

# **SPIRITUAL COPING PADA AYAH DENGAN PENGALAMAN PARENTING DALAM PEMBELAJARAN ANAK SAAT WFH**

**Faiz Rabbani; Nisa Rachmah Nur Anganthi, Susatyo Yuwono**  
**Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi**  
**Universitas Muhammadiyah Surakarta**

## **Abstrak**

Perubahan sistem kerja sebagai salah satu kebijakan pemerintah dalam upaya pencegahan Covid-19 adalah bekerja dari rumah atau yang dikenal dengan istilah work from home (WFH). Bekerja dari rumah justru lebih sulit. Sebab, selain harus menyelesaikan pekerjaan kantor, juga harus tetap mengurus rumah tangga dan membantu anak dalam pembelajaran daring. Hal tersebut memberikan tekanan kepada orang tua yang bekerja dari rumah (WFH) khususnya sosok ayah yang biasa bekerja di kantor, karena harus menjalani dua pekerjaan sekaligus. Hal tersebut menimbulkan permasalahan baik dari segi psikologis dan sosial. Tujuan penelitian ini berfokus pada implementasi spiritual coping pada ayah dengan problem parenting dalam pembelajaran anak saat WFH. Metode penelitian yang akan digunakan yaitu kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pemilihan partisipan penelitian ini dilakukan dengan diperoleh melalui teknik purposive sampling dan snowball sampling digunakan untuk mendapatkan tiga karyawan UMS laki - laki yang memiliki anak di usia Sekolah Dasar. Pengumpulan data dilakukan dengan mengumpulkan dokumen berisi email karyawan, memberikan skala spiritual coping berbentuk google-form dan wawancara semi terstruktur secara online melalui zoom. Analisis data menggunakan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ayah yang bekerja dari rumah dan terlibat dalam pembelajaran anak menggunakan spiritual coping dalam perspektif islam. Adapun implementasi spiritual coping yang dilakukan seperti: 1) ikhtiar, 2) tawakkal, 3) bersabar, 4) bersyukur, 5) ikhlas, 6) melibatkan agama dan Allah dan kehidupan, dan 7) berpandangan positif. Output dari implementasi spiritual coping di antaranya Mengontrol emosi, mengajarkan anak ilmu agama, menasehati anak, mengajarkan anak dalam pembelajaran daringnya dengan perlahan, tidak memaksa anak. Dari implementasi spiritual coping tersebut memberikan hasil positif seperti: hati merasa tentram, lapang, sejuk, dan nyaman, selalu merasa berkecukupan, lebih banyak bersyukur, mengatasi stres dan suntuk dengan ritual keagamaan, dengan dekat keluarga membuat merasa lebih tenang. Dengan demikian, penerapan spiritual coping pada ayah yang terlibat dalam pembelajaran anak saat WFH Dengan begitu penerapan spiritual coping pada ayah yang terlibat dalam pembelajaran anak saat WFH memberikan kekuatan yang lebih dari Allah dalam meringankan problema dalam hidup, dan penerapan spiritual coping pada penelitian ini diharapkan menutup kekurangan dari coping. **Kata kunci:** ayah, work from home, koping spiritual

## **Abstract**

Changes in the work system as one of the government's policies in an effort to prevent Covid-19 is to work from home or known as work from home (WFH). Working from home is even more difficult. Because, in addition to having to complete office work, you also have to keep taking care of the household and help children in online learning. This puts pressure on parents who work from home (WFH), especially father figures who usually work in the office, because they have to do two jobs at once. This raises problems both in terms of psychological and social. The purpose of this study focuses on the implementation of spiritual coping on fathers with parenting

problems in children's learning during WFH. The research method that will be used is qualitative with a phenomenological approach. The selection of participants in this study was carried out by obtaining purposive sampling and snowball sampling were used to obtain three male UMS employees who had children at elementary school age. Data collection was done by collecting documents containing employee emails, providing a spiritual coping scale in the form of a google-form and semi-structured interviews online via zoom. Data analysis used Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The results showed that fathers who work from home and are involved in children's learning use spiritual coping in an Islamic perspective. As for the implementation of spiritual coping, such as: 1) endeavor, 2) tawakkal, 3) be patient, 4) grateful, 5) sincere, 6) involve religion and God and life, and 7) have a positive outlook. The outputs of implementing spiritual coping include controlling emotions, teaching children religious knowledge, advising children, teaching children online learning slowly, not forcing children. From the implementation of spiritual coping, it gives positive results such as: the heart feels peaceful, airy, cool, and comfortable, always feels sufficient, is more grateful, copes with stress and is tired of religious rituals, being close to family makes you feel calmer. Thus, the application of spiritual coping to fathers who are involved in children's learning during WFH Thus the application of spiritual coping to fathers who are involved in children's learning during WFH provides more power than God in alleviating problems in life, and the application of spiritual coping in this study is expected to close lack of coping..

**Keywords:** *father, work from home, spiritual coping*

## 1. PENDAHULUAN

Sebagai bagian dari upaya menghentikan penyebaran virus korona (COVID-19) pemerintah telah melakukan berbagai macam cara, salah satunya dengan meminta karyawan bekerja dari rumah (Work from home). Hal ini membuat karyawan untuk beradaptasi pada sesuatu yang baru. Saat belum terjadinya pandemi COVID-19, karyawan bekerja di kantor dengan jam kerja yang rata – rata sama. Masuk kerja dimulai dari pukul 7 atau 8 pagi dan pulang kerja pukul 4 hingga 5 sore belum termasuk lembur. Namun semenjak pandemi Covid-19, karyawan harus bekerja dari rumah (WFH) untuk meminimalisir penularan virus corona. Untuk karyawan yang memang harus bekerja di lapangan, jumlah pekerja dikurangi hingga 50% dan digilir agar adanya social distancing. Semua aktivitas diubah menjadi serba online. Pekerja yang sebelumnya harus bekerja di kantor dan bertemu langsung dengan kolega maupun kliennya, kini harus dilakukan secara online dengan melalui berbagai platform. Komunikasi yang kurang maksimal karena online menyebabkan kinerja karyawan menurun. Kelelahan karyawan selama WFH harus menghadapi laptop dan juga handphone tiap waktu juga membuat suntuk dan jenuh. Ditambah jam kerja yang tidak menentu sehingga karyawan terkadang harus bekerja tak kenal waktu yang berbeda sekali dengan saat WFO. Beberapa hal tersebut berdampak negatif dan memberi tekanan pada karyawan.

Seperti yang di tulis oleh Pramita (2020) dalam berita online Kompas bahwa tidak sedikit karyawan yang mengalami stres ketika menghadapi WFH, salah satu alasannya karena terlalu lama duduk di depan komputer atau laptop. Selain itu kurangnya aktivitas sosial juga membuat karyawan yang menjalani WFH tertekan ketika bekerja dari rumah, pekerjaan yang harus diselesaikan juga terhambat karena harus dilakukan bersamaan dengan mengasuh anak, memasak, mencuci, mengurus pekerjaan rumah, dan mendampingi anak yang mengikuti pembelajaran daring.

Penelitian Hapsari (2020) pada pekerja yang menjalani WFH, namun harus menjalani peran sebagai orang tua yang mengasuh anak dan mengurus pekerjaan rumah memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, mengartikan bahwa semakin rendah konflik peran ganda yang dialami pada pekerja maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis pekerja dalam menjalani work from home begitupun sebaliknya semakin tinggi konflik peran ganda yang dialami pada pekerja maka semakin rendah kesejahteraan psikologis pekerja dalam menjalani work from home.

Berdasarkan penelitian Wardani & Ayriza (2020) bahwa secara umum kendala - kendala orang tua dalam mendampingi anak belajar di rumah pada masa pandemi Covid- 19 adalah kurangnya pemahaman materi oleh orang tua, kesulitan orang tua dalam menumbuhkan minat belajar anak, tidak memiliki cukup waktu untuk mendampingi anak karena harus bekerja, orang tua tidak sabar dalam mendampingi anak saat belajar dirumah, kesulitan orang tua dalam mengoperasikan gadget, dan kendala terkait jangkauan layanan internet. Kendala – kendala tersebut merupakan permasalahan yang dialami karyawan sebagai orang tua yang harus bekerja dari rumah.

Pandemi telah membawa banyak tantangan bagi orang tua mulai dari menjaga keluarga mereka aman dari virus hingga menyesuaikan diri untuk bekerja dari rumah hingga membantu anak-anak mereka dengan pembelajaran virtual. Hasil Penelitian Tabi'in (2020) menjelaskan bahwa WFH memberikan pengaruh pada orang tua dan anak. Pengaruh pada orang tua diantaranya, Orangtua dituntut untuk bisa menjelaskan, menerangkan, dan bahkan akhirnya memaksakan suatu capaian bisa diraih si anak, orang tua tidak sabar dalam menemani anak belajar dan bermain karena ia juga harus segera menyelesaikan pekerjaannya yang lain, dan berkurangnya kinerja orang tua dalam menyelesaikan pekerjaannya karena suasana rumah yang tidak mendukung.

Fenomena karyawan yang bekerja secara WFH ini mayoritas oleh sosok ayah yang kini bekerja dari rumah. Dalam fenomena ini, ayah yang biasa work from office kini ikut terlibat dalam pengasuhan anak di rumah membantu ibu yang pada umumnya menjadi ibu rumah tangga.

Dilansir dari Chaker (2020) Wall Street Journal, dengan adanya work from home memberikan sudut pandang dan perspektif baru bagi sosok ayah yang bekerja di kala pandemi. Menjadi orang tua di era Covid itu sulit. Tapi itu telah menciptakan beberapa perubahan yang membahagiakan dalam peran sebagai ayah juga.

Lamb dalam (Lamont,2021) menyatakan bahwa lockdown akibat pandemi merubah peran orang tua dalam pengasuhan anak. Khususnya ayah dalam parenting. Akan ada perubahan variatif yang besar bagi Ayah dalam peran yang lebih banyak dari biasanya dalam pengasuhan anak. apa yang dilihat sekarang adalah bahwa Sebagian besar ayah lebih terlibat dan telah menyadari bahwa sebenarnya cukup sulit untuk mengelola rumah, menjadi orang tua yang baik, juga memenuhi tuntutan pekerjaan dimana semua di waktu yang bersamaan.

