

## Psychological Well-Being Orang Tua Dalam Mendampingi Anak Belajar Daring Selama Pandemi Di Kenagarian Kapa Kecamatan Luhak Nan Duo Pasaman Barat

Jannatul Maqwa<sup>1</sup>, Wanda Fitri<sup>2</sup>, Nasril<sup>3</sup>, Siska Novra Elvina<sup>4</sup>

<sup>1</sup>UIN Imam Bonjol Padang

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

<sup>2</sup>UIN Imam Bonjol Padang

[wandafitri@uinib.ac.id](mailto:wandafitri@uinib.ac.id)

<sup>3</sup>UIN Imam Bonjol Padang

[nasnasril8@gmail.com](mailto:nasnasril8@gmail.com)

<sup>4</sup>UIN Imam Bonjol Padang

[siskanovra07@gmail.com](mailto:siskanovra07@gmail.com)

### ABSTRACT

*In accordance with the government's policy to carry out online home learning during the Covid-19 period, this affects the role of parents at home by excluding children to study intensely. Many parents feel unprepared to be "teachers" for their own children. This study aims to see how the psychological well-being condition of parents in accompanying children to learn online during the pandemic in Kenagarian Kapa Kecamatan Luhak Nan Duo Pasaman Barat. This research uses qualitative methods with a descriptive approach. 6 people research informants. Informant determination techniques use snowball sampling techniques with data collection techniques using observations and interviews. The results showed that: (1) Self-acceptance in the majority of informants is low, informants tend to give up on existing circumstances, only a small percentage sincerely accept the situation. (2) Positive relationships with others in the majority of informants tend to show negative things, seen when venting uncontrolled emotions. (3) on the autonomous aspect, all informants are not able to live independently, they need others. (4) Environmental mastery, the majority of informants are unable to master the environment and only a small part is able to. (5) Informants have low life goals, do not think about the future and have no ideals. (6) The majority of informants are unable to move from the past and change themselves to a person who is in a hurry, only some are able to move on from the past and make changes in a better direction.*

**Keywords:** Psychological well-being, Child Assistance, Online Learning

### ABSTRAK

*Sesuai kebijakan pemerintah untuk melaksanakan belajar di rumah secara daring selama masa covid-19, hal ini mempengaruhi peran orang tua di rumah dengan menampingi anak belajar secara intens. Banyak orang tua yang merasa tidak siap menjadi "guru" bagi anak-anaknya sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana kondisi psychological well-being orang tua dalam mendampingi anak belajar daring selama pandemi di Kenagarian Kapa Kecamatan Luhak Nan Duo Pasaman Barat. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Informan penelitian sebanyak 6 orang. Teknik penentuan informan menggunakan teknik snowball sampling dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan observasi dan*

wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) Penerimaan diri pada mayoritas informan rendah, informan cenderung menyerah dengan keadaan yang ada, hanya sebagian kecil yang ikhlas menerima keadaan. (2) Hubungan positif dengan orang lain pada mayoritas informan cenderung menunjukkan hal negatif, terlihat ketika meluapkan emosi yang tidak terkontrol. (3) pada aspek otonom, seluruh informan tidak mampu hidup mandiri, mereka membutuhkan orang lain. (4) Penguasaan lingkungan, mayoritas informan tidak mampu menguasai lingkungannya dan hanya sebagian kecil saja yang mampu. (5) Informan memiliki tujuan hidup yang rendah, tidak memikirkan masa depan dan tidak memiliki cita-cita. (6) mayoritas informan tidak mampu beranjak dari masa lalu dan perubahan dirinya kepada pribadi yang baru, hanya sebagian yang mampu beranjak dari masa lalu dan melakukan perubahan ke arah yang lebih baik.

**Kata Kunci:** *Psychological well-being, Pendampingan Anak, Belajar Daring,*

## PENDAHULUAN

Pemerintah menetapkan bahwa proses belajar dilakukan secara daring (dalam jaringan) di seluruh jenjang pendidikan dari TK hingga Perguruan Tinggi. Oleh karena itu, mau tidak mau harus melibatkan bimbingan dari orang tua. Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang memanfaatkan teknologi virtual dan internet (Gunawan, Suranti dll, 2020). Orang tua sangat berperan penting dalam mendampingi anak karena lingkungan pertama bagi anak adalah lingkungan keluarga. Dengan adanya kebijakan pemerintah untuk belajar di rumah secara daring, maka peran yang biasanya dilaksanakan oleh satuan pendidik sekarang telah berganti fungsi bagi semua anggota keluarga.

