

PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN UNTUK MENGATASI STRESS ORANG TUA SISWA DI MASA PANDEMI DENGAN PENDEKATAN ANALISIS TRANSAKSIONAL

Shinta Purwaningrum*¹, Makin², Iis Lathifah Nuryanto³

^{1,2,3}Universitas PGRI Yogyakarta; Jl. PGRI I Sonosewu No. 117 Yogyakarta Telp. 0274-376808,

373198 Fax. 0274-376808

e-mail co Author:*shinta@upy.ac.id

ABSTRAK

Tujuan dan target pengabdian ini adalah mengenal stres orang tua di masa pandemi Covid-19, mengurangi stress orang tua menghadapi pembelajaran daring, pelatihan dan pendampingan bagi orang tua siswa dalam mengatasi stres di masa pandemi menggunakan pendekatan analisis transaksional. Metode yang digunakan; metode persentasi, ceramah, tanya jawab, diskusi, metode praktek, memberikan pelatihan serta melakukan klinis kasus stres orang tua dengan pendekatan analisis transaksional. Pelaksanaan pengabdian dilaksanakan sebanyak 4 kali dalam dua bulan dengan rincian satu kali pertemuan awal digunakan untuk memberikan pemahaman konsep mengenai stres, ciri, dampak dan upaya mengurangi stres orang tua di masa pandemi. Satu kali pertemuan digunakan untuk pelatihan orang tua mengurangi stres di masa pandemi dengan pendekatan analisis transaksional. Selanjutnya 2x pertemuan klinis kasus stres orang tua di masa pandemi dengan pendekatan analisis transaksional. Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada bulan Februari-Mei 2021. Pelatihan dan pendampingan diharapkan meningkatkan pemahaman tentang stres, ciri-ciri dan dampaknya serta memberikan cara mengurangi stres mendampingi anak pembelajaran jarak jauh. Kegiatan klinis kasus orang tua berusaha merubah pola pikir tentang sumber stress dirubah menjadi respon-respon yang dapat diterima oleh dirinya dan keluarga. Orang tua diharapkan mampu membuat transaksi untuk membuat kontrak dengan dirinya bahwa respon-respon positiflah yang dihadirkan untuk mengahapi situasi-situasi yang menyebabkan stress.

Kata Kunci : *Stress Orang Tua, Analisis Transaksional.*

PENDAHULUAN

Penyebaran virus Corona (Covid-19) yang dengan cepat meluas ke seluruh belahan dunia, menimbulkan perubahan pola aktivitas pada seluruh sektor kehidupan manusia pada saat ini. Melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Indonesia memberlakukan kebijakan Belajar di Rumah dengan

sistem pembelajaran jarak jauh melalui metode sekolah online (Kemendikbud, 2020). Di mana pembelajaran atau secara langsung melalui tatap muka diganti dengan pola pembelajaran dalam jaringan (daring) atau online. Padahal tidak semua pelajar, siswa dan mahasiswa terbiasa belajar melalui online. Pengguna media pembelajaran daring (online) sebagai media distance learning (pembelajaran jarak jauh) menciptakan paradigma baru apa bila dibandingkan dengan pembelajaran konvensional (Dewi, 2011:4).

Proses pembelajaran anak selama di rumah mengakibatkan adanya pergeseran peran guru menjadi peran orang tua dalam mendampingi dan mengajarkan kemampuan akademik pada anak (Cahyati & Kusumah, 2020; Karnawati & Mardiharto, 2020). Selama mendampingi anak belajar, orang tua menjadi fasilitator untuk membangun motivasi, minat dan semangat belajar anak sehingga anak tetap mendapatkan pendidikan seperti di sekolah biasanya (Lilawati & Winingsih, 2020). Dalam meningkatkan minat belajar anak orang tua sering mengalami kesulitan-kesulitan dikarenakan adanya tuntutan bekerja dan beban mengajar yang mengakibatkan meningkatnya risiko orang tua mengalami emosi negatif seperti tidak sabar, mudah marah dan bosan sehingga berdampak pada kesejahteraan keluarga dan pengasuhan anak (Spinelli, Lionetti, Setti & Fasolo, 2020; Wardani & Ayriza, 2020). Kesulitan dalam mengatasi hal ini adalah menyeimbangkan antara tuntutan pekerjaan dengan beban mengajar sehingga mengakibatkan peningkatan stress pengasuhan dan penurunan kualitas hidup pada orang tua yang bekerja (Dardas & Ahmad, 2015 ; Pisula & Porebowicz-Dorsmann, 2017; Zhou, Guo & Zhang, 2018; Susilowati & Azzasyofia, 2020;).

Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menyoroti tindakan kekerasan yang dilakukan oleh orangtua terhadap anaknya saat belajar ketika mengalami kesulitan belajar jarak jauh secara daring (online). Menurut keterangan KPAI, anak mendapatkan beberapa perlakuan yang tidak bisa dijadikan contoh dalam pendidikan. Kemarahan dan penganiayaan anak terkait dengan pembelajaran di rumah disebabkan oleh beberapa faktor seperti pemahaman anak dan orang tua yang kurang dengan tugas, kesulitan orang tua dalam menyampaikan materi, kesulitan menggunakan gadget, kesulitan membangun minat belajar anak, anak sulit untuk diarahkan, serta adanya kesibukan lain pada orangtua (Irhamna, 2016; Irma, Nisa & Sururiyah, 2019; Cahyati & Kusumah, 2020; Lestari & Gunawan, 2020). Waktu yang terfokus untuk bekerja sering membuat kurangnya waktu untuk mendampingi anak belajar. Hal ini juga menyebabkan orang tua jenuh dan kurang sabar dalam menghadapi anak (Tabiin, 2020). Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa kondisi orang tua akan sangat berpengaruh terhadap anak termasuk dalam pembimbingan pembelajaran selama di rumah (Whittle, Bray, Lin, Schwartz, 2020).

Pembelajaran di rumah tidak hanya melibatkan anak, orang tua dituntut menjadi guru pengganti di rumah, yang tentunya membuat orang tua harus meluangkan waktu lebih banyak dibanding saat pembelajaran tatap muka. Peran penting orang tua terutama sebagai pengganti guru di rumah untuk membimbing anaknya selama belajar di rumah. Menurut Winingsih (2020) terdapat empat peran orang tua selama

belajar dirumah yaitu: 1. Orang tua berperan sebagai guru di rumah, orang tua dituntut dapat membimbing anaknya belajar selama pembelajaran jarak jauh. 2. Orang tua sebagai fasilitator, yaitu orang tua memberikan sarana dan pra-sarana bagi anak selama pembelajaran jarak jauh. 3. Orang tua sebagai motivator, yaitu orang tua memberikan semangat serta dukungan kepada anak dalam melaksanakan pembelajaran, sehingga anak memiliki semangat untuk belajar, serta memperoleh prestasi yang baik. 4. Orang tua sebagai pengaruh atau director, orang tua memberikan pengaruh-pengaruh positif dalam gaya belajar dan proses belajar selama anak belajar dirumah.

Bagi orangtua dengan latar belakang pendidikan yang memadai serta didukung dengan fasilitas atau sarana yang lengkap, mendampingi anak untuk belajar di rumah mungkin tidak akan terlalu berat. Lain halnya dengan orangtua yang tingkat pendidikannya kurang memadai, hal ini dikarenakan menjadi guru bagi anak-anak mereka bukanlah perkara mudah. Selain itu tidak semua orang tua siap menjalankan pekerjaan rumah sekaligus menjadi guru pengganti selama pembelajaran dari rumah (Yulianingsih dkk, 2020).

