

## **Pelatihan Manajemen Stres kepada Orang Tua Saat Pendampingan Pembelajaran Jarak Jauh Anak**

**Abdul Aziz Muslim\*, Vivia Maya Rafica, Mohammad Zainuddin**

Institut Teknologi dan Bisnis Asia Malang  
[abdulazizmuslim@asia.ac.id](mailto:abdulazizmuslim@asia.ac.id)

### **Abstrak**

Sejak Februari 2020 masa Pandemi Covid-19 telah menyerang banyak negara dan Indonesia menjadi salah satu negara yang juga terserang wabah tersebut. Banyak sektor yang terdampak sebab adanya virus Corona ini, mulai dari stabilitas ekonomi yang kurang baik, aktivitas sosial yang terbatas sampai masalah pendidikan pada anak. salah satu masalah dalam pendidikan adalah dampak stres orang tua dalam mendampingi anak pada proses pembelajaran jarak jauh. Hal tersebut mendasari perlu adanya kegiatan pelatihan guna untuk mengatasi masalah stres yang dialami oleh orang tua. Subjek dalam pelatihan ini sebanyak 7 subjek dengan jenis kelamin perempuan. Subjek yang dipilih adalah yang memiliki kategori stres tinggi dengan melakukan survei skala stres. Pelatihan dilakukan dengan beberapa materi dan praktik kemudian dilakukan *follow-up* setelah 2 minggu dilakukan pelatihan dengan hasil dari 7 subjek 6 subjek turun pada kategori stres rendah dan 1 subjek turun pada kategori stres sedang.

**Kata Kunci:** manajemen stres, orang tua, pendampingan, pembelajaran jarak jauh

## ***Stress Management Training for Parents During Child Distance Learning Assistance***

### ***Abstract***

*Since February 2020, the Covid-19 pandemic has attacked many countries and Indonesia has become one of the countries affected by the outbreak. Many sectors have been affected because of this corona virus, ranging from poor economic stability, limited social activities to educational problems in children. One of the problems in education is the impact of stress on parents in assisting children in the distance learning process. This underlies the need for training activities in order to deal with stress problems experienced by parents. The subjects in this training were 7 subjects with female gender. Subjects selected were those with high stress categories by conducting a stress scale survei. The training was carried out with some material and practice then followed up after 2 weeks of training with the results of 7 subjects, 6 subjects fell in the low stress category and 1 subject fell in the medium stress category.*

**Keywords:** stress management, parenting, mentoring, distance learning

---

## **PENDAHULUAN**

Sejak Februari 2020 masa Pandemi Covid-19 telah menyerang banyak negara dan Indonesia menjadi salah satu negara yang juga terserang wabah tersebut. Banyak sektor yang terdampak sebab adanya virus corona ini, mulai dari stabilitas ekonomi yang kurang baik, aktivitas sosial yang terbatas sampai masalah pendidikan pada /anak. Masing-masing negara membuat kebijakan-kebijakan yang bervariasi dan pemerintah Indonesia juga melakukan hal tersebut, mulai dari karantina wilayah (*lockdown*) sampai penutupan tempat-tempat yang dimungkinkan terjadi kerumunan masa contoh tempat ibadah, kantor, pasar, dan bahkan sekolah. Hal ini mengacu pada kebijakan organisasi kesehatan dunia (WHO) untuk menyelamatkan masyarakat dari serangan wabah virus corona.



Vol. 1, No. 3,  
November  
2020,  
pp. 140-152

e-ISSN:  
2722-2004

Title

*Stress  
Management  
Training for  
Parents During  
Child Distance  
Learning  
Assistance*

Author

A. Aziz Muslim,  
V. Maya Rafica,  
M. Zainuddin

Kebijakan mulai berlaku pada bulan Maret 2020 lewat keputusan menteri pendidikan pada bidang pendidikan, dimanah terdapat kebijakan penutupan sekolah sementara dan pengalihan pada proses pembelajaran ke rumah (*study from home*) (Gintings & Hermawan, 2020). Pada awalnya penutupan sekolah diterapkan pada wilayah-wilayah provinsi zona merah antara lain Jakarta, Jawa barat, Yogyakarta, Jawa timur, dan Kalimantan Barat. Akan tetapi berjalannya waktu semua diberlakukan kebijakan untuk menutup kegiatan sekolah pada semua provinsi di Indonesia. Penutupan mencakup semua jenjang pendidikan mulai taman kanak-kanak sampai perguruan tinggi.