Hal ini berdampak positif, karena pusat kegiatan kembali ke asalnya yaitu rumah. Akan tetapi jika semua kegiatan dan hanya dilakukan di rumah saja, hal ini juga akan bisa menimbulkan

psikosomatis, yaitu gangguan fisik yang disebabkan oleh faktor kejiwaan dan tumpukan emosi yang dapat menimbulkan guncangan dalam diri seseorang, seperti kecemasan, stres, lingkungan sosial yang banyak mempengaruhi pikiran negatif seperti karena berita hoax dan lain sebagainya (Sari, 2021)

Berdasarkan masalah yang dihadapi oleh orang tua selama menjadi guru pada anak-anaknya ketika belajar daring. Orang tua dipaksa atau terpaksa menjadi guru yang mengerti dengan semua pelajaran anak-anaknya. Hal ini tentu saja menjadi beban bagi orang tua untuk yang bekerja sama atau yang berpendidikan rendah. Berdasarkan pengalaman empirik yang terlihat banyak orang tua yang cenderung mengeluh tentang Bagaimana menghadapi tugas-tugas belajar anaknya menghadapi anak-anak yang lebih memilih bermain dari pada mengerjakan tugas, orang tua yang harus menyelesaikan tugas anaknya,

belum lagi orang tua yang harus mengerjakan pekerjaan rumah.

Dijelaskan dijelaskan oleh Wardani dan Riza (2021) bahwa kondisi di lapangan saat ini menunjukkan bahwa pembelajaran daring atau pembelajaran yang dilakukan di rumah dengan bimbingan orang tua pada anak usia dini memiliki beberapa kendala sehingga tidak sedikit orang tua meminta pihak sekolah untuk dapat dengan segera melaksanakan pembelajaran secara tatap muka. Banyaknya kendala-kendala yang dialami orang tua dalam mendampingi anak belajar di rumah meliputi kurangnya pemahaman materi oleh orang tua kesulitan orang tua dalam menumbuhkan minat belajar, orang tua yang tidak sabar mendampingi anaknya saat belajar dirumah, kesulitan orang tua dalam mengoperasikan gadget dan kendala terkait jangkauan layanan internet. Akibat kondisi tersebut dapat menyebabkan stres, tertekan, cemas, yang mungkin dirasakan oleh orang tua yang bekerja di rumah. Orang tua dituntut untuk melakukan kegiatan yang beragam dan multitasking serta bagaimana menghadapi anak-anaknya agar bisa belajar dengan serius.

Fakta ini diperkuat oleh hasil penelitian tentang kondisi psikologis ibu dalam mendampingi anak belajar dengan

metode daring pada masa Pandemi covid 19 oleh Yunike dan Kusumawati (2021). Dari hasil penelitiannya menjelaskan 5 hal yang terjadi dalam proses pendampingan anak belajar yaitu kesedihan menghadapi perubahan perilaku anak, pesimisme terhadap hasil belajar anak, emosi kemarahan yang tidak tertahan penyesalan atas pemberian hukuman dan ikhlas menerima takdir.

Sumakul dan Ruata (2020) mendeskripsikan dalam penelitiannya terkait bagaimana kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki peran ganda dalam masa covid 19 hasilnya menunjukkan bahwa pandemi covid 19 ini mengganggu kesejahteraan psikologis partisipan kondisi psikologis yang dialami adalah stres takut dan cemas terkait bahaya penularan covid 19 maupun kondisi *stay at home* yang diakibatkan oleh pandemi covid 19.

Kondisi psikologi yang dialami oleh orang tua dalam mendampingi anak belajar memiliki perbedaan antara satu dengan yang lainnya. Banyaknya kendala yang dihadapi oleh orang tua dalam menghadapi pembelajaran daring memiliki tantangan tantangan tersendiri bagi mereka. *Psychological well-being* menjelaskan keadaan pada individu yang digambarkan dengan adanya rasa

bahagia, kepuasan, tingkat stres sehat secara fisik dan mental serta kualitas hidup yang baik dengan kata lain individu yang memiliki *will-being* yang tinggi menjaga kesehatan secara fisik dan mental agar mampu menyelesaikan tantangan, mencapai kebahagiaan dan kepuasan dalam kehidupan.

Ryff (1989) dalam teori menjelaskan makna *psychological well-being* yaitu sebagai suatu dorongan untuk menggali potensi diri individu secara keseluruhan. Dorongan tersebut dapat menyebabkan seseorang menjadi pasrah terhadap keadaan sehingga *psychological well-being* individu tersebut menjadi rendah atau berusaha untuk memperbaiki keadaan hidup yang akan membuat *psikologikal well-being* individu tersebut menjadi tinggi

Ryff (1989) mengatakan bahwa untuk memiliki psikologis yang sejahtera, seseorang bukan hanya harus terbebas dari distress atau masalah mental lainnya. *Physical well-being* ini dapat diukur melalui enam dimensi yang dirumuskan oleh Ryff dalam teorinya Adapun dimensi tersebut yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Jadi *psychological well-being* merupakan keadaan dimana individu terbebas dari keadaan yang bersifat menekan karena individu yang mampu mengendalikan tindakan dan pemikirannya sehingga individu merasa positif terhadap dirinya sendiri dan juga orang lain yang ada disekitarnya. Tetapi dilihat dari data empirik terlihat adanya kecenderungan orang tua yang mengalami rasa tertekan karena harus menambah kerja lagi yaitu mendampingi anaknya belajar stres karena melihat anaknya tidak fokus belajar, cemas tugas rumah anaknya terlalu banyak karena orangtua yang akan mengerjakannya orang tua juga khawatir jika tidak dibantu dalam mengerjakan tugas anak akan mendapat nilai jelek dan hal itu berpengaruh negatif terhadap kesejahteraan psikologis dalam mendampingi anak belajar daring.

