***COPING STRATEGY* PEREMPUAN KARIR SEBAGAI “GURU PENDAMPING” DALAM MENJALANKAN PERAN GANDA SELAMA *WORK FROM HOME* (WFH)**

Shima Zahrotunnisa

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan. UNESA. [shima.17010664074@mhs.unesa.ac.id](mailto:shima.17010664074@mhs.unesa.ac.id)

Nurchayati

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan. UNESA, [nurchayati@unesa.ac.id](mailto:nurchayati@unesa.ac.id)

Abstrak

Sejak wabah Covid-19 berkecamuk di Indonesia, untuk mencegah penyebaran wabah, pemerintah mendorong masyarakat untuk bekerja dan belajar secara daring. Dengan menerapkan metode kualitatif, penelitian psikologi ini berupaya mengidentifikasi dan memahami *coping strategy* di antara para perempuan karir yang berperan ganda selaku “guru pendamping” dalam rangka *work from home*. Data dikumpulkan dengan wawancara semi-terstruktur atas tiga perempuan karir yang ber-WFH dan menjadi pendamping belajar bagi anak mereka. Analisis atas data tersebut menyingkapkan bahwa para perempuan ini menghadapi sejumlah problem, yaitu 1) tiadanya pengalaman mengajar, 2) konflik antara jadwal kerja kantor dan jadwal sekolah daring anak, 3) kesulitan anak berkonsentrasi ketika belajar daring, dan 4) rendahnya motivasi belajar anak. Ditemukan pula bahwa untuk menyiasati masalah-masalah tersebut, para perempuan ini menerapkan dua strategi coping: 1) *problem-focused coping* dan 2) *emotion-focused coping*. Strategi pertama dilakukan dengan membagi waktu, mengorbankan salah satu tugas, memperoleh bantuan orang lain, dan membaca *moods* anak. Adapun strategi kedua dikerjakan dengan berbagi perasaan dengan orang-orang dekat.

**Kata Kunci:** **peran ganda, perempuan karir, pembelajaran daring, *Work from Home*, *coping strategy***

Abstract

*During the COVID-19 pandemic, to curb the viral infection, the government of Indonesia has encouraged people to work and study on a remote basis. Using the qualitative approach, this psychological research aims to identify and understand the coping strategies among career women who double as “learning facilitators” for their children under work-from-home arrangements. Data was collected through semi-structured interviews with three career women who juggle working from home and helping their children learn online. Data analysis reveals that the women were faced with several problems: 1) lack of teaching experience, 2) conflict of schedule between their own work from home and their children’s online schooling, 3) the children’s difficulty concentrating, and 4) children’s low motivation to learn. In response to such challenges, the women used two types of coping: 1) problem-focused and 2) emotion-focused. In applying the former strategy, they used budgeting, sacrificed one of the competing tasks, sought help from others, and read their children’s moods. In pursuing the latter strategy, they shared their feelings with relatives and friends.*

**Keywords*: women’s dual roles, career women, remote learning, remote working, coping, pandemic, COVID-19***

**PENDAHULUAN**

Pada awal tahun 2020 masyarakat dunia telah dikejutkan dengan merebaknya wabah COVID-19. Wabah yang pertama merebak di Wuhan, Cina pada Desember 2019 ini dengan cepat menjalar ke berbagai penjuru dunia, termasuk Indonesia. Indonesia sendiri melaporkan kasus positif COVID-19 pertama kali pada 02 Maret 2020 dengan 2 kasus positif (Ihsanuddin, 2020). Hingga 21 Juni kemarin, jumlah penderita positif Covid-19, terus mengalami peningkatan hingga mencapai lebih dari dua juta pasien dan berpotensi untuk meningkat (Guritno, 2021).

Penerapan kebijakan *Work From Home* (WFH) merupakan salah satu usaha yang dilakukan oleh pemerintah untuk memutus rantai penularan dari Covid-19. *Work From Home* (WFH), yakni sebuah kebijakan yang mengharuskan karyawan, menjalankan rutinitas kerjanya di rumah. Kebijakan WFH ini tentunya memiliki dampak untuk para pekerja: sebagian orang merasa kesepian karena pembatasan gerak sosial, pola jam kerja berantakan, *overwork*, dan beragam masalah fisik akibat terlalu lama duduk di depan komputer (Tashandra, 2020; Kartika, 2020; Fizriyani, 2020; Al Anshori, 2020).

Pada dunia pendidikan, kebijakan WFH diimplementasikan dalam bentuk proses pembelajaran dilakukan secara daring. Pembelajaran daring adalah suatu proses belajar mengajar yang dilakukan secara virtual melalui aplikasi dan perangkat elektronik yang tersedia (Syarifudin, 2020; Shandyastini, Dwi, & Novianti, 2016) seperti *google classroom*, zoom, *live chat*, dan whatsapp. Oleh karena itu, pembelajaran sistem ini membutuhkan jaringan internet yang memiliki konektivitas, flekibilitas, aksesbilitas, serta kemampuan memunculkan berbagai jenis interaksi saat pembelajaran berlangsung (Moore, Dickson-Deane, & Gayen (2011, dalam Sadikin & Hamidah, 2020). Secara teoritis, penerapan sistem pembelajaran daring memungkinkan siswa mendapatkan waktu belajar yang leluasa. Siswa pun dapat belajar dan berinteraksi dengan gurunya kapanpun dan dimanapun melalui fasilitas internet yang tersedia (W. A. F. Dewi, 2020).

Terdapat beberapa karakteristik dari pembelajaran daring. Seperti diungkap Effendi (2008, dalam Kuryanti & Sandra, 2016), karakteristik pembelajaran daring antara lain: memanfaatkan jasa dari teknologi elektronik yang tersedia, memanfaatkan keunggulan komputer atau alat elektronik lainnya, bahan ajar yang digunakan bersifat mandiri yang dapat disimpan di komputer untuk dapat diakses kembali kapan saja, dan menyimpan *file* dan mengakses jadwal belajar, hasil belajar, kurikulum, dan hal yang berkaitan dengan administrasi pendidikan setiap saat di komputer. Namun pada realisasinya, semua tidak berjalan lancar. Banyak guru yang belum mengenal dan menerapkan media pembelajaran daring dalam menjalankan proses pembelajaran. Rofiudin yang merupakan Komite SMP Ihsyaniyah Tegal, Jawa Tengah menyampaikan bahwa tidak semua guru dari SMP tersebut mampu atau menguasai teknologi informasi untuk melaksanakan pembelajaran daring (Phagta, 2020). Begitu pula halnya dengan para siswa. Akibatnya, kedua belah pihak dipaksa mempelajari penggunaan media daring.

Selain guru dan murid, wali murid pun terpaksa mempelajari sistem pembelajaran daring terutama ketika putra-putrinya masih menginjak usia PAUD, TK, dan SD. Karena usianya yang masih terlalu dini dalam menggunakan media daring, anak pada usia-usia tersebut memerlukan bantuan pendampingan wali murid untuk bisa berpartisipasi dengan baik dalam pembelajaran daring. Pada situasi ini, peran orang tua terutama ibu sangatlah penting (Sai’da, 2020).