Mendampingi anak dalam pembelajaran jarak jauh merupakan perubahan yang dapat menjadi stressor baru. Stres menjadi emosi negatif yang paling sering dialami oleh orang tua selama masa pandemi Covid-19. Karena stres, orang tua menjadi kurang sabar, mudah tersinggung, sulit untuk rileks. Berdasarkan Deater-Deckard (1998), stress orang tua didefinisikan sebagai reaksi psikologis ketika orang tua mengalami tuntutan yang tidak sesuai dengan ekspektasi (ekspektasi diri atau dari orang lain) atau ketika orang tua tidak memiliki sumber daya untuk memenuhi tuntutan ini (Holly et al. 2019). Lazarus dan Folkman (1984) berpendapat stress muncul dari penilaian orang tua terhadap lingkungan stressor atau tuntutan terkait dengan peran parenting mereka. Di Model Stres Orang Tua (Abidin 1992), lingkungan dan kehidupan dimasukkan sebagai pemicu stres potensial dari peran parenting.

Peningkatan stress pada orang tua yang bekerja selama pandemi dengan mengalami kecemasan klinis hingga depresi tinggi (Tilburg, Edlynn, Maddaloni & Thomas, 2020; Luo, Wang, Gao, Zeng, Yang, Chen, Zhao, & Qi, 2019). Peningkatan stress ini dikaitkan dengan kurangnya perilaku pengasuhan yang positif yang kemungkinan bahwa beberapa orang tua menjadi lebih kritis, menghukum, dan mudah marah yang menyebabkan anak-anak akan mengembangkan masalah perilaku (Ahern, 2004). Parenting Stress cenderung di alami oleh ibu dibanding ayah karena persentase pekerjaan rumah tangga yang tidak seimbang dalam mengasuh anak (Chesley & Flood, 2017; Craig & Powell, 2018; Craig & Churchill, 2018). Hal ini didukung hasil survei yang dilakukan Fredrick Dermawan Purba tahun 2020 sebagian besar atau 64,3% karyawan yang disurvei mengalami stres sangat berat. Sisanya, 16,8% mengalami stres berat dan 18,9% stres sedang. Meski demikian, tingkat stres yang dialami ibu tidak terlalu tinggi dan belum sampai pada tahap mengkhawatirkan. Namun, tetap saja stres pada ibu perlu diatasi karena kondisi itu akan mempengaruhi orang-orang di rumah. Fredrick juga melakukan survei

mengenai kondisi psikologis karyawan yang bekerja selama pandemi yaitu sebagian besar karyawan atau 76,9% mengatakan, mengalami depresi tingkat sedang. Sisanya, 15,4% karyawan mengalami depresi berat dan 7,7% mengalami depresi sangat berat (pikiran-rakyat.com, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan terhadap orang tua siswa di SMP Diponegoro Depok, diperoleh permasalahan sebagai berikut: 1) Diperoleh data yaitu terdapat orang tua yang sering mengeluhkan pendampingan pembelajaran daring di rumah bahkan mengakui stres dalam membantu anak mengerjakan tugas sekolah, 2) Beban orang tua yang semakin berat, melakukan pendampingan pembelajaran anak dirumah selain dari tugas pokok bekerja memenuhi kebutuhan sehari-hari, 3) Orang tua mengeluh dengan banyaknya tugas anak saat pembelajaran jarak jauh dan mengaku stres ketika mendampingi anak belajar dirumah.

Berbagai permasalahan tersebut akan memberikan dampak yang kurang baik bagi anak yang melaksanakan pembelajaran daring dirumah juga menyebabkan menurunnya kualitas hubungan orang tua dan anak dirumah. Dampak lain yang ditimbulkan yaitu orang tua dan anak mengalami kejenuhan dalam melaksanakan pembelajaran saring dirumah dan menurunnya capaian belajar anak. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka perlu adanya Pelatihan dan pendampingan untuk mengurangi stres orang tua di masa pandemi dengan pendekatan analisis transaksional.