Hal ini dilihat dari data yang beredar di media sosial artikel google dan berita televisi. Dimana orang tua menganiaya anaknya dikarenakan anaknya tidak mengerjakan tugas rumah orang tua juga tega menangani anaknya jika hingga tewas karena susah diajari saat belajar online orang tua juga mengeluh karena banyak tugas anaknya dan beberapa orangtua kurang sabar dan jenuh menangani kemampuan dan

konsentrasi anak yang duduk di bangku SD/MI.

Dalam artikel bahwa Sri Ningsih Wahyuni (Kemendikbud.go.id, 2020) menjelaskan kan dunia sedang menghadapi ujian berupa pandemi covid 19, sehingga semua pihak harus bersabar dan terus berjuang. Sistem belajar yang berubah berakibat jumlah orang tua mengeluh anak harus belajar di rumah bukan saja orang tua tetapi juga guru mengeluh perubahan sistem belajar ini keluhannya mulai dari jaringan internet yang terbatas paket data boros dan mahal serta keterbatasan sarana lainnya seperti gadget.

Beberapa keluhan orang tua jika tampak dari hasil survei Tanoto foundation dalam kompas.com (2020) terkait pembelajaran jarak jauh pada 332 kepala sekolah, 1.386 guru 2.218 siswa dan 1.712 orang tua dan ditemukan tiga masalah utama tentu masalah yang dihadapi orang tua dalam menentang anaknya.

Selama belajar dari rumah dalam masa pandemic covid-19 hasilnya menunjukkan bahwa (1) Sebanyak 56% orang tua yang jadi responden mengaku kurang sabar dan jenuh menghadapi dan menangani kemampuan serta konsentrasi anak yang duduk di bangku SD dan 34% orang tua yang anaknya di bangku SMP.

(2) Orang tua kesulitan menjelaskan materi pembelajaran kepada anak yang SD 19% serta SMP 24 %. (3) Orang tua kesulitan memahami pembelajaran materi anak untuk SD itu sebanyak 15% dan 24% untuk SMP

Berdasarkan fenomena di atas penelitian ini akan mengkaji lebih lanjut tentang physical building orang tua selama mendampingi anak belajar dari rumah khususnya Di Kanagarian Kapa Kecamatan Luhak Nan Duo Pasaman Barat. Penelitian ini berfokus kepada melihat Bagaimana kondisi *psychological well-being* orang tua selama mendampingi anak belajar daring dilihat dari 6 dimensi yang diungkapkan oleh Ryff dalam teorinya yaitu terkait penerimaan diri hubungan positif dengan orang lain, aspek otonomi penguasaan lingkungan, aspek tujuan hidup dan aspek pertumbuhan pribadi.

## TINJAUAN PUSTAKA

Bradburn (dalam Distina dan Kumail, 2019) menjelaskan mengenai struktur psychological well-being sebagai adanya perbedaan antara efek positif dan negative. seseorang memiliki psychological well-being dikatakan dirinya tidak hanya terus-menerus mereka bahagia atau sedih. Pendapat ini memacu pada konsep eudaimonia yang

dicetuskan oleh Aristoteles dalam *Nicomachean Ethic* yang ditulis pada tahun 350 SM. Aristoteles menyatakan bahwa hal yang harus dicapai oleh manusia dalam hidupnya adalah kebahagiaan atau eudamonia.

Latipun (2005) mengungkapkan bahwa orang yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi juga disebut sebagai orang yang memiliki mental sehat. Linley dan Joseph 2004 (dalam Meriko dan Hadiwirawan, 2019) menjelaskan bahwa *psychological well-being* adalah sebuah konsep yang mengacu pada pendekatan psikologi positif dimana individu pada dasarnya memiliki kemampuan untuk mengembangkan diri. Kesejahteraan dan fungsi psikologi seoptimal. Psikologikal *will being* adalah konsep keberfungsian optimal atau positif dari seseorang.

Ryan dan Deci (2001) mengemukakan dua perspektif mengenai *will-being*. Pertama *hedonism*, perspektif *hedonisme* memandang bahwa sebagai kesenangan dan atau kebahagiaan. Kedua adalah *eudomonic* artinya perspektif *eudomonic* memandang *will-being* tidak hanya sekedar kebahagiaan namun menekankan pada aktualisasi diri atau potensi yang dimiliki yang dimiliki manusia. Waterman 2003 (dalam Anggarwati dan Thamrin 2019)

menyatakan bahwa konsepsi *well-being* dalam pandangan *eudomonic* menekankan pada Bagaimana cara individu hidup dalam Diamond atau diri sejatinya. Daimon mengacu pada potensi yang dimiliki setiap individu berupa realisasi diri yang mewujudkan dengan pemenuhan hidup pandangan mengenai *well-being* berfokus pada realisasi diri ekspresi pribadi dan sejauh mana seseorang mampu mengaktualisasikan potensi dirinya.

