

Hubungan Stres Pengasuhan Orang Tua dengan Kemampuan Regulasi Emosi Anak pada Masa Pandemi Covid-19

Heidy Kristikanti^{1*}, Afra Hafny Noer², Lucia Voni Pebriani³

^{1,2,3}Universitas Padjadjaran, Kota Bandung, Indonesia

E-mail korespondensi: ^{1*}heidy19002@mail.unpad.ac.id

Keywords: *children, emotional regulation, pandemic covid-19, parental stress, parents*

Abstract

The COVID-19 pandemic that has lasted for almost 2 years, certainly brought a significant change to human life. This study aims to determine the relationship between parental stress and children's emotion regulation during the COVID-19 pandemic which has been running for a long time. The method in this study uses correlational quantitative methods. The population and sample in this study were parents who has school-age children and participate in online learning during COVID-19. The measuring instrument data was using a Parental Stress Scale (PSS) and The Emotion Regulation Checklist (ERC). Based on data analysis, a correlation value between parental stress and emotion regulation has weak correlation ($r: 0,200 - 0,400$), but with a significant relationship ($\text{Sig} < 0,50$). Meanwhile, a correlation value between parental stress and lability/negativity has a fairly strong relationship ($r: 0,400-0,700$) and significant ($\text{Sig} < 0,50$). This shows that there is no relationship between parental stress and emotional regulation, and also there is a negative relationship between parental stress and the lability/negativity in children.

Keywords:

Kata kunci: *anak, orang tua, pandemi covid-19, regulasi emosi, stres pengasuhan*

Abstrak

Pandemi COVID-19 yang telah berlangsung selama hampir 2 tahun tentunya membawa suatu perubahan yang signifikan bagi kehidupan setiap individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres pengasuhan pada orang tua dengan kemampuan regulasi pada anak di masa pandemi COVID-19 yang sudah berjalan dalam jangka waktu cukup lama. Metode pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Survei diikuti oleh 114 orang tua yang memiliki anak usia sekolah dan mengikuti pembelajaran secara daring selama pandemi COVID-19. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Parental Stress Scale* (PSS) dan *The Emotion Regulation Checklist* (ERC). Hasil analisis data tingkat

hubungan yang didapat antara tingkat stres pengasuhan pada orangtua dengan regulasi emosi anak adalah hubungan yang lemah (r_s berada pada interval 0,200 – 0,400) namun dinyatakan bermakna atau signifikan ($Sig < 0,05$). Sedangkan tingkat hubungan yang terjadi antara tingkat stres pengasuhan pada orang tua dengan labilitas atau negativitas emosi anak adalah hubungan yang cukup kuat (r_s berada pada interval 0,400 – 0,700) dan dinyatakan bermakna atau signifikan ($Sig < 0,05$). Hal ini menunjukkan tidak terdapat hubungan antara stres pengasuhan dengan regulasi emosi dan terdapat hubungan signifikan negatif antara stres pengasuhan pada labilitas/negativitas pada anak.

Sitasi: Kristikanti, H., Noer, A. H., & Pebriani, L. V. (2023). Hubungan Stres Pengasuhan Orang Tua dengan Kemampuan Regulasi Emosi Anak pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(1), 146-166. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i1.3717>

Pendahuluan

Pada tanggal 11 Maret 2020, WHO menyatakan bahwa virus COVID-19 sebagai pandemi dunia. Pandemi COVID-19 ini tentu saja memberikan dampak besar pada semua aspek termasuk fisik, psikologis, dan pendidikan. Seluruh negara, termasuk Indonesia menerapkan pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM), di mana setiap orang diharapkan mengurangi aktivitas yang dilakukan di luar rumah, termasuk bekerja dari rumah dan pemberlakuan pembelajaran jarak jauh. Pada tanggal 16 Maret 2020, pemerintah mengeluarkan kebijakan penutupan sekolah sementara dan pemberlakuan pembelajaran di sekolah secara daring (*study from home*). Penutupan sekolah ini berlaku mulai dari tingkat pendidikan anak usia dini hingga perguruan tinggi untuk melaksanakan pembelajaran di rumah. Berdasarkan data dari UNESCO (2020), terdapat sekitar 68 juta pelajar di Indonesia mulai dari jenjang pendidikan anak usia dini (PAUD) hingga perguruan tinggi yang terkena dampak dari kebijakan pembelajaran di rumah tersebut.

Kondisi ini membuat pembelajaran anak lebih banyak dilakukan di rumah dan menuntut orang tua untuk memberikan bimbingan secara aktif kepada anak selama proses belajar. Anak hanya memiliki orang tua di sekitar mereka, untuk memberikan

dukungan dalam belajar dan mengerjakan pekerjaan rumah, yang merupakan hal baru bagi anak (Wang dkk., 2020). Orang tua juga memiliki tugas tidak hanya mendampingi anak belajar di rumah namun juga harus bekerja dan mengelola rumah tangga secara umum. Pelaksanaan pembelajaran di rumah tentu saja memunculkan kendala bukan hanya kepada anak, namun juga bagi orang tua. Terutama pada orang tua yang telah terbiasa untuk menyerahkan pendidikan anaknya kepada pihak sekolah dan juga menerapkan bekerja di rumah. Banyak orang tua yang mengeluhkan kesulitan dalam membimbing anak dalam belajar di rumah dan merasa bahwa beban mereka bertambah selama masa pandemi ini. Kesulitan dalam mendampingi anak dalam belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu orang tua yang aktif bekerja di luar belum terbiasa mendampingi anak belajar di rumah, rendahnya tingkat pendidikan orang tua, dan keterbatasan dalam penggunaan perangkat teknologi informasi.