Analisis Transaksional (AT) adalah suatu sistem terapi yang berlandaskan teori kepribadian yang menggunakan tiga pola tingkah laku atau perwakilan ego yang terpisah: Orang Tua, Orang Dewasa dan Anak. AT berbeda dengan sebagian terapi lain dalam arti AT adalah suatu konseling kontraktual dan desisional. AT juga berfokus pada putusan-putusan awal yang dibuat oleh klien, dan menekankan kemampuan klien untuk membuat putusan-putusan baru. AT menekankan aspek-aspek kognitif-rasional-behavioral dan berorientasi kepada peningkatan kesadaran sehingga klien akan mampu membuat putusan-putusan baru dan mengubah cara hidupnya. Pendekatan Analisis Transaksional merupakan pendekatan yang dapat digunakan pada seting individual maupun kelompok. Pendekatan ini berbeda dengan kebanyakan pendekatan terapi, baik dari segi kontraktual maupun pengambilan keputusan. Pendekatan Analisis Transaksional terdiri dari dua kata analisis berarti pengujian sesuatu secara detail agar lebih memahami atau agar dapat menarik kesimpulan dari hasil pengujian tersebut, sedangkan transaksional atau transaksi adalah unit pokok darisebuah hubungan sosial. Dengan demikian, analisis transaksional adalah metode yang digunakan untuk mempelajari interaksi antar individu dan pengaruh yang bersifat timbal balik yang merupakan gambaran kepribadian seseorang dalam Gerald Corey(2010:157).

Pendekatan AT berusaha mendapatkan kembali kesepakatan-kesepakatan yang sudah ada terdahulu untuk di analisis kembali apakah masih sesuai dengan kondisi yang terjadi saat ini. Apabila kesepakatan yang sudah ada kemudian di anggap tidak sesuai dengan kondisi terkini maka kesepakatan itu selayaknya diubah dan

disesuaikan dengan kondisi yang ada sekarang, sehingga ada kesepakatan baru yang dapat dibuat. Untuk itu kami merasa perlu diadakan pengabdian dengan judul “Pelatihan dan pendampingan untuk mengatasi stres orang tua menghadapi pembelajaran daring di masa pandemi dengan pendekatan analisis transaksional SMP Diponegoro Depok”.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah : metode persentase dan ceramah dan tanya jawab, metode diskusi, metode praktek, memberikan pelatihan serta melakukan klinis kasus stres orang tua dengan pendekatan analisis transaksional.

Persiapan melalui: kegiatan survey rencana pelaksanaan pelatihan, pemantapan dan penentuan lokasi dan sasaran, Penyusunan bahan dan materi kegiatan. Pelaksanaan pelatihan dilaksanakan sebanyak 4 kali dalam dua bulan baik tatap muka maupun pendampingan. Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada bulan Februari-Mei 2021. Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui beberapa kegiatan, yaitu:

A. Workshop dan Pelatihan

Kegiatan workshop dilaksanakan dalam 2 kali pertemuan dengan rincian sebagai berikut :

1. Pemahaman konsep mengenai stress selama masa pandemi dan upaya mengatasi stress dengan pendekatan analisis transaksional. Metode yang digunakan yaitu dengan metode ceramah. Metode ceramah merupakan metode yang tepat digunakan untuk pendekatan pemberian informasi dalam layanan bimbingan dan konseling. Metode ceramah dipilih untuk memberikan penjelasan konsep mengenai stres orang tua, dampak stres dan cara mengurangi stres di masa pandemi. Berkurangnya tingkat stres orang tua akan sangat berpengaruh pada keberhasilan anak dalam pembelajaran daring dan meningkatkan kualitas hubungan orang tua anak di lingkungan keluarga.
 2. Pendalaman dan simulasi stress orang tua selama masa pandemi covid-19. Pendalaman materi yang sudah diterangkan pada kegiatan pertama akan didiskusikan bersama peserta dengan menghadirkan permasalahan nyata dari peserta yang mengalami stress selama masa pandemi terutama selama mendampingi anak belajar di rumah. Kegiatan akan dilanjutkan dengan simulasi penerapan pendekatan analisis transaksional untuk mengurangi stress orang tua selama masa pandemi covid-19. Simulasi diharapkan mampu memberikan contoh penerapan pendekatan analisis transaksional dalam mengurangi stress orang tua selama mendampingi anak belajar di rumah.
- ### B. Klinis Kasus Stress Orang Tua selama mendampingi anak Belajar Daring

