



Korelasi antara *Religious Focus Coping* dengan *Burnout* Akibat Covid-19 yang Dialami Orang Tua Kristen di Bandung Barat

Rudy Aldri Alouw

Sekolah Tinggi Alkitab Tiranus Bandung
rudyalouw@gmail.com

Ria Mei Sawitri

Sekolah Tinggi Alkitab Tiranus Bandung
Riasawitri5017@gmail.com

Slamet Triyadi

Sekolah Tinggi Alkitab Bandung
Slamatriadi68@gmail.com

Saut Sihombing

Sekolah Tinggi Alkitab Tiranus Bandung
Sihombingsaut16@gmail.com

Abstract

Burnout is a serious threat to Christian parents due to Covid-19, because it can impact physical, emotional, and behavior that is not educating and assisting children effectively but can damage children's mentality. This study examines the relationship between religious focus coping and burnout in Christian parents in West Bandung. Data analysis using bivariate correlations technique with sampling technique using stratified random sampling. Because the population is unknown for certain, the minimum number of samples is 10 x the number of variables to determine the number of samples using the Roscoe formula. This study uses two variables, namely religious focus coping and burnout. Thus, the minimum number of samples should be 20. In this study, 43 Christian parents were involved, meaning that the specified number of samples met the requirements. The results showed that the correlation coefficient of religious focus coping with burnout was -0.495, which was strong enough. While the coefficient value marked - (negative) means that burnout is reduced or decreased due to high religious focus coping. The significance of the correlation was 0.001, smaller than the significance of $\alpha > 0.05$. Because the significance of 0.001 is less than 0.05, hypothesis 0 (H_0) is rejected, while the alternative hypothesis (H_a) is accepted. This means a significant correlation or relationship exists between religious focus coping and burnout of Christian parents.

Keywords: *religious focus coping; burnout; Christian parents; Covid-19*

Abstrak

*Burnout merupakan ancaman yang serius bagi orang tua Kristen akibat Covid-19, karena dapat berdampak baik pada fisik, emosi, maupun perilaku yang justru bukan mendidik dan mendampingi anak dengan efektif melainkan dapat merusak mental anak. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *religious focus coping* dengan *burnout* pada orang tua Kristen di Bandung Barat. Analisis data menggunakan teknik *bivariate correlations* dengan*

teknik sampling menggunakan *stratified random sampling*. Oleh karena jumlah populasi tidak diketahui secara pasti maka untuk menetapkan jumlah sampel menggunakan rumus dari Roscoe yaitu jumlah sampel minimal berjumlah $10 \times$ jumlah *variable*. Penelitian ini menggunakan dua *variable* yaitu *religious focus coping* dan *burnout*. Jadi jumlah sampel minimal seharusnya 20. Dalam penelitian ini melibatkan 43 orang tua Kristen, artinya jumlah sampling yang ditentukan telah memenuhi syarat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi *religious focus coping* dengan *burnout* sebesar -0.495 , artinya cukup kuat. Sedangkan nilai koefisien bertanda $-$ (negatif) berarti *burnout* berkurang atau menurun oleh karena *religious focus coping* tinggi. Signifikansi korelasi adalah 0.001 , lebih kecil dari signifikansi $\alpha > 0.05$. Oleh karena signifikansi sebesar 0.001 kurang dari 0.05 maka hipotesis H_0 ditolak sedangkan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Artinya ada korelasi atau hubungan yang berarti antara *religious focus coping* dengan *burnout* orang tua Kristen.

