



Contents lists available at Journal IICET

Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)

ISSN: 2502-8103 (Print) ISSN: 2477-8524 (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi>



Peran konseling realitas dalam mengurangi stres orang tua mendampingi anak belajar di rumah selama covid-19

Beni Azwar^{1*)}

¹Institut Agama Islam Negeri Curup, Bengkulu, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Aug 12th, 2022

Revised Sept 20th, 2022

Accepted Oct 26th, 2022

Keyword:

Konseling realita
Stres dan pandemic covid 19

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas konseling realitas dalam mengurangi stress orang tua dalam mendampingi anak belajar selama pandemic covid 19. Stress orang tua disebabkan karena; *pertama*; perubahan regulasi dari belajar tatap muka kepada belajar online (daring), orang tua harus menyediakan fasilitas belajar daring, *kedua*; tuntutan orang tua harus mendampingi anak belajar di rumah, sementara mereka harus mencari nafkah, *ketiga*; stress karena jenuh terlalu lama di rumah dan tidak leluasa kemana-mana. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *mix methoode*, yaitu kuantitatif-kualitatif, dimana data akan diungkapkan secara kuantitatif dan didalami dengan kualitatif. Alat pengumpul data yang digunakan angket untuk mengungkapkan data secara kuantitatif wawancara mendalam (*dept interview*) dalam proses konseling realitas, serta observasi selama proses konseling realitas. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa Konseling realitas efektif dalam mengurangi stress orang tua selama mendampingi anak belajar di rumah, dengan pembentukan tanggung jawab, melihat realitas yang ada dan sesuai dengan nilai-nilai, sehingga dapat mengurangi resistensi stress dengan melihat anak sebagai amanah dari Allah yang menuntut tanggung jawab dunia akhirat. Dengan teknik "tidak memaafkan klien" dan "menfrustrasikan klien" dalam menumbuhkan tanggung jawab Orang tua. Dari Kesadaran yang bertanggung jawab akan dapat mengurangi stress, sehingga orang tua dapat berfikir positif dan solutif.



© 2022 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Azwar, B.,
Institut Agama Islam Negeri Curup, Bengkulu, Indonesia
Email: beniazwar1967@gmail.com

Pendahuluan

Menurut data Covid-19, jumlah kasus positif melebihi 18 juta di 216 negara di seluruh dunia pada Agustus 2020, dengan tambahan 171.815 positif dalam 24 jam. Hasil riset menunjukkan bahwa 7.200 pria dan wanita di China selama lockdown yang diberlakukan pada Februari di negara itu, mendapatkan bahwa lebih dari sepertiga mengalami "gangguan kecemasan umum" terkait covid-19, seperlima mengalami adanya tanda-tanda depresi dan lebih dari 18% mengatakan sulit tidur (Huang, Y., & Zhao, 2020).

Indonesia adalah negara dengan paparan pandemic di Asia Tenggara, dengan 113.134 (*people's mind.com*). Pada Agustus 2020 baru terpapar 4.444 orang, sehingga diberlakukan PSBB (Pembatasan Sosial Besar-besaran) di beberapa kota besar di Indonesia, seperti Jakarta. Kebijakan ini tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) dengan tujuan memutus mata rantai penyebaran Covid19 (*PP No 21 Tahun 2020*, n.d.). Hal tersebut mempengaruhi berbagai kegiatan seperti kegiatan pendidikan dan pembelajaran. Pemerintah telah memperkenalkan kebijakan

Learning From Home/Belajar Dari Rumah (BDR) yang menekankan perlunya bimbingan pendampingan dari orang tua.

Aturan diatas diperkuat dengan surat Edaran Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Olahraga, dan Iptek. Untuk mencegah penyebaran Covid19 dilakukan pembelajaran online untuk semua tingkat pendidikan, dari taman kanak-kanak hingga perguruan tinggi(surat Edaran Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Olahraga, n.d.). Namun demikian pembelajaran online punya tantangan dan peluang tersendiri karena merupakan proses transformasi pendidikan tradisional ke dalam format digital. Beberapa hal Pemecahan masalah kesulitan belajar dengan *pertama*; metode tatap muka sistem rolling atau bergantian, pada saat pembelajaran tatap muka, siswa di ruang kelas tidak boleh melebihi dari enam belas dan dilakukan selama dua hari sekali. *Kedua*; sistem daring yaitu cara tatap muka bergantian. *Ketiga*; harus adan bantuan pemerintah berupa paket data internet untuk guru dan siswa (Utomo et al., 2021).

Dilihat dari pelaksanaannya Indonesia belum memadai dalam belajar online. Hal ini tercermin dari kemandirian siswa dalam belajar, kemampuan guru dalam menguasai teknologi informasi, ini senada yang diungkapkan bahwa disamping permasalahan jaringan internet, minimnya handphone atau laptop yang standar juga rendahnya motivasi anak dan kemampuan guru dalam menggunakan IT (Mahardika et al., 2022). Hal yang sama juga terungkap bahwa selama covid 19 kualitas belajar siswa berada pada taraf cukup dari aspek minat, aktivitas, aksesibilitas, kepemilikan perangkat, dan penguasaan materi pelajaran (Arifin et al., 2022). Demikian juga kesulitan orang tua dalam mendorong anak untuk belajar di rumah. Keadaan pembelajaran jarak jauh (PJJ) selama ini dirasa sulit, terutama oleh orang tua yang perlu melatih anaknya belajar di rumah, karena perlu disertai dengan kebiasaan dan penyesuaian baru. Hal ini sama dengan yang dikemukakan Rosyidah et al. (2021) bahwa dukungan sosial ayah berpengaruh dan ibu sebesar 28,2% terhadap motivasi belajar anak yang menjalani pembelajaran dalam jaringan (daring) sedangkan 71,8% adalah factor lain. Bagi siswa PJJ, belajar di sekolah lebih menyenangkan daripada belajar di rumah(Megawanti et al., 2020). Hal ini terungkap bahwa hasil hasil belajar dengan model luring lebih baik dibandingkan model BDR (Nenobais & Efendi, 2022). Juga anak yang mematikan video tatkala gurunya menjelaskan materi pelajaran, hasil temuan juga terungkap pembelajaran online kurang efektif karena anak mematikan audio biar bisa makan, berbaring atau meninggalkan guru yang lagi menerangkan materi pelajaran (Amalia, 2020). Proses pembelajaran pada darurat covid 19 memaksa guru agar mampu menyesuaikan dengan kondisi covid dan menguasai pemakaian IT dalam pembelajaran. Hal yang sama juga terungkap rendahnya kemampuan guru dalam penguasaan literasi dan IPTEK, pengelolaan kelas dan komunikasi dan sosial, belum optimal (Jajat Sudrajat, 2020).

Dengan kekurangsiapan menyebabkan proses pembelajaran tidak berjalan efektif, karena untuk kesuksesan belajar daring perlu ketersediaan sarana dan prasarana(Andrianto Pangondian et al., 2019). Disamping itu beberapa hambatan belajar online atau di rumah adalah kesediaan orang tua dalam membimbing anaknya, sehingga banyak orang tua yang minta agar sekolah segera memberikan pendidikan tatap muka.

Dari permasalahan kesulitan orang tua dalam mendampingi anak belajar selama covid 19, perlu disadari betapa penting keberadaan guru yang penuh kesabaran, ketekunan, keikhlasan dan empati dalam mendidik anak di sekolah, bahwa mendidik anak bukanlah hal yang gampang. Ada disparitas pola mendidik & tugas orang tua, bahwa orang tua sebelum covid 19 lebih dalam pengasuhan, bimbingan, dan motivasi agar anak lebih rajin belajar, beberapa hal teknis yang jadi masalah misalnya persepsi bahwa mengajar dan mendidik adalah tanggung jawab guru di sekolah, namun sejak covid 19 orang tua pula wajib lebih over protektif supaya anak tidak keluar rumah, orang tua mengawasi & membimbing anak dalam belajar. Hasil penelitian sebelumnya secara umum orang tua berperan menjadi mengajar, mendidik dan membimbing& pengawas (Kurniati et al., 2020). Hal ini yang menjadikan orang tua stress, karena mendampingi anak belajar, seperti hasil penelitian mengungkapkan lebih dari 50% orang tua depresi dan stres dengan kategori normal, serta hampir 50% orang tua mengidap rasa cemas dengan kategori normal. Hasil yang sama ditegaskan oleh Anita Wardani (2021) permasalahan orang tua mendampingi anak dalam belajar daring adalah kurang paham dengan materi pelajaran, sulitnya menumbuhkembangkan minat anak dalam belajar, kekurangan waktu dalam mendampingi belajar anak, kurang sabar, kesulitan mengoperasikan gadget.