Kegiatan Klinis kasus dilakukan dengan pendampingan selama 2 kali pertemuan secara intensif dalam waktu satu bulan. Rincian kegiatannya yaitu :

1. Pertemuan pertama digunakan untuk memberikan pemahaman tentang stress yang dialami oleh konseli, dampak-dampaknya bagi diri sendiri, keluarga

dan terutama dampaknya bagi anak dirumah. Konseli di ajak untuk merubah pola pikir mengenai hal-hal yang menyebabkan sumber stress selama masa pandemi untuk merubahnya menjadi respon-respon yang dapat diterima oleh dirinya dan keluarga.

2. Pertemuan kedua digunakan memberikan pemahaman bagaimana membuat transaksi-transaksi yang dapat menimbulkan beberapa respon. Kemudian konseli membuat kontrak dengan dirinya sendiri bahwa respon-respon positiflah yang akan dihadirkan dalam menghadapi situasi-situasi yang menyebabkan stress.

C. Evaluasi

1. Evaluasi kegiatan pengabdian dilakukan dengan cara non-tes. Pendekatan nontes berupa observasi selama proses pelatihan

2. Instrumen Evaluasi

Instrumen evaluasi yang digunakan yaitu :

- a. Instrumen evaluasi taraf keberhasilan peserta pengabdian:

- 1) Pemahaman konsep tentang pengertian, ciri-ciri dan dampak stres orang tua di masa pandemi.
- 2) Keterampilan dan melaksanakan, pendekatan analisis transaksional untuk mengurangi stres.

Instrumen evaluasi keberhasilan proses penyelenggaraan pelatihan: organisasi penyelenggaraan, bahan dan alat perlengkapan pelatihan, penampilan pelatih, penataan dan kelengkapan ruang/tempat pelatihan, pelayanan konsumsi dan akomodasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian yang dilakukan adalah pelatihan dan pendampingan mengatasi stres orang tua di masa pandemi ini berlangsung selama selama 4 bulan yaitu bulan Februari – Mei 2021 di SMP Diponegoro Depok, Sleman, Yogyakarta. Diikuti sebanyak 50 orangtua siswa kelas VII. Pelatihan dan pendampingan orangtua diawali pembukaan oleh kepala sekolah SMP Diponegoro Depok.

Penyajian pelatihan dan pendampingan mengatasi stres orang tua di masa pandemi pada pertemuan pertama berjalan lancar, seluruh peserta hadir dan sangat antusias dalam kegiatan tersebut, hal tersebut terlihat dari berbagai peserta yang memberikan umpan balik baik pertanyaan maupun pendapat pada setiap penyajian materi yang diberikan oleh narasumber. Pada hari pertama pelatihan peserta diberikan pengantar kegiatan pengabdian tentang Pemahaman konsep mengenai stress selama masa pandemi dan upaya mengatasi stress dengan pendekatan analisis transaksional. Metode yang digunakan yaitu dengan metode ceramah. Disini narasumber memberikan penjelasan materi tentang konsep mengenai stres orang tua, dampak stres dan cara mengurangi stres di masa pandemi. Peserta mendapat gambaran terkait pelaksanaan kegiatan ini, materi konsep tentang mengatasi stres dalam pendampingan belajar siswa selama PJJ. Melalui materi ini orang tua siswa mampu meningkatkan kualitas hubungan orang tua anak di lingkungan keluarga

serta mengurangi stres dimana ketika orang tua mengalami stres dalam mendampingi anak belajar maka akan sangat berpengaruh pada keberhasilan anak dalam pembelajaran daring.