Dalam pembelajaran daring, orang tua memiliki peran besar sebagai mentor pada pelaksanaan pembelajaran daring. Mereka dituntut untuk menguasai materi dan teknologi komunikasi. Mereka dipaksa untuk belajar teknologi tersebut secara cepat untuk membantu pembelajaran anak (Covid-19: Kisah ibu tunanetra, 2020). Namun, tak sedikit dari orang tua—terutama yang memiliki anak usia dini sampai menengah—yang mengeluhkan tentang media pembelajaran yang digunakan secara daring karena umumnya mereka hanya mengenal teknologi digital namun tidak pada penerapan media pembelajaran (Atsani, 2020). Selain teknologi, dukungan orang tua saat pelaksanaan pembelajaran daring juga menjadi motivasi yang sangat berarti bagi anak (Listyanti & Wahyuningsih, 2020). Tak jarang, kesulitan dan berbagai beban pekerjaan yang harus ditangani membuat mereka tertekan dan frustrasi (Priatmojo & Maulina, 2020; Saputra, 2020).

Seorang ibu merupakan sosok penting dalam tumbuh kembang anak. Pada masyarakat Indonesia, seorang ibu biasanya diharapkan mengurus berbagai keperluan domestik, dari memasak, mencuci, membersihkan rumah, melayani suami dan mengurus anak-anak. Kadang-kadang, seorang ibu juga harus bekerja di sektor publik karena pendapatan dari suami saja seringkali dinilai tidak cukup memenuhi kebutuhan keluarga untuk hidup secara layak. Kajian atas 94 orang perempuan Bekerja di Kota Denpasar menunjukkan bahwa 55,32% di antara mereka mempunyai jumlah anggota keluarga lebih dari 2 dan sisanya sebesar 44,68% memiliki jumlah keluarga yang kurang dari 2 orang (Putu et al., 2012). Tentunya banyaknya jumlah keluarga akan berpengaruh pada pengeluaran keluarga yang juga semakin besar. Akibatnya, beban seorang ibu akan bertambah berat ketika ia juga harus bekerja di sektor publik. Oleh karenanya, seorang ibu rumah tangga yang berkarir dituntut mampu mengatur waktunya dengan baik agar kewajibannya sebagai ibu, istri, dan juga wanita karir dapat berjalan dengan baik.

Ibu rumah tangga memiliki dua peran, menurut Sayogyo (2013, dalam Dewi & Basti, 2015), peran pertama yaitu peran sebagai ibu rumah tangga seutuhnya yang mengerjakan semua pekerjaan rumah tangga layaknya pemenuhan seluruh anggota keluarga, dan yang kedua ialah peranan sebagai ibu rumah tangga yang memiliki peran ganda yang mana tidak hanya mengerjakan pekerjaan rumah tangga tapi juga mencari nafkah. Peran ganda menurut Ramadhani (2016) ialah seorang wanita atau istri yang juga bekerja di luar rumah. Pengertian lain dari peran ganda juga diungkapkan oleh Hidayati (2015), yakni peran perempuan di suatu keluarga yang bertindak sebagai dirinya sendiri, ibu rumah tangga, mengurus anak, menjadi istri, serta terlibat sebagai pekerja dan warga negara secara seimbang.

Kebijakan *work from home* (WFH) akibat COVID-19 tentu memberikan dampak tersendiri pada para ibu yang menjalankan peran ganda. Saat kebijakan ini diterapkan, perempuan karir harus menjalankan pekerjaan kantornya di rumah. Di sisi lain, anak-anak mereka juga harus menjalani proses pembelajaran di rumah. Pada kondisi seperti ini, umumnya yang mendampingi anak belajar adalah sosok ibu. Artinya, saat WFH, seorang ibu tidak hanya menjalankan perannya sebagai karyawan sebuah kantor dan juga ibu rumah tangga, namun juga “guru pendamping” anak-anaknya. Kondisi ini tentunya memberikan tantangan tersendiri bagi para perempuan karir (R. Handayani, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di lingkungan sekitar peneliti, diketahui bahwa seorang perempuan karir yang juga partisipan Nirmala menjalani WFH cukup kerepotan ketika pertama kali diterapkan sistem belajar daring yang pada bulan Maret-April lalu. Rasa kewalahan terjadi terutama ketika jadwal daring sekolah anak bertepatan dengan gilirannya untuk hadir bekerja di kantor. Nirmala menghubungi ibu peneliti melalui pesan *Whatsapp* untuk memberitahukan kepada putri Nirmala untuk mengerjakan tugas yang baru saja didapatkan dari sekolah. Ketika menjalankan peran sebagai ibu rumah tangga dan perempuan karir, tak jarang perempuan tersebut untuk menemukan konflik yang dikenal dengan istilah konflik peran ganda (*Work-Family Conflict*). Konflik peran ganda atau WFC menurut Apperson (2002, dalam Utaminingsih, 2019) ialah kondisi dimana terjadinya konflik akibat tekanan peran dari pekerjaan dengan keluarga. Greenhaus & Beutell (dalam Utaminingsih, 2019) mengungkapkan ada tiga macam konflik peran ganda yang dialami oleh ibu rumah tangga: (1) t*ime-based conflict,* yakni waktu yang dibutuhkan untuk dapat memenuhi atau menjalankan satu tuntutan dapat mengurangi waktu dari tuntutan lain yang juga harus dijalani; (2) *strain-based conflict,* terjadi ketika salah satu peran dari perempuan memberikan tekanan sehingga mempengaruhi kinerja dari perannya yang lain, dan (3) *behavior-based conflict,* yakni adanya suatu perilaku yang mungkin tidak diinginkan oleh kedua peran yang dimiliki perempuan.

Munculnya konflik peran ganda seperti misalnya tidak bisa membagi waktu antara keluarga dan pekerjaan dengan baik yang ditemui oleh perempuan karir tentunya akan menimbulkan stress, ditambah pula kurangnya pengalaman menjadi guru untuk anak-anaknya, sehingga perempuan melakukan *coping* untuk mengurangi stress yang muncul. *Coping* menurut Hairina & Fadhila (2019) merupakan suatu proses dimana seorang individu mencoba mengelola stress yang muncul dengan cara-cara tertentu. Menurut Stuart dan Sundeen (1991, dalam Maryam, 2017) strategi coping memiliki dua tipe yakni (1) *problem-focused coping*  (berfokus pada masalah); (2) *emotion-focused coping* (berfokus pada emosi). Mekanisme *coping* yang berpusat pada masalah antara lain konfrontasi, isolasi, dan kompromi. Sedangkan yang termasuk mekanisme *coping* yang berpusat pada emosi antara lain *denial*, rasionalisasi, kompensasi, represi, sublimasi, identifikasi, regresi, proyeksi, konversi, dan *displacement*.