Banyak orang tua dihadapkan pada situasi di mana mereka harus mampu dalam mengatur waktu antara membimbing anak sekolah di rumah dan bekerja dengan anak-anak yang berada di sekitar mereka. Mereka harus berjuang untuk menemukan cara dalam berkomunikasi dan menjelaskan mengenai situasi pada masa pandemi ini kepada anak-anaknya. Selain itu permasalahan lain pada masa pandemi COVID-19 adalah pemberitaan dan informasi tentang COVID-19, baik melalui media sosial maupun seluler yang meresahkan, terbatasnya pemenuhan kebutuhan pokok, ancaman keuangan keluarga yang berkurang, terbatasnya alat pelindung diri dan situasi ketidakpastian akhir pandemi. Kondisi-kondisi yang dialami oleh orang tua ini secara signifikan dapat meningkatkan risiko orang tua mengalami stres dan emosi negatif, yang berpotensi mempengaruhi kesejahteraan pada anak (Sprang & Silman, 2013).

Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menyoroti tindakan kekerasan yang dilakukan oleh orang tua terhadap anak selama pembelajaran jarak jauh diterapkan oleh pemerintah. Menurut keterangan KPAI, terdapat anak yang mendapatkan beberapa perlakuan yang tidak bisa dijadikan contoh dalam pendidikan. Ada beberapa orang tua diantaranya menggunakan kekerasan verbal, berbicara kasar bahkan kekerasan fisik seperti memukul selama pembelajaran jarak jauh (KPAI, 2020)

Stres merupakan respon psikologis dari tubuh terhadap beberapa jenis dan situasi stres (Sherwood dalam Windish, 2015). Terdapat beberapa jenis stressor yang dapat menimbulkan stres yaitu stressor fisik (trauma operasi, cuaca panas atau dingin yang kuat), stressor kimia (efek dari obat-obatan), stressor fisiologis (olahraga berat, rasa nyeri), stressor psikologis dan emosional (kecemasan, ketakutan, dan kesedihan), serta stressor dari tekanan sosial (konflik pribadi, perubahan gaya hidup). Perubahan situasi pada saat pandemi Covid-19 di mana orang tua harus membimbing anak di rumah, bekerja, dan mengurus rumah tangga merupakan stressor sosial di mana gaya hidup menjadi berubah.

Komponen stres pengasuhan menurut Berry dan Jones (1995) meliputi komponen positif (*pleasure*), di mana stres pengasuhan dapat menimbulkan keuntungan secara emosional (*emotional benefit*) bagi orang tua yaitu seperti *self-enrichment* dan pengembangan diri. Selanjutnya komponen negatif (*strain*) melibatkan adanya tuntutan terhadap berbagai sumber stres yaitu biaya, waktu, tenaga serta adanya larangan, perasaan malu dan kontrol terhadap hal tersebut. Sebagaimana pendapat yang disampaikan oleh Hurlock (2000), perlakuan orang tua kepada anak akan mempengaruhi sikap dan perilaku anak. Kondisi pengasuhan dan komunikasi dalam keluarga memiliki dampak negatif maupun positif terhadap kondisi anak. Kondisi stres pengasuhan yang rendah mendukung perilaku pengasuhan yang lebih efektif dan pola komunikasi yang lebih positif dengan anak (Lewallen, 2015).

Orang tua yang dapat menyesuaikan diri dengan baik dalam situasi pandemi akan menunjukkan perilaku pengasuhan yang adaptif, seperti mengajarkan anak untuk memakai masker bila di luar rumah, memberikan fasilitas ekspresi emosi kepada anak (menanyakan dan mendorong anak untuk membicarakan emosi yang dirasakan anak), atau menyusun aktivitas yang menyenangkan selama karantina pandemi (Waller dkk., 2020). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pola komunikasi yang hangat antara orang tua dengan anak akan menghasilkan hubungan yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan anak dalam masa pandemi (Cluver dkk., 2020).

Pada orang tua yang mengalami stres dalam peran pengasuhan cenderung menampilkan perilaku pengasuhan yang tidak efektif, seperti menurunnya kehangatan perilaku pengasuhan dan meningkatnya pola pengasuhan disiplin yang keras (Lestari, 2013). Kondisi orang tua yang kesulitan dalam membimbing anak belajar dan juga tuntutan akademik terkait tugas sekolah juga memungkinkan anak mengalami stres akademik (Muslim, 2020). Hal tersebut tentu saja akan mempengaruhi peningkatan masalah emosi dan perilaku pada anak. Beberapa penelitian menyatakan bahwa anak-anak yang mengalami masa karantina memiliki resiko empat kali lebih tinggi untuk mengalami stres pasca-trauma dibandingkan anak yang tidak mengalami masa karantina (Sprang & Silman, 2013). Anak-anak yang mengalami masa karantina pandemi COVID-19 beresiko menunjukkan kesulitan psikologis seperti ketakutan, kemelekatan, kesulitan dalam memusatkan perhatian, dan iritabilitas (Jiao dkk., 2020).

Penelitian yang dilakukan pada orang tua pada masa awal pandemi COVID-19 menjelaskan bahwa 75% orang tua berada pada stres pengasuhan tingkat sedang, dan 10% berada pada tingkat tinggi, serta sisanya berada pada tingkat stres pengasuhan rendah. Stres pengasuhan pada masa pandemi COVID-19 ini disebabkan oleh kekhawatiran orang tua mengenai kesehatan keluarga, kesulitan dalam menghadapi anak yang belajar di rumah serta memenuhi tugas sekolah anak, serta keuangan keluarga (Susilowati & Azzasyofia, 2020). Orang tua yang mengalami stres dan memiliki kesulitan dalam menerapkan pola pengasuhan yang positif dalam masa pandemi seperti orang tua menjadi lebih kritis, menghukum, dan mudah marah akan berpengaruh pada sulitnya anak untuk meregulasi diri dan dapat menimbulkan masalah perilaku pada anak (Ahern, 2004).