Pada pertemuan hari kedua *workshop* peserta diberikan tentang Pendalaman dan simulasi stress orang tua selama masa pandemi. Pendalaman materi yang sudah diterangkan pada kegiatan pertama di diskusikan bersama peserta dengan menghadirkan permasalahan nyata dari peserta yang mengalami stress selama masa pandemi terutama selama mendampingi anak belajar dirumah. Kegiatan ini dilanjutkan dengan simulasi penerapan pendekatan analisis transaksional untuk mengurangi stress orang tua selama masa pandemi covid-19. Simulasi mampu memberikan contoh penerapan pendekatan analisis transaksional dalam mengurangi stress orang tua selama mendampingi anak belajar dirumah.

Pada pertemuan ketiga *workshop* diadakan kegiatan klinis kasus dilakukan dengan pendampingan selama 2 kali pertemuan secara intensif dalam waktu satu bulan. Pertemuan pertama digunakan untuk memberikan pemahaman tentang stress yang dialami oleh konseli, dampak-dampaknya bagi diri sendiri, keluarga dan terutama dampaknya bagi anak dirumah. Konseli diajak untuk merubah pola pikir mengenai hal-hal yang menyebabkan sumber stress selama masa pandemi untuk merubahnya menjadi respon-respon yang dapat diterima oleh dirinya dan keluarga.

Pertemuan kedua digunakan memberikan pemahaman bagaimana membuat transaksi-transaksi yang dapat menimbulkan beberapa respon. Kemudian konseli membuat kontrak dengan dirinya sendiri bahwa respon-respon positiflah yang akan dihadirkan dalam menghadapi situasi-situasi yang menyebabkan stress.

Orang tua siswa mengikuti *workshop* diberikan instrumen evaluasi taraf keberhasilan peserta pengabdian: pemahaman konsep tentang pengertian, ciri-ciri dan dampak stress orang tua di masa pandemi, keterampilan dan melaksanakan, pendekatan analisis transaksional untuk mengurangi stress. Sebelum penutupan tim *workshop* memberikan refleksi dalam bentuk tanya jawab untuk melihat tanggapan mereka terkait dengan kegiatan pelatihan dan pendampingan yang sudah diberikan.

Mendampingi anak belajar merupakan kewajiban orang tua apalagi dalam pembelajaran jarak jauh. Bagi kebanyakan orang, mendampingi anak dalam pembelajaran jarak jauh merupakan perubahan yang dapat menjadi stressor baru. Hal ini sesuai yang diungkapkan Wilkinson (2002) yaitu gejala stress muncul melalui :

- a. Reaksi Emosi. Reaksi yang muncul dalam bentuk perasaan tertekan, tegang, kekhawatiran atau ketakutan, meningkatnya kejengkelan, frustrasi, gelisah, sulit berkonsentrasi, dan mengambil keputusan serta berkurangnya kemampuan untuk merasakan senang dan gembira.
- b. Reaksi fisik. Stress dapat mengakibatkan otot-otot menegang, jantung berdebar tidak teratur, pernapasan lebih cepat dan pendek, berkeringat, kewaspadaan berlebihan, perubahan napsu makan, mual, sulit tidur, sakit kepala, gangguan pencernaan, rasa sakit atau nyeri tidak jelas, lelah dan lemas

- c. Reaksi perilaku. Reaksi ini seringkali muncul dalam pikiran yang berubah-ubah, menangis, gugup, suka mengeluh, dan sering mengharapkan untuk dipahami sepenuhnya oleh oranglain.