Berdasarkan kondisi di atas, peneliti tertarik untuk meneliti *coping strategy* perempuan karir sebagai “guru pendamping” saat menjalankan peran ganda di saat *work from home* dan bagaimana mereka mengatasi hal tersebut.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan studi kasus. Studi kasus analisisnya terdiri dari deskripsi terinci tentang kasus beserta settingnya (Creswell, 2014). Saat pandemi mulai merebak di Indonesia di awal Maret hingga saat ini, hampir semua perusahaan menerapkan aturan *Work From Home* (WFH). Begitu pula halnya dengan pemerintah yang menerapkan aturan sekolah daring. Naratif sendiri bertujuan untuk memahami pengalaman seseorang atau kelompok yang merupakan subjek dengan cara mengumpulkan dan menganalisis cerita kehidupannya (Hayati, 2019).

Partisipan pada penelitian ini adalah perempuan karir yang telah menikah dan mempunyai anak dengan rentang usia TK-SD, berusia 25-40 tahun. Mengingat kondisi pandemi, peneliti melakukan pemetaan calon responden di lingkungan sekitar tempat tinggal peneliti berdasarkan kriteria di atas. Setelah melakukan identifikasi, diperoleh tiga partisipan yang memenuhi kriteria dan bersedia terlibat dalam penelitian. Ketiga partisipan tersebut merupakan pekerja kantoran dan menerapkan aturan *work from home* (WFH).

Partisipan pertama adalah Arunika (nama samara) usia 33 tahun, Ibu satu anak yang bekerja sebagai staf notaris PPAT di Kabupaten Gresik. Putra Arunika saat ini sedang duduk di bangku TK-B. Arunika mengungkapkan bahwa ketika Covid-19 masuk ke Indonesia dan kebijakan seperti WFH maupun sekolah daring ditetapkan, ia merasa stress karena tidak memiliki *background* sebagai pengajar. Ia mengeluhkan cukup kesulitan untuk beradaptasi dengan situasi baru tersebut. Usia anaknya yang juga masih duduk dibangku taman kanak-kanak membuatnya cukup kesulitan untuk membuat anaknya duduk manis ketika *zoom* sedang berlangsung. Responden kedua adalah Nirmala (nama samaran) berusia 40 tahun yang bekerja sebagai karyawan di Instansi Balai Diklat Keagamaan Surabaya. Nirmala memiliki satu orang putra yang baru saja masuk SMP dan satu orang putri yang masih duduk di bangku SD. Responden ketiga adalah Rinjani (nama samaran), usia 29 tahun. Karyawan *technical team* di perusahaan PMA ini memiliki dua anak: anak pertamanya sudah duduk di bangku TK dan anak keduanya masih belum genap berusia satu tahun.

Peneliti menggunakan wawancara sebagai teknik pengumpulan data. Peneliti menggunakan wawancara semi-terstruktur. Teknik wawancara semi-terstruktur dipilih karena pelaksanaannya lebih bebas sehingga menemukan masalah lebih terbuka (Sugiyono, 2018). Wawancara dengan masing-masing dilakukan sebanyak dua sampai tiga kali antara November 2020 hingga Juni 2021 dengan durasi waktu antara 40 sampai 60 menit. Wawancara dilakukan secara daring melalui *whatsapp* dan *email* serta luring dengan memperhatikan protokol kesehatan.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis tematik. Analisis tematik mengambil tema-tema yang muncul dari data dan menjadikannya kategori yang akan dianalisis selanjutnya (Hadi, 2021). Tujuan dari analisis tematik ialah mengidentifikasi tema untuk menjawab penelitian, sehingga lebih dari sekedar meringkas data karena analisis tematik menafsirkan data dan membuatnya masuk akal (Morissan, 2019). Uji keabsahan data dilakukan dengan wawancara dan juga observasi. Dimana peneliti menggali data dari kebiasaan dan juga hasil wawancara dengan subjek.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tantangan perempuan karir dalam menjalankan peran ganda saat *work from home* (WFH). Pada penelitian ini, peneliti berhasil mengungkap dua tema yaitu (1) persoalan selama WFH (subtema: *crash* jadwal sekolah dan pekerjaan, anak sulit fokus, motivasi belajar anak rendah, tidak memiliki pengalaman mengajar) dan (2) *coping strategy* saat harus bekerja dan menjadi “guru pendamping” (subtema: mengorbankan salah satu, pembagian waktu, meminta bantan orang lain, memahami *mood* anak-anak dan membagikan perasaan).

**Hasil**

**Persoalan Selama WFH**

*Crash antara Pekerjaan dan Sekolah Daring Anak*

Perbenturan jadwal tidak bisa dihindari oleh partisipan ketika mereka harus melakukan kewajibannya sebagai pegawai kantor dan juga ibu rumah tangga secara bersamaan. Hal tersebut juga terjadi pada kedua partisipan.

Perbedaannya sebelum pandemi saya lebih fokus melakukan setiap hal kerja ya kerja, dirumah ya dirumah, kalo sekarang suka crash hehe […] (Rinjani, 05 Desember 2020)

Permasalahannya yaitu saat WFO kebetulan pekerjaan sangat padat dituntut untuk selesai saat itu juga barengan dengan pekerjaan anak sekolah daring itu tadi jadi itu tadi terbagi-bagi waktunya (Nirmala, 30 November 2020).

*Anak Sulit Fokus*

Selain ditetapkan aturan untuk WFH, pemerintah juga menerapkan aturan tentang sekolah daring yang ternyata menambah tugas seorang perempuan karir yang telah memiliki anak untuk mengawasi dan memberikan pelajaran kepada anak-anaknya. Kedua partisipan yang memiliki anak yang masih TK mengungkapkan bahwa mereka cukup kesulitan untuk membuat anaknya mau mengikuti sekolah daring:

[...] cuma mau belajar beberapa menit aja gak mau lama dia, jadi cuma pengenalan huruf saja. Jadi lebih detailnya dia ndak bisa, saya ajarkan. Kalau belajar dengan saya sendiri kalau beberapa menit saja gak sampek satu jam gitu aja udah jenuh pasti bilangnya capek [...] (Arunika, 25 November 2020)

[...] kalau sama saya jadi lebih banyak *slewengan*nya (tidak serius) jadi saya tegur saya marah gitu. Jadi mesti banyak ndak sinkronnya gitu sama saya [...] (Arunika, 21 Mei 2021)

Kesulitan serupa dirasakan pula oleh Rinjani karena anaknya sering kali ingin bermain mengikuti ajakan teman-teman seusianya:

Anak saya kalo mau mulai sekolah daring suka diganggu temen temannya yang ga belajar. Karna masih TK kan tugasnya cuman di wa di grup, seminggu sekali wa grup videocall. Pas baru mulai belajar ada temennya ngajak main. Aku kurang tau pasti sih itu teman temannya sekolahnya jam berapa? tapi ini ganggu banget. Yah namanya anak anak main pasti lebih menarik perhatiannya, jadi belajarnya kurang konsen (Rinjani, 05 Desember 2020).