Regulasi emosi merupakan pemikiran atau peringatan yang dipengaruhi oleh emosi, bagaimana seseorang mengalami dan mengungkapkan emosinya. Pikiran dan perilaku sangat dipengaruhi oleh emosi individu tersebut. Ketika individu sedang mengalami emosi yang negatif biasanya tidak dapat berpikir dengan jernih dan melakukan tindakan di luar kesadaran. Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk menyadari dan mengatur pikiran dan perilakunya dalam emosi yang berbeda,

baik emosi yang positif maupun emosi yang negatif. Seseorang dengan kemampuan regulasi emosi yang baik mampu mengendalikan dorongan untuk tidak melakukan perilaku impulsif, seperti membahayakan diri, perilaku sembrono, atau agresif fisik saat mengalami tekanan emosional (Gross & John, 2003).

Pada usia prasekolah, regulasi emosi merupakan aspek penting dari perkembangan sosial dan kognitif anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak yang mampu meregulasi emosi memiliki keunggulan intelektual seperti keterampilan memecahkan masalah dibandingkan dengan anak yang mengalami satu emosi yang terus menerus menarik perhatiannya (Zuddas, 2012). Hal ini dikarenakan, emosi memiliki peran untuk mengarahkan perhatian akan informasi di mana individu dapat memahami dan menanggapi perubahan dari tujuan awal yang telah ditentukan (Thompson, 2014). Kemampuan regulasi emosi membantu anak dalam mengontrol dirinya, sehingga ketika menghadapi permasalahan, anak tidak mudah terpengaruh oleh emosinya. Pentingnya mengelola diri dalam proses regulasi emosi, maka anak perlu melakukan upaya bagaimana dirinya dapat mengatur serta mengelola emosi yang dirasakan. Hal ini berkaitan dengan pendapat Yusuf (2009) bahwa dalam mengelola emosi, seseorang diharapkan mampu bersikap toleran terhadap frustrasi, mampu mengatasi ketegangan jiwa (stres), mampu mengungkapkan amarah dengan tepat, serta mampu mengurangi perasaan cemas. Apabila individu mampu mengelola emosi tersebut dengan baik, maka akan berdampak positif bagi individu serta orang lain.

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan emosi dan perilaku pada anak dimediasi oleh strategi pengasuhan yang positif (Giallo dkk., 2014). Perilaku positif dan kehangatan yang ditunjukkan oleh orang tua dapat mendorong anak untuk memiliki kontrol pada emosi dan perilaku eksternalisasi anak (Eisenberg dkk., 2005). Oleh sebab itu, penting bagi orang tua untuk dapat mengelola stres dan menampilkan strategi *parenting* yang positif dalam masa pandemi sehingga dapat menumbuhkan fungsi adaptif dan regulasi emosi pada anak (Stack dkk., 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Tabi'in (2020) pada salah satu sekolah di Indonesia di awal pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa sebagian besar anak menunjukkan

perilaku tantrum selama pembelajaran dari rumah. Konflik ini muncul seiring dengan kebosanan anak beraktivitas di dalam rumah dan mulai muncul berbagai keinginan anak yang sulit dipahami atau dipenuhi oleh orang tua, seperti bermain di luar rumah atau tidak mau mengikuti sekolah daring. Anak-anak yang mengalami situasi ini cenderung selalu melampiaskan segala bentuk kemarahannya kepada orang yang ada di sekitarnya, salah satunya adalah kepada orang tuanya. Perilaku tantrum adalah kesulitan anak dalam meregulasi emosi di dalam dirinya, seperti anak-anak menangis dengan keras, berteriak-teriak, menjerit, memukul-mukul bahkan menggigit, menendang dan mencakar-cakar (Hayes, 2003).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui tingkat stres pengasuhan pada orang tua yang memiliki anak belajar di rumah selama masa pandemi COVID-19 dan pengaruh kondisi stres tersebut terhadap kondisi emosi anak. Survei ini bertujuan untuk memberikan gambaran situasi orang tua dan anak selama masa pandemi COVID-19. Gambaran kondisi orang tua dan anak pada masa pandemi COVID-19 merupakan hal yang penting dalam memahami kebutuhan mereka dan membuat rencana program intervensi yang tepat bagi permasalahan mereka (Sprang & Silman, 2013). Program intervensi tentu sangat dibutuhkan terutama dalam membantu orang tua untuk mengatasi stres yang dihadapi sehingga akan mempengaruhi pola asuh dan tindakan orang tua dalam mendidik anak pada masa pandemi ini.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif korelasional yang digunakan untuk melihat hubungan antara stres pengasuhan pada orang tua dengan regulasi emosi anak pada masa pandemi COVID-19. Penelitian korelasional mengkaji hubungan antara variabel-variabel yang terjadi secara alamiah dan juga mempelajari perbedaan-perbedaan individu dalam suatu populasi atau sampel tertentu. Karakteristik responden penelitian adalah orang tua (ayah atau ibu) yang memiliki anak usia sekolah dan sedang belajar dari rumah selama masa pandemi COVID-19, mulai dari jenjang taman kanak-kanak hingga sekolah dasar (6-13 tahun).

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dan pengumpulan data dilakukan dengan metode survei. Jumlah sampel yang didapatkan saat pengambilan data adalah sebanyak 114 responden. Survei dilakukan dengan menyebarkan kuesioner melalui berbagai media sosial berupa *link Google Form* untuk diisi oleh orang tua. Kuesioner penelitian dibagikan melalui media sosial dan orang tua dapat mengisi kuesioner setelah menyetujui lembar persetujuan dalam mengambil bagian pada penelitian ini. Semua kuesioner, terkait kondisi orang tua dan anak, diisi oleh orang tua. Bagi orang tua yang memiliki beberapa anak, orang tua diminta untuk melaporkan satu orang anak saja dalam satu kuesioner.

