi Metode Penelitian Psikologi, Pendidikan, Ekonomi, Bisnis Dan Sosial”*, (Jakarta, Caps Center of Academic of Publishing Services),2014).

Wahyu Saefudin, *”Psikologi Pemasarakatan Cetakan Pertama”*, (Jakarta: Kencana A, 2020).

Wayan Candra, Dkk, *”Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa”*, (Yogyakarta: Penerbit Andi,2017).

Wiratna Sujarweni, *”Metode Penelitian”*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2014).

Yusuf Bilfaqih Dan M. Nur Qomarudin, *”Esensi Pengembangan Pembelajaran Daring”*. (Yogyakarta: Deepublish, 2015).

Jurnal

Achmad Jayul, Edi Irwanto, "Model Pembelajaran *Daring* Sebagai Alternatif Proses Kegiatan Belajar Pendidikan Jasmani Di Tengah Pandemi *Covid-19*". *Jurnal Pendidikan Kesehatan Reaksi*, Vol. 6 No.2 Juni 2020.

Alibatar Septian Syarifudin, "Implementasi Pembelajaran *Daring* Untuk Meningkatkan Mutu Pendidikan Sebagai Dampak Diterapkan Social Distancing", *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*", Vol. 5 No. 1 April 2020.

Heri Junaidi, "Ibu Rumah Tangga: Streotype Perempuan Pengangguran" *Jurnal Kajian Gender dan Anak*, Vol 12 No. 1 Juni 2017.

I Wayan Eka Santika, "Pendidikan Karakter Pada Pembelajaran *Daring*", *Jurnal Indonesian Values and Character Education*, Vol. 3 No. 1 Agustus 2020.

Indirawati, "Hubungan Antara Kematangan Beragama Dengan Kecenderungan Strategi *Coping*", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 03 No. 02 Oktober 2010.

Juli Andriani, Strategi *Coping* Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis, *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, Vol. 2 No. 2 Juli - Desember 2019.

Karwati, Euis, "Pengaruh Pembelajaran Elektronik (E-Learning) Terhadap Mutu Belajar Mahasiswa", *Jurnal Penelitian Komunikasi*, Vol. 17 Nomor. 1 Juli 2014.

Mohammad Hidayatullah, Dkk, "Covid-19: Government Response and Community Participation Overcoming Outbreak and Managing Its Impact", *Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, Vol 13, No 2 2020.

Siti Maryam, “Strategi *Coping*: Teori Dan Sumberdaya”, *Jurnal Konseling Andi Matappa*, Vol 1 No.1 Agustus, 2019.

Suhery Dkk, “Sosialisasi Penggunaan Aplikasi *Zoom Meeting* dan *Google Classroom* Pada Guru Di Sdn 17 Mata Air Padang Selatan”, *Jurnal Inovasi Penelitian*, Vol. 1 No.3 Agustus 2020.

Vitria Larseman Dela. “Strategi *Coping Stress* Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan”, *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, Vol, 4 No, 2, 2019.

Skripsi

Aat Sriati, “Penyelesaian Stress Melalui *Coping Spiritual*”, (Jatinagor: Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran.2008)

Arilia Rahma, *Coping Stres Pada Wanita Hamil Resiko Tinggi Grande Multi*, (Skripsi: Fakultas Psikologi UNAIR Surabaya, 2007).

Azka Al Afifah, ”*Pengaruh Kualitas Layanan, Kepercayaan, Dan Kepuasan Terhadap Loyalitas Nasabah*”.(Skripsi, Palembang: UIN Raden Fatah: 2016).

Rizki Okta Susani, “*Coping Stress* Pada Mahasiswa Berkeluarga”, (Skripsi, Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta,2018).

Shalihah Mahdiah, “Strategi *Coping* Pada Lanjut Usia Pasca Stroke Di Desa Alasbuluh Banyuwangi”, (Skripsi, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2012).

Siti Faridah Azmi, “Hubungan Antara Optimisme Dengan Kemampuan *Problem Focused Coping* Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part Time”, (Skripsi, Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2016).

Online

Kamus Besar Bahasa Indonesia Pengetian Ibu Rumah Tangga “(On-Line)

Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan, ”Kemendikbud Tertbitkan Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah”, (On-Line)

Observasi

Observasi Ibu Rumah Tangga, Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu, 18 Maret 2021

Observasi kantor lurah Saung naga kecamatan baturaja barat Kabupaten Ogan Komering Ulu, 20 february 2021

Observasi Objek Penelitian, RT/RW 9/2, kelurahan saung naga Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu, (20 Februari 2021).

Wawancara

Bapak Iskandar. S, S. Ip, Lurah Saung Naga, Wawancara, Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kelurahan Ogan Komering Ulu, rekam suara, Kelurahan Saung Naga, 8 Maret 2021

Ibu Farida, Ibu Rumah Tangga, Wawancara, Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kelurahan Ogan Komering Ulu, 15 Maret 2021

Ibu Lili Marlina, Amd, Bidang Kesejahteraan Masyarakat, Wawancara, Kantor Sosial, Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kelurahan Ogan Komering Ulu, rekam suara, Kelurahan Saung Naga, 8 Maret 2021

Ibu Loli, Ibu Rumah Tangga, Wawancara, Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kelurahan Ogan Komering Ulu, 15 Maret 2021

Ibu Marlizona, Ibu Rumah Tangga, Wawancara, Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kelurahan Ogan Komering Ulu, 15 Maret 2021

Ibu Samimi, Ibu Rumah Tangga, Wawancara, Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kelurahan Ogan Komering Ulu, 15 Maret 2021

Ibu Santi, Ibu Rumah Tangga, Wawancara, Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kelurahan Ogan Komering Ulu, 15 Maret 2021

Ibu Tugina, Ibu Rumah Tanga, Wawancara, Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kelurahan Ogan Komering Ulu, 15 Maret 2021

Ibu Tutik, Ibu Rumah Tangga, Wawancara, Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kelurahan Ogan Komering Ulu, 15 Maret 2021

Ibu Yanti, Ibu Rumah Tangga, Wawancara, Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kelurahan Ogan Komering Ulu, 15 Maret 2021

Ibu Yati Ibu Rumah Tangga, Wawancara, Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kelurahan Ogan Komering Ulu, 15 Maret 2021

Ibu Yesi, Ibu Rumah Tangga, Wawancara, Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kelurahan Ogan Komering Ulu, 15 Maret 2021