Gangguan dari teman-temannya yang tidak belajar dan mengajak bermain. (Rinjani, 01 Juni 2021)

*Motivasi Belajar Anak Rendah*

Kesulitan yang sedikit berbeda dirasakan oleh Nirmala yang memiliki anak yang sudah duduk di bangku SD. Nirmala mengungkapkan jika kesulitan yang dialaminya ialah membuat anak mau membaca materi pembelajaran dan anaknya yang cenderung terlalu menganggap mudah sekolah daring.

[...] kalau daring itukan anak paling ndak tugasnya membaca apa-apa, lah anak-anak itukan paling kan kadang males membaca [...] (Nirmala, 22 Mei 2021)

Selain membangun motivasi anak untuk mengikuti pembelajaran, ketiga partisipan mengungkapkan jika kurangnya kebutuhan dan suasana yang berbeda membuat sekolah daring dirasa lebih sulit jika dibandingkan dengan sekolah tatap muka.

Arahan tugas, alat-alat belajar, suasana belajar, koneksi internet. Saya rasa belum ya, belum bisa disamakan jika dibandingkan dengan belajar di sekolah. (Rinjani, 01 Juni 2021)

[...] untuk masalah sekolahnya ya bener-bener jauhlah dari selama dia sekolah waktu sebelum pandemi ini. Jadi itu ya lebih banyak istilahnya lebih banyak itunya lebih banyak mainnya untuk belajarnya [...] (Arunika, 21 Mei 2021)

Kalau daring itu ya, kurang maksimal juga sebenernya, karena apa? Karena anak-anak itu jadi gampangin, yang ngerjain tugas ya jadi ibunya. Jadi kalau cara ngontrolnya ya itu tadi tiap hari kontrol tugasnya, ngingetin terus ngingetin tugasnya harus terkumpul jam sekian, batas waktunya gitu. Harus lebih ekstra di*push* gitu. (Nirmala, 22 Mei 2021)

*Tidak Memiliki Pengalaman Mengajar*

Selain permasalahan pada anak-anak, ketiga partisipan sebagai ibu dan juga guru pendamping sekolah daring merasa kurang baik dalam kemampuan dan pengalaman juga mempengaruhi proses berjalannya sekolah daring ini.

Ya awal-awal kan memang berat ya. Namanya saja sebagai wanita karir tapi untuk jiwa pendidik itu minim jadi untuk telatennya mendidik anak kurang jadi akhirnya ya saya baru kepikiran untuk mendatangkan les privat jadi sebelumnya itu ya anak saya ndak mau kaya sekolah zoom itu [...] (Arunika, 25 November 2020).

Jika kita sebagai orang tua tidak paham apa yang menjadi materi pembelajaran anak maka akan sedikit kesulitan mengajarkannya kepada anak. Saya rasa bukan cuma latar belakang tapi juga keterampilan mengajar mempengaruhi proses belajar. (Rinjani, 01 Juni 2021)

[...] kadang kita memang cara mengajarkan ke anak tidak setelaten gurunya. Kalau kita kan kadang pingin udah itu cepat selesai, itu masalahnya harus lebih ekstra sabar. (Nirmala, 22 Mei 2021)

Ya yang dihadapkan memang anak kita, dan kita yang menghadapi seperti mengajarkan. Sehingga ketika ada yang kurang berarti dari diri sendiri. (Nirmala, 22 Mei 2021)

***Coping Strategy* saat Harus Bekerja dan Menjadi “Guru Pendamping”**

*Mengorbankan Salah Satu*

Bertumpuknya tugas seorang perempuan karir sebagai seorang ibu rumah tangga dan kewajiban pekerjaannya yang harus dikerjakannya di rumah tak jarang memaksa untuk mereka untuk mengorbankan salah satunya. Seperti yang diungkapkan oleh Nirmala yang ketika ia mendapat jadwal untuk WFO (*Work From Office*) harus mengorbankan waktu untuk mengawasi dan mengumpulkan pekerjaan sekolah anaknya ketika ia pulang kerja:

Iya, jadi poinnya ya itu, membagi waktu. Kalau memang gak bisa, pekerjaan terlalu padet saat saya WFO ya di em… apa itu tugas *daringnya* anak dikerjakan saat saya pulang kerja gitu (Nirmala, 30 November 2020).

Sedikit berbeda dengan Nirmala, Arunika mengorbankan waktu untuk sekolah daring anaknya, karena anak tidak mau untuk belajar dengan dirinya.

Gini untuk caranya sih ya datangin orang yang bisa menghandle dia, kan kalau ada temannya gitu nanti pasti nyaman dia gitu loh. Kalau ada temannya istilahnya orang lain membuat dia nyaman, kalau saya kan ndak bisa untuk daring itu. (Arunika, 21 Mei 2021)

[...] istilahnya sama saya kan udah setiap harian ya, jadi kan mungkin bosen. Masa main sama saya nanti belajar sama saya, jadi ya mesti dia suruh saya pergi. Kalau main atau kemana gitu baru cariin saya, tapi untuk belajar paling ndak bisa kalau belajar sama saya [...] (Arunika, 21 Mei 2021)

*Pembagian Waktu*

Pembagian waktu untuk bisa mengawasi anak sekolah daring dan juga melaksanakan kewajiban pekerjaanya tentunya penting agar kedua tugas bisa berjalan dengan baik. Seperti Nirmala yang selalu meluangkan waktu paling tidak 30 menit untuk mengawasi sekolah anaknya:

Misalkan pekerjaan anak masuknya jam 8, ya saya harus meluangkan waktu jam 8 itu tadi sampai paling tidak 30 menit itu untuk memantau anak-anak jadi memantau ponsel sama memantau anak di rumah untuk mengerjakan tugasnya itu tadi. Meluangkan waktu sebentar, 30 menit paling gak (Nirmala, 30 November 2020).

Hal serupa juga dilakukan oleh Arunika yang berusaha menyempatkan waktunya pada pagi hari untuk belajar bersama anaknya.

Membagi waktunya ini pagi dulu saya sempatkan untuk mengajari sebentar nanti kalau dia sudah mulai jenuh nanti saya bisa berangkat kerja bagi waktunya ya, cuma itu nanti waktu sore dia udah beda lagi. Jadi saya belajarnya pagi itu kadang kadang kalau malam saya bentar ajarkan (Arunika, 25 November 2020).

Kok kebetulan ya selama WFH ini bisa mengatur waktu, untuk konflik waktu itu bisa teratasi [...] (Arunika, 21 Mei 2021)

Hal yang berbeda diungkapkan oleh Rinjani yang lebih menggunakan skala prioritas untuk melakukan tugasnya.

Aku ambil skala prioritas dulu mana yang lebih memungkinkan ditunda tapi jika suami sedang longgar saya akan minta bantuan suami mengajari anak dulu, setelah *concall* (rapat daring) selesai saya ikut bergabung dengan suami dan anak (Rinjani, 05 Desember 2020).