Selain itu faktor yang mempengaruhi efek stresor bagi individu dapat berbeda-beda antara individu satu dengan lainnya dalam merespon stresor, hal ini tergantung dari beberapa faktor yang memungkinkan. Menurut Rasmun (2004) ada beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stress berkaitan dengan sifat stresor yang dihadapi. Antara lain:

- a. Bagaimana individu mempersepsikan stresor, Artinya jika stresor dipersepsikan akan berakibat buruk bagi dirinya maka tingkat stres yang dirasakan akan berat, namun sebaliknya jika stressor dipersepsikan tidak mengancam dan individu merasa mampu mengatasinya maka tingkat stress yang dirasakan akan lebih ringan.
- b. Bagaimana intensitasnya terhadap stimulus, Artinya bagaimana tingkat intensitas serangan stres terhadap individu, jika intensitas serangan stres tinggi maka kemungkinan kekuatan fisik dan mental tidak mampu mengadaptasinya, demikian juga sebaliknya.
- c. Jumlah stresor yang harus dihadapi pada waktu yang sama, Artinya pada waktu bersamaan bertumpuk sejumlah stressor yang harus dihadapi, sehingga stressor kecil dapat menjadi pemicu (pencetus) yang mengakibatkan reaksi yang berlebihan. Sering ditemukan seseorang yang biasanya dapat menyelesaikan pekerjaan yang sangat sederhana dengan baik, namun tiba – tiba ia tidak dapat mengerjakannya, ini disebabkan karena pada saat yang sama ia sedang menghadapi banyak stresor. Seseorang yang sedang sakit kemudian mendapat stressor lain maka kemungkinan coping individu tidak efektif lagi karena ia telah mengalami kelelahan setelah mendapat stresor tambahan.
- d. Lamanya pemaparan stressor Memanjangnya stressor dapat menyebabkan menurunnya kemampuan individu mengatasi stres, karena individu telah berada pada fase kelelahan, individu sudah kehabisan tenaga untuk menghadapi stressor tersebut.
- e. Pengalaman masa lalu Pengalaman masa lalu dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi stresor yang sama misalnya : individu yang satu tahun yang lalu dirawat karena sakit, dengan pengalaman yang negative maka saat dirawat kembali individu akan sangat cemas, demikian ula sebaliknya.
- f. Tingkat Perkembangan Pada tingkat perkembangan tertentu terdapat jumlah dan intensitas stresor yang berbeda sehingga resiko terjadi stress pada tiap tingkat perkembangan akan berbeda.

Menghadapi tugas yang muncul dalam waktu bersamaan dan harus disikapi dengan kepala dingin, tentunya membutuhkan upaya yang tidak sederhana, dan itu harus dilakukan demi tercapainya kesejahteraan kehidupan keluarga atau rumah

tangga. Kondisi tersebut bisa menambah banyak stresor negatif yang mungkin dirasakan oleh orang tua yang bekerja di rumah yang meliputi menumpuknya pekerjaan yang harus dilakukan oleh orang tua karena banyak hal, adaptasi terhadap penggunaan media pekerjaan yang mungkin paling cocok digunakan jika bekerja dari rumah secara virtual, kebutuhan dan caring terhadap anak-anak mereka di rumah yang bertambah, dan hal-hal lainnya yang setiap orang tua mungkin rasakan berbeda ketika pekerjaan kantornya tersebut harus dilakukan di rumah. Kondisi-kondisi tersebut membuat mereka menjadi stres karena dihadapkan pada kegiatan yang beragam dan *multitasking* (Beth, Reczek, & Umberson, 2015; Hong et al., 2018).

KESIMPULAN

Dari pelaksanaan kegiatan pelatihan dan pendampingan untuk mengatasi *stress* orang tua siswa menghadapi pembelajaran daring dimasa pandemi dengan pendekatan *anaslisis transaksional* disimpulkan berjalan dengan baik, meningkatnya pemahaman orang tua siswa tentang stres, ciri-ciri dan dampaknya serta mampu mengurangi stres dalam mendampingi anak dalam pembelajaran jarak jauh. Dengan kegiatan klinis kasus orang tua mulai merubah pola pikir mengenai hal-hal yang menyebabkan sumber stress selama masa pandemi merubahnya menjadi respon-respon yang dapat diterima oleh dirinya dan keluarga. Selain itu orang tua juga mampu membuat transaksi-transaksi yang dapat menimbulkan beberapa respon kemudian membuat kontrak dengan dirinya sendiri, bahwa respon-respon positiflah yang akan dihadirkan dalam mengahapi situasi-situasi yang menyebabkan stress.