Ryff menjelaskan bahwa *psychological well-being* dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi. Ryff Mengemukakan bahwa kebahagiaan merupakan hasil dari *psychological well-being* dan tujuan tinggi yang ingin dicapai oleh setiap orang (Hafizi, dkk 2020). Ryff dan singer 2019 (dalam Arjangga dan Fauziah 2021), menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan realisasi potensi diri pada individu yang meliputi kemampuan individu untuk dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan sendiri, memiliki kemandirian dapat menjalani hubungan yang positif dengan orang lain, dapat mengontrol lingkungannya sendiri serta dapat mengubah kondisi lingkungan sesuai dengan tujuan hidupnya. Hal tersebut

akan mendorong individu untuk memperoleh kebahagiaan dapat mencapai potensi yang lebih baik. Jadi *psychological well-being* merupakan keadaan psikologis yang dapat menerima diri sendiri dan lingkungan sosial secara baik. Mempunyai mental dan fisik yang sehat serta bisa mengambil keputusan yang tepat dalam hidupnya hal ini merupakan gambaran kebahagiaan dalam kehidupan seseorang.

Ryff 1989 (dalam Noviasari dan Dariyo 2016) mengembangkan skala *psychological well-being* yang telah terbukti secara konseptual dan psikometri. *Psychological well-being* memiliki 6 dimensi yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan dalam hidup dan pertumbuhan pribadi.

Penerimaan diri menurut Sa'diyah (2016) adalah individu dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya baik di masa kini maupun masa lalu. Sedangkan hubungan positif dengan orang lain yang dijelaskan oleh Kartikasari (2013) sebagai komponen utama dari kondisi mental. Otonomi merupakan kemampuan individu untuk bebas namun tetap mampu mengatur sikap dan tingkah lakunya. Penguasaan lingkungan merupakan salah satu karakteristik dan

kondisi kesehatan mental adalah kemampuan individu memilih dan menciptakan lingkungan yang kucing titik-titik. Sedangkan aspek tujuan hidup kemampuan seseorang untuk menemukan arti dan petunjuk dari pengalamannya merujuk dan menentukan tujuan dalam hidupnya. Menurut Erpiana, dkk (2018) menjelaskan bahwa pertumbuhan pribadi yaitu individu dapat merasakan perkembangan yang berkelanjutan melihat dirinya tumbuh dan berkembang terbuka pada pengalaman baru menyadari potensi dalam dirinya serta melihat peningkatan dalam dirinya simpati dan pengertian.

*Psychological well-being* di pengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut Sugianto, 2000 (dalam Arifin dan Rahayu, 2011) ada beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* diantaranya faktor usia, jenis kelamin dan status sosial ekonomi.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan analisis deskriptif. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kejadian peristiwa fenomena dan gejala-gejala yang menggambarkan orang tua dalam belajar daring selama pandemi covid 19 di

Kanagarian Kapa Kecamatan luhak Nan Duo Pasaman Barat.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dikarenakan masalah yang terjadi bersifat kompleks realistik dan penuh makna atau yang menjadi masalah tersendiri yang dapat memicu kegelisahan atau stres orang tua dalam mendampingi anak belajar daring. Ditambah lagi dengan jaringan yang susah atau tidak kuat, sehingga itulah alasan dipilihnya lokasi penelitian ini.

Dalam menentukan subjek penelitian atau informan ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu. Informan tidak ditetapkan di awal tetapi dibatasi oleh pertimbangan tertentu Adapun kriteria informan dalam penelitian:

- (1) Orang tua yang memiliki anak Sekolah Dasar atau SD kelas 1 sampai kelas 6
- (2) Tinggal di daerah perkebunan sawit atau pedalaman
- (3) Tingga daerah luar perkebunan sawit (jalan utama)

Setelah lokasi terpilih seperti yang sudah dijelaskan di atas, maka diketahui terdapat 137 KK di Kanagarian tersebut, yang tinggal di daerah perkebunan sawit sebanyak 45 KK dengan tinggal luar perkebunan kelapa sawit adalah 92 KK.