Variabel dalam penelitian ini adalah stres pengasuhan pada orang tua yang diukur dengan menggunakan alat ukur *Parental Stress Scale (PSS)* yang dikembangkan oleh Berry dan Jones (1995). Alat ukur PSS ini merupakan sebuah *self report* yang berisikan 18 item untuk mengukur stres yang dialami orang tua karena adanya kehadiran anak. Skala PSS ini sudah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Muninggar (2008) dengan judul penelitian "Hubungan *Parenting Stress* dengan Persepsi terhadap Pelayanan *Family-Centered Care* pada Orang Tua Anak Tunaganda-Netra" dan telah dilakukan uji coba validitas dan reliabilitas. Hasil uji coba adaptasi PSS menunjukkan hasil perhitungan reliabilitas berupa nilai koefisien *alpha Cronbach* sebesar 0.754. Dengan kata lain alat ukur PSS dinyatakan reliabel. Perhitungan uji validitas alat ukur menunjukkan bahwa terdapat 1 item (nomor 4) yang memiliki koefisien korelasi pada uji validitas adalah sebesar 0.03, sehingga item tersebut tidak dipakai. Secara keseluruhan terdapat 17 item yang digunakan.

Pada variabel kondisi emosi anak, peneliti menggunakan alat ukur *The Emotion Regulation Checklist (ERC)* (Shields dan Cicchetti, 1997). Regulasi emosi berperan untuk memodulasi ekspresi emosi, baik emosi positif maupun emosi negatif, dalam anak berinteraksi dengan orang lain sesuai dengan aturan sosial (Whitebread & Basilio, 2012). Kim-Spoon, dkk., (2013) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan untuk menurunkan, menjaga atau meningkatkan dorongan emosi reaksi emosional, mampu meredakan dan mengatasi timbulnya emosi yang negatif (Thompson, 1994; Kopp, 1989).

Alat ukur ini diisi oleh orang tua untuk melihat kemampuan regulasi anak dalam kehidupan sehari-hari di rumah. Hasil uji coba alat ukur pada 30 responden orang tua didapatkan koefisien reliabilitas *cronbach's alpha* pada dimensi *emotion regulation* sebesar 0,906 dan pada dimensi *lability/negativity* sebesar 0,942 (Putri & Primana., 2017). Akan tetapi berdasarkan uji validitas yang menggunakan teknik *statistic corrected item-total correlation* terdapat dua item dengan nilai validitas di bawah 0,2; yakni item nomor 19 dan 23. Berdasarkan hasil tersebut, maka pada lembar kuesioner orang tua item nomor 19 dan 23 dihilangkan sehingga alat ukur *The Emotion Regulation Checklist* (ERC) yang digunakan oleh peneliti berjumlah 22 item.

Data dianalisis dilakukan dengan menggunakan program SPSS 22. Berdasarkan uji normalitas dan linieritas maka metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif non parametrik. Uji korelasi dari Charles Spearman digunakan untuk melihat hubungan antara *parenting stress* dengan kemampuan regulasi emosi yang dimiliki oleh anak.

Hasil

Responden pada penelitian ini berjumlah 114 orang tua yang memiliki anak usia sekolah. Karakteristik responden dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1
Karakteristik Orang Tua

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Pria	18 orang	15,8%
Wanita	96 orang	84,2%
Usia	Jumlah	Persentase
21-30 tahun	11	9,6%
31-40 tahun	58	50,9%
41-50 tahun	43	37,7%
> 50 tahun	2	1,8%
Jumlah Anak	Jumlah	Persentase
1	26	22,8%
2	65	57,0%
3	19	16,7%
lebih dari 3	4	3,5%

Pendidikan	Jumlah	Persentase
SMP	1	0,9%
SMA	19	16,7%
Diploma	18	15,8%
D4/S1	63	55,3%
S2	12	10,5%
S3	1	0,9%
Status Pernikahan	Jumlah	Persentase
Menikah	111 orang	97,4%
Bercerai/Berpisah	3 orang	2,6%
Pendapatan keluarga perbulan	Jumlah	Persentase
< Rp 1.000.000	2 orang	1,8%
Rp 1.000.000 – Rp 5.000.000	38 orang	33,3%
Rp 5.000.000 – Rp. 10.000.000	45 orang	39,5%
> Rp 10.000.000	29 orang	25,4%

Responden pada penelitian ini mayoritas berjenis kelamin wanita sebanyak 96 orang (84,2%) dan sisanya adalah pria yaitu sebanyak 18 orang (15,8%). Jika dilihat dari kategori usia, mayoritas responden berada pada usia perkembangan dewasa muda (21-40 tahun) yaitu sebanyak 69 orang, sedangkan 45 orang lainnya berada pada usia dewasa madya. Mayoritas responden memiliki 2 orang anak yaitu sebanyak 65 orang responden (57%) dan 1 orang anak adalah sebanyak 26 orang responden (22,8%), sedangkan responden yang memiliki 3 orang anak adalah 19 orang (16,7%) dan responden yang memiliki lebih dari 3 orang anak adalah 4 orang (3,5%). Mayoritas responden memiliki jenjang pendidikan D4/S1 yaitu 63 orang (55,3%). Dari pekerjaannya, paling banyak responden beraktivitas sebagai ibu rumah tangga yaitu 47 orang (41,2%) dan karyawan swasta 28 orang (24,6%). Hampir semua responden adalah orang tua yang masih dalam status menikah yaitu 111 orang (97,4%) dan hanya 3 orang responden (2,6%) yang berada dalam kondisi bercerai/berpisah. Mayoritas responden memiliki penghasilan sesuai UMR Kota Bandung, bahkan terdapat 29 orang responden (25,4%) yang memiliki penghasilan di atas 10 juta per bulan. Hanya 2 orang responden (1,8%) yang memiliki penghasilan di bawah 1 juta.