*Meminta Bantuan Orang Lain*

Ibu rumah tangga yang bekerja di sektor formal juga mengambil langkah-langkah yang dianggap perlu agar tugasnya sebagai pegawai dan juga Ibu. Salah satu langkah tersebut adalah meminta bantuan orang lain dalam menjalankan tugas mendampingi pembelajaran anak. Arunika, misalnya, memilih untuk mencarikan guru privat agar sekolah anaknya tetap berjalan dengan baik:

Jadi akhirnya saya antisipasi untuk mendatangkan guru privat akhirnya alhamdulillah banyak membantu soalnya kan memang dia kan mau naik SD otomatiskan udah barusan TK B terus ada Covid ini ya jarang ke sekolah. Jadi ya lupa semua itu ya bisa sekarang karena datangkan guru privat (Arunika, 25 November 2020).

[...] jadi saya ngambil kesimpulan berarti saya coba belajar dengan pembimbing lain gitu aja. (Arunika, 21 Mei 2021)

Selain dari meminta bantuan dari keluarga, Arunika juga tak ragu untuk meminta bantuan dari guru sekolah anaknya agar proses pembelajaran sekolah daring bisa berjalan dengan lancar.

[...] kemarin itu bilang ke tempat sekolahnya gitu untuk mungkin paling ndak dalam satu minggu ada belajar tatap muka, entah di rumah ataupun di sekolah gitu sekali saja. Harapannya itu tetap ada tatap muka ajasih, untuk menghindari bosennya daring [...] (Arunika, 21 Mei 2021)

Hal yang serupa dialami oleh Rinjani yang harus menerima bantuan dari mertua dan juga suaminya untuk mengawasi anaknya.

[…] karena *crash* saya sampe dibantu mertua dirumah. (Rinjani, 05 Desember 2020)

[...] kadang dibantu suami jika suami tidak sedang sibuk. (Rinjani, 01 Juni 2021)

Selain dari meminta bantuan dari keluarga, hampir sama seperti Arunika, Rinjani juga tak ragu untuk meminta bantuan dari guru sekolah anaknya agar proses pembelajaran sekolah daring bisa berjalan dengan lancar.

Menginfokan kondisi yang terjadi kepada guru sekolahnya serta minta arahan dari guru sekolah. (Rinjani, 10 Juni 2021)

Meminta bantuan orang lain juga terjadi pada Nirmala di mana jika ia sudah harus fokus dengan pekerjaannya maka suaminya akan membantu untuk urusan rumah ataupun anak-anak.

[...] kalau memang tidak bisa meninggalkan tugas kantor juga ya minta bantuan suami. Ikut andil ya ngurusi rumah. (Nirmala, 22 Mei 2021)

[...] kadang membantu tugas anak-anak saat saya keluar kota. (Nirmala, 22 Mei 2021)

*Memahami Mood Anak-Anak*

Sebagai guru pendamping, tentu ada saat dimana ketiga partisipan menemukan jika anaknya tidak *mood* untuk mengikuti sekolah daring ataupun mengerjakan tugas-tugasnya. Tak jarang situasi tersebut membuat ketiga partisipan merasa stress. Seperti yang diungkapkan oleh Nirmala.

Kadang ibunya juga stress. Yaudah kita isritahat dulu, misalkan tidak harus jam segini kita kerjakan, jam siang aja kita kerjakan. Kalau saya stress, saya kembalikan lagi ke anak maunya apa. (Nirmala, 22 Mei 2021)

Ya tadi saya ngobrol sama anak-anak. Karena kan masalahnya gak hanya di aku, kadang di anak-anak. Jadi anak-anak tak ajak ngobrol. Misalnya ada pernah anak saya belum mengerjakan tugas dan gurunya telefon, baru saya ngobrol sama anak saya. (Nirmala, 22 Mei 2021)

Hal yang serupa juga dialamai oleh Rinjani, jika anak sudah tidak *mood* untuk belajar, maka Rinjani akan berusaha memahami kesulitan yang dialami oleh anaknya.

Menanyai anak kesulitannya apa dan harapan anak terkait kesulitan itu apa. (Rinjani, 10 Juni 2021)

*Membagikan Perasaan*

Ketika sedang mengalami stress terkait tugas yang ia lakukan, Arunika juga membagikan apa yang ia rasakan kepada suaminya.

[...] soalnya kalau saya sudah ada masalah di kantor saya sharing sama suami [...] (Arunika, 21 Mei 2021)

Hal yang serupa juga terjadi pada dua partisipan lainnya yakni Nirmala dan Rinjani.

[...] mau gak mau ngobrol lagi karena tidak ada bantuan. (Nirmala, 22 Mei 2021)

*Share* masalah tersebut dengan orang-orang terdekat [...] (Rinjani, 10 Juni 2021)

Dengan membagikan perasaannya salah seorang partisipan mengungkapkan bahwa ia mendapatkan dukungan baik dari keluarga maupun dari Tuhan.

Selalu mendapat *support* dari Allah dan juga keluarga [...] (Rinjani, 10 Juni 2021)

**Pembahasan**

Berangkat dari studi pendahuluan yang telah dipaparkan peneliti sebelumnya, maka peneliti ingin mengetahui cara dari para perempuan karir bisa menjalankan peran gandanya sebagai “guru pendamping” anaknya ketika ia juga harus menjalankan pekerjaannya dalam waktu yang bersamaan.

Ketika WFH dan sekolah daring dilaksanakan secara bersama-sama, tentunya akan menambah beban pekerjaan dari perempuan karir, yang tidak menutup kemungkinan hal tersebut tentunya menimbulkan crash antara pekerjaan kantornya dan juga kewajiban untuk mendampingi sekolah anak. Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara yang diungkapkan oleh Rinjani, yang sebelumnya ia bisa fokus pada masing-masing tugasnya, namun ketika aturan WFH dan sekolah daring berlaku tugasnya sebagai pegawai dan juga ibu rumah tangga menjadi bertabrakan. Hal yang serupa juga disampaikan oleh Nirmala, ketika ia mendapat giliran untuk WFO dan kebetulan mendapat pekerjaan yang padat namun pada saat yang sama harus mendampingi sekolah anak, maka hal tersebut membuat waktu yang dimiliki Nirmala menjadi terbagi-bagi. hasil yang dipaparkan tersebut tentunya menjadi salah satu faktor munculnya stress pada perempuan karir, karena terjadinya benturan waktu tersebut membuat pekerjaan apapun yang mereka lakukan menjadi tidak maksimal.

Selain dari perempuan karir yang menjadi kurang maksimal dalam mengerjakan pekerjaannya, anak mereka yang menjalani sekolah daring juga sulit untuk fokus terhadap sekolahnya. Hal ini paling dirasakan oleh perempuan karir yang anaknya sedang duduk di bangku TK. Arunika mengungkapkan jika anaknya sulit untuk bisa berada di depan layar untuk waktu yang lama, karena anaknya selalu berkata ‘*capek*’atau lelah ketika sekolah daring berlangsung di layar gadget. Kondisi lain juga disampaikan oleh Rinjani yang anaknya sering mendapat ajakan bermain dari teman-teman di sekitar rumahnya. Ajakan tersebut kerap kali membuat anaknya menjadi tidak fokus pada pembelajarannya atau sampai enggan untuk melakukan sekolah daring. Berbeda dengan Nirmala yang anaknya sudah duduk di bangku SD, Nirmala mengatakan bahwa anaknya terlalu memandang sebelah mata sekolah daring dan tidak memiliki motivasi yang kuat terkait pendidikannya. Salah satu contoh kejadiannya ialah ketika anaknya mendapatkan tugas dari sekolah untuk membaca, maka anaknya akan cenderung malas membaca. Terkait beberapa permasalahan tersebut, ketiga partisipan mengungkapkan bahwa perbedaan situasi di rumah dan di sekolah serta terbatasnya kebutuhan untuk pembelajaran menjadi salah satu faktor sekolah daring tidak berjalan lancar.