Namun yang sesuai dengan kriteria diatas hanya sebanyak 21 KK, dari 21 KK tersebut hanya 6 apakah yang bersedia di observasi dan wawancara yaitu 2 dari daerah kebun kelapa sawit 4 dari daerah luar kebun kelapa sawit. Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 6 KK dan yang diwawancarai hanya ibu, karena ibu yang lebih sering mendampingi anaknya belajar daripada orang tua anaknya dikarenakan suami sibuk bekerja di luar.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi dan wawancara. Observasi dilakukan untuk mengamati dan mencatat secara sistematis terkait dengan gejala-gejala yang diselidiki Dalam penelitian ini adalah observasi yang dilakukan kepada orang tua terutama ibu ia merujuk pada indikator *psychological well-being* selama pendampingan anaknya belajar. Wawancara dilakukan dalam penelitian ini kepada informan untuk mendapatkan informasi yang lebih intensif dalam penelitian wawancara dilakukan di rumah di kebun di pasar ataupun di tempat yang bisa dilakukan untuk wawancara. Teknik analisis pengolahan data menggunakan reduksi data penyajian data penarikan kesimpulan dan uji keabsahan data menggunakan triangulasi sesuai dengan aturan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi informan dalam penelitian *psychological well-being* diantaranya sebagai berikut :

### Data Informan Penelitian

No	Nama	Pekerjaan	Jumlah Anak
1	R (27 thn)	Pedagang	2 orang (1 sekolah, 1 belum sekolah)
2	YF (34 thn)	ART	3 orang (2 sekolah, 1 belum sekolah)
3	SA (32 thn)	IRT	1 orang anak (sekolah)
4	E (38)	IRT	2 orang anak (sekolah)
5	RW (49 thn)	Pengawas swasta di kantor Camat	4 orang anak (1 anak berkebutuhan khusus, 3 orang sekolah)
6	RY (33 thun)	Guru Pesantren	4 orang anak (2 sekolah, 2 belum sekolah)

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan pada informan yaitu sebanyak 6 orang

informan terkait dengan dengan *psychological well-being* orang tua dalam mendampingi anak belajar dari makan dan minum menurut Ryff (1989) keliling dibagi atas 6 dimensi yaitu penerimaan diri hubungan positif dengan orang lain, otonomi penguasaan lingkungan Tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.

### 1. Penerimaan Diri

Pada aspek penerimaan diri informan mengungkapkan bahwa selama covid-19 menemani anak belajar susah untuk diri dengan baik, mereka sering mengalami stress, pusing dan susah dalam menghadapi amarah sendiri. Seperti yang dikatakan oleh ibu R. Bagaimana bisa menerima diri dengan baik melihat keadaannya seperti ini sulit belajar ia juga tidak mengetahui apa yang akan dia pelajari, nilai akan turun belajar dan anak-anak bermain dengan teman-temannya. Rasanya Saya gagal sebagai orang tua dalam mendidik anak

Hal Senada juga oleh ibu RW Beliau mengatakan susah untuk menerima diri dengan baik pada saat sekarang dengan keadaan yang seperti ini, dalam membantu anak saja saya sudah gagal. Bagaimana cara berpikir baik terhadap diri anak diajarkan juga tidak menurut, apalagi suami tidak ikut membantu dalam membimbing belum

lagi pekerjaan rumah yang menumpuk bisa-bisanya saya tertekan batin dibuatnya. Ia mengungkapkan bahwa :

“Sejak korona ini, susah Ibu mengendalikan diri, kemudian susah menerima diri ini dengan baik. Beban saja yang menilai dirinya sendiri, mau marah saja rasanya setiap hari. Anak kecil yang harus dijaga. Ibu juga suami menjual setiap hari belum lagi yang mau diurus anak mau ke sekolah, sulit sekali jika belajar nanti jika sudah mendesak. Ibu juga yang pusing jadinya mau ke sekolah sulit sekali jika belajar nanti jika sudah mendesak. Bagaimana mau baik di pikiran ini jadinya apabila sekarang anak ibu yang paling kecil baru berumur 1 bulan tambah banyak rasanya beban hidup ini susah rasanya untuk menjalankan dengan baik nanti sedang mengajar anak yang pertama mengerjakan tugas yang baik mudah menangis untuk minta ASI nah kerja ibu ada juga yang mau diselesaikan namanya juga guru tentu banyak tugas lainnya terkadang susah menumpuk semua tugas ini di situ kadang merasa pusing Ibu jadinya.”

Hal serupa juga ditekankan oleh ibu E dan RW bahwasannya mereka juga

susah menerima diri dengan baik, karena mereka melihat situasi dan keadaan seperti saat ini semua berasa menjadi tanggung jawab sendiri hanya bisa memandang buruk kepada dirinya karena telah gagal mengurus semuanya dengan baik, pikiran selalu menganggap diri salah memandang diri ini batin.