Berbagai macam tekanan dan permasalahan yang dialami oleh ayah sebagai orang tua di rumah akan memberikan dampak negatif pada kesejahteraan psikologisnya. Saat manusia tertekan dan sedang menghadapi masalah, ia akan mencari solusi untuk mengatasi masalahnya dengan berbagai cara, pemilihan cara mengatasi masalah ini disebut dengan istilah proses coping (Lazarus & Folkman, 1984). Coping dipandang sebagai faktor yang menentukan kemampuan manusia untuk melakukan penyesuaian terhadap situasi yang menekan (stressful life events). Menurut (Keliat, 2000) Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkah laku coping seseorang. Faktor-faktor itu antara lain jenis masalah, kesehatan fisik, pendidikan, kemampuan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial dan keyakinan/ pandangan positif. Keyakinan atau pandangan positif ini menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting seperti keyakinan akan nasib (external locus of control) yang mengerahkan individu pada pemahaman agama atau yang disebut spiritual coping. Salah satu coping stres yang mulai digunakan dalam berbagai macam aspek kehidupan seperti kegiatan penyembuhan pasien, pemecahan masalah dalam problema hidup, dan terapi pemecahan masalah melalui pendekatan keagamaan atau spiritual coping.

Spiritual coping yakni bagaimana individu menggunakan keyakinan, sikap atau praktik agamanya untuk mengurangi tekanan emosional yang disebabkan oleh peristiwa-peristiwa stres dalam hidup, seperti kehilangan atau perubahan, yang memberi makna penderitaan dan

membuatnya merasa lebih baik (Pargament,1997). hal seperti ini merupakan fenomena umum yang sering dijumpai di Indonesia yang merupakan mayoritas masyarakatnya umat muslim. Dalam fenomena ini, ibadah tidak hanya dilakukan dalam salat. Ada orang yang beramal, berdzikir, atau mengikuti pengajian dan ceramah agama ketika mentalnya tidak stabil karena masalah yang dihadapinya. Memang beberapa kegiatan ibadah, seperti puasa dan salat, dilakukan dengan tujuan untuk memuaskan suatu kebutuhan/hal yang diinginkan dalam hidup dan mencari petunjuk untuk menghilangkan masalah yang ada.

Dari fenomena diatas, coping yang dilakukan menggunakan pendekatan keagamaan. Strategi coping ini memandang bahwa terdapat suatu kekuatan yang amat besar dalam hidup, dimana kekuatan tersebut dikaitkan dengan unsur keTuhanan (Wong & Wong, 2006). Menurut Ward (2010) coping religius muncul pada saat-saat kritis dan situasi genting/negatif yang sedang dialami atau yang pernah dialami seseorang seperti kecelakaan, kematian orang terdekat, terkena suatu penyakit kritis, dan kegagalan dalam meraih suatu keinginan yang besar dimana semua hal tersebut akan menimbulkan dampak stress. Semakin besar stress yang dialami oleh seseorang, maka semakin besar pula tingkat religius yang digunakan untuk menanganinya

Pargament (1997) juga mengemukakan bahwa ketika individu menginginkan sesuatu yang tidak dapat dicapai manusia dan tidak mampu lagi menghadapi kenyataan, mereka sering menggunakan strategi spiritual coping.

Bahwasanya spiritual coping memberi pengaruh positif pada 48 penyintas kanker veteran militer, dan turut serta membantu untuk menurunkan stress (Trevino,2020). Hasil penelitian lainnya, spiritual coping membuktikan bahwa agama dan spiritualitas memberikan pengaruh yang positif pada kesehatan psikologis mereka dengan tingkat stres yang rendah (Siegel,2015; Juniarly & M. Noor Rochman Hadjam, 2012). Selain itu hasil penelitian McMahan & Biggs (2012) membuktikan keefektifan spiritual coping dalam penelitiannya yang menunjukkan bahwa orang dengan tingkat religiusitas dan spiritual tinggi serta menggunakan coping religius dalam kehidupannya, cenderung lebih tenang dan tidak mudah dilanda kecemasan.

Keterkaitan antara spiritual coping dengan aspek kehidupan individu yang sedang mengalami masalah dalam hidupnya. Hal ini didukung oleh beberapa penelitian. Diantaranya penelitian oleh Ziasma Haneef Khan, P. J. Watson, dan Zhuo Chen (2012) yang dilakukan pada muslim pakistan. Penelitian ini menghasilkan bahwa spiritual coping berlandaskan islam berdampak positif pada muslim dalam mengatasi masalah. Dengan memiliki identitas diri

sebagai seorang muslim, dan ibadah yang komitmen, terbukti sangat penting karena hal tersebut turut serta menurunkan stres, dan memberi pengaruh positif pada kesehatan mental. Penelitian oleh Reynolds, dkk (2014) pada remaja yang memiliki penyakit kronis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa spiritual coping yang positif dapat melindungi pasien remaja dari pengembangan depresi dan strategi coping yang maladaptif. Artinya bahwa keyakinan agama memainkan peran penting dalam pencegahan, pengurangan emosi dan gangguan psikologis.

Agama mempunyai peran penting dalam mengelola stres, masalah, tekanan dalam hidup, agama dapat memberikan individu pengarahan/bimbingan, dukungan, dan harapan, seperti halnya pada dukungan emosi. Melalui berdoa, ritual dan keyakinan agama dapat membantu seseorang dalam coping pada saat mengalami stres kehidupan, karena adanya pengharapan dan kenyamanan. Di hadapan peristiwa yang menekan, kepercayaan umum dalam beragama dan pengamalannya harus diubah menjadi bentuk coping yang spesifik. bentuk coping yang spesifik inilah yang tampak memiliki implikasi langsung terhadap kesehatan individu dalam masa-masa sulit (Purnama, 2017).

Latar belakang lingkungan juga merupakan salah satu faktor spiritual coping pada individu (Pargament, Smith, Koenig, & Perez, 2000). Universitas Muhammadiyah Surakarta merupakan salah satu perguruan tinggi di Indonesia dengan latar belakang kaidah keislaman, dan berfokus dalam bidang ilmu pengetahuan, teknologi dan hubungan sosial, juga seni kebudayaan. Universitas yang memiliki latar belakang keislaman, memungkinkan baik mahasiswa maupun staff akademiknya memiliki spiritual coping ketika sedang dalam tekanan.

Wawancara juga dilakukan pada 4 responden karyawan pria di Universitas Muhammadiyah Surakarta. peneliti melakukan wawancara pada tanggal 03 November 2020 dengan Y karyawan UMS usia  $\pm$  35 tahun. berdasarkan wawancara tersebut, selama pandemi ini Y bekerja dengan tetap menerapkan protokol kesehatan, dan bersyukur kepada tuhan karena masih diberi rezeki, pekerjaan, dan gaji yang tidak dipotong. Wawancara lain dilakukan dengan YN yang bekerja sebagai dosen di UMS. Selama pandemi beliau bekerja WFH dan terkadang ke kampus. Di tengah pandemi seperti ini, YN merasa ini merupakan ujian dari tuhan. Dan ini saat yang tepat untuk bersyukur dan menikmati segala yang tuhan beri. Di hari yang sama, wawancara dilakukan kepada subjek YO yang bekerja sebagai staff Tata usaha UMS. Selama pandemi, YO tetap bekerja WFO. Pekerjaannya mengharuskan untuk tetap stay di kantor. Di tengah kesibukannya, YO terkadang membaca al qur'an, atau berdzikir. Menurutnya, berdzikir

dan bersyukur merupakan sebuah keharusan. Kemudian wawancara ke 4 dilakukan dengan subjek YA yang merupakan staff Perpustakaan UMS. Selama pandemi, subjek YA melakukan pekerjaan WFH dan terkadang harus ke kantor karena diberlakukan shift. Dalam menghadapi pandemi ini, subjek YA sedih karena mahasiswa sedikit yang berkunjung ke perpustakaan. Namun disyukuri saja dan berdoa semoga pandemi segera berakhir. Hasil wawancara dari ke 4 karyawan UMS, menjelaskan bahwa mereka memiliki coping yang berlandaskan keagamaan yang beragam ketika menghadapi kondisi pandemi Covid-19 saat ini.

Berdasarkan penelitian Angganantyo (2014) yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa tidak menemukan adanya perbedaan yang bermakna pada penggunaan strategi coping religius karyawan muslim ditinjau dari tipe kepribadian. Namun terdapat spiritual coping yang berbeda – beda cara dan jenis dari tiap karyawan muslim. Penelitian dari Nesami et al, (2017) menjelaskan bahwa Spiritual Coping ada hubungan yang signifikan dan berpengaruh positif dengan kualitas hidup para perawat di salah satu rumah sakit di Iran.

Penelitian Bell (2012) yang menyelidiki efek moderasi dari spiritualitas coping di tempat kerja pada stres kerja, di antara staff akademisi Australia, dengan hasil efektivitas spiritual coping secara tidak langsung menunjukkan bahwa spiritualitas di tempat kerja memberikan pengaruh pada kesejahteraan dalam bekerja. Meskipun efektivitas spiritualitas dalam mengatasi stres bergantung pada tingkat stres yang dialami.

Berdasarkan uraian sebelumnya, diketahui bahwa agama bermanfaat dan memiliki peran yang penting bagi individu dalam mengatasi tekanan dan masalah hidup yang dialami. Namun demikian, berdasarkan review penelitian-penelitian terdahulu terkait spiritual coping menunjukkan bahwa hingga saat ini belum ada bukti empiris yang membahas mengenai implementasi spiritual coping dengan perspektif Islam pada ayah dengan problem parenting dalam pembelajaran anak saat WFH. Oleh karena itu, peneliti bermaksud ingin mengungkap bagaimana implementasi spiritual coping pada ayah dengan problem parenting dalam pembelajaran anak saat WFH, mencakup pemahaman terhadap peristiwa yang dialami, spiritual coping yang digunakan, beserta alasan dan hasil dari spiritual coping yang digunakan.