Arunika mengungkapkan pada saat wawancara ia merasa sangat kesulitan dan merasa beban pekerjaan semakin berat karena tidak memiliki kemampuan atau keterampilan untuk mendidik anak sehingga lebih memilih untuk mengorbankan hal tersebut dengan memanggil guru les privat untuk mengurus sekolah daring anaknya. Kejadian tersebut sesuai dengan tiga macam konflik peran ganda yang diungkapkan oleh Greenhaus & Beutell (dalam Utaminingsih, 2019) yang mungkin terjadi pada ibu rumah tangga. Diantara ketiga konflik yang muncul, konflik yang dialami oleh ketiga partisipan ada dua yakni *Time-based conflict* dan *strain-based conflict*, untuk Arunika sendiri ia cukup kewalahan dalam mengatur waktu dan memilih untuk mengorbankan waktu untuk membantu sekolah daring anak karena keterbatasan pengalaman dan mencari guru les privat sebagai gantinya.

Hal yang berbeda dilakukan oleh Rinjani dan Nirmala. Walaupun kekurangan pengalaman sebagai pengajar, kedua partisipan tidak mencari guru privat, namun ikut memahami pelajaran anak-anak sehingga bisa mengajarkannya langsung pada anak-anaknya. Hal tersebut memaksa mereka untuk bisa mengatur waktu dengan maksimal agar pekerjaan kantor dan sekolah anak bisa berjalan dengan baik. Teori Border (dalam A. Handayani, 2013) menjelaskan bagaimana suatu individu mengatur dan juga bernegosiasi dengan pekerjaan ranah karir dan juga keluarga dengan menemukan strategi tertentu. Strategi yang muncul disini adalah *work family balance* yang di ungkapkan oleh Greenhaus & Collins & Shaw (2003, dalam Maulana, 2017) yaitu keadaan dimana individu merasa terikat dan merasa puas akan perannya baik dikeluarga maupun dipekerjaannya. Rasa puas atas peran yang dilakukan itu dikatakan langsung oleh Rinjani dalam wawancara.

Selain kesulitan tersebut, tentunya disini para perempuan karir ini dituntut untuk bisa membagi waktu antara tugasnya sebagai ibu rumah tangga dan juga sebagai perempuan karir. Terdapat dua bentuk *coping* yaitu *coping* yang berorientasi pada masalah dan coping yang berorientasi pada emosi menurut teori Richard Lazarus (dalam Andriyani, 2019) yakni, *Coping* Berbasis Masalah adalah istilah Lazarus untuk *coping* kognitif atau strategi manajemen stres yang digunakan oleh orang-orang yang menghadapi masalah dan mencoba untuk mengetahuinya. Carver, Scheier dan Weintraub (1989, dalam Andriyani, 2019) menyebutkan, antara lain, aspek strategis dalam manajemen yang berorientasi pada masalah: (1) Keaktifan diri, suatu tindakan yang berusaha menghilangkan atau mengeluhkan penyebab stres, atau secara langsung memperbaiki akibatnya. (2) Rencanakan, pertimbangkan cara menangani akar penyebab stres, termasuk mengembangkan strategi tindakan, dan mempertimbangkan langkah-langkah yang akan diambil untuk menyelesaikan masalah. (3) Menekan partisipasi dalam aktivitas yang bersaing, atau Anda dapat menekan pemrosesan saluran informasi yang bersaing untuk lebih fokus pada tantangan dan menghindari gangguan oleh acara lain, dan bahkan membiarkan hal lain terjadi jika perlu untuk menangani pemicu stres. (4) Kontrol diri, seperti membatasi diri dari kompetisi dan tidak terburu-buru. (5) Dukungan sosial instrumental, yang terdiri dari mencari dukungan sosial seperti nasihat, bantuan atau informasi. Kemudian penanganan yang berpusat pada emosi, *coping* yang berpusat pada emosi adalah istilah yang digunakan Lazarus untuk strategi manajemen stres di mana orang bereaksi secara emosional terhadap situasi stres. Caranya, kebanyakan melalui penggunaan rating defensif. Penanganan yang berpusat pada emosi adalah strategi internal. Aspek strategi penanggulangan dalam coping difokuskan pada emosi menurut Carver, Scheier dan Weintraub (1989, dalam Andriyani, 2019) menyebutkan, antara lain: (1) dukungan sosial emosional yang mencari dukungan sosial melalui dukungan moral, simpati, atau pengertian; (2) Interpretasi positif, yaitu interpretasi positif dari transaksi stres, harus mengarahkan orang tersebut untuk secara aktif mengejar masalah yang berfokus pada tindakan penanggulangan; (3) penerimaan, beberapa stres dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah; (4) penolakan, sebuah jawaban yang terkadang muncul dalam upaya-upaya penting, sering dikatakan bahwa penolakan itu membantu, meminimalkan stres dan oleh karena itu membuat coping lebih mudah, atau dapat dikatakan bahwa penolakan hanya menciptakan masalah tambahan jika penyebab stres yang berguna tidak dapat diabaikan; (5) Religius, sikap individu, menenangkan dan menyelesaikan masalah secara religius.

Jika kembali melihat pada hasil wawancara yang telah dipaparkan sebelumnya, ketiga partisipan menggunakan keaktifan diri yang ditunjukkan dengan memnta bantuan orang lain dan atau mengorbankan salah satu tugas; perencanaan yang ditunjukkan dengan melakukan pembagian waktu tugas; kontrol diri yang ditunjukkan dengan cara sabar menghadapi anak yang kurang motivasi saat melakukan sekolah daring; dan juga dukungan sosial yang ditunjukkan dengan mendapatkan bantuan dari orang-orang sekitar sebagai bentuk *coping* kognitif atau manajemen stressnya. Sedangkan untuk *coping* yang difokuskan pada emosi, yang digunakan oleh ketiga partisipan adalah dukungan sosial emosional yang ditunjukkan dengan membagikan perasaannya dengan orang sekitar; interpretasi positif yang ditunjukkan dengan cara berdiskusi ketika membagikan perasaannya untuk mendapatkan saran untuk mengurangi stress; penerimaan yang ditunjukkan dengan menerima keadaan dan berusaha mencari solusi untuk bisa menanggulangi stress dan juga tambahan *coping* religius untuk Rinjani yang ditunjukkan dengan tak hanya mencari support dari keluarga saja, tetapi juga dari Tuhan.