Perbedaan yang dirasakan oleh sebagian kecil orang tua yaitu ibu YF dan ibu SA. Mereka bisa menerima diri dengan baik mampu mengendalikan diri dan berpikir positif terhadap diri dan keluarganya tahu bagaimana sulitnya kehidupan kita tidak boleh berputus asa dan berpikir buruk terhadap diri, harus mampu menerima baik dan buruknya diri dan harus mampu memahami anak-anak dalam hal apapun sejak covid-19 ini kita harus selalu memahami diri dan keluarga. YF mengungkapkan bahwa :

“Hidup ini memang tidak semua perjalanan berjalan sesuai dengan rencana kita tapi bagaimanapun kita harus bersyukur dan menjadi lebih baik kita harus bisa mengendalikan diri kita sendiri. Walaupun Corona sejak kegiatan lebih banyak di rumah sama anak-anak lebih belajar di rumah karena tidak terlalu susah sekali diatur tapi bagaimanapun namanya juga anak-anak sekali-sekali nakal juga kita

sebagai orangtua harus memaklumi dan mengajarkannya dengan baik.”

## **2. Hubungan Positif Dengan Orang Lain.**

Sebagaimana yang diungkapkan oleh ibu E, RW, R dan RY bahwasanya mereka sulit untuk hubungan baik dengan lingkungan dan mengungkapkan bahwa mereka tidak begitu baik hubungan dengan orang lain. Hal ini dikarenakan banyak masalah yang dialami baik dari segi anak, suami dan hal lainnya. Hal tersebut membuat hubungannya dengan lingkungan menjadi tidak baik dikarenakan suasana hati yang tidak baik kepada yang lainnya, terkadang mereka marah-marah kepada anak yang susah untuk diajari. Kemudian marah kepada suami yang jarang membantu mendampingi anak belajar, pekerjaan rumah yang menumpuk membuat mereka galau dan gelisah. Mereka jarang bisa santai dengan lingkungan baru lingkungan keluarga. Informan R mengungkapkan bahwa:

“Hubungan dengan keluarga kayak inilah, sering bertengkar, kadang saya minta bantu kepada adik dikarenakan saya masih anak saya masih kecil-kecil. Saya kan kerja suami juga malahan dia seperti ada yang lebih penting dikerjakan. Bagaimana mau baik juga

pikiran saya lihat anak-anak sifatnya mereka sedang di fase aktif-aktifnya. Setiap hari dibuatnya saya naik darah itu terkadang sekali-kali ada juga berdamai dengan lingkungan tapi kayaknya lebih sering naik darah lagi karena sering marah-marah di rumah terkadang terbawa ke lingkungan luar titip susah jadinya bergaul dengan lingkungan karena di pikiran kacau jadi di luar itu susah berkonsentrasi apalagi saya sudah tentu

Ungkapan yang oleh R diatas dikarenakan oleh suasana hati yang sering tidak baik sehingga membuatnya tidak berhubungan baik dengan lingkungannya dan orang lain terutama lingkungan keluarga. Mereka susah untuk bergaul di lingkungan luar dikarenakan isi pikiran yang terkadang hanya emosi dan marah susah untuk berkonsentrasi dalam pekerjaan dan terkadang merupakan kebiasaan kebaikan untuk diri sendiri dikarenakan banyak beban yang harus dipikul sendiri.

Berbeda dengan ungkapan YF dan SA, mereka menjelaskan bahwa semenjak covid-19 mereka lebih merasa dekat dengan keluarga lebih sering memahami, berhubungan baik dan hangat dengan keluarga saling menerima diri dengan baik dan saling terbuka dalam permasalahan Begitu juga dengan suami

mereka mau membantu dan baik kepada mereka.

### **3. Otonomi**

Pada aspek otonomi semua informan mengungkapkan bahwa tidak mampu hidup sendiri karena pada dasarnya manusia membutuhkan orang lain. Manusia merupakan makhluk sosial dan harus saling tolong apalagi pada saat sekarang ini, kita tidak bisa hidup sendiri semua informan mengatakan tidak mampu memutuskan sesuatu dengan sendirinya, karena mereka memiliki keluarga dan semua itu harus dibicarakan bersama. Semua informan juga mengatakan bahwa yang menilai kita adalah orang lain, oleh karena itu kita membutuhkan orang lain. Apalagi semua informan memiliki suami dan keluarga mereka tidak bisa berpikir dan berperilaku sesuai kehendak hatinya mereka juga harus berdiskusi dengan suami dan keluarganya.

### **4. Penguasaan Lingkungan**

Beberapa informan Ibu R, RY, RW dan E mengungkapkan bahwa susah dalam menguasai lingkungan, tidak hanya lingkungan keluarga tetapi juga diluar lingkungan keluarga pun begitu. Mereka susah dalam menguasai lingkungan karena situasi yang membuat mereka

harus meluapkan emosi terus menerus, sehingga lingkungan mereka pun menjadi buruk dan mengganggu psikisnya. Lingkungan yang tercipta hanyalah lingkungan penuh dengan emosi, marah dan hal negatif lainnya. Mereka tidak mampu menghadapi dunia yang diluar harapan mereka.