Dengan kondisi diatas menjadikan orang tua menjadi stress, disamping suasana covid 19 mereka sulit mencari nafkah bahkan kehilangan pekerjaan, sementara adanya penambahan kebutuhan unntuk belajar daring, seperti harus menyediakan gadget atau laptop yang standar untuk belajar daring, bahkan harus mendampingi anak dalam belajar. Seperti diungkapkan oleh Husniyyah & Azwar, n.d.(2021) bahwa lebih dari 50% orang tua mengalami depresi dan stres. Tekanan stress tersebut bertambah tatkala mereka harus tidak optimal selama mendampingi anak belajar di rumah. Hal ini dikarenakan tidak sesuainya harapan dengan kenyataan atau tidak seimbangny kebutuhan fisik dan psikologis serta kemampuan memuaskannya dan jika terjadi kegagalan akan berdampak serius, terutama pada ibu dengan tingkat stress yang sedang (Yulianti &

Ricky, 2022). Artinya ada ketidakseimbangan antara kebutuhan (fisik dan psikis) dengan kemampuan untuk memenuhinya, dan ibu dengan kesabaran lebih mampu mengelola stress. Jika kebutuhan ini tidak terpenuhi, Seperti yang terdapat dalam surat Al Baqarah ayat 214:

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُتَّخَلَفُوا مِنْ الْجَنَّةِ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسْتَهْزِئِينَ وَالصَّرَآءُ وَزُلْزَلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصُرُ اللَّهُ أَلا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ

Artinya: Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) sebagaimana halnya orang-orang terdahulu sebelum kamu? Mereka ditimpa oleh malapetaka dan kesengsaraan, serta digoncangkan (dengan bermacam-macam cobaan) sehingga berkatalah Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya: "Bilakah datangnya pertolongan Allah?" Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu amat dekat. Keyakinan akan adanya pertolongan Allah akan mengurangi bahkan menghilangkan resistensi stress, karena akan mendatangkan ketenangan, syukur nikmat, menghilangkan kegelisahan dan kegoncangan jika manusia selalu ingat dengan sang Pencipta. Hal lain juga bahwa stress adalah bentuk tekanan yang berasal dari dalam dan luar diri karena tekanan masalah (Sarafino & Smith, 2014). Dari paparan di atas, jelaslah bahwa stress merupakan reaksi manusia untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan yang ada. Persyaratan ini dapat berupa apa yang terjadi atau sesuatu yang baru terjadi tetapi dapat dikenali penyebabnya. Jika penanganannya kurang efektif menimbulkan kebingungan pada indera tubuh. Artinya, organ tubuh tidak dapat menjalankan tugasnya dengan baik.

Dalam istilah yang sederhana, stress merupakan suatu kondisi yang tidak nyaman atau berbahaya bagi seseorang, yang memengaruhi cara berpikir, merasakan, dan berperilaku dalam kehidupan kita sehari-hari. gejala stress yang dialami setiap orang berbeda-beda dan cara menghadapinya juga tidak sama. Efek positif dari respons stress disebut eustress. tetapi ketika terjadi reaksi negatif, itu menyakitkan. Jika tidak disikapi dengan baik, maka mental orang tersebut akan menjadi bingung (Moh Muslim, 2020). Dalam konteks pandemi Covid-19, pada jenis stress Covid-19 pada masa pandemi Covid-19, stress terbagi menjadi stress sekolah, stress kerja, dan stress keluarga. Salah satu penyebab stress yang banyak adalah stress akademik (scholl stress). dalam hal ini orang tua dituntut lebih ekstra, bukan hanya sekedar mengawasi, tetapi mendampingi dan memfasilitasi belajar anak. Hal ini diperkuat bahwa peran orang tua dalam membimbing belajar anaknya diharapkan dapat sebagai pembimbing, pendidik, penjaga dan pengawas. Dan peran ini merupakan pintu terdepan dalam meningkatkan prestasi belajar anak dimasa Covid 19 (Rahayu et al., 2021).

Stress akademik adalah tekanan yang dihadapi siswa, atau stress ini dapat berupa kecacatan fisik, keadaan mental atau tekanan emosional yang disebabkan oleh ketidaksesuaian kondisi lingkungan dan kemampuan siswa terkait dengan beban akademik (Prasetyo, 2015). terlalu banyak tugas yang tidak dapat diselesaikan siswa. Keadaan tersebut juga dipicu oleh adanya, hukuman dan ketatnya persaingan, siswa dibebani dengan beban yang semakin berat dan terjadi ketegangan pada diri siswa. Stress ini menimbulkan ketidakseimbangan antara beban akademik dan kepercayaan diri, atau keadaan seseorang yang tertekan karena mengalami dan menilai stresor akademik/kondisi belajar atau dikaitkan dengan sains dan teknologi (Govaerts & Grégoire, 2004). Untuk menghilangkan stress diperlukan dukungan dan dorongan orang tua, dukungan sosial juga berpengaruh bagi siswa seperti pemberian penguatan. Penguatan sosial sangat penting bagi siswa dalam beradaptasi dengan lingkungan, agar Siswa mampu beradaptasi dan mampu mengatasi stress dengan baik (Maslihah, 2011). Oleh karena itu, salah satu hal pokok yang perlu diperhatikan dalam pembelajaran daring kurang efektif dan membosankan, karena tidak berinteraksi langsung dengan guru dan siswa lainnya. Selain stress sekolah, ada juga stress keluarga yang dialami anggota keluarga. Menurut media online, "ibu bisa mengalami stress selama Covid 19". Keluarga dengan stress sedang pada 37 responden yaitu. H. (67,27%), sedangkan tingkat stress tinggi sebanyak 8 orang (14,55%) dan tingkat stress ringan sebanyak 10 orang (18,18%) (Mubin et al., 2020).

Saat WFH (Work from Home) diterapkan di masa pandemi Covid19, seluruh keluarga berkumpul di rumah setiap saat. Oleh karena itu, ibu rumah tangga menghadapi beban terbesar saat berangkat kerja. Selain pekerjaan rumah tangga, ibu harus mendampingi anaknya belajar, ibu rumah tangga seringkali merangkap sebagai guru dalam mengajar anaknya. Bukan hanya menjadi beban ibu rumah tangga. ibu rumah tangga melakukan semuanya. Hal ini berpotensi menimbulkan stress dalam keluarga. Keluarga bisa merasa stress ketika anak bosan dengan model pembelajaran daring dan tidak bisa bermain atau berinteraksi dengan teman. Begitu pula suami yang harus melakukan pekerjaan rumah tangga, atau kepala rumah tangga yang tidak bekerja, sehingga menurunkan produktivitas dan pendapatan serta membebani keluarga. Dengan demikian, stress keluarga terjadi karena akumulasi stress sekolah anak dan stress kerja orang tua, ditambah dengan hubungan keluarga yang tidak harmonis, ini berpotensi terjadinya stress keluarga. Stress ini tidak dapat dihindari, tetapi dapat diminimalisir melalui langkah-langkah positif. Karenanya manajemen stress menyeluruh. Untuk itu perlu dukungan social, karena pandemic dialami semua orang dan akan menimbulkan sikap empati dan untuk itu perlu dukungan social dari orang-orang terdekat dan pihak terkait. Hal yang sama

dikuatkan bahwa dampak positifnya langsung pada kesehatan dan kesejahteraan karena dapat memberikan rasa nyaman, memiliki tujuan hidup dan rasa aman (Weken et al., 2020).

Agar lebih mudah memberikan terapi, terlebih dahulu harus dikenali jenis stress berdasarkan tingkatannya, seperti dikemukakan (Hawari, 2011), antara lain, tahap 1 stress yang paling ringan yang biasanya ditandai dengan semangat kerja berlebihan (*overacting*), penglihatan lebih “tajam” dari biasanya. Tahap 2 Dampak stress yang semula “menyenangkan” mulai menghilang. Timbul keluhan karena cadangan energi menipis dan kurang waktu istirahat. Tahap 3: individu memaksakan diri tanpa menghiruakan keluhan, maka merasakan gangguan lambung (*gastritis, diare*), otot semakin tegang, perasaan tidak tenang, ketengan emosi, gangguan pola tidur dan tubuh terasa lemah tak bertenaga. Tahap 4 terus bekerja dan mendatangkan kebosanan, konsentrasi rendah, muncul rasa takut dan cemas. Tahap 5 Kelelahan fisik dan mental yang mendalam (*Physical and Psychological Exhausting*), tidak mampu menyelesaikan pekerjaan ringan sehari-hari, gangguan system pencernaan semakin berat (*gastro-intestinal disorder*), perasaan takut dan cemas yang meningkat, mudah bingung dan mudah panik. Dan Tahap 6 Merupakan klimaks seseorang mengalami serangan panic dan perasaan takut mati. Jantung berdetak cepat, kesulitan bernafas, tubuh gemetar dan berkeringan dingin dan kemungkinan pingsan.