Kemudian masing-masing partisipan juga memiliki *coping strategy* yang berbeda satu sama lain. Namun, apabila diteliti sekali lagi ketiga partisipan sama-sama menggunakan *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* untuk mengurangi stress yang timbul akibat konflik peran gandanya. *Coping* yang dilakukan oleh Arunika lebih berpusat pada penyelesaian masalah seperti mencarikan guru privat untuk anaknya yang masih TK terkait sekolah daringnya, setelah adanya guru privat yang diminta untuk mendampingi anaknya, Arunika merasa emosi-emosi negatif yang sebelumnya muncul karena minimnya pengalaman sebagai pengajar menjadi berkurang dan bisa kembali fokus pada pekerjaannya yang lain, dan untuk penyelesaian secara emosionalnya Arunika lebih memilih untuk membagikan perasaannya pada orang-orang terdekat. Berbeda dengan Nirmala yang cenderung lebih santai sebagai *coping* sehingga bisa memanajemen waktu dengan baik antara pekerjaan kantor dan juga sekolah daring anaknya kemudian juga melakukan intropeksi serta membagikan perasaannya pada orang terdekat. Kemudian Rinjani yang lebih menetapkan skala prioritas dan meminta bantuan keluarganya sebagai bentuk *coping.*

Ada dua metode *coping* menurut Bell (dalam Walgito, 2010) yang digunakan orang untuk mengatasi masalah kesehatan mental, yaitu (1) metode *coping* jangka panjang. Metode ini konstruktif, efektif, dan realistis untuk menangani masalah kesehatan mental dalam jangka waktu yang lama. Ada beberapa hal yang bisa dilakukan yakni berbicara atau mempercayai orang lain, mencoba mencari informasi lebih lanjut tentang masalah yang dihadapi, mengasosiasikan situasi atau masalah dengan kekuatan supernatural, melakukan latihan fisik untuk meredakan ketegangan atau masalah, dan mengambil berbagai alternatif tindakan sebagai pembelajaran dari masa lalu. (2) Metode *coping* jangka pendek, metode ini digunakan untuk mengurangi stres atau ketegangan psikologis dan sangat efektif untuk jangka waktu tertentu. Kegiatan yang dapat dilakukan dengan alkohol atau narkoba, melamun dan berfantasi, berusaha melihat aspek humor dari situasi yang tidak lucu, jangan ragu dan merasa aman bahwa setiap orang akan kembali stabil, banyak tidur, banyak merokok, mau menangis atau beralih ke aktivitas lain untuk membantu melupakan masalah. Kedua metode ini memberikan kesempatan kepada individu untuk mengatasi ketegangan dan beradaptasi dengan situasi berbeda yang menimbulkan masalah, baik dari lingkungan ataupun dari dalam diri. Setiap orang memiliki keterampilan yang digunakan untuk menjaga integritas baik fisik maupun mental. Kemudian coping yang berhasil adalah coping yang melibatkan pengendalian kontrol proses yang memungkinkan individu untuk mengarahkan aktivitasnya di berbagai waktu dan situasi (Baron & Byrne, 2005).

Melihat dari hasil wawancara ketiga partisipan, ketiganya cenderung menggunakan *coping* jangka panjang, yakni melakukan segala usaha untuk bisa membangkitkan semnagat dan motivasi anak agar sekolah daring bisa berjalan dengan baik dan lancar. Usaha-usaha yang dilakukan seperti melakukan pembagian waktu, memahami *mood* anak-anak, bersantai, berdiskusi dengan orang-orang terdekat tentu bisa menjadi *coping* yang bahkan ketika tatap muka berlangsung pun masih bisa digunakan agar pendidikan anak-anak bisa terpantau dengan baik.

Pada situasi pandemi, dukungan dari orang tua untuk pendidikan anaknya sangat diperlukan mengingat sistem yang digunakan baru pertama kali diterapkan di Indonesia. Orang tua juga harus mengarahkan anak-anaknya agar bisa memisahkan waktu antara sekolah dan juga bermain, karena terus berada di rumah membuat anak lebih merasa bahwa ia sedang libur sekolah. Pada saat wawancara peneliti menemukan adanya perbedaan pada sekolah daring anak yang sudah masuk SD dengan sekolah daring anak TK. Pada kasus anak dari Nirmala yang sudah masuk usia SD, Nirmala tidak perlu terlalu bersusah payah memberikan pengertian bahwa ini adalah waktunya untuk anak tersebut bersekolah. Sedangkan pada Arunika dan Rinjani dimana anak mereka masih TK, mereka cukup kesulian untuk mengatur dan memberi pengertian pada anaknya bahwa ini adalah waktunya sekolah karena tentunya anak-anak mereka masih pada usia lebih senang untuk bermain daripada untuk berdiam diri di rumah untuk melaksanakan sekolah daring. Hal itu disebabkan karena kognitif dari anak Nirmala jauh lebih berkembang karena sudah memasuki usia anak sekolah dasar jika dibandingkan dengan anak dari Arunika dan Rinjani.

**PENUTUP**

**Simpulan**

Kondisi pandemi tentunya membawa beberapa perubahan pada kehidupan saat ini, sehingga memaksa semua orang untuk beradaptasi tak terkeciali perempuan karir. Aturan *work from home* (WFH) dan sekolah daring oleh pemerintah tentu menambah beban pekerjaan perempuan karir yang melakukan peran ganda. Perempuan karir yang memiliki peran ganda mengalami hambatan ketika menjadi guru pendamping bagi anak mereka seperti *crash*nya jadwal untuk melakukan tugas, kesulitan anak untuk fokus, motivasi belajar anak yang rendah, dan tidak memiliki pengalaman sebagai pengajar. Selain itu, ditemukannya perbedaan kesulitan bagi responden yang memiliki anak yang duduk di bangku TK dan yang duduk di bangku SD, dimana responden yang memiliki anak yang duduk di bangku TK memerlukan tenaga ekstra untuk membuat anaknya duduk tenang ketika sekolah daring berlangsung. Hal tersebut membuat perempuan karir merasa stress karena terjadi konflik peran ganda. Adapun cara perempuan karir dalam mengurangi stress ialah dengan *coping strategy*. Adapun coping strategy yang dilakukan perempuan karir ialah dengan coping jangka panjang yang berfokus tak hanya *problem-focused coping* tetapi juga *emotion-focused coping* yakni dengan melakukan pembagian waktu, mengorbankan salah satu tugas, meminta bantuan orang lain, memahami *mood* anak-anak, dan membagikan perasaan kepada orang-orang terdekat.

**Saran**

Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan mampu memaksimalkan penelitian untuk mendapatkan data yang lebih banyak. Saran untuk partisipan, mengimplementasikan beberapa strategi koping yang bisa membantu untuk mengurangi stress dan menyelesaikan masalah, kemudian menambah kedekatan dengan anak untuk bisa menemukan cara belajar yang menyenangkan sehingga bisa menunjang sekolah daring menjadi lebih nyaman.