Tabel 2
Karakteristik Anak

Jenis Kelamin Anak	Jumlah	Persentase
Laki-laki	58	50,9%
Perempuan	56	49,1%
Pendidikan Anak	Jumlah	Persentase
TK	13	11,4%
SD	94	82,5%
SMP	7	6,1%

Pada karakteristik anak, sebanyak 58 orang responden (50,9%) memiliki anak berjenis kelamin perempuan dan 56 orang responden (49,1%) memiliki anak berjenis kelamin laki-laki. Responden merupakan orang tua yang memiliki anak pada usia sekolah, di mana sebagian besar berada pada Pendidikan Sekolah Dasar (SD) yaitu sebanyak 94 orang (82,5%), sedangkan responden lain memiliki anak pada jenjang pendidikan Taman Kanak-kanak (TK) dan jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Tabel 3
Kondisi Keluarga dan Permasalahan Anak

Anggota keluarga di rumah selain keluarga inti	Jumlah	Persentase
Tidak ada	65	57,0%
Selain keluarga inti (tinggal 156andemi kakek, nenek, atau saudara lainnya)	49	43,0%
Permasalahan pada Anak selama Pandemi Covid-19	Jumlah	Persentase
Tidak ada	9	7,9%
Masalah emosi	58	50,9%
Kesulitan akademik	22	19,3%
Masalah perilaku	25	21,9%

Pada masa pandemi COVID-19, 65 orang tua hanya tinggal bersama keluarga inti (57%), sedangkan 49 orang lainnya tinggal bersama anggota keluarga lain seperti bersama dengan mertua atau orang tua, kakak atau adik, keponakan, dan anggota keluarga lainnya (43%). Permasalahan pada anak pada masa pandemi COVID-19 paling banyak dijumpai dari responden adalah masalah emosi pada anak yaitu 58 orang (50,9%), sedangkan 22 orang (19,3%) menghadapi anak yang memiliki kesulitan akademik dan 25 orang (21,9%) mengalami kesulitan pada perilaku anak selama masa

pandemi ini. Hanya 9 orang responden (7.9%) yang merasa bahwa anak tidak menunjukkan permasalahan selama masa pandemi COVID-19.

Tabel 4
Tingkat Stres Pengasuhan pada Orang Tua di Masa Pandemi COVID-19

Tingkat Stres	n	Persentase	Rentang Nilai
Rendah	90	78,9%	67-90
Sedang	24	21,1%	43-66
Tinggi	0	0%	18-42

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa secara garis besar diketahui 90 orang responden (78,9%) memiliki stres pengasuhan yang rendah, sisanya sebanyak 24 orang responden (21,1%) memiliki tingkat stres pengasuhan yang sedang dan tidak ditemukan seorangpun yang memiliki tingkat stress pengasuhan yang tinggi (0%). Maka, dapat diartikan bahwa sebagian besar orang tua memiliki stres pengasuhan dengan tingkat ringan pada kondisi pandemi COVID-19.

Tabel 5
Hasil Data Regulasi Emosi pada Anak selama masa Pandemi COVID-19

Regulasi Emosi Anak	f	%	Rentang Nilai
Regulasi Emosi	53	46,5%	Skor < 28
Labilitas / Negativitas	61	53,5%	Skor > 28

Hasil data tabel deskriptif menunjukkan bahwa nilai subjek penelitian terhadap regulasi emosi anak memiliki nilai rata-rata sebesar 28. Berdasarkan hasil tersebut, diketahui bahwa 61 anak memiliki labilitas atau negativitas dan 53 anak memiliki regulasi emosi selama masa pandemi COVID-19 saat ini. Maka, dapat diartikan bahwa sebagian besar anak menunjukkan perilaku labilitas atau kurang memiliki regulasi emosi selama kondisi pandemi COVID-19, khususnya pada masa belajar di rumah.

Tabel 6
Stres Pengasuhan dan Regulasi Emosi Anak

	Tingkat Stres Pengasuhan	
	rs	Sig
Regulasi Emosi	0,311	0,001
Labilitas / Negativitas	0,464	0,000

Untuk melihat hubungan diantara kedua variabel yang diteliti yakni stres pengasuhan pada orang tua dengan kondisi emosi anak, dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi *Rank Spearman*. Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa tingkat hubungan yang terjadi antara tingkat stres pengasuhan pada orang tua dengan regulasi emosi anak yaitu sebesar $r = 0,200 - 0,400$ dan $p < 0,001$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan namun lemah antara tingkat stres pengasuhan pada orang tua dengan anak yang memiliki kemampuan regulasi emosi. Sedangkan tingkat hubungan yang terjadi antara tingkat stres pengasuhan pada orang tua dengan labilitas/negativitas emosi anak yaitu sebesar $r = 0,400 - 0,700$ dan $p < 0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat dan signifikan antara tingkat stres pengasuhan pada orang tua dengan labilitas/negativitas emosi anak.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan orang tua, kebanyakan orang tua mengalami kesulitan dalam menghadapi anak yang mengikuti kegiatan sekolah secara daring di rumah, seperti kesulitan dalam membimbing anak belajar dan kesulitan membagi waktu antara menemani anak belajar dengan mengerjakan pekerjaan lainnya. Selain itu, orang tua juga mengatakan bahwa pada masa pandemi COVID-19 ini mereka harus menghadapi kebosanan pada anak yang mengakibatkan munculnya perilaku-perilaku bermasalah pada anak, seperti berkelahi dengan kakak atau adik, anak terus menerus meminta untuk bermain atau pergi keluar rumah, dan sulit untuk mengikuti arahan dari orang tua. Orang tua juga menghadapi permasalahan disiplin pada anak seperti anak menjadi lebih sering bermain *game*, menunda mengerjakan tugas sekolah, dan malas mengikuti kegiatan sekolah atau belajar. Kebanyakan orang tua merasa sedih dan kesal ketika anak mulai menunjukkan perilaku-perilaku tersebut. Orang tua juga mengatakan bahwa ada keterkaitan antara stres yang dirasakan dengan munculnya

perilaku bermasalah pada anak. Perasaan kesal dan marah yang ditunjukkan orang tua kepada anak akan membuat anak semakin menunjukkan perilaku bermasalah. Hal tersebut terjadi karena selama pandemi COVID-19 anak sering berinteraksi dengan orang tua di rumah sehingga jika orang tua menunjukkan perilaku kesal atau marah, akan diikuti oleh anak.

