

Hubungan *Hardiness* dengan Stres pada Ibu dalam Mendampingi Anak MI Al-Islam Belajar di Rumah

Saeful Islam Restu Fajri, Ria Dewi Eryani

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Islam Bandung

Bandung, Indonesia

saeful.irf.am@gmail.com, Riadewieryani@yahoo.com

Abstract— The occurrence of the Covid19 pandemic requires students grades 1-3 at Al-Islam primary school, Arjasari District, Bandung Regency to carry out their learning activities at home. With the change in learning activities, many mothers object and complain about having to accompany their children while studying at home. Some of them feel frustrated, annoyed, dizzy, irritable when guiding children to learn. However, of the many mothers who complain, some mothers can show a hardiness personality. Hardiness is a pattern of attitude that causes individuals to be able to turn stressful conditions into opportunities for growth and development. This study aims to determine how closely the relationship between hardiness and stress is. The purpose of this study was to determine how closely the relationship between hardiness and stress on mothers in accompanying Al-Islam primary school children learning at home. This research method uses a quantitative approach with a correlational research type. The subjects in this study were 67 mothers who assisted their children to study at home. The measuring instrument used in this study is a hardiness measuring tool made based on the theory of Kobasa and Maddi and a stress measuring instrument Perceived Stress Scale-10 (PSS-10). The results showed the correlation coefficient between hardiness and stress was -0.489 and a significance coefficient of 0.00. This shows that there is a strong, significant, and negative relationship between hardiness and stress.

Keywords—*Hardiness, stress, mother, accompanying learning.*

Abstrak—Terjadinya pandemi Covid19 mengharuskan siswa kelas bawah (kelas 1-3) di MI Al-Islam Kecamatan Arjasari, Kabupaten Bandung melaksanakan kegiatan belajarnya di rumah. Dengan berubahnya kegiatan belajar ini, banyak ibu yang merasa keberatan dan mengeluh karena harus mendampingi anak selama belajar di rumah. Diantaranya ada yang merasa lelah, kesal, pusing, cepat marah ketika membimbing anak belajar. Namun dari banyaknya ibu yang mengeluh, ada beberapa ibu yang menunjukkan kepribadian *hardiness*. *Hardiness* adalah pola sikap yang menyebabkan individu mampu mengubah kondisi yang penuh tekanan menjadi peluang untuk tumbuh dan berkembang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa erat hubungan antara *hardiness* dengan stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa erat hubungan *Hardiness* dengan stres pada ibu dalam mendampingi anak MI Al-Islam belajar di rumah. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Subjek dalam penelitian ini adalah 67 ibu yang mendampingi

anak belajar di rumah. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur *hardiness* yang dibuat dengan berdasarkan teori dari Kobasa dan Maddi dan alat ukur stress Perceived Stress Scale-10 (PSS-10). Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi antara *hardiness* dengan stress adalah -0,489 dan koefisien signifikansi sebesar 0,00. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat, signifikan, dan negatif antara *hardiness* dengan stress. **Kata**

Kunci— *Hardiness, Stres, Ibu, mendampingi belajar.*

I. PENDAHULUAN

Sulitnya penanganan pandemi covid-19 membuat pemerintah menerapkan kebijakan yang ketat untuk mencegah penyebaran covid-19. Hal ini dijelaskan dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia nomor 21 tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dalam rangka percepatan penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID19) (Pusat, 2020) PSBB menjadi pilihan bagi pemerintah dalam menerapkan kebijakan untuk pencegahan penyebaran covid-19, karena kebijakan ini berdampak negatif pada semua aspek kehidupan. Keterbatasan interaksi sosial dalam masyarakat menghambat laju pertumbuhan dan kemajuan di berbagai bidang kehidupan.

Bidang pendidikan ikut terdampak kebijakan ini. Pemerintah memutuskan untuk memindahkan kegiatan belajar sekolah ke rumah masing-masing. Dampak mewabahnya Covid19 yang diakui oleh dunia pendidikan telah diakui oleh United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) bahwa wabah virus corona telah melanda sektor pendidikan. Hampir 300 juta siswa di seluruh dunia mengalami masalah dalam melaksanakan kegiatan sekolah dan hak atas pendidikan di masa depan dipertaruhkan (Rajab, 2020).

Ellya Susilowati dan Mira Azzasyofia (Susilowati & Azzasyofia, 2020) menjelaskan dalam hasil surveinya, menunjukkan bahwa hambatan lebih banyak dirasakan oleh orang tua yang memiliki anak-anak yang bersekolah di taman kanak-kanak dan sekolah dasar, dan ini lebih terasa oleh wanita (ibu). Anak-anak TK dan SD membutuhkan lebih banyak bimbingan orang tua dalam menghadapi pembelajaran di rumah dari pada SMP dan SMA. Stres lebih tinggi pada wanita dibandingkan pria; dan meningkat seiring dengan penurunan usia, pendidikan, dan pendapatan (Cohen & Deverts, 2012).

Selama proses mendampingi anak belajar, banyak hal yang harus ibu hadapi dari sikap dan perilaku anak. Seperti halnya anak yang mogok belajar, sulit memahami materi yang disampaikan, anak yang sulit konsentrasi dan lain sebagainya. Pekerjaan rumah tangga pun harus tetap ibu kerjakan.

beberapa ibu yang mendampingi anak belajar dirumah bahwa mengalami kelelahan, sulit berkonsentrasi, mudah kesal, tidur yang kurang berkualitas, sakit kepala, tidak nafsu makan dan sebagainya. hal ini menunjukkan stress. Stres adalah tekanan lingkungan yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya, sehingga terjadinya perubahan psikologis dan biologis individu rentan terhadap risiko terkena penyakit (Cohen, Kessler, & Gordon, 1997)

Dalam penelitian yang dilakukan Nazila dengan judul "The Role of Hardiness in Decreasing the Stressors and Biological, Cognitive and Mental Reactions", menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif antara aspek hardiness yaitu komitmen, control, dan tantangan dengan sindrom biologis, mental dan kognitif. Ini juga menunjukkan bahwa stres dalam hidup berkurang pada orang yang hardiness dibandingkan pada orang yang tidak hardiness (Sadaghiani, 2011).

Beberapa ibu MI Al-Islam mereka berusaha melibatkan dirinya pada setiap kegiatan anak belajar. Ketika anak belajar, mengerjakan tugas bahkan ketika bermain, mereka ikut mendampingi anaknya. Ini merupakan bentuk komitmen (Commitment) dari ibu.

Mereka pun mengatur jadwal tugasnya sebagai ibu, Selain membuat jadwal, mereka berusaha membantu menjelaskan agar materi yang dipelajari lebih mudah untuk dipahami dan bisa dijelaskan pada anak tanpa merasa kesal atau jengkel. Hal ini merupakan bentuk pengaturan diri (Control) ibu terhadap tekanan yang ibu hadapi.

Lalu, dengan adanya pendampingan belajar ini mereka merasa hubungannya dengan anak menjadi lebih erat. Hal positif lain yang mereka dapat adalah menambahnya wawasan dalam menggunakan teknologi yang digunakan. Sehingga ibu dapat mengontrol apa yang dilakukan Ketika anak sedang menggunakan gadget. Hal ini merupakan bentuk perasaan tertantang (Challenge).

Karakteristik ibu diatas termasuk dalam kepribadian *Hardiness*. Menurut Kobasa, Maddi, dan Khan (1982) *Hardiness* adalah kumpulan karakteristik kepribadian atau trait individu yang berfungsi sebagai sumber daya tahan dalam menghadapi dan mengelola peristiwa kehidupan yang penuh stress.

1. Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini:
2. Bagaimana tingkat stres pada ibu dalam mendampingi anak MI Al-Islam belajar dirumah?
3. Bagaimana *Hardiness* ibu dalam mendampingi anak MI Al-Islam belajar dirumah?
4. Bagaimana hubungan antara *hardiness* dengan stres pada ibu dalam mendampingi anak MI Al-Islam belajar dirumah?

II. LANDASAN TEORI

Hardiness adalah kumpulan karakteristik kepribadian atau trait individu yang berfungsi sebagai sumber daya tahan dalam menghadapi dan mengelola peristiwa kehidupan yang penuh stres (Kobasa, 1979; Kobasa, Maddi, dan Kahn, 1982).

Maddi (2013) mengatakan bahwa *hardiness* muncul sebagai gabungan dari karakteristik komitmen, kontrol dan tantangan pada diri individu itu sendiri sehingga dapat berkembang untuk mempengaruhi dirinya dalam menghadapi kondisi stresful. Orang yang secara bersamaan kuat pada kontrol, komitmen dan tantangan tersebut cenderung melihat kehidupan sebagai fenomena yang terus berubah yang memprovokasi mereka untuk belajar dan berkembang (tantangan), berpikir bahwa melalui proses perkembangan ini, mereka dapat bekerja pada perubahan mode untuk memenuhi pengalaman (kontrol), melakukan upaya dan belajar dengan cara yang mendukung dengan orang lain yang signifikan dengan kehidupan mereka (komitmen) (Maddi, 2013).

Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan stres adalah sebuah hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu tersebut sebagai hal membebani atau melebihi kemampuan seseorang dan membahayakan kesejahteraannya.

Menurut Cohen, stres adalah tekanan lingkungan yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya, sehingga terjadinya perubahan psikologis dan biologis individu rentan terhadap risiko terkena penyakit (Cohen, Kessler, & Gordon, 1997).

Primary Appraisal (penilaian primer) merupakan suatu proses mental yang berkaitan dengan pemaknaan terhadap situasi yang diterima. Individu akan menentukan apakah situasi yang diterima menempatkan dirinya dalam keadaan yang baik-baik saja atau bahkan berada dalam masalah.

Stres pada diri seseorang muncul karena dimensi-dimensi yang membangunnya. Cohen et al (1983) membagi dimensi stres menjadi tiga, yaitu:

1. *Feeling of unpredictability*
Stres dalam bentuk ketidakberdayaan dan keputusan muncul ketika seseorang tidak mampu memprediksi suatu peristiwa yang terjadi dalam hidupnya, seperti bencana alam, meninggalnya orang yang di cintai.
2. *Feeling of uncontrollability*
Perasaan yang dialami ketika seseorang tidak mampu mengontrol berbagai peristiwa yang terjadi sehingga akan memberikan efek terhadap munculnya kondisi stres.
3. *Feeling of overloaded*
Perasaan tertekan ditandai dengan beberapa gejala seperti perasaan benci, sedih, harga diri rendah, cemas, dan gejala psikosomatis lainnya. Seseorang akan cenderung mengalami berbagai perasaan tertekan tersebut ketika mengalami stress.

Setiap individu akan menunjukkan reaksi atau gejala yang berbeda ketika menghadapi stres, baik itu disadari atau tidak. Lazarus dan Folkman (1984) membagi reaksi stres tersebut kedalam empat kategori yaitu:

A. Reaksi Kognitif

Reaksi kognitif terhadap stres meliputi penilaian tentang bahaya atau ancaman yang diyakini ada dalam suatu kejadian. Respon kognitif juga memasukkan respon stres tidak sadar seperti membuat jarak, ketidakmampuan konsentrasi, gangguan performance dalam pekerjaan-pekerjaan kognitif, dan pikiran-pikiran yang mengganggu, berulang dan abnormal. Gejala yang muncul secara kognitif meliputi pemikiran obsesif dan ketidakmampuan berkonsentrasi.

B. Reaksi Fisiologis

Tubuh seseorang yang menghadapi stres akan memobilisasi untuk menanganinya. Hati mengeluarkan lebih banyak glukosa untuk melumasi otot serta hormon-hormon dikeluarkan untuk menstimulasi perubahan lemak dan protein menjadi gula. Metabolisme tubuh meningkat sebagai persiapan tuntutan energi dari aktifitas fisik. Denyut jantung, tekanan darah, dan pernafasan meningkat serta otot menjadi tegang. Pada waktu bersamaan, aktifitas yang berhubungan dengan pencernaan dikurangi, saliva dan lendir akan mengering dan sebagai gantinya meningkatnya jumlah udara yang dihirup.

C. Reaksi Emosional

Penilaian kognitif seseorang terhadap lingkungan yang berkaitan dengan kebutuhan, tujuan, harapan, atau perhatiannya menentukan bagaimana respon emosi seseorang. Dominansi emosi negatif seperti cemas, marah, dan depresi merupakan indikasi individu yang bersangkutan menilai situasi sebagai sesuatu yang mengancam hingga dapat melukai atau merugikan dan menimbulkan stres.

D. Reaksi Tingkah Laku

Reaksi tingkah laku berhubungan dengan upaya individu untuk memunculkan perilaku baru yang dapat mengurangi atau menghilangkan kondisi stres yang dialaminya. Perilaku-perilaku yang muncul antara lain merokok, berolahraga berlebihan, mengurangi atau makan secara berlebih, mengkonsumsi alkohol dan obat terlarang, dan sebagainya. Reaksi tingkah laku ini muncul tergantung pada stressor yang dihadapi, perilaku melawan stressor secara langsung (fight) dan menjauh atau menarik diri dari ancaman (flight) merupakan dua reaksi yang paling ekstrim.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa erat hubungan hardiness dengan stres pada ibu dalam mendampingi anak belajar di rumah. Pada bab ini akan dibahas hasil-hasil pengolahan data dan dilengkapi dengan pembahasan yang didasarkan pada perhitungan statistik,

serta penjelasan secara teoritis. Pembahasan pada penelitian dilakukan berdasarkan hasil data yang diperoleh dari 67 orang ibu dari siswa kelas rendah (kelas 1 sampai kelas 3).

Pengambilan data penelitian ini menggunakan Skala hardiness yang disusun sendiri oleh peneliti dengan menggunakan konsep hardiness menurut Kobasa (1982). Dari aspek yang ada dalam variabel tersebut kemudian dikembangkan menjadi indikator-indikator perilaku yang mencerminkan hardiness ibu yang mendampingi anaknya belajar di rumah. Dan Skala stres yang diadaptasi dari skala Perceived Stress Scale (PSS-10). Skala yang dikembangkan oleh Cohen et al (1983) ini terdiri dari 10 item, disusun berdasarkan pengalaman dan persepsi individu terhadap kehidupan mereka yang tidak terprediksi (unpredictability), tidak terkontrol (uncontrollability), dan tertekan (overloaded) (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 2013).

TABEL 1. GAMBARAN UMUM HARDINESS

<i>Hardiness</i>	Jumlah	Persentase
Tinggi	53	79,1%
Rendah	14	20,9%
Total	67	100%

Data hasil analisis menunjukkan bahwa responden cenderung memiliki Hardiness yang tinggi yaitu 53 orang (79,1%), sedangkan responden yang memiliki Hardiness rendah yaitu 14 orang (20,9%).

TABEL 2. GAMBARAN UMUM TINGKAT STRES

<i>Stres</i>	Jumlah	Persentase
Tinggi	10	14,9%
Sedang	35	52,2%
Rendah	22	32,8%
Total	67	100%

Data hasil analisis menunjukkan bahwa responden cenderung memiliki tingkat stres yang sedang yaitu 35 orang (52,2%), sedangkan responden yang memiliki tingkat stres yang rendah yaitu 22 orang (32,8%) dan tingkat stress yang tinggi 10 orang (14,9%).

Perhitungan korelasi antara skor total hardiness dengan stres dilakukan dengan metode Spearman, dikarenakan data yang didapatkan merupakan data ordinal.

TABEL 3. PERHITUNGAN KORELASI ANTARA SKOR TOTAL HARDINESS DENGAN STRES DILAKUKAN DENGAN METODE SPEARMAN

Correlations			Hardi ness	Stres
Spearman 's rho	Hardi ness	Correlation Coefficient	1.000	-.489 **
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	67	67

	Stres	Correlation Coefficient	-.489*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	67	67

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas, bahwa nilai korelasi (r) adalah $-0,489$ dan nilai $p=0,000$, signifikan pada level of significant $0,01$. Dari data di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan cukup yaitu sebesar $r = -0,489$ antara *hardiness* dengan stres. Nilai korelasi sebesar $-0,489$ berarti tingkat keeratan hubungan antara *hardiness* dengan stres berada pada kategori cukup.

Hardiness merupakan suatu karakter atau sifat tahan banting (kekerasan) yang menyebabkan individu mampu mengubah keadaan penuh tekanan menjadi keadaan penuh peluang untuk lebih maju dan berkembang (Kobasa dan Maddi, 1984; Maddi, 2013). Secara khusus, *hardiness* muncul sebagai pola sikap dan strategi yang memfasilitasi individu untuk mengubah keadaan penuh tekanan menjadi peluang untuk tumbuh.

Berkaitan dengan tuntutan yang dihadapi selama pandemi covid19, seorang ibu harus mampu melakukan peran pendampingan anak belajar selama di rumah. Untuk dapat membantu anak belajar, ibu harus memahami materi yang akan dipelajari anak agar ibu dapat membantu menjelaskan materi tersebut. Selain itu, ibu pun harus membantu anak mengerjakan tugas yang di berikan oleh sekolah dan membantu mengirimkan tugas yang telah dikerjakan oleh anak kepada gurunya via online. Sedangkan berbagai macam situasi dalam proses pendampingan anak belajar menuntut ibu menyesuaikan diri melebihi sumber daya yang dimilikinya yang dapat menimbulkan stres.

Berdasarkan hasil uji korelasi antara *hardiness* dengan stres yang terdapat pada tabel 4.9 didapat nilai koefisien korelasi sebesar $-0,489$. Hal ini menunjukkan bahwa *hardiness* dan stress pada ibu dalam mendampingi anak MI Al-Islam belajar dirumah memiliki korelasi dengan kategori cukup, signifikan, dan tidak searah (negatif).

Ibu yang memiliki *hardiness* dapat menurunkan stress yang dirasakan. ibu senantiasa melibatkan dirinya dalam setiap kegiatan belajar anak, optimis, dapat mengendalikan emosi, dan memiliki dorongan untuk berkembang dan menjadi lebih baik.

TABEL 4. USIA RESPONDEN

Usia	Jumlah	Persentase
< 30 tahun	9	13,4%
30-35 tahun	37	55,2%
36-40 tahun	18	26,9%
> 40 tahun	3	4,5%
Total	67	100%

Faktor demografi *hardiness* dengan stress pada ibu dalam mendampingi anak belajar dirumah dapat dilihat

berdasarkan usia. Pada Tabel 4.1 menunjukkan bahwa responden dibagi menjadi 4 kriteria dari <30 tahun, 31-35 tahun, 36-40 tahun, dan >40 tahun. Responden terbanyak dalam penelitian ini berusia antara 30-35 tahun yaitu 37 orang (55,2%).

Dari generasi ke generasi, temuan survei Stress di Amerika menunjukkan bahwa kemampuan seseorang untuk mengelola stres dan mencapai gaya hidup sehat bervariasi menurut usia. Pada Generasi Milenial (usia 18 hingga 33) dan Gen X (usia 34 hingga 47) menunjukkan tingkat stress tertinggi (American Psychological Association, 2012).

Menurut Hurlock (1980) Masa dewasa awal ialah masa pencarian kemandirian dan masa reproduktif yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada suatu hidup yang baru. Berkisar antara umur 21 sampai 40 tahun.

IV. KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang cukup kuat, negatif, dan signifikan antara *hardiness* dengan stres pada ibu dalam mendampingi anak belajar dirumah dengan nilai korelasi (r) adalah $-0,489$ koefisien signifikansi sebesar $0,00$. Hal ini menunjukkan bahwa *hardiness* dapat menurunkan tingkat stress yang dirasakan ibu dalam mendampingi anak MI Al-Islam kecamatan Arjasari Bandung.

Terdapat 53 dari 67 ibu (79,1%) yang memiliki *hardiness* yang tinggi. Sedangkan 14 ibu (20,9%) lainnya memiliki *hardiness* yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki *hardiness* yang tinggi dalam mendampingi anak MI Al-Islam Kecamatan Arjasari Kabupaten Bandung belajar dirumah.

Terdapat 22 (32,8%) ibu memiliki stres dengan kategori rendah, 35 (52,2%) ibu dengan kategori sedang, dan 10 (14,9 %) mahasiswa dengan kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa Ibu siswa MI al-Islam yang mendampingi anaknya belajar dirumah memiliki tingkat stress yang bermacam-macam. Namun sebagian besar ada pada tingkat stress dengan kategori sedang.

V. SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang akan diajukan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Bagi ibu yang sudah memiliki *hardiness* tinggi, disarankan untuk mempertahankannya dengan cara senantiasa yakin pada kemampuan diri, optimis, berpikir positif pada setiap perubahan dan melibatkan diri pada proses pendidikan anak serta meregulasi emosi. Hal tersebut perlu dipertahankan mengingat proses mendampingi anak belajar dirumah belum diketahui sampai kapan akan selesai.
2. Bagi ibu yang memiliki *hardiness* rendah, disarankan untuk dapat memandang bahwa segala situasi yang diterima saat ini merupakan tantangan

yang harus dilalui agar ibu menjadi orangtua yang dapat membimbing dan membantu anaknya menjadi anak yang berprestasi dan menyengangi kegiatan belajar. serta senantiasa berusaha dan melibatkan diri walaupun dihadapkan dengan berbagai kesulitan sebagai bentuk tanggungjawab dari peran seorang ibu.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] American Psychological Association. (2012). Stress by Generation. Stressinamerica.Org, 19–21.
- [2] Apreviadizy, Pirous. (2014). Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, vol 9, no 1.
- [3] Astri. Kusuma, F.H.D. & Widiani, E. (2018). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stress pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Wisata Dau Malang. *Nursing News*, 3(1), 348–357.
- [4] Brown, S. M., Doom, J. R., Lechuga-Peña, S., Watawura, S. E., & Koppels, T. (2020). Stress and parenting during the global COVID-19 pandemic. *Child Abuse and Neglect*, (August). <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104699>
- [5] Cohen, S., & Deverts, D. J. (2012). Who 's Stressed? Distributions of Psychological Stress in the United States in Probability Samples from. *Journal of Applied Social Psychology*, 1320–1334. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2012.00900.x>
- [6] Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (2013). Stress A Global Measure of Perceived. 24(4), 385–396.
- [7] Cohen, S., Kessler, Ronald C., & Gordon, L. U. (1997). MEASURING STRESS. New York: OXFORD UNIVERSITY PRESS.
- [8] Gaol, Nasib Tua Lumban. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*. Vol.24. No.1, 1-11
- [9] Handarini, O. I., & Wulandari, S. S. (2020). Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH) Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(3), 496–503.
- [10] Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Santoso, P. B., Wijayanti, L. M., Choi, C. H., & Putri, R. S. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1–12. Retrieved from <https://ummaspu.e-journal.id/Edupsyscouns/article/view/397>
- [11] Pusat, P. (2020). Peraturan Pemerintah (PP) tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19). Peraturan Pemerintah (PP). <https://doi.org/10.1201/9781420065121>
- [12] Rajab, M. (2020). Pendidikan di Tengah Pusaran Wabah Corona. Retrieved June 22, 2020, from Detiknews website: <https://news.detik.com/kolom/d-4945590/pendidikan-di-tengah-pusaran-wabah-corona>
- [13] Sadaghiani, N. S. K. (2011). The role of hardiness in decreasing the stressors and biological, cognitive and mental reactions. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 2427–2430. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.474>
- [14] Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, 6(2), 214–224. <https://doi.org/10.17509/t.v6i2.20887>
- [15] Susilowati, E., & Azzasyofia, M. (2020). The Parents Stress Level in Facing Children Study From Home in the Early of Covid-19 Pandemic in Indonesia. 2(3), 1–12. <https://doi.org/10.200609/ijsoc.v2i3.117>
- [16] WHO. (2020). Pertanyaan jawaban terkait COVID-19 untuk publik. Retrieved June 21, 2020, from <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for->