**DAFTAR PUSTAKA**

Al Anshori, A. N. (2020, August). Ini alasan mengapa WFH bisa picu masalah kesehatan. *Liputan6.Com*. https://www.liputan6.com/citizen6/read/4334010/ini-alasan-mengapa-wfh-bisa-picu-masalah-kesehatan

Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, *2*(2), 37. https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527

Atsani, L. G. M. Z. (2020). Transformasi media pembelajaran pada masa Pandemi COVID-19. *Al-Hikmah: Jurnal Studi Islam*, *1*(2), 44–54. http://ejournal.kopertais4.or.id/sasambo/index.php/alhikmah/article/view/3905

Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial Jilid 2*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Creswell, J. W. (2014). *Penelitian kualitatif & desain riset: Memilih di antara lima pendekatan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Dewi, E., & Basti. (2015). Pengasuhan ibu berkarir dan internalisasi nilai karir pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *03*(01), 165–183. https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2137

Dewi, W. A. F. (2020). Dampak COVID-19 terhadap implementasi pembelajaran daring di sekolah dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, *2*(1), 55–61. https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.89

Fizriyani, W. (2020, May). Berbagai dampak WFH pada psikis manusia. *Republika.Co.Id.* https://www.republika.co.id/berita/qav2vd368/berbagai-dampak-wfh-pada-psikis-manusia.

Guritno, T. (2021). Update: Tambah 13.668 Orang, Kasus Covid-19 Indonesia Capai 2.018.113. *Kompas.Com*. https://nasional.kompas.com/read/2021/06/22/16275791/update-tambah-13668-orang-kasus-covid-19-indonesia-capai-2018113?page=all

Hadi, I. P. (2021). *Penelitian media kualitatif*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada.

Hairina, Y., & Fadhila, M. (2019). Dinamika parenting stress dan strategi coping pada ibu bekerja. *Psycho Holistic*, *1*(2), 73–80. https://journal.umbjm.ac.id/index.php/psychoholistic/article/view/448.

Handayani, A. (2013). Keseimbangan Kerja Keluarga pada Perempuan Bekerja : Tinjauan Teori Border. *Buletin Psikologi Universitas Gadjah Mada*, *21*(2), 90–101. https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/7373.

Handayani, R. (2020). Multi peran wanita karir pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Kajian Gender Dan Anak*, *4*(1), 1–10. https://doi.org/10.24952/gender.v4i1.2830

Hayati, R. (2019). *Pengertian Penelitian Naratif, Macam, Ciri, dan Cara Menulisnya*. PenelitianIlmiah.com. https://penelitianilmiah.com/penelitian-naratif/.

Hidayati, N. (2015). Beban Ganda Perempuan Bekerja (Antara Domestik dan Publik). *Muwazah*, *7*(2), 108–119. http://e-journal.iainpekalongan.ac.id/index.php/Muwazah/article/view/516.

Ihsanuddin. (2020). Fakta Lengkap Kasus Pertama Virus Corona di Indonesia. *Kompas.com.* https://nasional.kompas.com/read/2020/03/03/06314981/fakta-lengkap-kasus-pertama-virus-corona-di-indonesia?page=all.

Kartika, M. (2020, August). Waspada dampak WFH pada kesehatan mental. *Republika.co.id.* https://republika.co.id/berita/qf3hjy335/waspada-dampak-wfh-pada-kesehatan-mental.

Kuryanti, & Sandra, J. K. (2016). Rancang Bangun Sistem E-Learning sebagai Sarana Pemberlajaran Sandra. *Jurnal Khatulistiwa Informatika*, *4*(1), 84–92. https://doi.org/10.1089/pho.2010.2784

Listyanti, H., & Wahyuningsih, R. (2020). Manajemen stres orangtua dalam pendampingan pembelajaran daring. *Jurnal Kajian Keislaman Multi-Perspektif*, *1*(1), 23–48. https://doi.org/https://dx.doi.org/10.22515/literasi.v1i1.3256

Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, *1*(2), 101. https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12

Maulana, M. A. (2017). Hubungan Kualitas Manajemen Waktu Dan Work Family Balance Pada Pekerja Wanita. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, *9*(3), 243–250. https://doi.org/https://doi.org/10.15294/intuisi.v9i3.14115

Morissan. (2019). *Riset kualitatif*. Jakarta: Prenada Media.

Phagta, W. (2020). Solusi pembelajaran di tengah pandemi corona adalah guru kreatif. *News.okezone.com.* https://news.okezone.com/read/2020/04/08/340/2196363/solusi-pembelajaran-di-tengah-pandemi-corona-adalah-guru-kreatif.

Priatmojo, G., & Maulina, M. R. (2020). Temani anak belajar daring, ibu ini malah jadi darah tinggi. *SuaraJogja.Id*, 1. https://jogja.suara.com/read/2020/08/16/165000/temani-anak-belajar-daring-ibu-ini-malah-jadi-darah-tinggi?page=all

Putu, D., Nilakusmawati, E., & Susilawati, M. (2012). Studi faktor-faktor yang mempengaruhi wanita bekerja di Kota Denpasar. *Piramida*, *VIII*(1), 26–31. https://ojs.unud.ac.id/index.php/piramida/article/view/6986.

Ramadhani, N. (2016). Implikasi Peran Ganda Perempuan Dalam Kehidupan Keluarga Dan Lingkungan Masyarakat. *Sosietas*, *6*(2). https://doi.org/10.17509/sosietas.v6i2.4245

Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19. *Biodik*, *6*(2), 109–119. https://doi.org/10.22437/bio.v6i2.9759

Sai’da, N. (2020). Strategi pendampingan anak belajar dari rumah yang menyenangkan di Kota Surabaya. *Humanism: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *1*(1), 49–55. https://doi.org/10.30651/hm.v1i1.8057

Saputra, Y. (2020). Covid-19: Kisah ibu tunanetra dampingi anak bersekolah daring selama pandemi: “Saya tidak bisa menjadi guru yang baik bagi anak saya". *Bbc.Com*, 1. https://www.bbc.com/indonesia/majalah-54654766

Shandyastini, N. M., Dwi, K., & Novianti, P. (2016). Analisis e-learning STMIK Stikom Bali menggunakan technology acceptance model. *Jurnal TEKNOIF*, *4*(2), 1–6. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21063%2Fjtif.2016.V4.2.

Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Alfabeta.

Syarifudin, A. S. (2020). Impelementasi pembelajaran daring untuk meningkatkan mutu pendidikan sebagai dampak diterapkannya social distancing. *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia Metalingua*, *5*(1), 31–34. https://doi.org/10.21107/metalingua.v5i1.7072

Tashandra, N. (2020, August). Apa efek “work from home” berkepanjangan bagi kesehatan? *Kompas.com*. https://lifestyle.kompas.com/read/2020/08/04/105211620/apa-efek-work-from-home-berkepanjangan-bagi-kesehatan?page=all.

Utaminingsih, A. (2019). *Gender dan wanita karir*. Malang: Universitas Brawijaya Press (UB Press).

Walgito, B. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: CV Andi Offset.