Berbeda dengan ibu YF dan SA, mereka mampu menguasai lingkungan dengan baik mampu mengkondisikan lingkungannya dengan keadaan psikis yang mereka dan memanfaatkan kondisi yang sekarang untuk merubah diri yang lebih baik. Hasil wawancara bersama ibu SA pada tanggal 10 januari 2002 ia mengungkapkan ia mengatakan bahwa: “Alhamdulillah saya dengan lingkungan baik-baik saja, dengan suami dan anak semuanya baik-baik saja walaupun kadang ada masalah tapi kami bisa mengatasinya dengan baik Mampu menyesuaikan diri dengan sekarang, bisa mendidik anak dengan baik. Jika ada masalah diselesaikan dengan baik. Namanya juga hidup kita harus baik dengan lingkungan dan kehidupan agar kita bisa menjalankan hidup dengan baik”

### **5. Tujuan Hidup**

Tujuan hidup bentuk dari tujuan hidup pada sebagai informan umumnya sama yaitu mereka tidak memiliki tujuan

hidup dan cita-cita yang jelas untuk masa depan anaknya. Dikarenakan keadaan individu yang sering kurang stabil hal ini dialami oleh ibu R, E dan RY.

Informan Ibu E mengungkapkan bahwa:

“Tidak tahu yang sekarang sepertinya sekarang sulit sekali bagaimana membayangkan hidup untuk masa depan Alhamdulillah, melihat keadaan sekarang sangat sulit untuk berpikir sekarang untuk masa depan yang jelas sekarang.”

Berbeda dengan ibu E, R dan RY. Informan ibu RW, YF dan SA yang mengungkapkan bahwa bagaimanapun sulit kehidupan mereka tetap harus memiliki tujuan hidup yang jelas karena anak-anak kita harus memiliki masa depan yang bagus.

Pada sebagai informan memiliki arah kehidupan yang jelas memiliki tujuan yang jelas dan arah yang pasti mengenai kehidupan mereka mereka mengarahkan semua tenaganya demi keluarganya walaupun terkadang tidak sesuai dengan apa yang mereka rencanakan. Setidaknya mereka telah mencoba untuk berusaha sekuat tenaga pada sebagian lainnya belum memikirkan Bagaimana kehidupan kedepannya dikarenakan kehidupan mereka susah

dan sering bertengkar karena emosi dan stres.

## 6. Pertumbuhan Pribadi

Pertumbuhan pribadi pada sebagian besar orang tua yang dijadikan informan dalam penelitian ini tidak mampu merubah diri kearah yang lebih baik, tidak menumbuhkan pribadi yang baik. Hal ini dikarena susah untuk beranjak dari ingatan masa lalu dimana pada masa lalu beban mereka tidak begitu banyak. Berbeda pada saat sebelum covid-19 datang korona ini sebagaimana yang diungkapkan oleh ibu R,RW, YR.

Berbeda dengan informan lainnya, yaitu ibu YF dan SA. Mereka menjelaskan bahwa mereka dapat berkembang ke arah yang lebih baik bisa memanfaatkan dirinya ke arah yang lebih baik mampu merubah sikap dan menjadi pribadi yang menyenangkan. Mereka mampu memahami anak-anak dan keluarganya dan memiliki sifat yang sabar serta memahaminya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dan penjelasan mengenai *psychological well-being* orang tua dalam mendampingi anaknya belajar daring di Kanagarian Kapa Kecamatan Luhak Nan Duo

Pasaman Barat dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Penerimaan diri dalam kehidupan sehari-hari dari 4 informan masih ternilai sangat rendah dikarenakan informan tidak mampu mengontrol diri mereka akibat beban hidup yang banyak. Sehingga membuat para informan demikian selalu marah-marah dan sulit menerima dirinya setitik mereka tidak mampu menerima keadaan yang ada. Hanya ada 2 informan yang mampu menerima diri mereka dengan baik dan mampu bersyukur hidupnya. Mereka ikhlas dengan apa yang terjadi dan menilai dirinya mampu untuk membimbing keluarganya.
2. Hubungan positif dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari, 4 informan tidak mampu mereka tidak memiliki keharmonisan dalam hubungan keluarga maupun dengan lingkungan luar tidak saling peduli. Tidak ada rasa sabar dalam menghadapi situasi yang terjadi. Hanya ada 2 orang informan yang bisa membangun hubungan positif dengan orang lain atau keluarga saling menghargai saling membantu dan menyayangi. Peduli terhadap kesejahteraan keluarga dan berhubungan baik dengan

lingkungannya. Maka dikatakan semakin besar kemampuan individu dalam membangun hubungan baik atau hubungan positif dengan orang lain maka hal ini menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki kesejahteraan psikologis yang baik