Menurut data dari UNESCO (2020) terdapat 68 juta pelajar yang terdampak penutupan sekolah dan pengalihan model sekolah jarak jauh, mulai dari jenjang pendidikan usia dini (PAUD) sampai jejang pendidikan tinggi. Sistem yang diterapkan dari kebijakan pemerintah melalui kementerian pendidikan dan kebudayaan diatur dalam peraturan pemerintah No. 4 tahun 2020 pada bulan Maret, 2020 yaitu: 1) Belajar dari rumah melalui pembelajaran *online*/jarak jauh, 2) Berfokus pada pendidikan kecakapan hidup, termasuk Pandemi Covid-19, 3) Kegiatan dan tugas belajar dari rumah berbeda-beda sesuai minat dan ketersediaan fasilitas belajar di rumah, dan 4) Bukti atau produk kegiatan pembelajaran dinilai secara kualitatif (Makarim, 2020). Dengan gambaran aturan-aturan yang telah disampaikan oleh pemerintah menuntut peran orang tua untuk berperan aktif dalam proses pendidikan anak, akan tetapi orang tua sudah terbiasa untuk menyerahkan proses pendidikan ke pihak sekolah atau pengajar.

Banyak orang tua yang belum terbiasa untuk menggantikan peran guru saat belajar di rumah, banyak alasan yang mendasari hal tersebut antara lain: 1) Alasan orang tua juga punya pekerjaan (mencari nafkah), 2) Kurang menguasai teknologi, dan 3) Rendahnya tingkat pendidikan orang tua. Dalam sebuah penelitian dikemukakan bahwa banyak orang tua yang juga harus tetap bekerja pada saat pandemi covid-19 sehingga tidak bisa maksimal dalam mendampingi anak, apalagi jika anak tidak mau sekolah, hal ini menjadi stres tersendiri bagi orang tua (Andrew, Cattan, Dias, Farquharson, Kraftman, Krutikova, & Sevilla, 2020). Dengan kondisi seperti ini maka perlu adanya pelatihan manajemen stres bagi orang tua, yang diharapkan mampu untuk mengatur stres dengan baik sehingga mampu untuk mendampingi anak lebih baik dalam proses pembelajaran jarak jauh jarak jauh.

## METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

1. Survei: dilakukan untuk mendapatkan data terkait kondisi stres peserta sebelum dan setelah pelatihan
2. Presentasi: dilakukan untuk menjelaskan pemahaman tentang stres dan proses manajemen stres
3. Praktik: melakukan tahapan-tahapan yang telah disampaikan pada saat presentasi
4. Diskusi: tanya jawab berkaitan dengan kendala-kendala saat praktik

Waktu pelaksanaan dilakukan pada 23 Oktober 2020 jam 10.00-selesai. Dilakukan secara daring menggunakan Zoom Meeting, dengan 7 subjek yang telah dilakukan survei dengan kondisi stres yang tinggi, mitra kerja sama dalam





pengabdian ini adalah Paguyuban Orang Tua Siswa Yayasan Bina Insan Al-Khairat Malang.

Tahapan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat adalah dengan beberapa hal:

1. Pre-test: adalah untuk mengetahui tingkat keparahan dari kondisi stres yang dialami oleh orang tua, menggunakan skala stres
2. Melakukan *scoring* skala: menilai dari skala yang telah diisi oleh orang tua siswa
3. Menyampaikan hasil pre-test orang tua kepada pihak paguyuban atau ketua Yayasan
4. Mengundang untuk mengikuti pelatihan
5. Pelaksanaan pelatihan: pelatihan dilakukan secara daring guna untuk mematuhi protokol kesehatan
6. Pemberian post-test
7. *Follow up*: hasil hasil pelatihan: dilakukan 2 minggu setelah kegiatan pelatihan dilakukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim dari Institut Teknologi dan Bisnis Asia Malang, bertujuan untuk membantu orang tua dalam memahami masalah stres yang terjadi pada anak dalam belajar dengan metode pembelajaran jarak jauh. Program pelatihan ini sebelumnya dilakukan penggalan data terlebih dahulu, dimana data tersebut digunakan untuk menyeleksi peserta yang benar-benar membutuhkan pelatihan ini data awal sebanyak 20 orang tua untuk detail data disampaikan pada tabel 1.

**Tabel 1. Pre-Test atau Survei Pertama**

No.	Nama subjek (inisial)	Jenis kelamin	Hasil tes stres
1.	<b>SK</b>	<b>Perempuan</b>	<b>Tinggi</b>
2.	MT	Laki-laki	Rendah
3.	KH	Laki-laki	Sedang
4.	MM	Laki-laki	Rendah
5.	<b>SU</b>	<b>Perempuan</b>	<b>Tinggi</b>
6.	LI	Perempuan	Rendah
7.	<b>WK</b>	<b>Perempuan</b>	<b>Tinggi</b>
8.	D	Perempuan	Rendah
9.	AT	Laki-laki	Rendah
10.	MQ	Perempuan	Sedang
11.	<b>FF</b>	<b>Perempuan</b>	<b>Tinggi</b>
12.	HJ	Perempuan	Sedang
13.	VK	Perempuan	Sedang
14.	TH	Laki-laki	Rendah
15.	<b>DE</b>	<b>Perempuan</b>	<b>Tinggi</b>
16.	A	Laki-laki	Rendah
17.	AM	Laki-laki	Rendah
18.	<b>AD</b>	<b>Perempuan</b>	<b>Tinggi</b>
19.	SL	Perempuan	Sedang
20.	<b>QR</b>	<b>Perempuan</b>	<b>Tinggi</b>

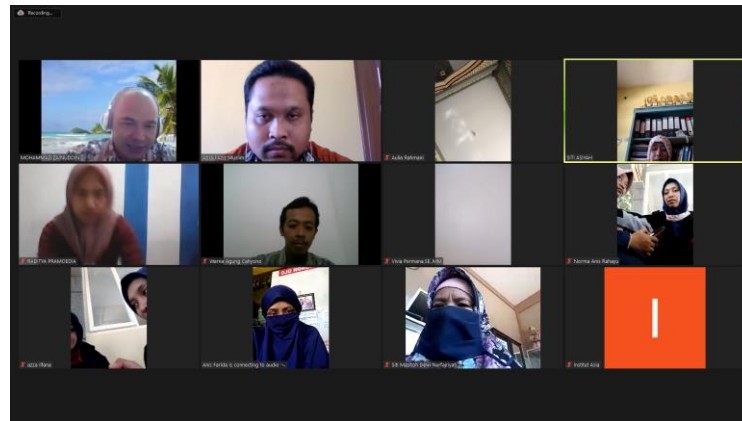
KANGMAS is a journal published by Neolectura, issued three times in one year. KANGMAS is a scientific publication media in the form of conceptual paper and field research related to social service work. It is hoped that KANGMAS can become a media for academics and researchers to publish their social service work and become a reference source for the development of social and humanity.

**Our focus:**  
Social Service

**Our Scope:**  
Humanities,  
Education,  
Management,  
History,  
Economics,  
Linguistics,  
Literature,  
Religion,  
Politics,  
Sociology,  
Anthropology,  
and other social service works.



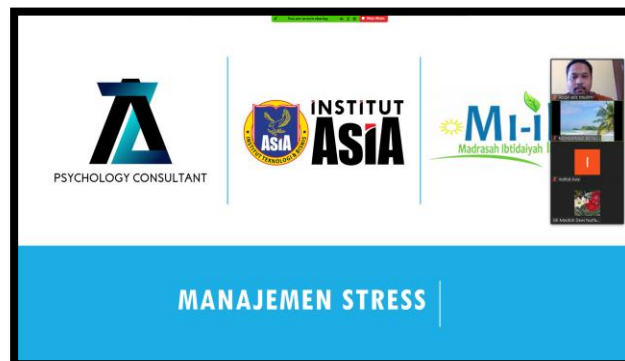
Dari hasil tabel 1 diketahui terdapat 10 subjek pada saat melakukan pre-test dengan skala stres, dari tabel di atas terlihat sebanyak 8 subjek pada kategori rendah, 5 subjek pada kategori sedang, dan 7 subjek dalam kategori tinggi. Hasil tersebut kemudian dilaporkan kepada ketua paguyuban dan ketua Yayasan Bina Insan Al-Khairat Malang, guna untuk mengkonfirmasi kepada subjek yang kategori tinggi untuk dapat ikut kegiatan pelatihan.



Gambar 1. Proses pelatihan dan awal peserta registrasi

Kegiatan pelatihan dilakukan secara daring menggunakan Zoom Meeting, dalam kegiatan pelatihan ini dilakukan beberapa pemaparan materi secara garis besar sebagai berikut:

1. Materi 1: materi tentang pengetahuan stres secara umum dan berbagai penyebabnya.
2. Materi 2: materi secara lebih spesifik kepada stres dalam mendampingi anak belajar dengan metode pembelajaran jarak jauh.
3. Materi 3: materi manajemen stres dan pentingnya untuk kehidupan sehari-hari.
4. Materi 4: materi tentang bagaimana langkah-langkah penerapannya, serta melakukan praktik.
5. Diskusi dan tanya jawab.
6. Melakukan *follow up* setelah dua minggu pelaksanaan pelatihan, *follow up* dilakukan secara dari menggunakan Zoom Meeting.



Gambar 2. Proses pelatihan dan penyampaian materi ke-3

Hasil dari pelatihan yang dilakukan dalam waktu 3 jam dengan melakukan praktik manajemen stres menghasilkan data berikut pada tabel 2.



**Tabel 2. Post-Test atau Survei Pasca-Pelatihan**

No.	Nama subjek (inisial)	Jenis kelamin	Hasil pre-tes	Hasil post-test
1.	SK	Perempuan	Tinggi	Sedang
2.	SU	Perempuan	Tinggi	Sedang
3.	WK	Perempuan	Tinggi	Tinggi
4.	FF	Perempuan	Tinggi	Sedang
5.	DE	Perempuan	Tinggi	Sedang
6.	AD	Perempuan	Tinggi	Tinggi
7.	QR	Perempuan	Tinggi	Tinggi

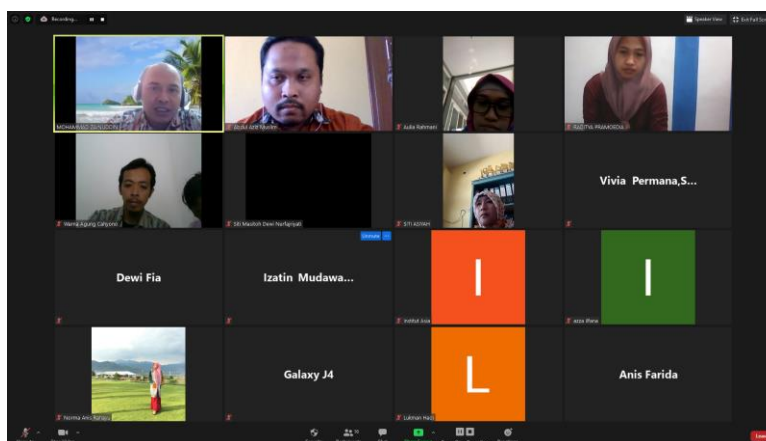
Dari hasil di atas dapat dijelaskan bahwa terdapat 7 subjek yang mengikuti pelatihan, kemudian dilakukan survei pasca pelatihan dan mendapatkan hasil 4 orang menurun pada kategori sedang dan 3 orang masih tetap pada kategori tinggi, hal ini dikarenakan perlu waktu yang cukup panjang untuk melihat efektivitas program pelatihan ini (Ghosh & Verma, 2018).

Pada proses selanjutnya dilakukan *follow-up* setelah dua minggu dilakukan pelatihan. Pelaksanaannya secara daring dengan mengundang kembali 7 peserta tersebut, hasil dari *follow-up* adalah sebagai berikut pada tabel 3.

**Tabel 3. Follow-Up atau Survei Pasca-Dua Minggu Pelatihan**

No.	Nama subjek (inisial)	Jenis kelamin	Hasil pre-tes	Hasil post-test	Hasil follow-up
1.	SK	Perempuan	Tinggi	Sedang	Rendah
2.	SU	Perempuan	Tinggi	Sedang	Rendah
3.	WK	Perempuan	Tinggi	Tinggi	Sedang
4.	FF	Perempuan	Tinggi	Sedang	Rendah
5.	DE	Perempuan	Tinggi	Sedang	Rendah
6.	AD	Perempuan	Tinggi	Tinggi	Rendah
7.	QR	Perempuan	Tinggi	Tinggi	Rendah

Hasil *follow-up* di atas dapat dijelaskan bahwa dari 7 subjek pelatihan setelah 2 minggu pelaksanaan pelatihan mendapatkan hasil 6 peserta dalam kategori rendah dan 1 peserta dalam kategori sedang.



**Gambar 3.** Proses *follow-up* setelah dua minggu proses pelatihan

KANGMAS is a journal published by Neoelectura, issued three times in one year. KANGMAS is a scientific publication media in the form of conceptual paper and field research related to social service work. It is hoped that KANGMAS can become a media for academics and researchers to publish their social service work and become a reference source for the development of social and humanity.

**Our focus:**  
Social Service

**Our Scope:**  
Humanities,  
Education,  
Management,  
History,  
Economics,  
Linguistics,  
Literature,  
Religion,  
Politics,  
Sociology,  
Anthropology,  
and other social service works.



Vol. 1, No. 3,  
November  
2020,  
pp. 140-152

e-ISSN:  
**2722-2004**

Title

*Stress  
Management  
Training for  
Parents During  
Child Distance  
Learning  
Assistance*

Author

A. Aziz Muslim,  
V. Maya Rafica,  
M. Zainuddin

## SIMPULAN

Pembelajaran jarak jauh merupakan salah satu program pemerintah dalam menyiasati masalah kelanjutan proses sekolah dimasa pandemi covid-19, dengan metode ini tentu tidak terlepas dari beberapa masalah salah satunya dengan bertambahnya peran orang tua dalam proses sekolah anak. Banyak orang tua yang mengeluhkan dari proses ini sampai merasakan stres dalam kegiatan tersebut, maka perlu adanya pelatihan untuk menanggulangi hal ini. Kegiatan pengabdian masyarakat dari Institut Teknologi dan Bisnis Asia Malang melihat kebutuhan tersebut dan melakukan pelatihan guna membantu kesulitan orang tua dalam mendampingi proses belajar anak, dengan hasil semua orang tua yang berada pada kategori stres tinggi dapat diturunkan pada kategori stres sedang dan redah

## DAFTAR PUSTAKA

Andrew, A., Cattan, S., Dias, M. C., Farquharson, C., Kraftman, L., Krutikova, S., & Sevilla, A. (2020). *How are mothers and fathers balancing work and family under lockdown?*. Institute for Fiscal Studies.

Gintings, A., & Hermawan, J. (2020). *Pendidikan Era New Normal: Belajar Dari Study From Home*. <https://gtk.kemdikbud.go.id/read-news/pendidikan-era-new-normal-belajar-dari-study-from-home>. (diakses 11 November 2020).

Ghosh, S., & Verma, K. (2018). Stress and its effect on noncommunicable disease: *An insight*. *Journal of Social Health and Diabetes*, 6(1), 15-21. doi: [http://dx.doi.org/10.4103/JSHD.JSHD\\_32\\_17](http://dx.doi.org/10.4103/JSHD.JSHD_32_17)

Makarim, N. (2020) *Mendikbud Terbitkan SE tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat Covid-19*. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/mendikbud-terbitkan-se-tentang-pelaksanaan-pendidikan-dalam-masa-darurat-covid19>. (diakses tanggal 11 November 2020)