Diskusi

Pada hasil penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar orang tua sudah dapat mengelola stres yang dirasakan pada situasi pandemi COVID-19 sehingga memiliki stres pengasuhan pada taraf rendah. Hal ini juga berkaitan dengan tingkat pendidikan dan taraf ekonomi sebagian besar dari responden yang berada pada tingkat ekonomi menengah ke atas. Venkatesh Kumar (2008) menjelaskan bahwa pendidikan orang tua yang tinggi mempengaruhi tingginya strategi koping, membuka peluang untuk memiliki pekerjaan yang baik, serta meningkatkan kesejahteraan keluarga yang pada akhirnya dapat mengurangi stres. Orang tua dengan pendidikan yang tinggi juga akan lebih mampu untuk menyesuaikan diri dengan teknologi yang dipakai anak untuk berkomunikasi secara daring ketika mengikuti kegiatan sekolah dan membantu anak dalam belajar. Berdasarkan hasil wawancara peneliti, orang tua sudah dapat menghadapi kesulitan-kesulitan pada masa pandemi COVID-19 dengan baik, seperti menjadikan situasi anak belajar di rumah sebagai kesempatan dalam memperhatikan perkembangan anak dan melakukan manajemen waktu untuk menemani anak belajar di rumah dan mengerjakan pekerjaan lainnya. Orang tua berusaha untuk mendampingi anak dengan sabar dan menikmati perannya sebagai orang tua.

Sedangkan pada orang tua yang berada pada tingkat stres sedang masih cukup kesulitan dalam membagi waktu antara pekerjaan di rumah atau pekerjaan kantor yang dikerjakan di rumah (WFH) dan menemani anak belajar serta bersekolah di rumah pada waktu bersamaan. Hambatan lebih dirasakan oleh orang tua yang memiliki anak yang sedang duduk di bangku Taman Kanak-kanak dan Sekolah Dasar. Anak TK dan SD lebih membutuhkan bimbingan orang tua dalam menghadapi pembelajaran di rumah

dibanding anak SMP dan akan lebih dirasa berat oleh wanita (ibu). Selain itu, orang tua juga masih merasa kesulitan untuk memotivasi anak ketika belajar di rumah atau mengikuti kegiatan sekolah secara daring. Kondisi belajar dan bersekolah di rumah yang telah berjalan cukup lama, membuat anak mulai merasa bosan sehingga menjadi malas untuk mengikuti kegiatan sekolah atau belajar. Keadaan ini tentunya dapat menimbulkan konflik bagi orang tua, terutama bagi ibu rumah tangga dimana semua anggota keluarga berkumpul di rumah dan ibu harus menyiapkan segala kebutuhan setiap anggota keluarganya dan juga harus memotivasi serta mengawasi anaknya belajar (Andrew dkk., 2020). Sebagian besar responden pada penelitian ini adalah ibu rumah tangga. Pada hasil wawancara, responden mengeluhkan sulitnya dalam membagi waktu antara membantu anak belajar atau sekolah dengan mengerjakan pekerjaan rumah. Orang tua mengatakan bahwa mereka merasa stres jika anak mulai menunjukkan perilaku malas belajar/sekolah dan terus menerus bermain *game/gadget*. Orang tua terutama ibu merasa kerepotan ketika harus memberikan dorongan kepada anak untuk belajar dan juga harus menyiapkan kebutuhan di rumah.

Beberapa kebijakan sekolah mengenai anak yang belajar di rumah adalah anak mengerjakan tugas melalui buku panduan atau memberikan laporan hasil tugas berupa video atau foto yang dilaporkan oleh orang tua melalui aplikasi *Whatsapp*. Hal ini mengakibatkan tingkat ketergantungan anak terhadap orang tua cukup tinggi. Kendala dalam mendampingi anak belajar ini juga dimungkinkan terjadi pada keluarga yang memiliki anak sekolah lebih dari satu sehingga lebih terbebani untuk mendampingi anak-anak tersebut. Pada survey yang dilakukan Yayasan Tunas Cilik Indonesia tahun 2020 mengungkapkan bahwa 1 dari 4 orang tua tidak memiliki bahan ajar, tidak memiliki alat pendukung, dan tidak memiliki waktu untuk mendampingi anak (YTCl, 2021). Pada hasil wawancara dengan responden, mereka mengatakan bahwa kesulitan yang dihadapi adalah dalam mengajarkan materi pembelajaran kepada anak. Banyaknya tugas sekolah dan anak yang akan menghadapi pekan ulangan sedangkan anak merasa malas dan bosan untuk belajar membuat orang tua merasa stres dan tertekan. Orang tua juga mengalami kesulitan dalam mencari metode pembelajaran agar

anak dapat memahami materi pelajaran. Pada akhirnya, beberapa orang tua yang berada pada taraf ekonomi menengah ke atas memilih memanggil guru les untuk membimbing anak belajar di rumah.

Pada masa pandemi COVID-19 ini orang tua tidak hanya dituntut untuk mengelola stres mereka dalam pengasuhan anak namun juga perlu untuk mengembangkan keterampilan mereka dalam pengasuhan anak. Orang tua harus dapat menunjukkan lingkungan yang aman bagi anak-anak, merangkai kegiatan yang menyenangkan bagi anak selama masa karantina, dan memberikan pengertian kepada anak mengenai situasi pandemi COVID-19 yang sedang terjadi. Jika orang tua dapat berkomunikasi dengan anak secara baik mengenai kondisi pandemi COVID-19 ini dan dapat membantu anak untuk mengelola emosinya selama masa karantina, maka anak akan lebih mampu untuk menyesuaikan dirinya dengan situasi pandemi secara positif dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada dirinya. Berdasarkan hasil wawancara dengan responden, orang tua berusaha untuk bersikap sabar ketika anak mulai menunjukkan kebosanan dan perilaku bermasalah pada masa pandemi COVID-19. Orang tua juga berusaha untuk memberikan penjelasan agar anak dapat memahami situasi yang sedang terjadi ketika anak meminta untuk pergi keluar rumah. Orang tua juga dapat mengendalikan emosinya, memberikan contoh kepada anak untuk tenang serta bersabar, dan mencari aktivitas lain yang dapat membantu anak untuk mengatasi kebosannya. Linehan (2015) mengungkapkan bahwa salah satu cara untuk mengajarkan keterampilan regulasi emosi adalah dengan modeling. Anak yang mendapatkan paparan dari perilaku adaptif yang diharapkan melalui orang-orang di sekitarnya akan mengalami peningkatan pada kemampuan regulasi emosi.

Pada anak-anak yang menunjukkan labilitas/negativity mungkin mereka masih merasa kurang dipahami oleh orang tuanya dan kemudian bereaksi dengan cara yang negatif dan agresif (Pinquart, 2017). Pada hasil wawancara terhadap orang tua, terdapat orang tua yang mengatasi stres dan kekesalannya dengan meninggalkan anak, mengunci diri di dalam kamar untuk beberapa saat, memarahi anak, memberikan hukuman, dan mendiamkan anak. Anak-anak memiliki sumber daya diri yang lebih

rendah untuk menghadapi banyak perubahan yang ditimbulkan oleh situasi pandemi (Liu dkk., 2020). Jika anak-anak tidak mendapatkan bimbingan dari orang-orang di sekitarnya dalam situasi pandemi COVID-19 ini maka mereka akan menunjukkan kesulitan terutama pada masalah emosi dan perilaku, serta kurangnya atensi dan kesulitan dalam berkonsentrasi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan diskusi yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar orang tua memiliki tingkat stres pengasuhan pada kategori rendah (78,9%). Hal ini dipengaruhi oleh tingkat pendidikan orang tua yang tinggi dan taraf ekonomi menengah ke atas pada orang tua. Sedangkan orang tua yang masih merasakan kesulitan adalah pada orang tua yang memiliki anak lebih dari satu orang dan harus membagi waktu serta peran dalam bekerja dan mendampingi anak sekolah. Selain itu, terdapat hubungan yang lemah namun signifikan antara tingkat stres pengasuhan pada orang tua dengan regulasi emosi anak, dan terdapat hubungan yang cukup kuat dan signifikan antara tingkat stres pengasuhan pada orang tua dengan labilitas/negativitas emosi anak. Hal ini menjelaskan bahwa kegagalan orang tua dalam mengelola stres yang dihadapinya merupakan salah satu faktor anak mengembangkan permasalahan perilaku.

Berdasarkan pemaparan simpulan, maka peneliti memberikan saran kepada orang tua agar dapat menerapkan pola asuh yang baik sehingga anak tidak mengimitasi pola perilaku yang salah. Orang tua perlu memahami karakteristik anak dan menerapkan pola pengasuhan yang sesuai dengan anak terutama dalam menghadapi masa karantina pandemi COVID-19. Anak yang masih merasa kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan situasi pandemi COVID-19 dan merasa tidak mendapatkan bimbingan yang tepat dari orang tuanya akan menyebabkan anak mengalami permasalahan pada emosi dan perilaku serta kesulitan akademi. Orang tua perlu membuat kegiatan bersama dengan anak untuk mengisi waktu yang berkualitas, seperti bermain, memasak, membersihkan rumah, beribadah bersama, maupun kegiatan

lainnya (UNICEF, 2020). Kegiatan bersama akan memberikan sarana interaksi, komunikasi, dan saling mengenal diri antara orang tua dengan anak (Harmaini, 2013).

Komunikasi yang intens antara orang tua dan anak merupakan hal yang penting karena melalui komunikasi bersama anak, orang tua dapat memahami keinginan dan kebutuhan anak. Pada komunikasi bersama anak, orang tua juga dapat mengutarakan harapannya kepada anak tanpa memaksa. Komunikasi yang hangat antara orang tua dan anak akan membangun lingkungan rumah yang aman, nyaman, dan menyenangkan bagi anak.

Referensi

- Ahern, S. L. (2004). Psychometric properties of the parenting stress index-short form. (Tesis). *North Carolina State University: Department of Psychology*
- Andrew, A., Cattan, S., Costa Dias, M., Farquharson, C., Kraftman, L., Krutikova, S., Phimister, A., & Sevilla, A. (2020). Inequalities in Children's Experiences of Home Learning during the COVID-19 Lockdown in England*. *Fiscal Studies*, 41(3). <https://doi.org/10.1111/1475-5890.12240>
- Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). The Parental Stress Scale : Initial Psychometric Evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(3), 463–472
- Cluver, L., Lachman, J. M., Sherr, L., Wessels, I., Krug, E., Rakotomalala, S., Blight, S., Hillis, S., Bachman, G., Green, O., Butchart, A., Tomlinson, M., Ward, C. L., Doubt, J., & McDonald, K. (2020). Parenting in a time of COVID-19. *In The Lancet* 395(10231). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30736-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30736-4)
- Eisenberg, N., Zhou, Q., Spinrad, T. L., Valiente, C., Fabes, R. A., & Liew, J. (2005). Relations among positive parenting, children's effortful control, and externalizing problems: A three-wave longitudinal study. *Child Development*, 76(5). <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2005.00897.x>
- Giallo, R., Cooklin, A., Wade, C., D'Esposito, F., & Nicholson, J. M. (2014). Maternal postnatal mental health and later emotional-behavioural development of children: The mediating role of parenting behaviour. *Child: Care, Health and Development*, 40(3). <https://doi.org/10.1111/cch.12028>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of*

Personality and Social Psychology. Retrived from <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

- Harmaini. (2013). Keberadaan Orang Tua Bersama Anak. *Jurnal Psikologi*, 9(2). 80-93
- Hayes, S. C. (2003). Mindfulness: method and process. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 40(3)
- Hurlock, E. B. (1997). Psikologi Perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. *Jakarta: Erlangga*
- Kim-Spoon, J., Cicchetti, D., & Rogosch, F. A. (2013). A Longitudinal Study of Emotion Regulation, Emotion Lability-Negativity, and Internalizing Symptomatology in Maltreated and Nonmaltreated Children. *Child Development*, 84(2). <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2012.01857.x>
- Kopp, C. B. (1989). Regulation of Distress and Negative Emotions: A Developmental View. *Developmental Psychology*, 25, 343-354. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.25.3.343> [Paper reference 3]
- Lestari, S. (2013). Psikologi Keluarga : Penanaman Surabaya. Nilai dan Penanganan Konflik dalam Saran Keluarga. *Jakarta : Kencana*
- Lewallen, A. (2015). Parent Stress and Social Skills Development in Children with Developmental Delays. *ProQuest Dissertations and Theses*.
- Linehan, M. M. (2015). Rationale for dialectical behavior therapy skills training. *New York, NY: The Guilford Press*.
- Liu, J. J., Bao, Y., Huang, X., Shi, J., and Lu, L. (2020). Mental health considerations for children quarantined because of COVID-19. *Lancet Child Adolesc. Health* 4, 347–349. doi: 10.1016/S2352-4642(20)30096-1
- Muninggar, K.D. (2008). Hubungan Parenting Stress dengan Persepsi terhadap Pelayanan Family-Centered Care pada Orang Tua anak Tunaganda-Netra. *Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia*.
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2).
- Pinquart, M. (2017). Associations of parenting dimensions and styles with externalizing problems of children and adolescents: An updated meta-analysis. *Developmental Psychology*, 53(5). <https://doi.org/10.1037/dev0000295>

- Putri, C. I. H., & Primana, L. (2017). Pelatihan Regulasi Emosi Anak Usia Prasekolah (3-4 TAHUN). *Jurnal Pendidikan Anak*, 6(2). <https://doi.org/10.21831/jpa.v6i2.17706>
- Shields, A., & Cicchetti, D. (1997). Emotion Regulation among School-Age Children: The Development and Validation of a New Criterion Q-Sort Scale. *Developmental Psychology*, 33, 906-916. <http://dx.doi.org/10.1037/0012-1649.33.6.906>
- Sprang, G., & Silman, M. (2013). Posttraumatic stress disorder in parents and youth after health-related disasters. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*. Retrived from <https://doi.org/10.1017/dmp.2013.22>
- Stack, D. M., Serbin, L. A., Enns, L. N., Ruttle, P. L., & Barrieau, L. (2010). Parental effects on children's emotional development over time and across generations. *Infants and Young Children*, 23(1). <https://doi.org/10.1097/IYC.0b013e3181c97606>
- Susilowati, E., & Azzasyofia, M. (2020). The Parents Stress Level in Facing Children Study From Home in the Early of Covid-19 Pandemic in Indonesia. *International Journal of Science and Society*, 2(3)
- Tabi'in, A. (2020). Problematika Stay At Home Pada Anak Usia Dini Di Tengah Pandemi Covid 19. (2020). *Jurnal Golden Age*, 4(01). <https://doi.org/10.29408/jga.v4i01.2244>
- Thompson, R. (2014). The socialization of emotion and emotion regulation in the family. *In Handbook of Emotion Regulation*.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.
- Tim KPAI. (2020). Sejumlah Kasus Bullying Sudah Warnai Catatan Masalah Anak di Awal 2020, Begini Kata Komisioner KPAI. Retrived from <https://www.kpai.go.id/>.
- UNICEF. (2020). Kiat Pengasuhan di Tengah Wabah Virus Corona (COVID 19). <https://www.unicef.org/indonesia/id/coronavirus/kiat-pengasuhan-COVID19#top>
- Venkatesh Kumar, G. (2008). Psychological stress and coping strategies of the parents of mentally challenged children. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34(2).
- Waller, R., Hodge, S., Holford, J., Milana, M., Webb, S. (2020). "Lifelong education, social inequality and the COVID-19 health pandemic." *International Journal of Lifelong Education* 39(3), 243-246. DOI: 10.1080/02601370.2020.1790267

- Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. In *The Lancet*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30547-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30547-X)
- Whitebread, D., & Basilio, M. (2012). The emergence and early development of self-regulation in young children. In *Profesorado*, 16(1).
- Windish, D. M. (2015). Reflective Practice and Stress: Helpful, Harmful or Uninfluential in Critical Thinking. *Journal of General Internal Medicine*, 30(9), 1237–1238. <https://doi.org/10.1007/s11606-015-3423-2>
- Yayasan Tunas Cilik Indonesia. (2021). Laporan Tahunan 2020 Yayasan Sayangi Tunas Cilik – Save the Children Indonesia. Penerbit : Save The Children Indonesia
- Yusuf, Syamsu. (2009). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. *Bandung: PT Remaja Rosdakarya*.
- Zuddas, A. (2012). A crucial role for basic emotion awareness in the development of emotion regulation?. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. DOI 10.1007/s00787- 012-0283-8