3. Otonomi (kemandirian) dalam mengamalkan dalam pengalaman sehari-hari semua informan mereka tidak mampu hidup sendiri tidak bisa memutuskan sesuatu sendiri dan tidak bisa berperilaku sesuka hatinya karena pada dasarnya orang lain lah yang akan menilai mereka jadi semua orang tua tidak mampu memutuskan sesuatu dengan sendirinya. Maka semakin rendah otonomi individu tersebut semakin tidak sejahtera psikologisnya.
4. Penguasaan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari, 4 orang informan tidak mampu menguasai lingkungannya mereka tidak bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan dengan kondisi psikis, tidak mampu menghadapi dunia yang jauh dari ekspektasi dan harapannya. Pada orang tua sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan baru sehingga mereka sering terjadi permasalahan dalam kehidupannya maka semakin rendah penguasaan lingkungan individu maka semakin tidak sejahtera

psikologi orang yang merasakannya. Ada 2 informan yang mampu menguasai lingkungannya dengan baik hal ini dikarenakan merasa mereka merasa lingkungan itu bisa berubah kapanpun maka kita harus siap menghadapinya dan sebagian kecil orang tua mampu menguasai lingkungan dengan dibantu oleh keluarga untuk meyakinkan bahwa hidup ini harus tetap dijalani bagaimanapun mestinya maka semakin tinggi penguasaan lingkungan individu semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis orang yang merasakannya.

5. Tujuan hidup dalam kehidupan sehari-hari, hanya 3 orang informan yang mampu memiliki tujuan hidup yang jelas, bagaimanapun kerasnya kehidupan masa depan anak mereka tetaplah harus diutamakan bagaimanapun sulitnya menjalankan kehidupan banyak tantangan yang dihadapi oleh mereka tetap memiliki tujuan hidup yang matang untuk anak-anaknya. Karena mereka tidak mau anaknya nanti tumbuh seperti mereka.
6. Pertumbuhan pribadi dalam kehidupan sehari-hari, 4 orang informan tidak mampu merubah ke arah yang lebih baik beban hidup yang begitu berat membuat mereka susah

menjadi pribadi yang menyenangkan. Dan membuat mereka bersikap menjadi tidak baik. Berbeda dari 2 informan lainnya mereka mampu menjadi pribadi yang lebih baik mudah bersyukur hidup mereka pun begitu tidak begitu berat karena ada suami membantu ditambah anak yang mudah diatur disebut bahwa semakin tinggi aspek pertumbuhan pribadi individu maka semakin Sejahtera Psikologi dan dirasakannya.

#### DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Efrianus, Ruli. (2020). Tugas dan Peran Orang Tua dalam mendidik anak. *Jurnal Edukasi Nonformal*. E-ISSN : 2715-2634
- Gunawan, Suranti, N.M.Y dan Fathorono. (2020). "Variations of Models and Learning Platfroms for teachers During the Covid-19 pandemic". *Jurnal : Indonesia Journal of teacher education* Vol 1 (2)
- Ignatia, Dimarda dan Christiana Hari S., (2020). "Hubungan antara Work Family conflict dengan psychological wll-being pada ibu yang bekerja sebagai perawat rumah sakit sumber kasih cirebon", *Jurnal Psikologi Konseling*. Vol.16 No.1
- Latipun. (2005). Kesehatan Mental, Malang: UMM Press

- Nina Yunita Kartikasari. (2013). "Body Dissatisfaction terhadap Psychological well-being pada karyawati. *Jurnal ilmiah psikologi terapan*. Vol. 1 No. 2
- Primalita, Putri Distina dan Muhammad dan Winny Puspita Thamrin, "Work Family Conflict dan Psychological Well-being pada Ibu", *Jurnal Psikologi Vol.12 No.2*
- Ruseno Arjanggi dan Maya Arizqina Fauziah. (2021). "Kesejahteraan psikologis di tinjau dari regulasi emosi pada ibu yang mendampingi anak sekolah di rumah". *Jurnal Psikologi Integratif. Vol.9 No.1, 2021*
- Ryan, M.R dan Deci, L.E. (2001). "on Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonis Well-being". *Jurnal Psikologi*. 2001
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration the meaning of psychological well-being. *Journal america Psychological Association*.
- Ryff, C., Dan Singer, B. (1996). *Psychologi Well-being: Meaning, Measurement, and Implications for psychotherapy research*, Psychother Psychosom
- Sakhiyyatus, Saidiyah. (2016). *Gambaran psychological well-being dan stres pengasuhan Ibu dengan anak autisme*. Seminar Asean 2 Psikologi & humanity @forum Psychology UMM
- Winingsih, Endang. (2020). *Peran orang tua dalam pembelajaran jarak jauh*. Retrieved from Poskita.com
- Yunike, Ira Kusumawaty. (2021). "Kondisi psikologis Ibu dalam mendampingi anak belajar dengan metode daring pada masa pandemi Covid-19". *Jurnal Mediks (Media Informasi kesehatan)*. Vol.8 No.1, 2021
- Yunita, Sumakul., dan Shanti Ch.N Ruata. (2020). "Kesejahteraan Psikologis dalam masa pandemi covid-19", 2020
- Zainal, Arifin dan In Tri Rahayu. "Hubungan antara orientasi religius, Locus Of Control dan Psychological Well-being Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.