## **2. METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Creswell (2015) mendefinisikan penelitian kualitatif sebagai suatu pendekatan yang bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami suatu fenomena yang sedang berkembang dengan mengajukan

pertanyaan umum ke khusus untuk memperoleh informasi yang mendalam. Perspektif penelitian yang digunakan sesuai dengan tujuan penelitian ini, yaitu; penelitian menggunakan metode fenomenologi, penelitian reflektif tentang pengalaman subjektif partisipan dari perspektif orang pertama (Kahija, 2017). versi penelitian fenomenologis yang digunakan adalah versi IPA (interpretative Phenomenological Analysis). Bertujuan untuk mendapatkan data yang mendalam mengenai spiritual coping pada sosok ayah dengan problem parenting dalam pembelajaran anak saat WFH. Dengan meminta partisipan untuk menceritakan pengalamannya saat WFH namun terlibat dalam pembelajaran anak.

Teknik pemilihan informan menggunakan *purposive sampling* dan *snowball sampling*. Jumlah informan dalam penelitian ini adalah sebanyak 3 orang dan untuk lebih lengkapnya dapat dilihat pada Tabel 1. Menurut Kahija (2017) jumlah informan penelitian yang ideal untuk mahasiswa level S1 maupun S2 adalah sebanyak 3 sampai 6 orang. Adapun informan dalam penelitian ini berjumlah 3 dan memiliki kriteria sebagai berikut: (1) Karyawan UMS laki - laki berkeluarga yang sedang/pernah WFH, (2) ikut terlibat dalam pembelajaran anak dengan tingkat Sekolah Dasar (3) kriteria spiritual coping diperoleh dari hasil screening oleh peneliti. Screening ini diambil dari skala IRCOPE (Iranian Religious Coping Scale) menurut (Aflakseir & Coleman, 2011).

Metode yang akan digunakan dalam penelitian ialah wawancara, dan skala. Bertujuan untuk mengumpulkan data gambaran spiritual coping pada ayah dengan problem parenting dalam pembelajaran anak saat WFH.

Tabel 1. Demografi Informan Penelitian

<b>Nama Inisial</b>	<b>R</b>	<b>AS</b>	<b>WHP</b>
<b>Usia</b>	31	34	35
<b>Jenis Kelamin</b>	Laki - laki	Laki - laki	Laki - laki
<b>Status Pernikahan</b>	menikah	menikah	menikah
<b>Suku Bangsa</b>	Jawa	Jawa	Jawa
<b>Domisili</b>	Surakarta	Surakarta	Surakarta
<b>Agama</b>	Islam	Islam	Islam



<b>Pendidikan Terakhir</b>	S1	S1	S1
<b>Pekerjaan</b>	Administrasi	Administrasi (TU)	Dosen
<b>Jumlah anak</b>	1	1	2
<b>Usia anak</b>	6 tahun	6 tahun	7 tahun dan 5 tahun
<b>Jenis kelamin anak</b>	Laki - laki	Laki - laki	Perempuan dan laki - laki
<b>Pendidikan anak</b>	1 SD	1 SD	2 SD dan TK
<b>Usia Istri</b>	30	32	34
<b>Pekerjaan Istri</b>	perawat	bank swasta	IRT

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dokumen berisi email karyawan UMS, kuesioner terbuka dan wawancara semi terstruktur. Peneliti memperoleh dokumen berisi daftar email karyawan UMS dari HRD BPSDM UMS bertujuan untuk *screening* awal guna mendapatkan informan yang sesuai dengan kriteria penelitian. Selanjutnya kuesioner terbuka digunakan untuk memperoleh informasi yang sesuai dengan kriteria informan secara khusus serta gambaran karyawan laki – laki yang sudah berkeluarga dan sudah memiliki anak. Kemudian peneliti memperdalam data dari informan dengan melakukan wawancara semi terstruktur. Instrumen penelitian yang digunakan berupa panduan wawancara yang memuat pertanyaan-pertanyaan non-direktif.

Prosedur penelitian terdiri dari empat tahapan, yaitu: (1) Peneliti menetapkan lingkup fenomena tentang *spiritual coping* karyawan laki – laki dengan problem *parenting* dalam pembelajaran anak saat WFH. (2) setelah memperoleh persetujuan dari lembaga terkait, peneliti menghubungi informan. (3) Informan pertama diperoleh peneliti melalui rekomendasi dari seseorang yang mengetahui adanya karyawan yang sesuai dengan kriteria penelitian dan menghubungi informan yang sesuai kriteria penelitian secara personal melalui pesan singkat *Whatsapp* untuk menjelaskan kembali mengenai gambaran penelitian dan menanyakan kesediaan terlibat dalam penelitian. (d) Mengirimkan link kuesioner terbuka berbentuk *google-form* secara personal melalui pesan singkat *Whatsapp* dan melakukan wawancara semi struktur melalui platform online.

Analisis data penelitian ini menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) untuk mengetahui perspektif informan penelitian terhadap pengalaman yang dialaminya. Adapun tahapan IPA yang dilakukan yaitu: (1) Membuat transkrip dari hasil wawancara dan membacanya secara berulang dan menyeluruh, (2) Memberikan komentar eksploratoris, yaitu komentar peneliti dari setiap jawaban yang diberikan subjek yang berbentuk komentar deskriptif, konseptual, dan *linguistic*. (3) Membuat tema emergen dari setiap subjek. Tema emergen merupakan ringkasan penafsiran peneliti dari komentar eksploratoris. (4) Tema emergen yang telah diperoleh kemudian dipilih dan diseleksi guna mengabaikan tema emergen yang tidak relevan bagi penelitian untuk mendapatkan tema superordinat. (5) Tema superordinat yang saling berhubungan atau memiliki keterkaitan kemudian disusun menjadi tema induk. (Kahija, 2017).

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis dari seluruh partisipan menemukan tiga tema induk. Berikut merupakan tabel rangkuman dari keseluruhan tema. Dalam Tabel 2 dipaparkan rangkuman seluruh tema induk dan tema superordinat.

Tabel 2. Tema Induk dan Tema Superordinat

Tema Induk	Tema Superordinat
pengalaman bekerja dari rumah	perubahan pola kerja/ritme kerja
	keterbatasan komunikasi
	terlibat relasi sosial baru
	Tekanan beban kerja
	hambatan WFH
	banyak waktu luang
Pengasuhan anak	pembagian peran dengan istri
	perubahan pola asuh orang tua
	prioritas ayah dalam mengurus anak
	hambatan anak dalam sekolah daring
	ayah menjadi guru bagi anak
	ayah terlibat dengan pekerjaan rumah tangga
	keuntungan work from home sambil membantu anak belajar daring
	perasaan positif selama multitasking/ mengasuh anak/ kondisi psikologis selama mengasuh anak
	peraturan yang dibuat oleh orang tua
kekhawatiran orang tua pada anak	
Strategi coping	spiritual coping
	coping fokus pada masalah

	coping fokus pada emosi
	yakin menjalani hidup
dampak dari spiritual coping	menentramkan hati
	pedoman hidup
	lebih bersyukur apa yang ada

Secara keseluruhan, hasil temuan ini telah menjawab pertanyaan penelitian. Implementasi spiritual coping pada ayah dengan problem parenting, dan luaran dari spiritual coping, terjawab pada tema Spiritual coping pada sosok ayah, dan output dari spiritual coping. Selanjutnya pemahaman terhadap peristiwa yang dialami terjawab pada tema perubahan pola hidup semenjak WFH, permasalahan yang muncul dari WFH, dampak positif dari WFH, kendala parenting saat *di* era pandemi, parenting pada orang tua di era pandemi, dampak psikologis dari WFH. Mengenai hasil dari spiritual *coping* yang digunakan terjawab pada tema dampak yang dirasakan dari *coping*.

Berdasarkan hasil analisis, Menghadapi pandemi Covid-19 yang memberikan banyak kendala khususnya di sektor pekerjaan membuat civitas akademik kelimpungan. Ketiga partisipan yang bekerja di Universitas Muhammadiyah Surakarta mengalami berbagai macam perubahan baik di gaya hidup, kebiasaan, dan pola kerja. Dengan diberlakukannya Work From Home pada karyawan, mahasiswa dan dosen. Semua pekerjaan dan aktivitas kampus dilakukan secara online. Partisipan R yang bekerja di bagian administrasi pusat mengalami berbagai macam pengalaman baru dan merasakan perubahan gaya hidup selama Work From Home. Seperti mendapat libur yang lebih lama, pekerjaan yang malah semakin bertambah, dan bekerja yang bisa dilakukan secara bersamaan sambil mengurus anak. Sebagai civitas akademik di kampus, dosen yang biasa bekerja untuk mengajar mahasiswa di perkuliahannya secara tatap muka kini diharuskan mengubah cara mengajarnya menjadi daring akibat pandemi. Perubahan pola kerja ini menyebabkan munculnya pengalaman – pengalaman baru. Fenomena ini terjadi pada responden WHP yang selama pandemi ini mengajar mahasiswanya secara daring.

Sejalan dengan penelitian Mustajab et al., (2020) bahwasanya bekerja secara jarak jauh atau yang sekarang biasa dikenal work from home memiliki sistem pengaturan kerja yang fleksibel dan memberikan waktu yang leluasa pada karyawan dalam mengatur jam kerjanya sendiri. Work from home tidak hanya memberi keuntungan dengan jam kerja yang fleksibel juga memberikan peluang kepada pekerja untuk lebih dekat dengan anak dan keluarga. Namun dilain sisi, work from home juga memiliki kelemahan seperti pekerjaan yang berlebih sehingga menjadi

menumpuk, multitasking dan bekerja lebih lama dari waktu standar. Benefit dari Work From Home di pandemi ini meliputi tidak perlu memakan waktu perjalanan dari rumah ke kantor, lebih efisien dalam bekerja karena waktunya yang fleksibel, memberikan suasana yang baru dan tidak kaku dalam bekerja. Namun dibalik benefit itu, terdapat tantangan di work from home. Seperti sulitnya berbagi pikiran dan brainstorming Bersama rekan kerja, pengumpulan data dan berkas – berkas yang hanya bisa diakses di kantor, waktu yang fleksibel membuat bekerja tak kenal waktu dan terkadang melebihi dari waktu standar (Aczel, Kovacs, Lippe, & Szaszi, 2021).

Pola kerja baru, dan gaya hidup baru menyebabkan munculnya permasalahan baru di tengah work from home dengan kondisi pandemi yang sedang terjadi sekarang ini. Fenomena ini terjadi pada responden R yang mengalami beberapa kendala dalam kegiatan work from home-nya. Pekerjaan yang tertunda, ditambah kerjaan lain yang hanya bisa diakses dari jaringan kantor, membuat pekerjaan R yang seharusnya WFH meringankan pekerjaan, namun malah semakin banyak.

Disamping pekerjaan R yang menumpuk, posisi R sebagai administrasi di universitas mengharuskannya untuk kontak dengan mahasiswa pada kondisi normal saat sebelum pandemi, R masih bisa membantu dan menjelaskan apa yang dibutuhkan dan ditanyakan oleh mahasiswa secara langsung. Namun karena pandemi dan semuanya serba online, R kesulitan dalam komunikasi dengan mahasiswa dikarenakan minimnya intonasi dan hanya berupa tulisan.

Kendala lainnya dalam pekerjaan yang dialami oleh R di ranah sosialnya. Dikarenakan covid yang sedang melanda Indonesia ini, membuat beberapa rekan kerjanya parno untuk bertemu orang lain, membuat pekerjaan R yang harus berhubungan dengannya terlimitasi dan tertunda. Menurut R, bertemu dan kontak dengan orang lain tidak apa – apa selama tidak membahayakan dan mengikuti prokes.

Terlimitasinya aktivitas akibat pandemi terjadi disegala penjuru dunia. Sultan (2021) menerangkan bahwa potensi pandemi covid-19 di Indonesia akan berangsur lama untuk pulih. Untuk itu diharapkan masyarakat tetap membatasi aktivitas di luar rumah. Meskipun hal tersebut menyulitkan pada beberapa pihak, namun itu harus dilakukan demi meminimalisir penyebaran covid-19.

Pada sektor prekonomian, R juga terkena dampaknya. Banyak event fakultas yang seharusnya ia bisa mendapat penghasilan lebih karena mengurus event tersebut. Namun

semenjak pandemi ini, R tidak mendapatkan penghasilan tambahan dari setiap kegiatan yang diadakan karena harus diubah menjadi online.

Sebagai orang yang bekerja dibagian administrasi kampus, AS mengungkapkan hal yang kurang lebih sama seperti R. Yaitu mengenai pekerjaan yang menumpuk, komunikasi yang sering miss dan permasalahan di perekonomian. AS mengungkapkan kesulitan pekerjaan dibagian administrasi juga tidak semua bisa dikerjakan secara online. Karena banyak sekali berkas – berkas di kantor

Permasalahan di perekonomian keluarga juga melanda AS. Nasib R juga dialami oleh AS. Sebagai staff di fakultas, AS mengurus segala keperluan dan kegiatan fakultas. Apabila kegiatan fakultas beralih ke online, insentif lebih yang harusnya didapatkan AS juga tidak ada.

Kesulitan ekonomi di pandemi yang dirasakan oleh AS dan R ini selaras dengan penelitian Livana, et al., (2020) yang berfokus pada dampak pandemi pada perekonomian masyarakat Indonesia. Berkurangnya pemasukan harian bagi para pedagang, potongan pada orang – orang yang bekerja sebagai karyawan di kantor, dan PHK juga terjadi pada beberapa perusahaan demi keberlangsungan perusahaan agar dapat survive. Wicaksono (2020) 65 persen konsumen Indonesia mengalami penurunan pendapatan rumah tangga. sejumlah penyebab penurunan pendapatan rumah tangga Indonesia meliputi, penurunan pendapatan akibat kehilangan pekerjaan dan jam kerja berkurang sebanyak 63 persen. Selain itu, sejumlah pelaku usaha juga mengakui pendapatan berkurang karena event, liburan, maupun aktivitas lain yang terpaksa dibatalkan karena pandemic. sebanyak 63 persen masyarakat yang disurvei mengaku pengeluaran rumah tangga justru bertambah.

Misalnya, untuk makanan dan listrik. Untuk mengatasi pengeluaran rumah tangga yang bertambah namun penghasilan yang berkurang, penghematan harus dilakukan. Menurut Reuters (2021), 1 dari 2 orang di dunia kehilangan penghasilan karena pandemi ini. Kondisi yang memunculkan kecemasan karena terancamnya pemenuhan kebutuhan hidup dasar diri dan keluarga. Menurut Putra (2020) pandemi Covid-19 ini memberikan dampak kepada penghasilan masyarakat. Dan lebih parahnya lagi, dampak ini lebih dalam masyarakat berpendapatan rendah, karena pendapatan mereka berkurang, maka pola konsumsi berkurang. Menurutnya, kondisi tersebut tidak terlepas dari terhentinya aktivitas sosial dan ekonomi masyarakat Indonesia akibat kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Sehingga membuat mayoritas pergerakan masyarakat terhenti dan hanya bisa bekerja, belajar, dan beribadah di rumah saja selama PSBB.

Sedangkan masyarakat yang tidak bisa bekerja secara online atau WFH, mengalami penurunan pendapatan atau bahkan kehilangan pekerjaan.

Perubahan yang dialami oleh WHP berbeda dengan R dan AS. WHP yang bekerja sebagai dosen. Beliau mengalami beberapa permasalahan, seperti saat mengajar, pada beberapa mahasiswanya, efektivitas mengajar, dan gangguan eksternal dari rumah.

WHP sebagai tenaga kependidikan yang mengajar mahasiswa secara langsung di kampus, mengalami perubahan menjadi mengajar secara online. Menurutnya hal itu kurang efektif. Namun bukan berarti karena pandemi, perkuliahan harus berhenti. Meskipun WHP awalnya asing dengan pembelajaran secara daring, ia mampu beradaptasi. Meskipun terkadang saat perkuliahan daring berlangsung, WHP mengalami kendala koneksi internet. Selain itu, WHP juga merasa saat kuliah daring berlangsung, ia merasa seperti berbicara sendiri dan tidak mendapat respon dari mahasiswanya. Ia merasa hanya komunikasi 1 arah tanpa adanya timbal balik antara dosen dan mahasiswa.

Pengajar yang WFH selain harus menghadapi kendala internet, juga terkadang dihadapi oleh kendala dari anggota keluarga. Keluarga WHP yang beranggotakan 4 orang dengan 2 orang anak, cukup meramaikan seisi rumah. Anak bungsu WHP yang pernah menangis Ketika WHP sedang mengadakan pembelajaran daring cukup mengganggu jalannya perkuliahan dan WFH-nya WHP.

Proses belajar mengajar di pandemi covid-19 ini merupakan tantangan baru dalam dunia Pendidikan. Kemendikbud sendiri mengambil langkah terkait pembelajaran online ini, salah satunya berupa semua guru harus bisa mengajar jarak jauh yang notabene harus menggunakan teknologi, namun tidak semulus yang dibayangkan. Pada kondisi yang dialami oleh WHP contohnya. Selain itu pada penelitian Busyra & Sani (2020) yang menunjukkan bahwa kinerja pada guru yang mengajar secara online tidak optimal. Kinerja mereka hanya mencapai 50 persen. Secara keseluruhan hasil kinerja guru tidak mencapai 70 persen. Hal itu terjadi karena beberapa faktor yaitu hampir sebagian besar dari guru tidak memahami beberapa aplikasi yang digunakan dalam mengajar, kendala internet, serta jarak yang menyebabkan guru menghadapi hambatan dalam berinteraksi dengan siswa secara optimal.

Responden R merasakan hal baru dan menurutnya hal itu positif. Karena berkat WFH, adanya kinerja antara staff administrasi dan dosen yang saling terlibat dalam pelaksanaan ujian untuk mahasiswa. Staff dan dosen jadi saling berinteraksi dan memunculkan rasa sosialisasi.

Tidak hanya itu, banyak hal – hal positif yang dirasakan oleh R seperti bisa melakukan kegiatan baru, ada banyak waktu Bersama keluarga, dan banyak lagi.

Dampak positif yang dirasakan oleh R juga dirasakan oleh AS sebagai staff TU di kampus. Ia menikmati WFH-nya dan bisa menghabiskan waktu dengan keluarganya. Adanya kesempatan WFH dimanfaatkan oleh AS untuk menekuni hobi baru.

Menurut penelitian Al Dhaheri, et al., (2021) covid-19 ternyata tidak hanya memberikan dampak negatif namun juga memberikan dampak positif secara tidak langsung. Dari hasil penelitian tersebut bahwasanya pandemi ini memunculkan gagasan untuk work from home. Dari work from home inilah dampak positif tersebut muncul. Salah satunya berupa mental health yang positif karena lebih banyak waktu dirumah dan menghabiskan waktu bersama keluarga. Selain itu kualitas hidup yang baik karena memberikan waktu untuk menikmati kehidupan dirumah dan dapat menekuni hobi baru. Berbeda dengan pekerjaan kantoran yang full time kerja “8 to 5” dengan waktu sedikit untuk meluangkan hobi dan bercengkrama dengan keluarga..

Selain menekuni hobi baru, AS juga merasakan lebih banyak aktivitas baru di rumah. Hal – hal positif yang ia rasakan seperti lebih dekat dengan anak saat mengurus dan membantu anak. Terkadang membantu istri juga dalam hal pekerjaan rumah.

Semenjak covid-19 melanda hampir seluruh dunia yang memberikan berbagai macam dampak pada sector bisnis, Pendidikan, dan Kesehatan. Karyawan yang diharuskan WFH jadi ikut merasakan pekerjaan – pekerjaan rumah, mengasuh anak, dan mengurus segala hal yang berkaitan dengan pekerjaan rumah tangga seperti yang dirasakan AS. Menurut penelitian Fisher, et al., (2020) ikatan keluarga sangat penting dalam melewati kesulitan – kesulitan yang akan dialami di pandemi ini. Untuk itu sebagai sebuah keluarga harus membangun positive vibes di lingkungan keluarga agar pandemi COVID-19 ini memberikan dampak positif pula. Semakin baik ikatan orang tua dan anak, semakin baik pula lingkungan keluarga dirumah.

Dampak positif dari pandemi yang dialami oleh WHP lebih dominan pada keluarga. Baginya di WFH ini ia merasa memiliki waktu luang yang lebih dibanding saat normal dan bekerja di kantor. WHP bisa melakukan kegiatan baru seperti menanam tanaman – tanaman di hidroponik yang baru saja ia buat. Terkadang berolahraga ringan dengan keluarga seperti bersepeda. WHP menghabiskan banyak waktunya selain WHP untuk anak dan keluarganya.

Dampak positif yang dihasilkan dari COVID-19 ialah, kendaraan yang berkurang, langit lebih biru dan cerah, hewan – hewan mulai terlihat, adanya waktu untuk bercengkrama dengan

keluarga, fleksibilitas kerja, dan kehidupan yang lebih tenang. (Cornell, et al., 2020) semua dampak positif pandemi COVID-19 dari penelitian tersebut sejalan dengan apa yang dirasakan R, AS, dan WHP selama melewati pandemi COVID-19. Menurut Heminsley (2012) bahwa ada beberapa sisi positif lainnya dari work from home, antara lain : Menghemat biaya transportasi, kualitas bekerja lebih baik dan lebih produktif, tanpa gangguan dari kolega maupun acara-acara yang terkesan kurang penting di kantor, mengurangi rasa stress akibat keterlambatan yang disebabkan oleh kemacetan di perjalanan, mendapatkan work life balance yang lebih baik karena waktu bekerja dapat diatur sendiri.

Di tengah pandemi yang sedang melanda ini, semua masyarakat Indonesia merasakan dampaknya baik segi ekonomi, fisik, maupun psikis. R juga tidak luput dari itu. Selama menjalani WFH akibat pandemi covid-19 ini, ia terkadang emosi karena sering terjadi miss komunikasi dalam menjelaskan kepada mahasiswa.

WFH yang awalnya akan menjadi sebuah pengalaman baru yang mengasyikkan karena bisa bekerja dari rumah, namun membuatnya bosan karena pekerjaan yang terus menumpuk akibat delay. Hal itu disebabkan adanya beberapa pekerjaan yang tidak bisa ia kerjakan dirumah, karena membutuhkan jaringan kantor. Lelah dan capek akibat kerjaan yang menumpuk dirasakan oleh R. Diluar work from home, R mengalami ketakutan di awal saat pandemi. Merasa cemas dan was – was yang berlebihan karena takut tertular.

Apa yang dipikirkan R juga ternyata serupa dengan AS. Awal mula ia menjalani WFH masih merasa enak dan nyaman karena tidak perlu takut telat harus ke kantor, dan waktu habis di jalan. Akan tetapi setelah WFH berlangsung cukup lama, AS merasakan bosan juga. AS tetap bersyukur ia masih bisa bekerja dari rumah. Masih bisa menghasilkan dan dekat dengan keluarga.

Hasil penelitian Vyas & Butakhieo (2021) menunjukkan perihal work from home yang dulu diidam – idamkan bagi para pekerja kantoran ternyata tidak seindah yang dibayangkan. Work from home bagi karyawan di Hong Kong menyebabkan stress karena tidak sesuai ekspektasi. Pekerjaan yang menumpuk, jam kerja yang tidak jelas, akses ke dokumen kantor yang harus melalui jaringan kantor juga mempersulit work from home. Hal ini didukung dengan penelitian dari Xiao dkk (2020) para karyawan mengalami masalah Kesehatan fisik dan mental. Pada masalah Kesehatan mental, karyawan – karyawan ini merasakan stress akibat menurunnya



komunikasi dengan rekan kerja, bisingnya rumah karena ada balita, beban kerja lebih tinggi, dan jam kerja yang meningkat.

Masuknya virus covid-19 membuat resah AS, apalagi ditambah angka penularannya yang tinggi. Ia khawatir keluarganya tertular. Disisi lain, aktivitas anak yang terbatas, sekolah harus online, dan minimnya interaksi dengan teman – temannya memberikan rasa khawatir tersendiri bagi AS akan perkembangan social anaknya.

Apa yang dirasakan oleh AS dan R juga dirasakan WHP. Merupakan suatu impiannya bisa bekerja menghasilkan uang namun tetap tidak meninggalkan keluarganya. Akan tetapi karena pekerjaan WHP adalah seorang dosen, ia harus mengajar di kampus. Semenjak diberlakukannya kuliah online, WHP terkadang khawatir pada mahasiswanya dalam menerima materi.

WHP selalu mensyukuri segala sesuatu yang ia dapatkan. Baik di kondisi pandemi seperti ini, ia setidaknya bisa memiliki waktu lebih banyak dengan keluarganya

Merupakan hal yang wajar khawatir tertular COVID-19 pada diri sendiri dan keluarga. Menurut Eder,et al., (2021) perilaku protektif muncul dari anggota keluarga demi menghindari ancaman dari luar. Kekhawatiran yang berlebihan akan menyebabkan permasalahan pada Kesehatan baik fisik maupun mental. untungnya kekhawatiran R, AS dan WHP akan tertular COVID-19 ini masih dalam batas wajar dan tidak berlebih. Pada WHP, meskipun ia merasa khawatir. Ia masih mampu mengontrol dan merasakan hal – hal yang lebih positif seperti bercengkrama dengan keluarga.

Selama menjalani Work From Home, dan harus tetap mengasuh anak. Ketiga partisipan ini melewati berbagai macam pengalaman parenting di masa pandemi. Pengalaman parenting ini juga memunculkan kendala, kendala yang dialami dari tiap – tiap partisipan berbeda – beda. Misalnya, dari partisipan R mengkhawatirkan anaknya yang jadi lebih sering bermain gadget.

Selain kekhawatiran R sebagai orang tua, R mengalami kesulitan dalam mengajari anak ketika anaknya tidak mengerti pelajaran. Kesulitan ini yang menurutnya masih bisa diatasi. Dan juga kekhawatiran orang tua ketika mendapat shift untuk WFO, anak merasa bebas karena tidak diawasi oleh orang tuanya. Sehingga tidak serius belajar.

Hambatan yang dirasakan oleh orang tua di masa pandemi dalam menemani anak dalam pembelajaran daring berupa: anak lebih cepat jenuh dan bosan, anak jadi lebih sering bermain gawai, kesulitan anak dalam mengerjakan tugas, sulit dalam mengajarkan materi pembelajaran pada anak, konsentrasi dan motivasi belajar siswa menurun, tidak semua orang tua memiliki

gawai dan spesifikasi serta internet yang kurang memadai (Anugrahana, 2020). Pembelajaran online telah menjadi kebijakan pemerintah dan banyak lembaga pendidikan sejak awal pandemi (KSP, 2020). Ketentuan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Olahraga, Iptek, dalam surat edaran Nomor 4 Tahun 2020, dimana e-learning dilakukan karena dalam kondisi darurat pandemi Covid-19 (Kemendikbud, 2020). Menurut AS sendiri pembelajaran online yang kini harus dijalani oleh siswa semenjak pandemi Covid-19 melanda, cukup menjadi kendala tersendiri sebagai orang tua yang diharuskan bekerja secara WFH.

Ketika dalam menemani anak belajar, sedangkan si anak sendiri enggan mengerjakan. AS harus membujuk anak agar mengerjakan tugasnya dengan memberikan reward. Hal ini selaras penelitian Agusriani, A & Fuaziddin, M. (2021). Untuk mengatasi kejenuhan dan menurunnya motivasi belajar anak, Strategi orang tua beragam, mulai dari mengajak anak bermain dan rekreasi bersama saat hari libur, menyemangati secara lisan maupun dengan reward hadiah barang. Bagi AS itu bukan merupakan hal yang sulit dalam pengalaman parenting ini. Namun baginya salah satu yang membuatnya sulit ialah tugas – tugas dari guru yang cukup ribet.

Banyak perubahan yang terjadi selama pandemi ini. Seperti pengasuhan anak yang menjadi lebih ketat. Pada WHP perasaan khawatir juga muncul dikarenakan takut keluarga terkena virus covid-19. Khawatir anak - anaknya juga merasakan stress karena tidak bisa bermain, terbatasnya bersosialisasi dengan teman – temannya.

Kekhawatiran WHP akan anak – anaknya ini terbukti dengan penelitian Ghosh (2021) bahwasanya pandemi COVID-19 ini memberikan dampak yang signifikan pada Kesehatan mental anak. Gejalanya diantara lain takut, khawatir, kesulitan konsentrasi, kebosanan, mudah marah, gelisah, dan gugup. Hal ini disebabkan karena kurangnya anak bersosialisasi dengan teman – temannya, orang tua yang tidak peka dengan anaknya, tugas – tugas pelajaran yang terus menumpuk membuat anak stress.

Terbiasa mengajar mahasiswa secara langsung, membuat WHP agak tidak terbiasa saat harus WFH mengajar melalui layar laptop. Sehingga WHP harus belajar mengenal aplikasi – aplikasi yang harus digunakan untuk pembelajaran online.

Saat sedang mengajar mahasiswa di perkuliahan online. WHP tidak luput dari gangguan anak – anaknya, suara berisik dari anak terdengar oleh mahasiswa. Atau anak meminta bantuan WHP untuk tugas sekolahnya. Meskipun begitu mahasiswa WHP memakluminya.

WHP memiliki anak – anak yang aktif, mereka merasa tidak betah harus belajar seharian dirumah yang menyebabkan terkadang anak mudah emosi, apalagi saat kesulitan dalam pelajarannya.

Kelebihan dari pembelajaran daring yang dilakukan oleh pengajar membuat para pengajar menjadi lebih melek teknologi. Mau tidak mau, pengajar harus mencari solusi bagaimana tetap memberi materi dan mengajar siswanya di tengah pandemi tanpa tatap muka secara langsung (Anugrahana, 2020). Mengajar secara daring tidak menjadikan solusi terbaik dalam pembelajaran di tengah pandemi. Ada saja kendala yang dialami oleh pengajar seperti yang dialami WHP. Ia harus mengasuh anaknya dan membantu pembelajaran daringnya dan disambi ia mengadakan kuliah online mengajar mahasiswanya. Menurut Handayani (2020) bahwa kendala bagi para pengajar yang mengajar secara daring di rumahnya mengalami kendala pada koneksi internet, gangguan dari anggota keluarga, penyampaian materi yang kurang jelas, dan kurangnya interaksi antara siswa dan pengajar.

Sebagai orang tua yang mempunyai anak pastinya memiliki cara tersendiri dalam parenting. Apalagi kondisi pandemi seperti ini harus pintar – pintar dalam mengatur dan mengasuh anak dikala harus sambil bekerja dari rumah. R sendiri saat diharuskan bekerja dari rumah dan mengasuh anak. Ia sendiri lebih mengutamakan dalam membantu anaknya dalam hal sekolah. Karena pekerjaannya sendiri masih bisa ditunda dahulu dan mengutamakan kebutuhan anak

Kesibukan R yang dilakukan selama pandemi tidak jauh berbeda dengan AS sendiri yang cukup sibuk dengan pekerjaan rumah, dan menjaga anak ketika istrinya sudah masuk kerja. Ketika di awal pandemi dimana semua pekerjaan dilakukan dari rumah, AS biasa berkolaborasi dengan istrinya dalam mendampingi anak.

Kebutuhan anak akan orang tua di pandemi ini meningkat semenjak anak diharuskan belajar secara online. Orang tua merangkap peran menjadi guru yang mengajarkan pelajaran dan peran sebagai orang tua. Ketika WHP sedang mengadakan perkuliahan online, kebutuhan anak akan bantuan dalam mengerjakan tugas akan otomatis meminta tolong kepada orang tua.

WHP juga menerapkan protocol Kesehatan pada anak – anaknya mengikuti anjuran kemenkes dan WHO. Dalam pengasuhan anak, WHP juga mengalami kesulitan. Baginya paling sulit ialah mengontrol emosi anak.

Menurut Salsabila dkk (2021) Peran orang tua saat pandemi adalah mendampingi anak saat belajar dan juga menggantikan peran seorang guru. Proses orang tua yang mendampingi anaknya

ketika belajar dari rumah akan membantu pencapaian seorang anak, di antaranya membantu ketika ada kesulitan, mengadakan pengajaran, dan masih banyak lagi. R, AS dan WHP tetap mengutamakan mendampingi anak dalam belajar dibandingkan pekerjaannya. Karena bagi mereka pekerjaannya masih bisa ditunda sebentar dan dilanjutkan setelah membantu anak ketika belajar daring. Hal ini didukung juga oleh penelitian Puspita (2021) mengenai peran orang tua pada pembelajaran daring anak selama pandemi. Keterlibatan orang tua dalam mengawasi anak sangat besar pengaruhnya terhadap keberhasilan anak di masa pandemi seperti ini. Orang tua membantu mengarahkan anak seperti menulis, membaca, dan mengerjakan tugasnya. Ketika seorang anak tidak dapat melakukan pekerjaannya, orang tuanya yang membantu dengan meninggalkan pekerjaannya terlebih dahulu.

Dalam sebuah keluarga, sosok laki – laki akan memiliki peran baru sebagai suami, dan sosok Wanita sebagai istri. Peran itu akan berubah menjadi ayah dan ibu ketika mereka sudah memiliki anak. Menurut Putri & Lestari (2015) dalam sebuah keluarga, pasangan suami istri berbagi peran dalam tiga area yakni pengambilan keputusan, pengelolaan keuangan keluarga, dan pengasuhan anak, proses pelaksanaan peran-peran tersebut bersifat fleksibel, suami lebih banyak berperan dalam hal pengambilan keputusan sedangkan istri dalam pengelolaan keuangan dan pengasuhan anak. Pada R sendiri dalam berkeluarga, sudah membagi peran dengan istrinya. Proses pelaksanaan peran tersebut bersifat fleksibel seiring berjalannya waktu mengikuti situasi dan kondisi.

Adapun bagi AS sendiri, dalam berbagi peran dalam keluarga dengan istri juga bersifat fleksibel. Apalagi di tengah pandemi seperti ini, AS berkolaborasi dan manajemen komunikasi antar anggota keluarga.

Hal yang dilakukan WHP juga serupa dengan AS. Pembagian peran pengasuhan anak lebih banyak pada istri, begitupun dalam urusan pekerjaan rumah. Namun bukan berarti WHP membiarkan istrinya bekerja sendiri. WHP juga turut membantu istrinya dalam mengasuh anak, apalagi di tengah pandemi seperti ini, WHP memiliki waktu lebih banyak Bersama anak.

Dengan demikian, koping dalam penyelesaian masalah dari ketiga responden termasuk koping religious dalam parenting saat WFH. Menurut Rahayu dkk (2019) koping religiusitas berpengaruh dalam meminimalisir stress pengasuhan yang bisa terjadi dikarenakan kurangnya pemahaman orang tua terkait kebutuhan anak, kurangnya interaksi antara orang tua dan anak, dan perilaku anak yang sulit dikendalikan. Aflakseir & Coleman (2011) menyebutkan agama

sebagai sumber daya menghadapi kesulitan. Di dalam islam misalnya selalu bertakwa, berdoa, bersabar dalam menghadapi masalah, dan yakin dengan pertolongan-Nya. Dari semua coping itu adalah termasuk dalam bentuk ibadah sebagai amalan.

Dalam al-qur'an surah ar-Rad ayat 11 disebutkan bahwa:

بِأَنْفُسِهِمْ مَا يُغَيِّرُوا حَتَّىٰ بِقَوْمٍ مَا يُغَيِّرُ لَا اللَّهُ إِنَّ

"Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri."

Ayat diatas menunjukkan bahwa keadaan manusia tidak akan berubah dengan bantuan karena Allah apabila manusia itu sendiri tidak berusaha untuk mengubah keadaannya sendiri, yakni berikhtiar. Setelah berikhtiar dan berusaha semaksimal mungkin, dilanjutkan dengan tawakkal kepada Allah.

Dalam al-qur'an surah Ath-thalaq ayat 3 disebutkan bahwa :

فَدَّرَا شَيْءٍ لِّكُلِّ أَشْيَاءٍ فَذَرَّ أَمرَةً بَلَّغَ اللَّهُ إِنَّ َّ حَسْبُهُ فَهُوَ اللَّهُ عَلَىٰ يَتَوَكَّلْ وَمَنْ َّ يَحْتَسِبْ لَا حَيْثُ مِنْ وَيَرْزُقُهُ

“Dan memberinya rezeki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. Dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu.”

Tawakkal bukan pasrah, Tawakal adalah kombinasi dari upaya manusia dan kepasrahan kepada Allah SWT. Tawakal terdiri dalam tiga hal yaitu peran dan takdir kita sebagai manusia, masalah rezeki dan kebutuhan hidup (Supriyanto, 2010).

Baik sebelum maupun sedang di era pandemi ini, R memiliki strategi coping berlandaskan religious. R dalam menjalani aktivitas WFHnya yang disambi dalam menemani anak belajar daring. Ia tidak merasa keberatan dan kesulitan. Sabar dan ikhtiar merupakan kunci dalam menjalani aktivitas, dan tidak lupa selalu melibatkan Allah di dalamnya.

dalam al qur'an surat Al Qasas ayat 73 disebutkan bahwa :

تَشْكُرُونَ وَلَعَلَّكُمْ فَضْلِهِ مِنْ وَلْتَبْتَغُوا فِيهِ لِيَسْكُنُوا وَالنَّهَارَ اللَّيْلَ لَكُمْ جَعَلَ رَحْمَتِهِ وَمِنْ

“Dan adalah karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, agar kamu beristirahat pada malam hari dan agar kamu mencari sebagian karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya.”

Potongan ayat al qur'an tersebut merupakan salah satu pedoman hidup bagi R. Ia tidak memperlakukan istrinya juga bekerja. Allah menyuruh hambanya untuk bekerja mencari

rezeki di siang hari dan beristirahat di malam hari. Dibatasinya kerumunan akibat covid-19, membuat R untuk tidak ke masjid. Karena ia merasa itu lebih baik. R khawatir akan orang lain, diri sendiri, dan juga keluarganya. Selain itu, dimana pandemi sudah berjalan setengah tahun, saat R sudah mendapat jadwal shift untuk ke kantor, ia tetap menerapkan protocol Kesehatan dan tetap menjaga jarak. Ia berharap tindakannya merupakan usaha yang positif. Yang terpenting adalah ikhtiar dan tawakal.

Keadaan seperti apapun, R selalu bersyukur. Ia merasakan Ketika menerapkan rasa syukur pada dirinya. Ia merasa bahwa segala sesuatu yang ia punya sudah cukup. Bahkan R sempat berpikir apakah dirinya terdemotivasi karena tidak mencari sesuatu yang lebih. R merasa segala yang kini ia punya sudah merupakan berkah dari Allah. Ia cukup menjalani hidup dengan sebaik – baiknya dan mensyukuri segala sesuatu yang diberikan oleh Allah.

Ketika R bekerja, ia merasakan pada suatu titik dimana ia bekerja Sudah tidak berorientasi pada materi. Dirinya hanya berfokus pada hadits yang menyatakan bahwa sebaik – baiknya manusia adalah yang bermanfaat untuk orang lain. Kini R hanya berharap dan melibatkan dirinya pada Allah SWT. Segala sesuatu cukup diserahkan pada Allah dengan tetap melakukan usaha.

Kondisi pekerjaan R yang menumpuk akibat WFH dan harus sambil melibatkan dirinya dalam mengasuh anak dirumah cukup memberi R tekanan. Namun R menyikapinya dengan sabar dan bersyukur. Masih banyak orang yang tidak ada kerjaan meskipun masih masuk bekerja. Bahkan sampai hilang pekerjaan. R masih bersyukur karena masih ada kegiatan dan tidak ganggur. R cukup menikmatinya.

Pandemi yang menjadi dinamika permasalahan ini membuat AS merasa khawatir. Baginya itu merupakan sikap wajar karena waspada. Dalam mengatasi pandemi ini, AS tetap menjalankan protocol Kesehatan, ikhtiar dan tawakkal. Tentunya juga bersyukur dan tidak mengeluh. Meskipun khawatir, AS tetap mengutamakan agar tidak panik.

Masa sulit seperti ini bagi AS merupakan suatu cobaan. Ia melaluinya dengan ikhtiar dan tawakal. Dibalik kesulitan apabila dijalani dengan ikhtiar dan tawakal, akan berujung kemudahan oleh Allah.

Dalam mengatasi kendala dan permasalahan selama WFH, AS memiliki cara yang hampir serupa dengan R. ia menikmati kegiatan WFH yang diikuti dengan menemani anak dalam pembelajaran daring. Baginya, dengan menjalani dan cukup membawa perasaan senang, hatinya

juga ikut Bahagia. Karena baginya sudah merupakan qodratnya sebagai orang tua dalam menemani masa tumbuh kembang anak.

Dalam mengatasi anak yang ngambek, AS membujuk dan tentunya selalu membantu kebutuhan anak. Karena pekerjaannya bisa ditinggal, membantu jadi prioritas utama.

Bagi WHP, amat disayangkan pandemi seperti ini karena membuatnya tidak bisa beribadah ke masjid. Semua itu karena demi keamanan diri sendiri, orang lain, dan juga keluarga dirumah. Cukup diambil hikmahnya dan masih bisa dilakukan shalat berjamaah dirumah dengan anggota keluarga. Itulah yang WHP lakukan di masa pandemi.

Sebagai seorang muslim, WHP selalu berusaha secara maksimal dalam melakukan hal. Dan tentunya didampingi dengan menyerahkannya kepada Allah. Ikhtiar lalu tawakal. Baginya ikhtiar tanpa tawakal akan sia – sia. WHP memanfaatkan waktu luangnya di rumah dengan ibadah sunnah yang dimana terkadang ia agak sulit untuk melakukannya ketika bekerja dikantor

Menghadapi kendala di tengah WFHnya, WHP lebih banyak dibantu oleh istrinya dalam pengasuhan anak. Sosok istrinya bagi WHP adalah sosok yang berperan penting membantu proses kegiatan WFHnya.

Dengan demikian, strategi coping yang dilakukan oleh R, AS, dan WHP di tengah pandemi ini tidak jauh berbeda dengan coping religious yang telah mereka lakukan dikala multitasking. Strategi coping ini berupa bersyukur, ikhtiar, tawakkal, bersabar, beribadah, dan bersabar.

penerapan spiritual coping yang dilakukan oleh R,AS, dan WHP memunculkan luaran bentuk spiritual coping yang berbentuk praktik keagamaan islam di kehidupan

Output dari spiritual coping yang dilakukan oleh AS juga tidak jauh berbeda dengan R, seperti memberi reward pada anak, menasehati, menahan emosi, tidak marah, membawa perasaan dengan kesenangan dan mengontrol emosi.

Hal serupa juga dilakukan oleh WHP, memberi pengertian pada anak, bersabar dengan tidak memarahi anak dan memakluminya, mengajak anak lebih sering berinteraksi dan bermain agar anak juga tidak stress dirumah.

Menurut Andrianto dkk (2019) praktik keagamaan islam di aplikasikan sebagai coping dalam menghadapi masalah, memberikan dampak yang positif. Beberapa praktik keagamaan islam yang digunakan sebagai coping diantaranya: beribadah, keyakinan kepada Allah, ikhtiar, praktik social, tawakkal, bersabar, ikhlas. Hal ini juga didukung oleh penelitian Embong dkk (2017) keyakinan Islam, aturan agama dan kode etik menyiratkan cara Muslim menetapkan

prioritas mereka, dan mengatasi berbagai situasi dalam kehidupan. Secara khusus, ini menjelaskan bagaimana praktik dan keyakinan Islam membantu dan memengaruhi cara Muslim mengatasi masalah mereka. Dalam penelitian Hizbullah dkk (2019) Nilai – nilai keislaman digunakan untuk mengurangi gejala PTSD. Pendekatan Islami dalam menjalankan religius coping bertujuan untuk membangun ketaqwaan kepada Tuhan, lebih bertaqwa dalam beribadah, menerapkan nilai-nilai agama Islam dalam menghadapi masalah, dan membangun lingkungan yang islami.

Strategi coping yang dijalani oleh R ternyata memberikan dampak positif baginya. Ia merasa selalu bersyukur, dan merasa segala sesuatu hal yang ia miliki sudah cukup. Ia merasa bisa tetap menjalani hidupnya di pandemi ini dengan bantuan Allah karena selalu melibatkannya dalam kehidupan. R merasakan hatinya lebih tenang dan lapang, memiliki keyakinan dalam menjalani hidup.

Perasaan – perasaan yang dirasakan R juga berdampak pada AS. Ia selalu beribadah kepada Allah. Hal itu memberikan perasaan lebih tenang. Apalagi dengan adanya waktu yang luang untuk bercengkrama dengan keluarga, membuat AS merasa lebih nyaman.

Koping yang dijalani oleh WHP memberikan rasa ikhlas pada dirinya. Dalam kehidupan WHP, ia selalu menerapkan konsep syukur pada diri dan keluarga. Tentunya berikhtiar dan tawakal selalu ia lakukan. Setelah itu ikhlas menerima hasilnya apa yang Allah berikan. WHP merasa tenang dan nyaman.

Spiritualitas mempengaruhi dimensi sosial, emosional, psikologis dan intelektual dari kehidupan. Spiritualitas dapat mempengaruhi gaya coping seseorang (Cornah, 2016). Hal ini sejalan dengan penelitian Hebert dkk (2019) bahwasanya positive spiritual coping memberikan dampak positif pada wanita yang mengalami kanker payudara. Dampak positifnya berupa ketenangan, kenyamanan, keyakinan kepada tuhan, dan penerimaan. Menurut Arslan (2021) pentingnya kombinasi proses coping dan spiritualitas demi mengurangi efek buruk seperti stres pada well-being selama pandemi COVID-19.

Mengurangi efek buruk stres dengan memberikan dampak positif berupa rasa syukur, ritual ibadah, ikhlas, ikhtiar dan tawakkal. Agama memainkan peran penting dalam manajemen stres. Agama dapat memberikan orang arahan/bimbingan, dukungan dan harapan, serta dukungan emosional. Doa, ritual, dan keyakinan agama dapat membantu seseorang mengatasi tekanan hidup melalui harapan dan kenyamanan. Dalam menghadapi peristiwa stres, keyakinan universal



dalam agama dan praktiknya harus diubah menjadi cara khusus untuk mengatasi. Gaya coping khusus inilah yang tampaknya berdampak langsung pada kesehatan pribadi selama masa-masa sulit (Purnama,2017)

#### **4. PENUTUP**

Pandemi COVID-19 menyebabkan banyak perubahan barbagai tatanan kehidupan dalam waktu yang singkat. Para pegawai kantoran ‘dipaksa’ untuk mengadopsi pola kerja baru secara remote dari rumah masing-masing. Tidak hanya pegawai kantoran saja, pengajar dan pelajar juga mengharuskan mengadakan pembelajaran secara daring. Bekerja dari rumah atau biasa disebut work from home (WFH) juga diadopsi oleh karyawan dan dosen di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Dengan adanya WFH ini, memberikan pengalaman baru bagi sejumlah individu khususnya karyawan yang menyandang status ayah dalam melakukan pekerjaannya, menyebabkan terjadinya perubahan pola hidup baru. Dari sisi positif seperti mempunyai lebih banyak waktu dalam menekuni hobi, waktu bekerja yang fleksibel memberikan kesempatan individu untuk melakukan kegiatan baru, memberikan waktu lebih banyak untuk bercengkrama dengan keluarga dan pekerjaan yang dapat dikerjakan dimana saja dan kapan saja. Namun disamping itu, WFH memberikan dampak negatifnya berupa pekerjaan yang semakin menumpuk, tidak semua pekerjaan bisa dilakukan di rumah karena membutuhkan akses dari kantor, komunikasi yang kurang efektif, stress, Lelah, bosan, relasi sosial dengan rekan kerja berkurang, bagi para pengajar, pembelajaran secara daring kurang efektif, siswa yang tidak aktif, dan koneksi internet yang tidak stabil. Semenjak WFH, para ayah secara tidak langsung mendapatkan peran ganda sebagai guru yang mengajar di sekolah, dan orang tua dirumah.

Work from home memberikan pengalaman parenting baru pada sosok ayah dirumah. Ayah harus multitasking membantu dan menemani anak saat pembelajaran daring. Pada suatu waktu terkadang anak mengganggu mereka saat sedang bekerja dirumah.. Karena waktu bekerja yang fleksibel, mereka bisa meninggalkan pekerjaannya terlebih dahulu untuk membantu anak apabila dibutuhkan. Kekhawatiran bagi mereka adalah karena anak yang membutuhkan interaksi sosial dengan teman – temannya. Namun karena masih sekolah daring, aktivitas anak – anak terbatas. Selain itu anak yang moody ketika mengerjakan tugas, malas, emosi, dan tugas sekolah anak yang rumit menjadi kendala bagi orang tua saat membantu anak dalam pembelajaran daringnya.

Dalam mengatasi permasalahan yang dialami ayah di tengah WFH dikala pandemi, mereka menggunakan coping religious/spiritual coping. implementasi spiritual coping yang dilakukan

para ayah antara lain: ikhtiar dan tawakkal, melibatkan agama dan Allah disetiap kehidupan, bersyukur dengan keadaan, ikhlas, bersabar, berpegang pada agama (alqur'an dan assunah), dan berpandangan positif. Luaran dari coping yang berlandaskan spiritual ini berupa : mengontrol emosi, memberi anak nasihat, mengajarkan anak keagamaan, memprioritaskan membantu anak dalam pembelajarannya, tidak memaksa anak ketika anak sedang bad mood, atau sedang marah dan tidak ingin mengerjakan tugasnya, mengajak anak bermain dan berinteraksi, juga menjalani semua aktivitasnya itu dengan perasaan senang. Dari semua spiritual coping yang dilakukan, memberikan dampak positif seperti: hati merasa tentram, lapang, sejuk, dan nyaman, selalu merasa berkecukupan, lebih banyak bersyukur, mengatasi stres dan suntuk dengan ritual keagamaan, dengan dekat keluarga membuat merasa lebih tenang. Dengan begitu penerapan spiritual coping pada ayah yang terlibat dalam pembelajaran anak saat WFH memberikan kekuatan yang lebih dari Allah dalam meringankan problema dalam hidup, dan penerapan spiritual coping pada penelitian ini diharapkan menutup kekurangan dari coping.

Saran bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti dengan tema yang sama sebaiknya memfokuskan pada satu permasalahan saja agar lebih komprehensif pembahasannya, dan memfokuskan dengan kriteria partisipan yang memiliki pekerjaan yang serupa. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan mampu mengkaji permasalahan yang diakibatkan oleh pandemi COVID-19 pada masyarakat dari sisi perspektif konteks wilayah dan budaya di Indonesia secara lebih mendalam.

Saran bagi partisipan penelitian, sejauh ini dari semua usaha yang sudah dilakukan oleh partisipan sudah cukup baik. partisipan diharapkan mampu dapat memberikan masukan kepada karyawan yang sedang menjalani WFH, mempertahankan intensitas pelaksanaan ibadah dan meningkatkan pemahaman dan penghayatan keagamaan, sehingga dapat menyikapi pelbagai permasalahan kehidupan yang dihadapi. Apabila partisipan mengalami kesulitan dalam mengatasi permasalahannya sendiri maka disarankan untuk mencari bantuan pada orang-orang terdekat atau dapat mendatangi orang yang profesional dibidangnya seperti psikolog atau psikiater.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aflakseir, A., & Coleman, P. G. (2011). Initial development of the Iranian religious coping scale. *Journal of Muslim Mental Health*, 4,(1).90-94.
- Amundson, R. (2014). Spiritual Coping and Posttraumatic Growth after Sexual Assault. *Master of Social Work Clinical Research*, 110.

- Agusriani, A & Fuaziddin, M. (2021). Strategi Orangtua Mengatasi Kejenuhan Anak Belajar dari Rumah selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, vol 5 no 2, 1729-1740
- Angganyo, W. (2014). Coping Religius Pada Karyawan Muslim Ditinjau Dari Tipe kepribadian. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 02, No.01, Januari 2014.
- Barbara, L. (2020). *Companies Can Help Employees Working Remotley During The Covid-19 Pandemic*. Boston: Northeastern University.
- Bell, A. (2012). Spirituality at Work : An Employee Stress Intervention for Academics ? Faculty of Education Faculty of Higher Education , Lilydale Stephen Theiler Faculty of Higher Education , Lilydale. *Journal of Business*, 3(11), 68–83.
- Brooks, J. B. (2012). *The Process of Parenting: Ninth Edition*. California: McGraw-Hill Higher Education.
- Budhiekusuma, Noor, P., Hadi, Sasongko, P., Winarno, & Wing, W. (2017). Peluang Pemanfaatan telecommuting dalam pemerintahan di Indonesia. *Jurnal Pekommas*, Vol. 2 No. 2.
- Cabaco, S. R., Caldeira, S., Vieira, M., & Rodgers, B. (2017). Spiritual Coping: A Focus of New Nursing Diagnoses. *International Journal of Nursing Knowledge*, 10.1111/2047-3095.12171.
- Cahyati, N., & Kusumah, R. (2020). Peran Orang Tua Dalam Menerapkan Pembelajaran Di Rumah Saat Pandemi Covid 19. *Jurnal Golden Age, Universitas Hamzanwadi*, 04(1), 152–159.
- Cicilia, T. R. (2020). Pengaruh Work From Home (WFH) Terhadap Kinerja Guru SD Negeri Dengkek 01 Pati Selama Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Education, Psychology, and Counseling*, Vol 2 No 1, 424 - 437.
- Creswell, J. (2015). *Riset Pendidikan: Perencanaan, Pelaksanaan, dan Evaluasi Riset Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- DeRossette, & Zachary, G. (2016). *Variation in Job Performance Among Telecommuters*. San Francisco: San Francisco State University.
- Hapsari, I. (2020). Psikologis Pekerja Yang Menjalani Work From Home Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 37–45.
- Higa, Kunihiko, Wijayanayake, & Janaka. (1998). Telework in Japan : Perception and Implementation. *Tokyo Institute of Technology*.
- Juniarly, A., & M. Noor Rochman Hadjam. (2012). Peran Koping Religius dan Kesejahteraan Subjektif Terhadap Stres Pada Anggota Bintara Polisi di Polres Kebumen. *Psikologika*, 17(1), 5–16

- Kahija, Y. L. (2017). *Penelitian Fenomenologis: Jalan Memahami Pengalaman Hidup*. Yogyakarta: Kanisius Media.
- Keliat, B. (2000). *Penatalaksanaan Stress*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Kemendikbud. (2020). *Kemdikbud. Diakses dari* <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/mendikbud-terbitkan-se-tentang-pelaksanaan-pendidikan-dalam-masa-darurat-covid19> tanggal 3 Maret 2021
- Koenig, H. (2010). The epidemiology of religious coping: A review of recent literature. *International Review of Psychiatry*, 86-93.
- KSP. (2020). Lima Protokol Penanganan Jadi Pedoman Utama Cegah dan Kendalikan COVID-19. Diakses dari <https://covid19.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/info-coronavirus/lima-protokol-penanganan-jadi-pedoman-utama-cegah-dan-kendalikan-covid-19/> tanggal 26-7-2021
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- McMahon, B. & Biggs, Herbert (2012). Examining spirituality and intrinsic religious orientation as a means of coping with exam anxiety. *Vulnerable Groups & Inclusion*, <http://dx.doi.org/10.3402/vgi.v3i0.14918>.
- Mungkasa, O. (2020). Bekerja dari Rumah (Working From Home/WFH): Menuju Tatanan Baru Era Pandemi COVID 19. *Jurnal Perencanaan Pembangunan: The Indonesian Journal of Development Planning*, 4(2), 126–150. <https://doi.org/10.36574/jpp.v4i2.119>
- Nasution. (2000). *Metode Research (penelitian ilmiah)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nesami, M. B., Kazemi, A., Goudarzian, A. H., Nasiri, F., & Davari, J. (2017). Association Between Religious Coping and Quality of Working Life in Nurses. *Iran J Psychiatry Behav Sci.*, 10.5812/ijpbs.4946.
- Pargament, K. I. (1999). *The Psychology of Religion and Coping, Theory, Research, practice*. New York: The Guilford Press.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (2000). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 710-724.
- Prakash, R. (2018, may 31). *10 Common Parenting Issues and Their Solutions*. Diambil kembali dari parenting firstcry: <https://parenting.firstcry.com/articles/10-common-parenting-issues-and-their-solutions/>
- Pramita, E. W. (2020, April 6). *Cerita work from home para pekerja ibukota ada yang stres dan nyaman*. Diambil kembali dari Tempo.Co: <https://cantik.tempo.co/read/1328621/cerita-work-from-home-para-pekerja-ibukota-ada-yang-stres-dan-nyaman/full&view=ok>
- Purnama, R. (2017). Penyelesaian Stress Melalui Coping Spiritual. *Jurnal Studi Lintas Agama*, Vol.XII, N0.1.

- Putra, D. A. (2020, Juni 22). Pendapatan Masyarakat Turun Selama Pandemi Corona, Kelompok Ini yang Terparah. Retrieved from liputan6: <https://www.liputan6.com/bisnis/read/4285725/pendapatan-masyarakat-turun-selama-pandemi-corona-kelompok-ini-yang-terparah>
- Putri, D. P., & Lestari, S. (2015). Pembagian Peran dalam Rumah Tangga Pada Pasangan Suami Istri Jawa. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 72-85.
- Reuters. (2021). Survei: 1 dari 2 Orang di Dunia Kehilangan Penghasilan karena COVID. VoA Indonesia edisi 3-5-2021. Diakses dari <https://www.voaindonesia.com/a/survei-1-dari-2-orang-di-dunia-kehilangan-penghasilan-karena-covid-5875849.html> tanggal 25-7-2021
- Reynolds, N., Mrug, S., Hensler, M., Guion, K., & Madan-Swain, A. (2014). Spiritual coping and adjustment in adolescents with chronic illness: A 2-year prospective study. *Journal of Pediatric Psychology*, 39(5), 542–551. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsu011>
- Reza, I. F. (2016). Implementasi Coping Religious dalam Mengatasi Gangguan Fisik-Psikis-Sosial-Spiritual pada Pasien Gagal Ginjal Kronik. *Intizar*, 22(2), 243. <https://doi.org/10.19109/intizar.v22i2.940>
- Schrotenboer, B. (2020, Mei 4). *USA Today*. Diambil kembali dari <https://www.usatoday.com/story/money/2020/05/04/coronavirus-pandemic-might-game-changer-working-home/3061862001/>
- Siegel, J. (2015). *Spirituality, Religious Coping, and Depressive Symptoms in Hospice Patients: A Terror Management Perspective*. 219.
- Tabi'in, A. (2020). Problematika Stay At Home Pada Anak Usia Dini Di Tengah Pandemi Covid 19. *Jurnal Golden Age*, 4(01), 190–200. <https://doi.org/10.29408/jga.v4i01.2244>
- Trevino, K. M. (2012). Religious coping and psychological distress in military veteran cancer survivors. *Journal of Religion and Health*, 51, 87-98.
- Wahab, M., Triantoro, S., & Othman, A. (2010). Religious coping, job insecurity and job stress among Javanese academic staff: a moderated regression analysis. *International Journal of Psychology Studies*, 2, (2).78-79.
- Ward, A.M., (2010). The relationship between religiosity and religious coping to stress reactivity and psychological well-being. *Counseling and Psychological Services Dissertations*. 50.
- Wardani, A., & Ayriza, Y. (2020). Analisis Kendala Orang Tua dalam Mendampingi Anak Belajar di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, Volume 5 Issue 1 (2021) Pages 772-782.
- Wicaksono, A. (2020, Agustus 8). CNN Indonesia. Retrieved from CNN Indonesia.com: <https://www.cnnindonesia.com/ekonomi/20200813165108-92-535427/survei-pandemi-corona-gerus-pendapatan-masyarakat>

- Wulff, Pargament, K. I., Tarakeshwar, N., Christopher, G., & Ellison, K. M. (2002). Religious Coping Among the Religious: The Relationships Between Religious Coping and Well-Being in a National Sample of Presbyterian Clergy, Elders, and Members. *Journal for the Scientific Study of Religion*, <https://doi.org/10.1111/0021-8294.00073>.
- Wong, P.T.P. & Wong, L.C.J., (2006). *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping*. New York: Springer Science+Business Media, Inc.
- Ziasma, H. K., P, J. W., & Zhuo, C. (2012). Islamic Religious Coping, Perceived Stress, and Mental Well-Being in Pakistanis. *The Psychology of Religion*, 34(2):137-147 DOI : 10.1163/15736121-12341236.