Pendekatan Analisis Transaksional (AT) efektif dalam mengurangi stres orang tua dalam menghadapi pembelajaran daring dimasa pandemi. Hal ini dikarenakan dalam pendekatan ini berfokus pada putusan-putusan awal yang dibuat oleh klien, dan menekankan kemampuan klien untuk membuat putusan-putusan baru. Pendekatan AT berusaha mendapatkan kembali kesepakatan-kesepakatan yang sudah ada terdahulu untuk dianalisis kembali apakah masih sesuai dengan kondisi yang terjadi saat ini. Apabila kesepakatan yang sudah ada kemudian di anggap tidak sesuai dengan kondisi terkini maka kesepakatan itu selayaknya diubah dan disesuaikan dengan kondisi yang ada sekarang, sehingga ada kesepakatan baru yang dapat dibuat. Dengan demikian, analisis transaksional adalah metode yang digunakan untuk mempelajari interaksi antar individu dan pengaruh yang bersifat timbal balik yang merupakan gambaran kepribadian seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahern, S. L. (2004). *Psychometric properties of the parenting stress index-short form*. (Tesis). North Carolina State University: Departement of Psychology.
- Cahyati, N., & Kusumah, R. (2020). *Peran Orang Tua Dalam Menerapkan Pembelajaran Di Rumah*. Jurnal Golden Age, Universitas Hamzanwadi, 4, 152-159

- Chesley, N. & Flood, S. (2017). *Signs of change? At-home and breadwinner parents' housework and child-care time*. *Family Relations*, 79, 511–534.
- Craig, L. & Powell, A. (2018). *Shares of housework between mothers, fathers and young people: Routine and non- routine housework, doing housework for oneself and others*. *Social Indicators Research*, 136, 269–281.
- Craig, L. & Churchil, B . (2018). *Labor force status, transitions, and mothers' and fathers' parenting pttress: direct and cross-spousal influences*. *Marriage and Family*. doi:10.1111/jomf.12540
- Dardas, L.A. & Ahmad,M.M. (2015). *For fathers raising children with autism, do coping strategies mediate or moderate the relationship between parenting stress and quality of life?*. *Research in Developmental Disabilities*, 36C, 620–629.
- Dewi, shinta Kurnia, 2011. *Efektifitas e-learning sebagai media pembelajaran mata pelajaran TIK kelas XI di SMA Negeri 1 Depok*. Yogyakarta: jurusan teknik informatika universitas negeri yogyakarta.
- Dewa Ketut Sukardi. 2000. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Irhamna. (2016). *Analisis kendala yang dihadapi orang tua dalam menanamkan akhlak dan kedisiplinan belajar siswa madrasah darussalam kota bengkulu*. *Pembelajaran Alquran Hadis di Man Pagar Alam*, 57-65.
- Irma, C., Nisa, K., & Sururiyah, S. (2019). *Keterlibatan orang tua dalam pendidikan anak usia dini di TK Masyitoh Purworejo*. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. doi: <https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i1.152>.
- <https://gtk.kemdikbud.go.id/read-news/kebijakan-kemendikbud-di-masa-pandemi> (diunduh tanggal 14 Januari 2021)
- Rasmun. (2004). *Stress Koping dan Adaptasi*. Jakarta : CV.Sagung Seto
- Karnawati & Mardiharto. (2020). *Sekolah minggu masa pandemi covid-19: kendala, solusi, proyeksi*. *Jurnal STT Simpson*, 13-24. doi: 10.46445/djce.v1i1.291
- Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, (, 2011) *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks