



# Ranah Research :

## Journal of Multidisciplinary Research and Development

+62 821-7074-3613

[ranahresearch@gmail.com](mailto:ranahresearch@gmail.com)

<https://jurnal.ranahresearch.com/>



## Optimism, Family Resiliensi dan tingkat Stress pada Orang Tua yang mendampingi anak belajar daring pada masa covid 19 dilihat dari Perspektif Ibu

**Rafa' Ratikanuari Nusaibah.**

<sup>1</sup> Universitas Gunadarma, Indonesia, [rafaratika@gmail.com](mailto:rafaratika@gmail.com)

Corresponding Author: [rafaratika@gmail.com](mailto:rafaratika@gmail.com) <sup>1</sup>

**Abstract:** *One of the impacts of the Covid 19 pandemic is the implementation of learning from home by the government, this provides new jobs for parents, especially mothers. Where mothers have to accompany children in the teaching and learning process, on the other hand, mothers also have to do other household chores, this often creates negative emotions because of the huge pressure faced by the mother. To reduce the pressure faced by mothers, it is necessary to make efforts to manage emotions when accompanying children to learn from home. The method used in this paper is literature study, in which data collection techniques are obtained from books, literature, notes with problems that are solved. The results of the discussion in this paper are (1) Parents must learn to adapt to learning conditions from home. (2) Emotional therapy (3) Understand the child's abilities, children are ordinary humans who have limited learning abilities. (4) Relaxation, and (5) Discussion, before and after learning takes place, the mother can invite the child to talk or discuss the learning being carried out. The obstacles of parents who act as teachers at home during covid-19 The purpose of the results of this study is to find out more about the problems felt by parents when accompanying children to study at home. Especially for mothers who are often seen as the main caregiver for their children. Therefore, to be able to overcome these problems, it requires an optimistic attitude and a positive perspective in dealing with a problem and also family resilience to support the mother as a caregiver. Family Resilience is considered successful if the family can withstand adversity and considers it a challenge not a disaster. One way to be resilient is to develop a positive outlook when faced with a problem called optimism. This study aims to determine whether there is a relationship between optimism and family resilience in parents who have deaf children from the perspective of the mother. The measuring instruments used are Walsh Family Resilience Questionnaire (WFRQ) to measure family resilience and Life Orientation Revised (LOT-R) to measure optimism. As well as to measure the level of stress, the Perceived Stress scale was used, developed by Sheldon Cohen (1994). The method used by this research is purposive sampling, with a total sample of 114 people and live in the Jakarta, Bekasi, Bogor, and Depok areas. The conclusion from this study is that there is a significant influence between Optimism and Family Resilience. The higher the level of optimism perceived by the mother, the higher the resilience of the family in stress levels by the mother.*

**Keyword:** *Optimism, Family Resilience, Stress, Distance learning.*

---

**Abstrak:** Salah satu dampak dari adanya pandemik Covid 19 adalah diberlakukannya pembelajaran dari rumah oleh pemerintah, ini memberikan pekerjaan baru bagi orang tua khususnya ibu. Di mana ibu harus mendampingi anak-anak dalam proses belajar mengajar, namun di sisi lain ibu juga harus mengerjakan pekerjaan rumah lainnya, hal ini tak jarang menimbulkan emosi negatif karena tekanan yang besar yang dihadapi ibu. Untuk mengurangi tekanan yang dihadapi ibu maka diperlukan upaya ibu dalam mengelola emosi ketika mendampingi anak belajar dari rumah. Adapun metode yang digunakan dalam tulisan ini adalah studi kepustakaan, di mana teknik pengumpulan data didapat dari buku-buku, literatur-literatur, catatan-catatan dengan masalah yang dipecahkan. Hasil dari pembahasan dalam tulisan ini, yaitu (1) Orang tua harus belajar beradaptasi dengan keadaan pembelajaran dari rumah. (2) Terapi emosi (3) Pahami kemampuan anak, anak adalah manusia biasa yang memiliki batas kemampuan dalam belajarnya. (4) Relaksasi, dan (5) Berdiskusi, sebelum dan sesudah pembelajaran berlangsung ibu bisa mengajak anak berbicara atau berdiskusi tentang pembelajaran yang dilakukan. kendala para orang tua yang berperan sebagai guru di rumah saat covid-19. Tujuan dari hasil penelitian ini untuk mengetahui lebih dalam terkait problema yang dirasakan oleh para orang tua saat mendampingi anak belajar di rumah. Terutama bagi ibu yang sering kali dianggap sebagai caregiver utama bagi anak. Oleh karena itu Untuk dapat mengatasi masalah tersebut, diperlukan sikap optimis serta cara pandang positif dalam menghadapi suatu masalah dan juga ketangguhan keluarga untuk menopang ibu sebagai caregiver. Family Resilience dianggap sukses bila keluarga dapat bertahan dari kesulitan serta menganggap kesulitan adalah sebuah tantangan bukan sebuah musibah. Salah satu cara untuk dapat resilien adalah dengan mengembangkan pandangan positif saat menghadapi masalah yang disebut dengan optimisme. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan optimisme dengan family resilience pada orang tua yang memiliki anak tuna rungu dilihat dari perspektif ibu. Alat ukur yang digunakan yaitu Walsh Family Resilience Questionnaire (WFRQ) untuk mengukur resiliensi keluarga dan Life Orientation Revised (LOT-R) untuk mengukur optimisme. Serta untuk mengukur tingkat stress, digunakan Perceived Stress scale yang dikembangkan oleh Sheldon Cohen (1994). Metode yang digunakan oleh penelitian ini adalah purposive sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 114 orang dan berdomisili wilayah Jakarta, Bekasi, Bogor, dan Depok. Hasil kesimpulan dari penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan antara Optimisme dengan Family Resilience. Semakin tinggi tingkat optimisme yang dipersepsikan oleh ibu, maka semakin tinggi pula resiliensi keluarga dalam level stress oleh sang ibu.

**Kata Kunci:** Optimisme, Family Resilience, Tingkat stress, daring.

---

## **PENDAHULUAN**

Covid-19 memang sedang menjadi trending topik diseluruh dunia karena penyebaran dan reaksinya yang sangat cepat. Corona virus Diseases 2019 (COVID-19) adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Negara Indonesia pun tak luput dari paparan Covid19. Penularan virus ini luar biasa cepatnya. Sampai Agustus 2020, diketahui jumlah pasien positif pada 216 negara diseluruh dunia telah mencapai lebih dari 18 juta pasien dengan penambahan 171.815 orang positif tiap 24 jam. Indonesia sendiri menjadi negara dengan jumlah akumulasi paparan Covid-19 tertinggi di Asia Tenggara, yaitu mencapai 113.134 sampai dengan bulan Agustus 2020 (pikiranrakyat.com). Hal ini membuat banyak negara terdampak untuk segera mengambil keputusan cepat dan tepat untuk menanggulangi wabah ini, termasuk Indonesia. Pemerintah Indonesia memberlakukan kebijakan untuk menyikapi permasalahan

ini, yaitu dengan menerapkan social dan physical distancing, melakukan protocol kesehatan, dan membatasi pergerakan masyarakat.

Saat ini dunia sedang berperang melawan Covid 19 (Corona Virus Disease). Data per 15 Oktober 2020, ada 219 negara yang terkena covid 19, lebih dari 40 juta jiwa di dunia yang sudah terkena Covid 19 dan lebih dari 1,2 juta jiwa meninggal dunia (covid19.go.id, 2020). Sementara untuk data di Indonesia sendiri pertanggal 20 Oktober 2020 yang tertuang dalam media massa yang terkonfirmasi positif Covid 19 adalah 368.842 orang dan yang meninggal sebanyak 12.734 orang, sementara yang sembuh berjumlah 293.653 orang. Virus yang telah melumpuhkan berbagai sektor di dunia ini termasuk sektor pendidikan pun turut terdampak, sekolah-sekolah dari tingkat paud sampai Perguruan Tinggi ditutup dan pemerintah menggantinya dengan kebijakan belajar dari rumah agar proses belajar mengajar anak tetap berjalan, hal ini dilakukan agar penyebaran virus corona tidak semakin meluas. Pemberlakuan belajar dari rumah ini sudah dilaksanakan pada bulan Maret 2020. Pembelajaran yang biasanya dilakukan tatap muka di sekolah sekarang ini dilakukan dengan pembelajaran dari rumah, yaitu di mana siswa tetap belajar namun pembelajarannya dari rumah dengan menggunakan media dalam jaringan (daring). Siswa tetap bertemu dengan guru dan teman-temannya namun pertemuan itu hanya melalui visualisasi di layar handphone atau laptop, begitu juga dengan proses belajar mengajarnya juga dilakukan melalui layar handphone.

Pada saat ini disrupsi teknologi terjadi di dunia Pendidikan, pembelajaran tatap muka yang dilaksanakan 100 persen di sekolah, secara tiba-tiba mengalami perubahan yang sangat drastis. Dan, tak bisa dipungkiri di atas 50 persen pelajar dan mahasiswa berasal dari masyarakat berpenghasilan rendah dan menengah. Akibat dari pandemi covid-19 ini, menyebabkan diterapkannya berbagai kebijakan untuk memutus mata rantai penyebaran virus covid-19 di Indonesia. Upaya yang dilakukan oleh pemerintah di Indonesia salah satunya dengan menerapkan himbuan kepada masyarakat agar melakukan physical distancing yaitu himbuan untuk menjaga jarak diantara masyarakat, menjauhi aktivitas dalam segala bentuk kerumunan, perkumpulan, dan menghindari adanya pertemuan yang melibatkan banyak orang. Upaya tersebut ditujukan kepada masyarakat agar dapat dilakukan untuk memutus rantai penyebaran pandemi covid-19 yang terjadi saat ini. Pemerintah menerapkan kebijakan yaitu Work From Home (WFH). Kebijakan ini merupakan upaya yang diterapkan kepada masyarakat agar dapat menyelesaikan segala pekerjaan di rumah. Pendidikan di Indonesia pun menjadi salah satu bidang yang terdampak akibat adanya pandemi covid-19 tersebut. Dengan adanya pembatasan interaksi, Kementerian Pendidikan di Indonesia juga mengeluarkan kebijakan yaitu dengan meliburkan sekolah dan mengganti proses Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) dengan menggunakan sistem dalam jaringan (daring).

Namun tidak serta merta kegiatan pembelajaran daring dapat berjalan dengan baik, ada kendala dalam pelaksanaannya karena berkaitan dengan sinyal yang tidak lancar, penambahan biaya kuota internet, ketidakcakapan guru, siswa dan orang tua dalam mengakses pembelajaran daring, hingga beban mental orang tua, terutama ibu yang kesulitan dalam membimbing dan mendampingi anaknya dalam kegiatan belajar di rumah. Kolaborasi antara anak dan orang tua dalam kegiatan belajar di rumah sangat mendukung tujuan pembelajaran. Untuk itulah para orang tua, khususnya ibu sangat berperan dalam membimbing anak-anaknya sehingga tetap menjadi pribadi yang jujur, berkarakter serta berilmu walau terbatas dengan adanya pandemi Covid-19.

Pada masa pandemic Covid-19 ini, orang tua terutama ibu berkewajiban mendampingi anak dan memberikan edukasi untuk meningkatkan motivasi belajar anak, dimana anak dituntut untuk berada di rumah saja. Kebijakan pemerintah untuk belajar dari rumah, bekerja dari rumah, menyebabkan peran Pendidikan formal yang biasanya dilaksanakan di sekolah menjadi dilakukan di keluarga. Oleh karena itu orang tua dituntut mampu membimbing anak belajar dari rumah dan mampu menggantikan guru di sekolah, sehingga peran orang tua dalam tercapainya tujuan pembelajaran daring dan membimbing anak

selama belajar dirumah menjadi sangat penting. Namun kegiatan yang serba dilakukan dirumah saja, menimbulkan efek psikosomatis, yakni gangguan fisik akibat factor kejiwaan juga tumpukan emosional yang mampu mengguncang seseorang, seperti kecemasan, stress, lingkungan social yang negative, pemberitaan yang tidakdapat dijamin kebenarannya (Zulva, 2020).

Ibu yang bekerja biasanya ada dirumah saat anaknya bangun tidur dan kembali dari tempat kerja ketika anak akan atau sudah tidur. Ibu dalam keluarga memiliki peran untuk mengatur segala urusan rumah tangga, utamanya adalah memberikan kasih sayang kepada anak-anaknya. Perempuan masa kini tidak hanya menjadi ibu rumah tangga, namun juga bekerja. Selain itu kondisi pandemi covid-19 mengubah semua kebiasaan ibu. Yang mana ibu, anak maupun keluarga yang lain harus stay at home. Pengasuhan anak dapat mengefektifkan fungsi psikososial orang tua dalam jangka pendek.

Winingsih (2020) menyatakan ada empat peran orang tua selama diberlakukannya pembelajaran jarak jauh yaitu: 1) sebagai guru di rumah, yakni orang tua dapat membimbing anaknya untuk mengikuti dan mengawasi selama anak belajar jarak jauh. 2) sebagai fasilitator, yakni orang tua bertugas sebagai sarana ataupun pra-sarana untuk membimbing anaknya dalam belajar dari rumah. 3) sebagai motivator, yakni orang tua harus mampu memotivasi dan mendukung anak untuk selalu bersemangat dalam mengikuti pendidikan jarak jauh, 4) sebagai director yaitu orang tua harus mampu mempengaruhi anak agar mau mengikuti pembelajaran jarak jauh.

Menurut Utami (2020) dalam mendampingi anak pembelajaran jarak jauh terdapat beberapa kendala didalamnya tidak adanya handphone, membuat anak harus bertanya kepada temannya untuk mengetahui materi maupun tugas yang telah diberikan oleh guru pada hari itu. Selain itu sinyal juga terkadang susah. Serta hasil dari wawancara subjek orang tua tidak bisa mengawasi anak secara penuh karena sibuk bekerja, bisa mendampingi sesekali saja. Adapun tugas-tugas yang diberikan guru terlalu banyak. Anak juga terkadang emosi jika tugasnya terlalu susah, dan bertanya kepada orang tua namun orang tua juga tidak memahami tersebut, hanya sebagian saja yang dimengerti. Hal ini membuat orang tua (ibu) kesulitan untuk mengikuti beberapa pekerjaan rumah dan mengerjakan ujian.

Dalam hal ini dibutuhkan kekompakan dalam keluarga untuk menjalani program yang terbilang baru dilakukan pada anak dan orang tua. Ibu memanglah caregiver utama bagi anak serta ibu juga merupakan seseorang yang pemecah suatu masalah dalam suatu keluarga. Optimisme itu sendiri adalah sebagai keyakinan individu secara umum akan hasil yang baik dari usahanya, yang kemudian mendorong individu tersebut untuk terus berusaha dalam mencapai tujuan, serta adanya keyakinan untuk selalu mendapatkan yang terbaik dalam hidupnya (Scheier dan Carver 2002). Optimisme dipandang sebagai karakteristik yang dapat meningkatkan fungsi resiliensi (Taylor dkk, 2010). Seseorang yang optimis tidak hanya mengharapkan hasil yang baik tetapi juga memahami bahwa mereka memegang peran dalam mempengaruhi hasil yang mereka peroleh (Warter, 2009).

Oleh karena itu orang yang optimis memandang suatu kesulitan bukan suatu masalah melainkan suatu tantangan. Hal serupa juga dapat terjadi pada keluarga dengan anggota yang memiliki sikap optimis dapat mengatasi tingkat stress dengan baik. Keluarga yang optimis dinilai lebih bisa menjadi resilien ketika menghadapi kesulitan, sehingga mereka dapat bertahan, dan akhirnya bangkit dari keterpurukan yang dialami. Keluarga yang dapat bangkit dari masalah atau krisis memiliki sesuatu yang dinamakan resiliensi keluarga. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Walsh mengenai resiliensi keluarga.

Walsh (2006) mendefinisikan resiliensi keluarga sebagai process coping dan adaptasi dalam keluarga sebagai functional unit. Resiliensi keluarga itu sendiri memiliki tiga dimensi yang terdiri dari belief system, family organizational patterns dan communication processes. Salah satu faktor yang berperan penting dalam resiliensi keluarga adalah sistem keyakinan. Walsh (2006) menjelaskan bahwa sistem keyakinan memiliki merupakan inti dari semua

keberfungsian keluarga dan merupakan dorongan yang kuat bagi terbentuknya resiliensi. Dalam dimensi belief system itu sendiri terdapat tiga elemen yaitu making meaning of adversity, positive outlook, dan transcendence and spirituality. Pengertian dari making meaning of adversity ialah melihat resiliensi sebagai dasar dari hubungan, konteks dari kesusahan, memperoleh perasaan koheren dan menilai situasi dari pilihannya (Walsh, 2010). Sementara itu positive outlook ialah menanamkan harapan, menegaskan kekuatan untuk membangun kembali potensi, inisiatif aktif untuk rajin dan menerima apa yang tidak akan berubah dalam hidup dengan hal yang tidak pasti (Walsh, 2010). Serta transcendence and spirituality ialah mempunyai suatu nilai yang besar, tujuan, aspek spiritual yang dimana mencakup keimanan, adanya praktik keagamaan, hubungan serta adanya inspirasi untuk melihat adanya kemungkinan-kemungkinan yang baru dan adanya perubahan untuk belajar, berubah dan tumbuh pada hal yang dianggap prioritas (Walsh, 2009). Salah satu dari ketiga elemen itu positive outlook dapat dikatakan juga sebagai sikap optimis. Bahkan menurut Taylor dkk (2010) optimisme merupakan protective factor bagi keluarga yang hidup dalam kesulitan yang dapat meningkatkan resiliensi selain itu keyakinan seseorang ini akan mendapatkan hasil yang baik terhadap individu yang optimisme (Scheier, Carver, & Bridges, 2001). Serta resiliensi dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan individu mengendalikan stresnya. Hal ini dijelaskan pada sebuah sumber yang menyatakan bahwa resiliensi dapat menciptakan sikap positif dari individu (Reivich & Chatterjee, 2002). Misalnya, seorang individu yang memiliki regulasi emosi yang baik, akan mampu untuk tetap tenang ketika menghadapi suatu tekanan pada dirinya, yang kemudian akan menghasilkan tingkat resiliensi rendah.

Stres adalah kondisi yang dialami individu disebabkan oleh lingkungan penuh tuntutan yang mempengaruhi sistem biologis, psikologis, dan sosial pada individu tersebut (Sarafino & Smith, 2011). Menurut Greenberg (2004) stres adalah tekanan dari dalam diri yang melebihi batas maksimal dari kemampuan diri. Pengertian lain dari Ambara (2010) menyebutkan bahwa stres merupakan suatu keadaan psikologis yang tidak menyenangkan, disebabkan oleh persepsi serta penilaian adanya ancaman karena ketidaksesuaian antara tuntutan, baik dari dalam maupun dari luar dirinya dengan kemampuannya dalam menghadapi tuntutan tersebut. Lazarus (dalam Christiyanti, 2010) menjelaskan stress merupakan bentuk interaksi individu dengan lingkungan yang membuat individu merasa terbebani dalam mengatasi masalah diluar batas kemampuannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Ivancevich dan Kanopaske (2013) menyatakan bahwa stres merupakan suatu pengalaman yang umum terjadi pada setiap orang, sebagai reaksi yang dialami seseorang baik secara fisik maupun psikis terhadap rangsangan dari lingkungan sekitarnya. Penelitian yang dilakukan oleh Chang, Rand dan Strunk (2000) menunjukkan bahwa semakin optimis seseorang maka level stress yang ia alami akan menjadi semakin rendah, dan semakin pesimis seseorang semakin tinggi level stress yang ia alami. Oleh karena jika seseorang merasa optimis dan resilien maka masalah yang akan dihadapinya akan mudah dilalui.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat dilihat secara teoritis, Apabila sebuah keluarga memiliki keyakinan dan pemaknaan yang positif terhadap masalah yang sedang dialami, tentunya akan semakin tangguh pula keluarga tersebut dalam menghadapi tantangan. Keyakinan tersebut akhirnya dapat memberikan pengaruh positif terhadap rasa optimis dari anggota keluarga. Di sisi lain, sistem keyakinan itu sendiri seringkali dibentuk oleh sikap yang dimiliki oleh para anggota keluarga terutama mereka yang berperan dominan, dan akhirnya menular kepada anggota keluarga lainnya.

## **METODE**

### **Partisipan**

Penelitian ini melibatkan 100 ibu yang mendampingi anak pembelajaran jarak jauh selama covid 19. Sementara itu sampel dalam penelitian ini adalah ibu yang mendampingi anak melakukan pembelajaran jarak jauh selama covid 19.

### Alat ukur

Mengukur variabel ketahanan keluarga (family resilience), peneliti menggunakan alat ukur WFRQ yang telah ditranslasi oleh peneliti sebelumnya, Uswatunnisa (2017). Alat ukur WFRQ dapat mengukur gambaran resiliensi pada keluarga melalui perspektif salah satu anggota keluarga uniperspektif. Selain itu, alat ukur WFRQ memiliki 32 aitem dengan 4 skala likert yang terdiri dari 3 komponen kunci dalam resiliensi keluarga yaitu; belief system, organizational patterns, dan communication process.

Selanjutnya, untuk mengukur optimism, digunakan skala Life Orientation Test-Revised (LOT-R) yang dikembangkan oleh Scheier, Carver dan Bridges (1994). Alat ukur ini merupakan revisi dari alat ukur sebelumnya yaitu Life Orientation Test (Scheier & Carver, 1985). Pada revisi alat ukur ini adalah mengeluarkan dua item pada alat ukur LOT yang dinilai mengukur cara coping partisipan dan bukan mengukur optimisme dan di alat ukur ini terdapat 10 aitem (Scheier, Carver & Bridges, 1994).

Serta untuk mengukur tingkat stress, digunakan Perceived Stress scale yang dikembangkan oleh Sheldon Cohen (1994). Alat ukur ini digunakan untuk mengukur persepsi stres. Didalam alat ukur ini terdapat 10 item, serta item pada perceived stress scale dirancang untuk memanfaatkan bagaimana responden yang tidak terduga, tidak terkendali, dan kelebihan beban menemukan kehidupan mereka. Skala ini juga mencakup sejumlah pertanyaan langsung tentang tingkat stres yang dialami saat ini.

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik analisis regresi berganda dengan menggunakan program SPSS version 22 for windows.

Terkait dengan pemilihan sampel dalam penelitian, peneliti menggunakan salah satu teknik non-probability sampling, yaitu purposive sampling. Sebab, kriteria sampel dalam penelitian sangatlah spesifik, dan dibutuhkan keterangan ahli untuk mengidentifikasi ketunarungan anak yang dimiliki oleh partisipan penelitian.

Berdasarkan hasil uji daya diskriminasi aitem pada skala optimisme 10 aitem , terdapat 6 aitem yang masuk dalam penghitungan, sementara 4 aitem lainnya merupakan aitem pengalohan yang memiliki hasil 0,610.

Berdasarkan hasil uji daya diskriminasi aitem pada skala family resilience yang terdiri dari 32 aitem yang dinyatakan memenuhi kriteria penilaian. Korelasi aitem total dari 32 aitem yang memenuhi kriteria 0,928.

Berdasarkan hasil uji daya diskriminasi aitem pada skala Tingkat stress dari 10 aitem, memenuhi kriteria 0,708.

**Tabel 1. Uji Normalitas**

Variabel	Kolmogrov-smirnov	P	Keterangan
Optimisme	0,000	$\geq 0,05$	Tidak Normal
Family Resilience	0,000	$\geq 0,05$	Tidak Normal
Tingkat Stress	0,000	$\geq 0,05$	Tidak Normal

Berdasarkan uji normalitas pada skala optimisme diperoleh nilai signifikansi 0,000 ( $p \geq 0,05$ ). Hal ini dapat dikatakan bahwa data motivasi belajar pada penelitian ini tidak terdistribusi normal. Kemudian pada skala Family Resilience dapat dilihat berdasarkan pengujian normalitas diperoleh nilai signifikansi yaitu sebesar 0,000 ( $p \geq 0,05$ ). Hal ini dapat dikatakan bahwa data Family Resilience pada penelitian ini tidak terdistribusi normal. Selanjutnya pada skala Tingkat stress dapat dilihat berdasarkan pengujian normalitas diperoleh nilai signifikansi yaitu sebesar 0,000 ( $p \geq 0,05$ ). Hal ini dapat dikatakan bahwa data prokrastinasi akademik pada penelitian ini tidak terdistribusi normal.

**Tabel 2. Uji Linearitas**

Variabel	F	Nilai Sig.	P	Keterangan
Optimisme <i>Family Resilience</i> Tingkat Stress	58,472	0,000	<0,05	Linear

Berdasarkan pengujian linearitas pada skala optimisme, family resilience dan tingkat stress, diperoleh F sebesar 58,472 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa variabel optimisme, family resilience dan tingkat stress bersifat linear.

**Tabel 3. Pengaruh Setiap Variabel terhadap Tingkat Stress**

Variabel	B	Std. Error	$\beta$	t	Sig.
(Konstan)	28,506	6,591		4,325	0,000
Optimisme	0,046	0,067	0,073	0,688	0,493
<i>Familyresilience</i>	-0,226	0,239	-0,100	-9,945	0,347

**Tabel 4. Pengaruh Kedua Variabel Tingkat Stress**

Variabel	R	R Square	Adjusted R Square	Sig.
Optimisme & family resilience	0,647	0,428	0,410	0,000

Diketahui bahwa arah hubungan ketiga variabel dalam penelitian ini adalah negatif. Sehingga, semakin tinggi optimisme dan Family Resilience maka semakin rendah tingkat stress, begitu pula sebaliknya. Semakin rendah optimisme dan Family Resilience semakin tinggi tingkat stress.

Berdasarkan hasil uji regresi berganda, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang sangat signifikan antara optimisme dan Family Resilience terhadap tingkat stress.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi optimisme seorang ibu dalam menyikapi masalah anaknya, maka semakin tinggi pula resiliensi keluarga yang dipersepsikan oleh sang ibu dalam menyikapi masalah yang dialami oleh sang anak. Sebaliknya, Dengan demikian, hipotesis, alternative pada penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dengan resiliensi keluarga yang mendampingi anak dalam proses pembelajaran jarak jauh berdasarkan perspektif ibu. Hal ini sesuai . Hasil penelitian ini juga sejalan pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nasa (2012) dengan menggunakan sampel 247 mahasiswa berasal dari keluarga miskin menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi keluarga dan optimisme pada mahasiswa yang berasal dari keluarga miskin. Mahasiswa miskin yang berasal dari keluarga yang resilien, cenderung lebih mampu berpandangan positif terhadap berbagai hal. Sementara itu, mahasiswa miskin yang berasal dari keluarga yang kurang resilien cenderung lebih mudah berpandangan negative terhadap masa depannya. Selanjutnya, Hasil penelitian ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh walsh (2006) bahwa untuk dapat resilien, sebuah keluarga harus memiliki pandangan yang positif dalam menghadapi masalah. Serta untuk dapat memiliki pandangan positif tentunya tidak mudah, namun ketika salah satu anggota keluarga mampu untuk bersikap positif dan tetap bertahan dalam menghadapi masalah, hal ini dapat mempengaruhi anggota keluarga yang lain untuk dapat berjuang bersama.

Sedangkan menurut walsh (2006) menjelaskan bahwa dalam menghadapi kesulitan, bukan individu saja yang dituntut untuk bisa bertahan, akan tetapi keluarga juga dituntut untuk

bisa resilien. Oleh karena itu, dalam kajian resilien keluarga, keluarga dilihat sebagai satu unit secara keseluruhan dan karakteristik pada anak dipandang sebagai hasil dari interaksi dalam keluarga (Kalil, 2003).

Sementara itu untuk dapat memiliki pandangan yang positif, seseorang membutuhkan dukungan dari orang terdekat, serta dibekali dengan sistem keyakinan yang kuat. Ketika seseorang berada dalam keluarga yang suportif dan memiliki keyakinan positif, secara tidak sadar nilai-nilai positif tersebut tertanam dalam bentuk sistem keyakinan, sehingga dapat berpengaruh sikap optimisme yang ia miliki. Hal ini sejalan dengan apa yang di kemukakan oleh Taylor, (2010) bahwa optimisme dipandang sebagai karakteristik yang dapat meningkatkan fungsi resiliensi keluarga. Menurut Taylor, (2010) optimisme merupakan protective factor bagi keluarga yang hidup dalam kesulitan yang dapat meningkatkan resiliensi. Keluarga yang optimis dinilai lebih bisa menjadi resiliensi ketika menghadapi kesulitan. Selanjutnya, korelasi kedua variabel tersebut juga sejalan dengan apa yang dikemukakan dalam Social Issue Research Centre (2009) keluarga merupakan kunci mempengaruhi optimisme individu.

*Secara teoritis, optimisme yang dimiliki oleh individu memang berperan terhadap daya penting yang dimilikinya ketika menghadapi masalah. Pada penelitian yang dilakukan oleh Roellyana (2016) dengan menggunakan sampel 151 mahasiswa tingkat akhir diketahui bahwa optimisme berperan secara signifikan terhadap resiliensi mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi dapat diterima. Optimisme adalah keyakinan individu untuk mendapatkan hasil yang baik dan memiliki harapan yang positif saat dihadapkan dengan berbagai kesulitan, sedangkan resiliensi adalah kapasitas individu untuk mengatasi serta merespon secara positif kesulitan-kesulitan yang terjadi dan memanfaatkannya untuk memperkuat diri. Orang optimisme dapat mempertahankan kesejahteraan psikologis selama masa stress dibandingkan orang pesimis. Hal itu terkait dengan perbedaan orang optimis dan pesimis dalam mengatasi (coping) stress (Carver dan Scheier 1993).*

## KESIMPULAN

Temuan dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa optimisme dan ketahanan keluarga secara bersama-sama mempengaruhi tingkat stres pada orang tua yang mendampingi anak mengikuti pembelajaran jarak jauh selama covid 19 dilihat dari sudut pandang ibu.

## REFERENSI

- Amalia, S. (2016). Analisa Psikometrik Alat Ukur Ryff's Psychological Well-being (RPWB) versi Bahasa Indonesia: Studi pada Lansia guna Mengukur Kesejahteraan dan Kebahagiaan. Psychological Forum UMM, Malang.
- Ambara, Didith Pramunditya. 2010. Pengaruh tingkat stres guru terhadap Manajemen Kelas di Sekolah Menengah atas. Jurnal Teknologi, Volume 1829-5282,193-204.
- Anastasi, A., & Urbina, S. (2007). Psychological Testing. Edisi Ketujuh. Jakarta: PT Indeks.
- Azwar. (2012). Reliabilitas dan Validitas. Edisi 4. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). Optimism. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology (231-243). New York: Oxford University Press.
- Chang, E. C., Rand, K. L., & Strunk, D. R. (2000). Optimism and risk for job burnout among working college students : Stress as a mediator. Personality and Individual Differences, 29, 255-263.
- Christyanti, D., Mustami'ah, D., & Sulistiani, W. (2010). Hubungan antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan kecenderungan stres pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. Insan, 12(03), 153–159.
- Cohen. S. (1994). Perceived Stress Scale : Journal of health and social behaviour, 24, 386-396.
- Daraei, M., Ghaderi, A.R. (2012). Optimism: Impact of Education on Optimism/Pessimism. Journal of Indian Academy of Applied Psychology Vol 38.No



- 2, 339-343.
- Greenberg, D., & Padesky, C. A. (2004). *Mind over mood: Change how you feel by changing the way you think*. New York: The Guilford Press.
- Ivancevich, John M. (2010). *Human Resource Management. International Edition*. 1221 Avenue of The Americas, New York: Mc Graw Hill.
- Kaplan, R. M., & Saccuzzo, D. P. (2005). *Psychological testing: Principles, applications and issues*. CA: Thomson Wadsworth.
- Kossek, E.E & Lisa B.B (2014). *Developing Occupational And Family Resilience Among US Milgrant Farmworkers. Social Research Vol.81 : No.2*
- Kossek, E.E & Lisa B.B (2014). *Developing Occupational And Family Resilience Among US Milgrant Farmworkers. Social Research Vol.81 : No.2*
- Kulsum, Ummi. (2013). *Faktor-faktor resiliensi pada ibu dengan anak tuna rungu*. Jurnal. Malang: Universitas Brawijaya.
- Mangunsong, Frieda. (2014). *Psikologi dan Pendidikan anak berkebutuhan Khusus*. Depok :LPSP3.
- Magnano, P., & Paolillo, A., (2015) *Dispositional Optimism as a Correlate of Decision Making Styles in Adolescence*.Journal.
- Moore, D. F. (2001). *Educating the Deaf: Psychology, Principles, and Practice*.Jurnal Boston: Houghton Mifflin Company.
- Mccubin, H. I., Mccubin, M. A., Thompson, A. I., Han, S. Y., Allen, C.T. (1997). *Families under stress : What makes them resilient*. *Family and Consumer Sciences Research Journal*. 89(3), 2-11.
- Nasa, A., Firdausa. (2012). *Hubungan antara resiliensi keluarga dengan optimisme pada mahasiswa yang berasal dari keluarga miskin*. Skripsi. Depok: Universitas Indonesia.
- Uswatunnisa, A (2017). *Peran Family Sense of Coherence terhadap Resiliensi Keluarga yang Memiliki Anak Tunanetra ditinjau dari Perspektif Ibu serta Tinjauannya dalam Islam*. Skripsi. Jakarta : Universitas Yarsi
- Taylor, Z. E., Widaman, K. F. Robins, R. W., Jochem, R., Early, D. R., & Conger, R. D. (2012). *Dispositional optimism : A psychological resource for Mexicam-Origin mothers experiencing economic stress*. *Jouenal of Family Psychology*, 26 (10), 133-139).
- Rahmawaty, D. (2016). *Hubungan antara Hardines dengan Optimisme pada Mahasiswa yang menyelesaikan Skripsi*. Skripsi. Surabaya : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K., & Carver , C. S. (1986). *Coping with stress : Divergent startegies of optinism and pessimists*. *Journal of Personality and Social Psycholog.*,51 (6).
- Sugiyono. (2013). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Scheier, M., & Carver, S. C. (1994). *Distinguishing Optimism Form Neuroticism (and Trait Anxiety, Self Mastery, and Self Esteem) A Reevaluatuin of the Life Orientation Test*. *Journal of Personality and Social Psychology Vol. 67. No 6 , 1063-1078*.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1993). *On The Power of Positive Thinking: The Benefits of Being Optimistic*. *Journal of Cambridge University Press*. Vol 2 No. 1.
- Suara Merdeka. (2014). *ABK DIY belum tersentuh pendidikan*. Diunduh : <http://berita.suaramerdeka.com/1-926-abk-diy-tersentuh-pendidikan>. 21 oktober 2014
- Supas,(2015) *Data Penyandang Disabilitas di Indonesia*. Diunduh : <https://difabel.tempo.co/read/1266832/berapa-banyak-penyandang-disabilitas-di-indonesia-simak-data-ini/full&view=ok> 11 Mei 2020
- Walsh, F. (2012). *Family Resilience Strengths Forged Through Adversity* 4th ed. New York: Guilford Press.