Untuk mengatasi stress salah satu cara dengan konseling realitas, karena sebenarnya stress merupakan rendahnya tanggung jawab individu terhadap dirinya, lebih praktis dari proses konseling, dan menuntut kemandirian sebagai bentuk tanggung jawabnya. Hal yang sama menunjukkan bahwa tujuan konseling yang sebenarnya adalah menemukan cara terbaik bagi klien untuk memenuhi kebutuhannya seperti prestasi, kebebasan dan kemandirian serta kegembiraan sesuai dengan prinsip 3R tanggung jawab, realitas dan kebenaran (Corey, 2007). Kembali Glasser dalam (Corey, 2007) mengatakan focus konseling realitas adalah: membantu individu agar bisa mengurus diri sendiri dan bertingkah laku yang realistis, agar individu dapat bertanggung bertanggung jawab dan menanggung konsekuensi dari tingkah laku tersebut, perencanaan masa depan yang realistis, kepribadian sukses didahului perilaku sukses, focus pada pembentukan disiplin dengan menumbuhkan tanggung jawab merubah perilaku yang kurang bertanggung jawab menjadi lebih bertanggung jawab dalam pencapaian identitas sukses (Novalina, 2017).

Dengan menjadi manusia yang bertanggung jawab maka akan menjadi orang yang realistis, taat dengan aturan. Perwujudan semua ini akan individu lebih mampu meregulasi dirinya, dengan bertingkah laku yang positif dan produktif. Hal yang sama dikemukakan bahwa konseling realitas efektif untuk meningkatkan regulasi diri (Susanti, 2015). Disamping itu konseling ini dapat mengatasi krisis identitas remaja yang kurang bertanggung jawab untuk mengekspresikan dirinya, dengan Latihan-latihan yang mengepresif dengan meyakinkan dirinya. Dalam Hal ini terungkap bahwa konseling ini dapat mengatasi krisis identitas yang dialami remaja (Padillah, 2020). Beberapa prinsip dari pandangan Glasser tentang konseling ini sebagai berikut: manusia adalah makhluk yang rasional dan bertingkah laku karena pengaruh pemikirannya, setiap individu punya dorongan belajar dan berkembang, dengan potensinya mampu memutuskan nasibnya sendiri; Manusia punya kebutuhan dasar, yaitu; dicintai dan mencintai, serta merasa berguna, berharga, dan kebutuhan biologis; manusia butuh motivasi untuk sukses; manusia mampu mengevaluasi tingkahlakunya sendiri; untuk memenuhi kebutuhannya terikat oleh 3R (Responsibility, Realitas, Right) (Corey, 2012).

Kemudian karakteristik konseling ini adalah konseling ini meniadakan penyakit jiwa, karena harus bertanggung jawab pada tingkah lakunya. Focus pada perilaku sekarang yang berkaitan dengan emosi dan sikap, berpusatmasa sekarang dan masa depan harus direncanakan dari sekarang, focus pada esensi nilai dan klien dapat menilai tindakannya, menekankan kesadaran, menghilangkan hukuman, dan menuntut tanggung jawab yang berlangsung seumur hidup (Corey, 2007).

Adapun hal-hal penting dari prosedur konseling realitas ini adalah berpusat pada individu, proses utamanya adalah menyampaikan keprihatinan konselor kepada klien, berpusat pada tingkah laku dan bukan pada emosi, berpusat pada masa kini dan percaya bahwa masa lalu klien tidak perlu dibahas, pertimbangan nilai agar klien mampu menilai tingkah lakunya, Pentingnya perencanaan agar semua tingkah lakunya bertanggung jawab, komitmen untuk menyelesaikan masalah, menolak alasan klien yang melakukan rasionalisasi, klien harus mendapatkan konsekuensi dari kegagalan tersebut (Corey, 2007).

Beberapa Teknik yang sering digunakan dalam konseling ini adalah 1) Berpartisipasi dalam permainan peran dengan klien 2) Gunakan humor 3) Menghadapi pelanggan dan menolak segala alasan 4) Bantu klien membentuk rencana tindakan khusus 5) Model dan guru 6) Menetapkan batasan dan melaksanakan situasi konseling, 7) Gunakan “terapi kejut verbal” yang tepat untuk menghadapi perilaku mereka yang tidak realistis, dan 8) Berinteraksi dengan pelanggan untuk membantu mereka mengejar kehidupan yang lebih (Corey, 2013).

Berkaitan dengan stress orang tua dalam mendampingi anaknya belajar di rumah selama pandemic covid 19 belum ada yang meneliti dan menurut hemat penulis beberapa literatur tentang permasalahan ini; *Pertama*; Susi Diriyanti Novalina, Efektivitas Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri. Hasilnya Konseling realitas berpengaruh yang besar dalam meningkatkan penyesuaian diri dengan nilai effect size sebesar 0,840 (Novalina, 2017). *Kedua*; Lilis Sofiyani, Konseling Islam Dengan Terapi Realitas Untuk Mengatasi Stress Kerja Masa Pandemi Covid 19 Pada Seorang Karyawan di PT. Sanjayatama Lestari Surabaya. Hasilnya bahwa setelah proses konseling ini bahwa stress kerja mulai berkurang dan perlahan tenangnya dengan berkurangnya kegelisahannya (Lilis Sofiyani, 2022). *Ketiga*; Ayang Emiyati, Kendala Orang Tua Mendampingi Anak Belajar di Rumah Dalam Menghadapi Situasi Covid 19. Hasilnya besarnya pengeluaran biaya paket data, kesulitan menjelaskan materi pelajaran dan stress ibu karena keterbatasan fasilitas (Emiyati & Harming, 2020). Dari 3 hasil penelitian diatas belum ada yang membahas tentang konseling realitas dalam mengurangi stress orang tua mendampingi anak belajar selama covid 19. Ada yang sekedar mengungkapkan stress yang dialami orang tua dalam mendampingi anak belajar, serta konseling realitas dalam membangun penyesuaian diri, serta mengatasi stress pada karyawan swasta di Surabaya.

Tujuan dari konseling ini bagi orang tua adalah untuk membantu anak belajar mengambil tanggung jawab agar mampu menghadapi masalah untuk menjadi individu yang mandiri. Berbicara tentang kemandirian berarti individu mampu berpikir serta bertindak dengan sadar, punya gaya hidup yang realistis dan mampu menghargai dirinya, serta mampu mengatur diri sendiri. Bebas dan merdeka dan mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. kemudian mampu mengelola dirinya dengan baik, menyeimbangkan kebutuhannya dengan lingkungan dan menjalin keharmonisan dengan lingkungan.. Layanan konseling bermanfaat dalam mencapai tujuan hidupnya menuju success identity

Berdasarkan wawancara dengan beberapa orang tua dalam mendampingi anak belajar selama pandemic Covid 19, terjadinya kegelisahan, ketidaknyamanan, kepanikan, jengkel, kesal serta marah pada anggota keluarga yang lain. hal ini disebabkan; *Pertama*; stress karena tidak memahami materi pelajaran, sementara anaknya kesulitan dan stagnan dalam mengerjakan tugas-tugas, *kedua*; stress harus mengeluarkan dana tambahan untuk beli HP dan kuota, sementara uang masuk sangat terbatas karena pandemic covid 19, *ketiga*; stress karena sulit menyuruh anak belajar, karena jenuh terlalu lama di rumah, *keempat* ; Stress tidak paham dengan penggunaan IT, sementara untuk anak SD sering bertanya jika tidak connect, Kelima; Stress jika punya anak banyak dan butuh fasilitas belajar yang banyak, karena semuanya dalam waktu bersamaan menggunakan fasilitas tersebut. Berdasarkan fenomena tersebut, penulis tertarik untuk menambah judul "Peran Konseling Realitas Dalam Mengurangi Stress Orang Tua Mendampingi Anak Belajar di Rumah Selama COVID-19".

Metode

Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif (Moleong, 2017). Dalam hal ini dilakukan survei daring kepada orang tua dengan mengumpulkan informasi, baik informasi dasar maupun pendukung, tentang permasalahan orang tua dalam mendampingi belajar anak selama covid-19 yang menyebabkan orang tua stres.

Teknik yang dipakai untuk pengumpulan data adalah wawancara mendalam (*depth interview*) dengan mengidentifikasi, diagnosis, prognosis, treatment dan evaluasi dengan memakai teknik-teknik dan tahapan konseling realitas. Diantara tahapan yang dipakai adalah WDEP, uraiannya sebagai berikut: W = *wants and need* (keinginan-keinginan dan kebutuhan-kebutuhan), D = *direction and doing* (arah dan tindakan), E = *selfevaluation* (penilaian diri), dan P = *planning* (rencana dan tindakan)(Corey, 2007). Disamping itu juga observasi untuk mengetahui gejala-gejala psikis orang tua yang dikonseling. Untuk responden adalah orang tua yang stress dengan mendampingi anaknya dalam belajar.

Selain itu, analisis data kualitatif ini dijabarkan menjadi empat tahap terus dilakukan hingga selesai. Keempat langkah tersebut adalah pengumpulan data (data collection), reduksi data (data reduction), penyajian data (data presentation) dan inferensi/verifikasi (inferensi dan verifikasi), dan data disajikan secara deskriptif. (Sugiono, 2008).

Hasil dan Pembahasan

Permasalahan orang tua dalam mendampingi anak belajar daring

Tabel 1 <Data Orang Tua yang Dijadikan Sampel dalam Penelitian Ini>

	Jenis Pekerja	Jumlah	%
1	PNS	18	14
2	Buruh	32	25
3	Petani	47	37
4	Pedagang	26	20
5	TNI/Polri	5	4
	Jumlah	178	100

Berdasarkan table di atas terlihat jenis pekerjaan orang tua siswa dari yang paling banyak adalah petani jumlah 47 siswa (14%), buruh 32 siswa (25%), pedagang 26 siswa (20%), PNS 18 siswa (14%), dan TNI/Polri 5 siswa (4%).

Paparan data diatas bahwa jenis pekerjaan orang tua adalah petani, dan petani yang merasakan dampaknya secara ekonomi, mereka kurang siap menghadapi perubahan belajar dari tatap muka menjadi daring. Untuk itu orang tua harus menyediakan HP khusus yang standar untuk belajar daring, tidak semua tempat tinggal mereka yang memiliki sinyal yang kuat, kadangkala mereka menemani anak-anaknya numpang pemakaian jaringan internet kerumah tetangga atau ketempat lain.

Permasalahan juga mereka tidak leluasa beraktivitas seperti biasa karena harus mendampingi anak-anak mereka belajar, sementara keterbatasan mereka untuk mengoperasikan fitur-fitur belajar daring di HP. Ini yang kadangkala membuat orang tua stress, disamping tidak bisa ke kebun, mendampingi anak belajar juga kurang optimal. Mereka hanya sekedar menemani. Dilihat dari jenis kelamin orang tua yang mendampingi belajar di rumah, terlihat;

Tabel 2 <Data Dilihat dari Jenis Kelamin Orang Tua yang Mendampingi Belajar di Rumah >

	Jenis kelamin	Jumlah	%
1	Bapak	37	30
2	ibu	85	70
3	Jumlah	122	100

Berdasarkan keterangan di atas, ibu lebih banyak terlibat dalam mendampingi anaknya hingga mencapai 85 siswa (70%), sedangkan ayah mendampingi belajar sebanyak 37 siswa (30%). Hal ini dikarenakan ibu lebih sabar, hangat, manusiawi dan pekerja keras dalam membimbing anak belajar, dan ibu memiliki lebih banyak waktu daripada ayah, yang biasanya mencari nafkah di luar rumah. Anda bisa mendapatkan gambaran dengan mengisi angket sederhana dengan indikator masalah yang terdapat pada beberapa penelitian tentang masalah pembelajaran selama Covid 19. Berikut hasil yang diperoleh dari hasil pengolahan survey.

Tabel 2 < Hasil Pengolahan Survey >

	Jenis Masalah	Jumlah	%
1	Kesulitan memahami materi	98	80
2	menumbuhkan minat belajar	34	28
3	tidak memiliki cukup waktu	22	18
4	tidak sabar dalam mendampingi anak belajar	92	75
5	kesulitan mengoperasikan gadget	38	31
6	jangkauan layanan internet.	41	34

Dilihat hasil temuan pada tabel di atas, masalah utama penyebab stres adalah: Kesulitan memahami mata pelajaran 98 siswa (80%), tidak sabar saat belajar dengan anak 92 siswa (75%), cakupan layanan online 41 siswa (34%), Kesulitan menggunakan gawai 38 siswa (31%), Kesulitan membuat siswa tertarik saat belajar, 34 siswa (28%) dan 22 siswa (18%) memiliki sedikit waktu. Secara umum, kendala yang dihadapi orang tua saat belajar di rumah bersama anak di masa pandemi Covid-19, antara lain. Kurangnya pemahaman orang tua terhadap mata pelajaran, kesulitan orang tua dalam memotivasi anaknya untuk belajar, kurangnya waktu untuk mendampingi belajar anak karena mencari nafkah, kurang sabar pada anaknya, dan kesulitan dalam menggunakan gawai atau internet (Wardani & Ayriza, 2020).

Dari analisis penyebab stres yang dihadapi anak selama belajar di rumah, yang terkait penyebab stres orang tua. Ketidaktahuan pada materi pelajaran menyebabkan kurangnya minat untuk belajar dan serta hilangnya kesabaran. Apalagi jika ada masalah dengan jaringan Internet dan tidak dapat menggunakan perangkat tersebut. Oleh karena itu, sekolah harus mampu menciptakan lingkungan dan suasana belajar yang kondusif, kreativitas anak harus didorong, pekerjaan rumah harus dikurangi, siswa harus memiliki gaya belajar yang adaptif dalam suasana pandemi Covid-19. Siswa diminta untuk mengambil tanggung jawab lebih dalam belajar dan menjadikan belajar sebagai kebutuhan yang harus dipenuhi dan berguna untuk masa depan.

Faktor kesulitan lainnya adalah sulitnya mempelajari atau memahami gaya belajar anak, karena model pembelajaran berubah dari pembelajaran langsung di sekolah menjadi pembelajaran tidak langsung atau daring, maka diperlukan penyesuaian dan kiat khusus, karena gaya belajar merupakan faktor yang mempengaruhi hasil belajar anak, untuk itu orang tua perlu memahami gaya belajar anak (Cholifah, T.N., Degeng, I.N.S., & Utaya, 2016). Belajar di rumah memiliki manfaat bagi seluruh siswa dan guru, salah satunya dapat mengurangi penyebaran virus corona yang kini mewabah, mengurangi biaya perjalanan sekolah dan meningkatkan rasa percaya diri siswa yang sebelumnya tidak berani keluar. Kegugupan untuk memberikan pendapat, tetapi pembelajaran online dapat merangsang komunikasi pada setiap anak (Safira Rona Mahmudah, 2020).

Berkaitan dengan permasalahan orang tua mendampingi anak belajar, dapat dilihat dari WDEP dengan paparan umum dari 3 orang klien sebagai berikut;

Klien	Tahapan Konseling Realitas			
	<i>Wants</i>	<i>Direction</i>	<i>Evaluation</i>	<i>Planing</i>
Klien 1 ✓ YR (51 th), laki- laki, PNS, 2 anak	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ingin berhasilmembimbing belajar anaknya. ✓ Anak belajar tidak menunggu orang tua. ✓ Ingin paham materi pelajaran anak ✓ ingin memotivasi anak dalam belajar. ✓ Ingin anak-anak Kembali belajar di sekolah. ✓ Ingin tugas pelajaran anak selesai tepat waktu ✓ Ingin anaknya bisa belajar sendiri tanpa disuruh. ✓ Ingin mencari guru les private 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tugas kantor terlalu banyak dan harus diprioritaskan. ✓ Antipati karena tidak paham dengan materi pelajaran anaknya ✓ Harus mampu menumbuh kembangkan tanggung jawab pada anak bahwa belajar itu penting. ✓ Berfikir rasional kemudahan sekolah selama masa covid-19 ✓ Sering marah karena anak lebih banyak main game 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Menyadari bahwa beratnya tugas guru di sekolah. ✓ Menyadari bahwa marah justru memperburuk suasana. ✓ Perasaan selama ini kurang dekat dengan anak. ✓ Dengan pandemic bisa lebih dekat dan kumpul kellularga. ✓ Menyadari pentingnya kebersamaan dan empati dalam keluarga ✓ Menyadari stress tidak baik dan harus mengambil hikmahnya, karena pandemic. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Memindahkan tempat kerja yang dekat dengan belajar anak. ✓ Akan lebih ramah dan menyayangi dan mengarahkan anak, terutama anak laki-lakinya yang malas belajar. ✓ Akan mendiskusikan dengan pasangan dalam mendampingi anak belajar. ✓ Akan berusaha agar anak dapat memahami materi pelajaran dengan belajar online ✓ Berdoa agar pandemic covid 19 cepat berakhir. ✓ Mengadakan refreshing keluarga dengan tetap di rumah dengan menciptakan suasana rileks.

Klien	Tahapan Konseling Realitas			
	<i>Wants</i>	<i>Direction</i>	<i>Evaluation</i>	<i>Planing</i>
Klien 2 AS, (49 th), Perempuan), dagang, 2 anak	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ingin sukses dalam mendampingi anak belajar. ✓ Anak menjadi penurut dibimbing orang tua. ✓ Ingin memahami materi pelajaran ✓ ingin memotivasi anak dalam belajar. ✓ Ingin anak-anak Kembali belajar di sekolah. ✓ Ingin nilai anak tinggi dan naik kelas ✓ Ingin anaknya bisa belajar sendiri tanpa disuruh. ✓ Ingin melakukan yang terbaik untuk anak-anaknya. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Orang tua harus berlapang dada dalam menghadapi kondisi covid-19. ✓ Bertanggung jawab secara moril dan materil pada anak. ✓ Harus mampu menumbuh kembangkan tanggung jawab pada anak bahwa belajar itu penting. ✓ Berfikir rasional dan kedepan. ✓ Mandiri dalam mendidik anak dengan memahami karakter anak 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Orang tua kurang memahami materi pelajaran di sekolah. ✓ Dengan pandemic bisa lebih dekat dan kumpul keluarga. ✓ Menyadari tanggung jawab sebagai single parent. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Akan mendampingi anak belajar dengan ikhlas. ✓ Akan lebih ramah dan menyayangi anak dan tidak mudah kalut. ✓ Akan berusaha agar anak dapat memahami materi pelajaran ✓ Berdoa agar pandemic covid 19 cepat berakhir. ✓ Akan merencanakan Pendidikan nterbaik untuk anaknya kedepan
Klien 3 SG (38 th), Perempuan, 3 anak, Tani	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ingin sukses dalam mendampingi anak belajar. ✓ Anak menjadi penurut dibimbing orang tua. ✓ Ingin memahami materi pelajaran ✓ ingin memotivasi anak dalam belajar. ✓ Ingin anak-anak Kembali belajar di sekolah. ✓ Ingin nilai anak tinggi dan naik kelas ✓ Ingin anaknya bisa belajar sendiri tanpa disuruh. ✓ Ingin focus mencari nafkah tanpa tugas mendampingi anak belajar. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Orang tua harus berlapang dada dalam menghadapi kondisi covid-19. ✓ Bertanggung jawab secara moril dan materil pada anak. ✓ Harus mampu menumbuh kembangkan tanggung jawab pada anak bahwa belajar itu penting. ✓ Pasrah dengan keadaan. ✓ Sering marah dan stress dengan anak dan menyalahkan suasana covid-19. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Menyadari bahwa orang tua memiliki keterbatasan ✓ Orang tua kurang memahami materi pelajaran di sekolah. ✓ Perasaan selama ini kurang dekat dengan anak. ✓ Dengan pandemic bisa lebih dekat dan kumpul kellularga. ✓ Menyadari anak-anaknya harus punya masa lebih baik. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Akan lebih ramah dan menyayangi anak dan tidak mudah kalut. ✓ Akan mendiskusikan dengan pasangan dalam mendampingi anak belajar. ✓ Akan berusaha agar anak dapat memahami materi pelajaran ✓ Berdoa agar pandemic covid 19 cepat berakhir. ✓ Akan bertanggung jawab menyelamatkan anak dalam belajar dan bergaul dengan orang lain dimasa pandemic covid 19

Dilihat permasalahan 3 klien yang terdiri dari 2 ibu-ibu dan 1 orang bapak-bapak, berkaitan dengan *wants and need* (keinginan-keinginan dan kebutuhan-kebutuhan). Umumnya menginginkan; Ingin sukses dalam mendampingi anak belajar, anak penurut dibimbing orang tua, orang tua memahami materi pelajaran, bisa memotivasi anak dalam belajar, anak-anak kembali belajar di sekolah, dan nilai anak tinggi dan naik kelas. Stress yang tinggi terjadi pada orang tua yang petani memiliki 3 anak, seperti diungkapkan SG, bahwa;

“Kami memiliki 3 anak, 2 masih SD dan 1 sudah SMP, semenjak covid mereka harus belajar dari rumah, saya harus membimbing ketiga anak belajar, karena suami harus mengurus kebun kopi dan jarang pulang. Kami ingin anak-anak mandiri belajar tanpa disuruh, bisa mengerjakan PR sendiri, sehingga dapat nilai

tinggi dan bisa naik kelas. seringkali saya jengkel dan kesal pada anak-anak, karena terlalu banyak main game, bukan malahan belajar, padahal untuk beli HP saya harus pinjam uang sama saudara saya”.

Hal yang sama dikuatkan oleh AS yang mengatakan;

“Kami punya 2 anak, 1 orang di SMP dan 1 orang di SMA, kami ingin pandemic ini cepat berlalu, sehingga anak-anak bisa sekolah dengan normal Kembali. Dari segi fasilitas HP tidak ada masalah, karena masing-masing anak sudah punya HP dan di rumah juga pasang wifi. Hanya saya sering membantu suami berdagang di pasar, saya ingin anak-anak memiliki kesadaran belajar sendiri, lebih disiplin dalam belajar, terkadang saya jengkel dan marah sambil teriak, karena mereka belum bangun padahal sudah waktunya belajar, juga HP sering digunakan untuk main game dibanding belajar. Saya sering kesal, sakit kepala dan jantung saya berdebar-debar, justru saya lebih betah berada di kebun dibanding di rumah.”

Berbeda dengan YR yang mengungkapkan, bahwa;

“Kami memiliki 2 anak, saya dengan istri semenjak covid sering berada di rumah, karena kami suami istri PNS, sejak covid kami bekerja dari rumah, demikian juga anak-anak belajar dari rumah, berbeda dengan selama ini jarang berkumpul siang hari dengan anak. Saya ingin suasana cepat membaik, anak-anak juga mulai jenuh karena terlalu lama dirumah, saya ingin anak saya belajar tanpa disuruh, bisa disiplin dan tidak banyak main game. Hal ini yang menjadikan saya sering sakit kepala dan telapak tangan berkeriat bila ingat perilaku anak saya, bahkan jika pulang dari pasar sering marah-maraha sampai anak-anak ketakutan.”

Menelaah pernyataan semua klien di atas bahwa mereka menginginkan suasana cepat membaik, ingin anak kembali belajar normal di sekolah, ingin anak belajar mandiri, tidak banyak main game, ingin focus mencari nafkah tanpa mendampingi anak dalam belajar. Hal-hal yang membuat orang tua stress dikarenakan tidak sesuainya keinginan dengan fakta dilapangan, karena sebelum suasana covid-19 orang tua tidak terlalu terbebani mendampingi anak dalam belajar, mereka hanya focus mencari nafkah, walaupun mereka mendampingi anak dalam belajar lebih pada sekedar membantu dan ingin dekat dengan anak. Tingkatan stress yang dialami orang tua bertambah, karena dihadapkan pada suasana yang komplek. Hal ini dikuatkan bahwa respon perilaku kerja berlebihan, akan menjadikan mudah Lelah, tidak nyaman dan tidak bisa santai (Nuryati, 2019).

Untuk direktion beberapa hal yang dilakukan orang tua adalah; dengan mendampingi anak belajar, meskipun dengan perasaan terpaksa, atau membiarkan anak belajar di rumah sendirian, menumbuhkan kemandirian belajar anak. Seperti yang dikatakan AS, bahwa;

“Saya tidak dapat mendampingi secara penuh mendampingi belajar anak di rumah, karena harus jualan, saya hanya berusaha menasehati agar mereka dapat mandiri dalam belajar, pernah juga anak-anak saya bawa ke pasar agar mereka belajar langsung saya awasi. Masalahnya disamping took sempit, terkadang tidak focus karena meladeni pembeli dan sering kesal pada anak. Karena saya orang tua tunggal dan harus mencari nafkah untuk keluarga.”

Hal yang berbeda dikatakan SG, bahwa;

“Saya membesarkan anak-anak dari hasil bertani, pagi saya sudah berangkat dan baru pulang sore, sementara suami saya pulangnyya seminggu sekali, karena menunggu kebun kopi yang jauh dari rumah. Lagi pula kalau harus mendampingi belajar anak saya juga tidak tahu apa dipelajari, sementara pekerjaan di kebun terbengkalai, saya lebih memilih meninggalkan mereka dan menyuruh belajar dengan teman-temannya, karena kami didesa tidak begitu memperdulikan dampak covid-19, walaupun sesungguhnya saya juga nggak tenang meninggalkan mereka di rumah.”

Kemudian berbeda dengan yang dikemukakan YR, bahwa;

“Saya dan istri selama covid-19 lebih banyak berada di rumah, walaupun demikian saya seringkali lebih banyak kurang peduli karena jenuh di rumah terus, lagi pula saya berharap covid-19 cepat berlalu sehingga saya bisa ngantor dan anak-anak bisa sekolah normal, karena walaupun berada di rumah mendampingi anak belajar saya juga tidak bisa berbuat banyak bahkan lebih sering marah-maraha pada mereka karena terlalu banyak main game online.”

Berdasarkan paparan data di atas terlihat bahwa orang tua lebih memilih antipasti dan kurang peduli, kecuali hanya menasehati anak-anaknya agar rajin belajar. Bentuk mekanisme pertahanan diri berupa represi yaitu karena keinginan tidak terpenuhi, mereka lebih memilih kesal dan stress menghadapi suasana yang tidak nyaman. Hal ini ditegaskan bahwa represi merupakan Represi. Represi adalah mekanisme yang dilakukan oleh ego untuk meredakan kecemasan dengan jalan menekan dorongan-dorongan atau keinginankeinginan

yang menjadi penyebab kecemasan tersebut kedalam tak sadar (Freud, 1991). Bentuk tingkah laku yang selama ini dipendam berupa kemarahan, kekecewaan karena stress dengan suasana yang ada.

Dilihat dari evaluasi atau hal-hal yang disadari, semua klien mengatakan; menyadari beratnya tugas guru di sekolah dalam mendidik anak-anak mereka, menyadari bahwa stress justru akan memperburuk keadaan, menyadari mereka harus kuat terutama dalam menjaga protocol Kesehatan, menyadari dan harus lebih pada Allah SWT sebagai zat yang maha penolong. Seperti yang dikatakan AS, bahwa;

“Saya menyadari sering marah pada anak-anak selama ini justru memperburuk keadaan, karena sesungguhnya anak-anak juga tidak nyaman dengan suasana ini. Saya harus menyadarkan anak-anak untuk lebih rajin beribadah pada Allah agar tetap dilindungi, saya juga lebih ketat pada anak-anak agar menerapkan protocol Kesehatan, terutama jika berada di pasar, dan saya menyadari bahwa saya lah yang menjadi tulang punggung mereka.”

Hal berbeda diungkapkan oleh YR, bahwa;

“Setelah saya evaluasi diri dan menyadari bahwa sering marah karena anak-anak sulit diatur belajar di rumah, beban kerja kantor yang menumpuk penyebab stress, ternyata justru memperburuk keadaan. Anak-anak menjadi tertekan dan tidak betah di rumah, sementara mereka juga tidak leluasa jika berada di luar rumah, sering mereka mengadu pada ibunya, terutama anak perempuan saya. Saya juga menyadari dengan istri bahwa pandemic covid-19 merupakan cobaan dari Allah yang harus diterima dengan sabar dan ikhlas, serta senantiasa berdoa agar wabah ini cepat berlalu.

Demikian juga SG mengemukakan, bahwa;

“Saya lebih memilih pasrah, karena kami petani yang hidup dengan serba keterbatasan. Walaupun awalnya sering marah-marah pada anak-anak, karena mereka susah diatur dalam belajar dan terkadang menganggap Allah tak adil, kenapa cobaan yang berat terjadi pada saya yang hidupnya susah, tambah susah karena suasana covid. Saya biasanya ikut suami dan nginap beberapa hari, anak-anak ditinggal dengan kakaknya yang sekolah di SMA, tetapi semenjak covid-19, saya lebih banyak bersama anak-anak, walaupun pada malam hari, karena siang saya kesawah.”

Dari paparan di atas berkaitan dengan evaluasi adanya kesadaran mendalam tentang pentingnya dekat dengan Allah dan ini dapat mengurangi tekanan stress yang menjadikan tenang dan nyaman. Dalam hal ini untuk membentuk kesadaran diri klien dilakukan dengan Teknik konfrontasi, karena mengungkapkan sangat sayang dengan anaknya, tetapi justru memarahi dan menjadikannya tidak nyaman. Prilaku klien ini tidak dimaafkan karena anak-anak tidak selalu penyebab stress, tetapi suasana pandemi yang berkepanjangan mendatangkan kejenuhan dan anak menjadi korban pelampiasan kekesalan.

Dilihat dari paparan perencanaan yang akan dilakukan orang tua adalah; akan lebih terbuka pada anak tentang pentingnya belajar, mengadakan refreshing keluarga dengan tetap dirumah dan menciptakan suasana rileks, meningkatkan kualitas kebersamaan dalam keluarga dengan sholat berjamaah di rumah, menonton TV bersama dan diskusi, mendampingi anak belajar untuk menyemangati mereka. Seperti yang dikemukakan oleh YR, bahwa;

“Saya menjadi sadar dan akan memperbaiki kekeliruan selama ini, bukan kami saja orang tua yang stress anak-anak juga stress dan jenuh karena terlalu lama berada di rumah, sehingga tidak bisa bertemu dengan teman-teman sekelas, saya akan melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat merefreshes keluarga saya, sehingga tidak lagi stress, seperti; masak Bersama, bersih-bersih rumah, nonton TV Bersama. Dan yang hilang selama ini saya tidak lagi mengimami mereka sholat, saya akan lakukan kembali dan juga dulu anak-anak sering diskusi dan curhat terutama dengan ibunya, ini harus dihidupkan kembali, sehingga stress yang saya alami menjadi berkurang dan dapat beraktivitas sama seperti suasana normal dan mengambil hikmah dari pandemic ini, saya juga akan menanamkan rasa syukur pada anak-anak saya karena Allah masih sayang pada kami, jika dilihat banyak diantara mereka yang menderita kehilangan banyak hal, pekerjaan bahkan jiwa keluarganya.”

Hal yang sama juga dikatakan SG, bahwa;

“Saya selama ini tidak menyadari akan pentingnya rasa bersyukur pada Allah, saya sering menggerutu kondisi ekonomi keluarga yang susah, sehingga anak-anak dengan fasilitas HP seadanya, saya dengan suami tidak lagi punya HP yang diberikan pada anak-anak untuk belajar, selama ini saya jarang membahas masa depan mereka, saya akan mengajak suami untuk berdiskusi bersama sambil kerja di kebun dan lebih menyediakan waktu untuk membangun kebersamaan dengan anak-anak.”

Kemudian AS mengemukakan hal senada, bahwa;

“Saya merasa selama ini terlalu berlebihan dan hati-hati dalam mendidik anak, sehingga terkesan terlalu mengatur dan menuntut, sehingga bukan saya saja yang stress tetapi anak-anak juga, saya sering menyuruhnya belajar di took tempat saya jualan, karena di rumah dia lebih banyak main game online, padahal menurut mereka main game hanya selingan karena jenuh habis belajar, atau mereka tidak bisa mengerjakan tugas mata pelajaran. Saya akan menanamkan kepercayaan diri mereka dan minta mereka belajar karena kebutuhan mereka dan untuk masa depan mereka. Saya juga akan menyediakan waktu lebih pada malam hari yang selama ini saya tidur karena capek dari pasar, saya ajak anak-anak rajin ibadah dan mendampingi mereka belajar, walaupun saya tidak tahu apa yang dipelajari.”

Dari paparan di atas berkaitan rencana kedepan hal yang sama adalah ingin memperbaiki pola hubungan komunikasi dan interaksi dengan anak-anak, setelah menyadari bahwa stress bukan saja dialami oleh orang tua dalam mendampingi anaknya belajar, tetapi juga anak-anak stress karena terlalu lama berada di rumah, bahkan bertambah tatkala proses pembelajaran tidak lancar atau ada materi yang tidak dimengerti dan tidak leluasa bertanya pada guru, terutama untuk mata pelajaran eksakta seperti matematika guru tidak leluasa membahas rumus dengan contoh soal. Disamping itu perlunya lebih mendekatkan diri pada Allah, karena banyak hikmah dari pandemic ini dan harus tetap bersyukur dan bersabar dengan cobaan ini. Jhjal yang berbeda adalah rencana khusus mengurangi tekanan stress dengan lebih banyaknya waktu berkumpul keluarga sehingga ada kebersamaan secara kualitatif. Seperti SG di kebun kopi sambil bekerja, AS memanfaatkan waktu malam membahas harapan dan keinginan anak kedepan, sementara YR yang suami-istri PNS dengan cara merefresh nonton Bersama, sholat berjamaah bersama dan masak Bersama.

Pembahasan Hasil Penelitian

Inti dari konseling realitas adalah bagaimana orang tua lebih bertanggung jawab terhadap anaknya, dalam hal ini melatih anaknya menjadi individu yang bertanggung jawab, realistis dan senantiasa menjunjung tinggi nilai kebenaran. Alasan kenapa yang dikonseling orang tua, karena kemandirian anak masih rendah dan tergantung dengan orang tua. Pelatihan-pelatihan tingkah laku dan motivasi dilakukan orang tua ke anak. Pelatihan tersebut harus sistematis dan konsisten. Seperti; anak bertanggung jawab dengan proses belajarnya, mulai waktu belajar, apa yang dipelajari, lama belajar, mengerjakan PR, kapan PR tersebut harus dikumpulkan. Disamping upaya untuk mengurangi stress dengan berolahraga atau kegiatan fisik, istirahat, menyalurkan hobi, pertemanan secara virtual (Rifa Fauziyyah, Rinka Citra Awinda, 2021). Demikian juga orang tua harus menerima realitas tersebut dan dapat memberikan pemahaman pada anak sebagai bentuk tanggung jawab yang harus dihadapi. Pembelajaran daring adalah realitas dimasa pandemic covid 19, anak harus menyadari dan menghadapi kenyataan ini, tentunya orang tua harus memberikan kehangatan dan kasih sayang pada anak, karena berada di rumah dalam waktu lama membuat anak stress, karena tidak dapat bertemu kangkung dengan teman-temannya, guru dan keluarga besarnya. Sebagai pengganti orang tua harus lebih sering Bersama anak secara kualitatif. Dalam pemecahan masalah melalui konseling realitas ini orang tua diminta untuk melihat realitas fakta pandemic covid 19, bahwa ini wabah yang mempandemi untuk semua wilayah tanpa terkecuali, untuk itu orang tua harus meningkatkan proteksi pada keluarga mereka. Berbagai bentuk proteksi tersebut dengan membatasi keluarga mereka keluar rumah dan tidak kontak dengan orang lain. Orang tua harus bertanggung jawab untuk proteksi pada keluarga mereka. Untuk bisa proteksi, orang tua harus lebih sering berada di rumah.

Pemakaian Teknik “tiada maaf” dan “memfrustasikan klien” tidak bisa dihindari, karena ada orang tua yang memiliki mekanisme pertahanan diri, seperti; rasionalisasi (mencari alasan yang bisa diterima karena merasa kewalahan dalam mengawasi anak belajar di rumah), kadangkala memproyeksikan kesalahan tersebut pada istrinya, dengan alasan harus mencari uang untuk kebutuhan keluarga, dan berdalih bahwa mendidik anak adalah tanggung jawab istrinya. Mekanisme pertahanan diri ini harus dirubuhkan dengan memfrustasikannya dengan mengatakan; “mendidik anak adalah tugas Bersama, ibu juga sangat sibuk dengan mendidik anak dan mengurus rumah tangga,.

Untuk kuliatis belajar siswa di masa pandemi sangat di pengaruhi dengan kompetensi guru dan orang tua dalam penggunaan teknologi. Fasilitas merupakan suatu kendala jika guru dan orang tua tidak memilikinya dalam melaksanakan, Urgenitas Pengawasan Orang Tua Dalam Mendampingi pembelajaran daring. Fasilitas sangat penting guna untuk memudahkan dalam memberikan materi belajar mengajar secara online kepada peserta didik(Lase & Tafonao, 2021). Kurangnya penguasaan IT orang tua tertutupi dengan otodidak belajar IT. Seperti terungkap bahwa permasalahan IT orang tua tertutupi dengan pengawasan intensif orang tua saat anak belajar(Asmuni, 2020).

Dengan berkurangnya stress orang tua mendampingi anaknya belajar di rumah, maka orang tua akan menjadi sosok figure yang sangat disenangi dan dibanggakan anak. Dari dampak yang dirasakan anak,

mereka merasa lebih nyaman dibanding awal terjadi covid 19 sebelum proses konseling, dengan sering berkumpul dan diskusi bersama, walaupun sesungguhnya persediaan keuangan menipis karena orang tua tidak leluasa mencari nafkah, kecuali orang tua yang ASN, polri, dll. Tetapi dengan kebijakan pemerintah siswa diberikan bantuan kuota internet dan HP android harus sediakan sendiri. Hanya saja muncul permasalahan sinyal untuk daerah tertentu. Semua fasilitas penting dan menentukan proses dan hasil pembelajaran daring. Fasilitas ini sangat penting guna untuk memudahkan dalam memberikan materi pembelajaran secara online kepada peserta didik (Lase & Tafonao, 2021). Kualitas hubungan konseling sangat penting dan mendorong klien dengan menyadari bahwa setiap tingkah laku merupakan pengaruh dari dalam dan luar diri yang bertujuan agar klien keluar permasalahan yang dialaminya (Tirtawati, 2017). Empati dan kontak sosial sangat dibutuhkan dalam konseling, apalagi beberapa orang tua usianya lebih tua dibanding konselor, secara psikologis hubungan rapport untuk orang tua yang tingkat stress tinggi sangat dibutuhkan, dibanding orang tua yang stressnya rendah, konseling dengan bapak-bapak berbeda dengan ibu-ibu yang stress karena tidak leluasa keluar rumah, dengan ekonomi yang rendah dan rumah tangga yang kurang harmonis.

Hal sejalan bahwa Orang tua yang tidak terbiasa mendampingi anaknya belajar akan mengalami beban, karena harus membagi waktu disamping waktu untuk bekerja, menemani belajar dan juga mengurus rumah. Apabila orang tua merasa terbebani maka akan berpengaruh kepada anak, dan meluapkan emosi marah kepada anak. Untuk mengantisipasi rasa terbebani dan menghindari stress dalam mendampingi anak belajar online, karena lemahnya penguasaan IT menambah stress orang tua (Yuhanita, 2021). Serta pembelajaran dapat menjadikan anak lebih stress dan bahkan menimbulkan tindak kekerasan orang tua pada anaknya, disisi lain, terjadi pergeseraan tanggung jawab, bahwa sebelum pandemic dilakukan oleh guru, dan pada masa pandemi orang tua lebih berperan dalam mendampingi belajar anak di rumah (Faiz et al., 2021).

Rekomendasi

Hasil penelitian ini juga sebagai rujukan bahwa stress tidak berdiri sendiri, belum tentu pemicunya juga dari stress dengan kondisi yang sama, justru tingkatan stress lebih tinggi dari orang tua, karena berasal dari tekanan muatan kurikulum yang harus tuntas, tekanan dari orang tua, serta kondisi yang menjadikan dia tidak boleh keluar rumah. Demikian juga konseling realitas lebih cocok, karena menuntut tanggung jawab klien, bahkan orang bermasalah adalah orang yang tidak bertanggung jawab pada dirinya, artinya stress yang terjadi pada orang tua, seharusnya tidak terjadi jika dia bertanggung jawab pada dirinya. Disamping itu dengan keutamaan-keutamaannya lebih praktis karena focus masalah sekarang bukan masa lalu, karena masa lalu adalah masa yang sudah lewat dan tidak akan memperbaiki keadaan. Artinya konseling lebih menggerakkan logika klien dan perasaan muncul karena pikiran tidak bekerja dengan baik.

Simpulan

Dengan diterapkannya kegiatan pembelajaran secara online. Kondisi ini menimbulkan kebosanan, kecemasan dan kejenuhan yang berakibat stress, baik siswa yang belajar maupun orang tua yang mendampingi. Namun nilai positifnya guru dan siswa menjadi terbiasa menggunakan IT dan terbiasa bekerja dengan media online. Demikian juga orang tua harus beradaptasi dengan pola belajar anak, dengan proses adaptasi sehingga dapat mengurangi stressnya. Kondisi ini dapat melahirkan ide-ide yang produktif dan kreatif. Kemampuan untuk beradaptasi dan menikmati kondisi yang ada menggeser stress ke eustress.

Untuk anak SD dan SMP dengan tingkat kemandirian rendah, maka orang tua bertanggung jawab dalam memandirikan anak, terutama belajar di rumah pada pandemic covid 19, permasalahan yang dialami orang tua dalam mendampingi anak belajar adalah; *pertama*, kewalahan menahan emosi, karena sulit memahami materi pelajaran dan sulit diajak belajar, *kedua*, keterbatasan HP karena bersamaan jam belajar anak-anaknya, *ketiga* meningkatkan kebutuhan paket atau kuota internet, *keempat*; menumpuknya tugas pelajaran, karena sering gangguan sinyal.

Konseling realitas sangat efektif dalam meningkatkan tanggung jawab orang tua dalam mendampingi anak belajar di rumah. Beberapa orang tua dalam konseling yang cenderung melakukan mekanisme pertahanan, dapat diprustrasikan dengan melihat bahwa anak adalah amanah sekaligus cobaan yang harus diselamatkan dunia akhirat. Apabila orang tua kesal, dianjurkan agar berdiri, jika kondisi kesal tersebut berada dalam posisi duduk, sambil tarik nafas dan selalu ingat akan tanggung jawab dari akar yang menyebabkan masalah dalam konseling realitas.

Referensi

Amalia, R. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Perubahan Sosial dalam Pendidikan. *As-Shaff: Jurnal Manajemen Dan Dakwah*, 1(1), 52–59.

- Andrianto Pangondian, R., Insap Santosa, P., & Nugroho, E. (2019). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kesuksesan Pembelajaran Daring Dalam Revolusi Industri 4.0. *Sainteks 2019*, 56–60. <https://seminar-id.com/semnas-sainteks2019.html>
- Anita Wardani, Y. A. (2021). Analisis Kendala Orang Tua dalam Mendampingi Anak Belajar di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 772–782.
- Arifin, R., Fahdhienie, F., Ariscasari, P., Muhammadiyah, U., & Aceh, B. (2022). *Analisis Minat Belajar Dan Aktivitas Belajar Di Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Kualitas Belajar Daring Siswa SMP N 2 Trumon Timur Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2021*. 2, 75–84.
- Asmuni, A. (2020). Problematika Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 dan Solusi Pemecahannya. *Jurnal Paedagogy*, 7(4), 281. <https://doi.org/10.33394/jp.v7i4.2941>
- Cholifah, T. N., Degeng, I. N. S., & Utaya, S. (2016). Pengaruh latar belakang tingkat pendidikan orangtua dan gaya belajar terhadap hasil belajar siswa pada kelas IV SDN Kecamatan Sananwetan Kota Blitar. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 1 (3), 486–491.
- Corey, G. (2007). *Teori dan Praktik Konseling*. Refika Aditama.
- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage learning.
- Corey, G. (2013). Theory and Practice Counseling and Psychotherapy. In *Diman dan Nuraeni*.
- Emiyati, A., & Harming. (2020). Kendala Orang Tua Mendampingi Anak Belajar di Rumah Dalam Menghadapi Situasi Covid 19. *Civic-Culture : Jurnal Ilmu Pendidikan PKN Dan Sosial Budaya*, 4(1), 1–7. <http://194.59.165.171/index.php/CC/article/view/336>
- Faiz, A., Soleh, B., Kurniawaty, I., & Purwati. (2021). Tinjauan Analisis Kritis Terhadap Faktor Penghambat Pendidikan Karakter Di Indonesia. *Jurnal Basicedu*, 5(4), 1766–1777.
- Freud, S. and J. S. (1991). *Introductory Lectures on Psychoanalysis*, Penguin Books Ltd. Penguin Books Ltd.
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *European Review of Applied Psychology*, 54(4), 261–271.
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Balai Penerbit FK UI.
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: A web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 288, 112954.
- Husniyyah, S. N., & Azwar, A. G. (n.d.). Analisa Tingkat Stres Orang Tua Selama Mendampingi Pembelajaran Daring di Masa pandemi COVID-19. *Prosiding Seminar Sosial Politik, Bisnis, Akuntansi Dan Teknik (SoBAT) Ke-3 Bandung, 16 Oktober 2021*.
- Jajat Sudrajat. (2020). Kompetensi Guru di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Riset Ekonomi Dan Bisnis*, 13(1), 100–110.
- Kurniati, E., Nur Alfaeni, D. K., & Andriani, F. (2020). Analisis Peran Orang Tua dalam Mendampingi Anak di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 241. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.541>
- Lase, B., & Tafonao, T. (2021). *Urgentitas Pengawasan Orang Tua Dalam Mendampingi Psikologi Anak Selama Belajar Daring Di Masa Pandemi*. 1(Juli), 15–27.
- Lilis Sofiyani. (2022). Konseling Islam Dengan Terapi Realitas Untuk Mengatasi Stress Kerja Masa Pandemi Covid 19 Pada Seorang Karyawan di PT. Sanjayatama Lestari Surabaya. *UIN Sunan Ampel Surabaya*.
- Mahardika, I. K., Syahbana, A., Salma, A., & Nada, Q. (2022). Analisis Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Proses Belajar Siswa di SMAN 3 Jember. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(23), 386–392.
- Maslihah, S. (2011). Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial Di Lingkungan Sekolah Dan Prestasi Akademik Siswa Smpit Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 103–114. <https://doi.org/10.14710/jpu.10.2.103-114>
- Megawanti, P., Megawati, E., & Nurkhafifah, S. (2020). Persepsi Peserta Didik Terhadap Pembelajaran Jarak Jauh Pada Masa Pandemi Covid-19. *Faktor: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2(1), 75–82.
- Moh Muslim. (2020). Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif (Revisi)*. PT Remaja Rosdakarya.
- Mubin, M., Livana, P., & Mahmudah, A. (2020). *Description of the Elderly Family Stress Level*. 128–133.
- Nenobais, M. A., & Efendi, R. (2022). Analisis Deskriptif Perbandingan Hasil Belajar Model Luring dengan Model BDR Sebelum dan Saat Pandemi. *Jurnal Pendidikan*, 31(3), 361. <https://doi.org/10.32585/jp.v31i3.2868>
- Novalina, S. D. (2017). Efektivitas Konseling Realitas untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri. *Jurnal Psikologi Analitika*, 7(2), 99–104.
- Nuryati, I. (2019). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres*. 1(2), 19–96.

- Padillah, R. (2020). Implementasi Konseling Realitas dalam Menangani Krisis Identitas pada Remaja. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(3), 120–125. <http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio/article/view/5295>
PP No 21 Tahun 2020. (n.d.).
- Prasetyo, H. (2015). *Panduan Manajemen stress*. Markas Palang Merah Indonesia.
- Rahayu, P., Rohana, R., & Febriani, E. (2021). Analisis Peran Orang Tua Sebagai Pengganti Guru Sekolah di Masa Pandemi Covid-19 Siswa SMP Negeri 1 Panai Tengah Kabupaten Labuhanbatu. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 6(1), 87–95. <https://doi.org/10.29303/jipp.v6i1.157>
- Rifa Fauziyyah*, Rinka Citra Awinda, B. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Bikfokes*, 1(2), 113–123.
- Rosyidah, N., Rahayuningsih, I., & Hasanah, M. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Ayah dan Ibu Terhadap Motivasi Belajar Anak yang Menjalani Pembelajaran Dalam Jaringan(DARING) di tengah Masa Pandemi COVID-19. *Psikosains*, 16(2), 128–136.
- Safira Rona Mahmudah. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Psikologis Siswa Terdampak Social Distancing Akibat Covid 19. *Jurnal Al – Mau'izhoh*, 2(2), 1–14.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons.
- Sugiono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan RD*. Alfabeta.
- surat Edaran Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Olahraga, dan I. (n.d.). *Nomor 36962/MPK.A/HK/2020*.
- Susanti, R. (2015). Efektifitas Konseling Realitas Untuk Peningkatan Regulasi Diri Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*.
- Tirtawati, A. A. R. (2017). Pentingnya Kualitas Hubungan Antar Pribadi Konselor Dalam Konseling Realitas Pentingnya Kualitas Hubungan Antar Pribadi Konselor Dalam Konseling Realitas. *Jurnal Kajian Pendidikan Widya Accarya FKIP Universitas Dwijendra*, 7(1), 1–19.
- Utomo, K., Soegeng, A. Y., Purnamasari, I., & Amaruddin, H. (2021). Pemecahan Masalah Kesulitan Belajar Siswa pada Masa Pandemi Covid19. *MIMBAR PGSD Undiksha*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.23887/jjpsd.v9i1.29923>
- Wardani, A., & Ayriza, Y. (2020). Analisis Kendala Orang Tua dalam Mendampingi Anak Belajar di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 772. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.705>
- Weken, M. E., Mongan, A. E., & Kekenusa, J. S. (2020). Hubungan antara Beban Kerja, Konflik Peran, dan Dukungan Sosial dengan Stres Kerja Pada Guru di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Manado Pada Masa Pandemi Covid-19. *Public Health and Community Medicine*, 1(2016), 80–88. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ijphcm/article/view/32139>
- Yuhanita, N. N. . I. (2021). Tingkat resiliensi orang tua dalam mendampingi anak sekolah di rumah pada masa pandemic. *Jurnal Basicedu*, 5(6), 5336–5341.
- Yulianti, Y., & Ricky, D. P. (2022). Tingkat Stres Ibu Dalam Pendampingan Pembelajaran Daring Anak Selama Masa Pandemi Covid-19. *Nutrix Journal*, 6(1), 35. <https://doi.org/10.37771/nj.vol6.iss1.793>