Kata Kunci: *Religious focus coping; burnout; orang tua Kristen; Covid-19*

PENDAHULUAN

Covid-19 telah mengubah tatanan kehidupan banyak orang hampir di seluruh belahan dunia ini, mulai dari kesehatan, ekonomi, pendidikan, sosial dan keluarga. Perubahan yang terjadi khususnya dalam lingkup keluarga Kristen berkaitan dengan peran orang tua, oleh karena kebijakan pemerintah yang mengharuskan keluarga menjadi sentral dalam pendidikan anak. Orang tua dituntut agar berperan sebagai pendidik melebihi peran sebelum *Covid-19* seperti pemenuhan kebutuhan fisik anak, perawatan, pembimbingan serta pelatihan berbagai keterampilan yang umum bagi anak-anak atau menyediakan fasilitas pembelajarannya, sedangkan pendidikan formal lebih banyak diemban oleh guru sebagai pendidik utama di sekolah. Tetapi di era pandemi *Covid-19* ini, orang tua

dituntut agar berperan lebih. Orang tua harus mengambil alih peran guru tersebut dan akibatnya, banyak orang tua mengalami berbagai gangguan fisik maupun psikis seperti kecemasan, stres dan gangguan pikiran. Semua gangguan tersebut akibat dari beberapa hal berikut ini:¹ *Pertama*, kurangnya pemahaman materi pembelajaran dari orang tua. *Kedua*, kesulitan dalam mengoperasikan gadget. *Ketiga*, ketidaksabaran orang tua. *Keempat*, kendala yang berkaitan dengan jaringan internet.

Berdasarkan penelitian di atas, membuktikan bahwa orang tua diperhadapkan dengan tuntutan pekerjaan atau tugas mendampingi anak untuk belajar namun kemampuan orang tua terbatas. Tuntutan tugas bukan hanya berkaitan dengan kuantitatif tugas yang meliputi banyaknya tugas dan jumlah waktu yang

¹ Wardani, Anita and Ayriza, Yulia, "Analisis Kendala Orang Tua Dalam Mendampingi Anak Belajar Di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-

19," *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5, no. 1 (2021): 772–782.

harus digunakan tetapi juga menyangkut tuntutan kualitatif seperti pengetahuan, *skill*, kemampuan untuk mengerjakan tugas pekerjaan tersebut, dalam kaitan ini tugas sebagai pendidik di rumah.² Apabila tuntutan kualitatif tidak mengimbangi tuntutan kuantitatif maka akan muncul masalah psikologis. Apabila beban kerja tersebut tidak diimbangi dengan kontrol yang kuat dan kebebasan ruang gerak untuk menggunakan *skill* serta kemampuan dalam pekerjaan maka tuntutan tersebut akan membebani. Apabila individu tidak mampu untuk menyesuaikan maka akan muncul kelelahan yang dapat berpengaruh pada emosi, mental dan fisik.³ Gangguan psikofisiologis tersebut dikategorikan sebagai *burnout*, yang ditandai dengan kelelahan, sinis dan ketidak-efektifan.⁴ Kelelahan yang dimaksud adalah berkaitan dengan emosi, fisik, dan mental. Sedangkan sinis ditandai dengan marah-marah, dan ingin melarikan diri dari tanggung jawab.⁵ Orang tua yang mengalami *burnout*, selalu menilai tidak efektif dalam melaksanakan

tugasnya. Karnesya menjelaskan bahwa karakteristik *parental burnout* terlihat dalam empat ciri yaitu: *Pertama*, kelelahan fisik dan mental menjadi gampang marah. *Kedua*, tidak lagi menemukan kesenangan atau kebahagiaan saat mengasuh anak. *Ketiga*, terus menerus merasa sebagai orang tua yang gagal. *Keempat*, menjauhkan diri secara emosional dari anak seperti membatasi waktu berinteraksi dengan anak.⁶

Apabila *burnout* berlanjut dapat berdampak fatal seperti dalam penelitian Shirom yang membuktikan bahwa *burnout* berkorelasi positif dengan insomnia, penyimpangan perilaku, depresi, *alcoholic* dan berbagai kompensasi lainnya.⁷ Martinez, *ed all.* membuktikan bahwa *Burnout* berkorelasi positif dengan berbagai gangguan fisik seperti sakit tulang belakang, gangguan pernafasan, diare, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, sakit otot, serangan jantung

² W. B. Schaufeli and A. B. Bakker, "Job Demand, Job Resources, and Their Relationship with Burnout and Angangement: A Multi Simple Study," *Journal of Organisation Behavior* 25 (2004): 293–315.

³ J.P. Martinez, I Mendez, C Ruiz-Esteban, A Fernandez-Sogorb, and J.M Garcia-Fernandez. Profiles of Burnout, Coping Strategies Depressive Symptomatology. *Frontier in Psychology* 11 (2020).

⁴ Firdaus, E. Z., Noermijati, Ratnawati, K., and Zaroug. The Role of Job Burnout and Social Support on the Effect of Job Demand to Employee

Performance. *Jurnal Aplikasi Manajemen*, Volume 21, Issue 1, (2023): 42-56..

⁵ C Maslach and M. P Leiter, "How to Measure Burnout Accurately and Ethically". *Harvard Bisnis Review, Health and Behavioral Science.* (Maret 19, 2021).

⁶ A Karnesya, "Kenali Parental Burnout, Kelelahan Bunda Mengasuh Anak Selama Pandemi," *HaiBunda.com*, 2021.

⁷ A Shirom, "Epilogue: Mapping Future Research on Burnout and Health," *Stress & Health* 25 (2009).

dan stroke.⁸ Griffith dalam penelitiannya membuktikan bahwa efek dari *burnout* orang tua berkorelasi dengan tingginya tingkat *abuse* dan *neglect* bagi anak-anak.⁹

Memperhatikan dampak *burnout* yang sangat mengkhawatirkan maka berbagai upaya dilakukan untuk mengatasi atau minimal menurunkan. Folkman dan Lazarus mengatakan bahwa upaya individu tersebut dikenal dengan istilah *coping* yang diartikan sebagai keseluruhan aktivitas kognitif dan perilaku untuk mengatasi, menoleransi, mengurangi atau meminimalisir keadaan yang dirasa dapat berpotensi ancaman bahaya. Pada umumnya, strategi *coping* yang digunakan terdiri dari tiga bentuk yaitu pertama, *coping* yang berpusat pada masalah yang disebut *problem focus coping*. Kedua, *coping* yang memusatkan pada emosi yang disebut *emotional focus coping*.¹⁰ Ketiga, strategi yang memusatkan pada keyakinan atau agama yang disebut *religious focus coping*.¹¹

Strategi coping yang digunakan dalam penelitian ini adalah *religious focus coping*, oleh karena sesuai dengan subyek penelitian yakni orang tua sebagai Kristen.

Burnout (Kelelahan)

Burnout merupakan masalah khusus yang hanya dialami oleh *human service worker*, termasuk orang tua yang harus melayani dan mendidik anak-anak. Maslach dan Leiter, mendefinisikan *burnout* sebagai masalah yang ditandai dengan tiga gejala yaitu kelelahan emosi, sinis dan penurunan capaian.¹² Aunola, Sorkkila dan Tolvanen, membuktikan bahwa *burnout* orang tua berkorelasi positif dengan depresi, *self-efficacy* dan gangguan tidur.¹³ Dampak dari *burnout* orang tua, Griffith membuktikan bahwa akan terjadi komunikasi yang buruk dengan pasangan, dan para orang tua menerlantarkan atau melecehkan anak-anak, akhirnya anak-anak akan mengalami gangguan mental selain fisik.¹⁴

⁸J.P. Martinez, I Mendez, C Ruiz-Esteban, A Fernandez-Sogorb, and J.M Garcia-Fernandez. Profiles of Burnout, Coping Strategies Depressive Symptomatology.

⁹ A. K Griffith, "Parental Burnout and Child Maltreatment During the COvid-19 Pandemi," *Journal of Family Violence* (June 23, 2020).

¹⁰ S Folkman and R Lazarus, "Coping as a Meditation of Emosion," *Journal of Personality and Social Psychology* 54, no. 3 (1988): 466–475.

¹¹ K. I. Pargament, M Feuille, and D Burdzy, "The Brief Scope: Current Psychometric Status Og Thr Short Measure of Religious Coping," *Religious Journal* 2 (2011): 51–76. S Pirutinsky · A.D. Cherniak, D. H. Rosmarin, "COVID-19,

Mental Health, and Religious Coping Among American Orthodox Jews". *Journal of Religion and Health* (2020) 59:2288–2301.

¹² C Maslach and M Leiter, How to Measure Burnout Accurately and Ethically. *Harvard Bisnis Review, Health and Behavioral Science*. (Maret 19, 2021).

¹³ K Aunola, M Sorkkila, and A Tolvanen, "Validity of the Finnish Version of the Parental Burnout Assessment (PBA)." *Personality and Social Psychology. Scandinavian Journal of Psychology*, 61, (2020): 714-722.

¹⁴A. K Griffith, "Parental Burnout and Child Maltreatment During the Covid-19 Pandemi."

Jadi, aspek-aspek yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga gejala yaitu kelelahan emosi, sinis dan penurunan pencapaian. *Pertama*, kelelahan emosi, akibat dari terkurasnya banyak tenaga sehingga yang terjadi adalah marah-marah, frustrasi dan rasa bersalah. *Kedua*, sinisme, yang ditandai dengan perubahan sikap seperti kurang sensitif, menjadi keras, kurang empati dan cenderung menghindari dari tanggung jawab, *Ketiga*, pencapaian yang menurun. Cenderung mengevaluasi diri secara negatif, tidak puas dengan apa yang telah dilakukan.¹⁵

Religious Focus Coping

Religious focus coping sebagai upaya individu untuk menggunakan keyakinan atau kepercayaan religiusnya guna mencegah atau meringankan dampak psikologis dari tekanan-tekanan yang dihadapinya.¹⁶ Selanjutnya Pargamen *et al.* Menambahkan bahwa *religious focus coping* bukan hanya upaya memahami adanya Tuhan tetapi mengandung *secred* yang artinya orang tua bukan hanya sekedar

memahami bahwa Tuhan itu berkuasa tetapi bagaimana mengalami pertolongan Tuhan secara individu di dalam melaksanakan tugas kesehariannya.¹⁷

Aspek-aspek *religious focus coping* yang digunakan dalam penelitian ini sesuai dengan konsep Pargament dan Burdzy, yang meliputi: Iman, berdoa dan memahami Kitab suci. *Pertama*, Iman berarti meyakini bahwa segala sesuatu yang diharapkan sudah terjadi meskipun belum melihatnya.¹⁸ Sesuai dengan Ibrani 11:1: Iman adalah dasar dari segala sesuatu yang kita harapkan dan bukti dari segala sesuatu yang tidak kita lihat. Keyakinan ini dibangun di atas harapan dan kesadaran bahwa Tuhan berkuasa atas seluruh aspek kehidupan. Cohen dan Koenig menambahkan bahwa kegagalan menghadapi berbagai persoalan hidup disebabkan oleh karena kurang memanfaatkan kemaha-kuasaan Tuhan sedangkan kemampuan diri sendiri yang ditonjolkan.¹⁹ Dengan kata lain, keyakinan terhadap kemahakuasaan Tuhan perlu dioptimalkan dalam menghadapi pengaruh Covid-19. *Kedua*, berdoa. Doa merupakan aspek penting

¹⁵ C Maslach and M Leiter, "How to Measure Burnout Accurately and Ethically".

¹⁶K. I. Pargament, M Feuille, and D. Burdzy, "The Brief Scope: Current Psychometric Status Og Thr Short Measure of Religious Coping."

¹⁷ S Pirutinsky · A.D. Cherniak, D. H. Rosmarin, "COVID-19, Mental Health, and Religious Coping Among American Orthodox

Jews". *Journal of Religion and Health* (2020) 59:2288–2301.

¹⁸K. I. Pargament, M Feuille, and D Burdzy, "The Brief Scope: Current Psychometric Status Og Thr Short Measure of Religious Coping..

¹⁹ A. B. Cohen and H. G. Koenig, "Religion and Mental Health." *Encyclopedia Of Applied*, (2004), 3.

selain dalam membangun komunikasi dengan Tuhan tetapi dapat berkolaborasi bersama Tuhan untuk melakukan berbagai kegiatan yang bermanfaat seperti menjadi pendidik bagi anak pada saat Covid-19, sementara orang tua memiliki keterbatasan untuk peran tersebut. Keterbatasan orang tua dalam pendampingan bagi anak-anak melahirkan berbagai sikap dan perilaku orang tua yang justru merusak anak, melalui emosi yang berlebihan. Tuhan Yesus pernah menasihatkan pada murid agar jangan jatuh ke dalam sifat kedagingan melalui doa. (Mat. 26:41; Mark. 14:38). “Paulus juga mendoakan bagi orang-orang percaya di Efesus agar berdasarkan kekayaan kemuliaan-Nya, Allah menguatkan dan meneguhkan kamu oleh Roh-Nya di dalam batin” (Efesus 3:16). *Ketiga*, memahami Firman Tuhan atau Kitab Suci. Firman Tuhan, bukan sekedar penunjuk jalan bagaimana caranya melaksanakan tugas sebagai orang tua tetapi juga adalah kebenaran. Allah yang telah berfirman atau berjanji tidak pernah ingkar. 2 Tim. 3:16: “Segala tulisan yang diilhamkan Allah memang bermanfaat untuk mengajar, untuk menyatakan kesalahan, untuk memperbaiki kelakuan, dan untuk mendidik orang dalam kebenaran”. Hendaknya Firman Tuhan ini tidak hanya sampai pada pengetahuan belaka melainkan perlu diimplimentasikan ke dalam kehidupan pribadi dan tugas sebagai pendidik anak.

Dua pertanyaan yang muncul dalam penelitian ini yaitu *pertama*, bagaimana orang tua Kristen memanfaatkan strategi *coping* dalam menghadapi kelelahan akibat pandemi Covid-19? *Kedua*, untuk mengetahui korelasi antara *religious focus coping* dengan *burnout* akan diperoleh koefisien korelasi dengan berpedoman: jika koefisien semakin mendekati 1 atau -1 maka hubungannya erat atau kuat, jika koefisien mendekati 0 maka hubungan lemah. Untuk mengetahui arah hubungan maka dapat dilihat pada tanda nilai koefisien positif atau negatif. Jika positif berarti terdapat hubungan yang positif, jika negatif terdapat hubungan yang negatif. Apabila *religious focuss coping* positif maka tingkat *burnout* menurun, tetapi jika *religious focus coping* negatif maka tingkat *burnout* akan meningkat. Sedangkan untuk mengetahui apakah hubungan tersebut berarti atau tidak, dilakukan uji signifikansi.

Untuk mengetahui hubungannya apakah berarti atau tidak maka diadakan pengujian signifikansi dengan Langkah-langkah:

1. Menentukan hipotesis nol dan alternatif.
 - a) H_0 = tidak adanya korelasi antara *religious focus coping* dengan *burnout* orang tua Kristen akibat Covid-19.
 - b) H_a adanya korelasi yang signifikan antara *religious focus*

coping dengan *burnout* orang tua rohaniwan Kristen akibat Covid-19.

2. Menentukan signifikansi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode kombinasi sekuensial (*Sequential mixed methode*) antara kualitatif dan kuantitatif dengan pendekatan eksploratif sekuensial dua tahap. Lebih lanjut Creswell dalam Mulyadi, mengatakan bahwa metode kombinasi sekuensial dilakukan dengan dua tahap.²⁰ Tahap yang pertama merupakan pengumpulan dan analisis data bentuk kualitatif. Tahap kedua, pengumpulan dan analisa data bentuk kuantitatif. Aspek-aspek sebagai hasil dari pendekatan kualitatif pada tahap pertama akan menjadi variabel atau aspek atau poin-poin yang dapat digunakan pengumpulan data kuantitatif.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data primer yang dikumpulkan menggunakan kuesioner bentuk terbuka dan tertutup. Pertanyaan terbuka diajukan untuk menjawab apakah

orang tua mengalami perbedaan keadaan dan kesulitan dalam pendampingan bagi anak belajar di rumah pada masa Covid-19 dan bagaimana orang tua menggunakan *strategi coping* dalam menghadapi kesulitan tersebut? Pertanyaan kedua berbentuk angket untuk dua variabel yaitu *religious coping* dan *burnout*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur *religious focus coping* dikonstruksi oleh penulis berdasarkan aspek-aspek dari Pargament *et all*²¹. Untuk mengukur apakah responden memanfaatkan *religious focus coping* atau tidak melalui jawaban ya, kadang-kadang atau tidak. Demikian pula dengan instrumen yang digunakan untuk mengukur *burnout*, dimodifikasi oleh penulis berdasarkan instrumen dari *Maslach burnout inventory* edisi ke 3 yang dikembangkan oleh Maslach dan Jackson.²² dan dari *Parental Burnout Inventory* yang dikembangkan oleh Roskam *et all*,²³ untuk mengukur apakah responden mengalami *burnout* atau tidak dengan menjawab tiga alternatif jawaban bertingkat 1) tidak sesuai, 2) agak sesuai dan 3) sesuai.

Untuk menguji sejauh mana kesahihan dari masing-masing alat ukur,

²⁰ S Mulyadi, H Basuki, and H Prabowo, *Metode Penelitian Kualitatif Dan Mixed Methode* (Depok: Rajawali Press, 2019).

²¹ K.I Pargament, M Feuille, and D Burdzy, "The Brief Scope: Current Psychometric Status Og Thr Short Measure of Religious Coping."

²² C Maslach and M. P Leiter, "How to Measure Burnout Accurately and Ethically".

²³ I Roskam, M. E. Brianda, and M Mikolajczak, "A Step Foward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA)," *Frontier in Psychology* 9 (2018): 758.

dilakukan uji validitas item dengan tujuan untuk mengetahui apakah yang diukur oleh item betul-betul hal yang hendak diukur, sedangkan untuk mengukur konsistensi internal alat ukur dilakukan uji reliabilitas. Hasil uji validitas pertama untuk variabel *religious focus coping* yang terdiri dari 12 item (12 RC) adalah delapan nomor valid yaitu RFC 3, RFC 6, RFC 8, RFC 9, RFC 11 dan RFC 12, dinyatakan valid sedangkan 4 nomor tidak valid yaitu item RFC 1, RFC 5, RFC 7. Dan hasil estimasi ulang tertinggal 8 item yang akan mengukur *religious focus coping*. Sedangkan Instrumen untuk mengukur variabel *burnout*, yang terdiri dari 18 item, semuanya dinyatakan valid. Kedua *variable* tersebut juga diuji berdasarkan Cronbach's Alpha dan hasilnya adalah untuk *religious focus coping* 0.607, lebih besar dari syaratnya >0.6. sedangkan *burnout* 0.918, lebih besar dari syaratnya >0.6. artinya kedua variabel *reliable*.

Populasi dalam penelitian ini tidak diketahui jumlahnya secara pasti namun mereka berstatus orang tua Kristen di Bandung Barat. Metode penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan *stratified random sampling* dengan melalui dua tahap yaitu menentukan wilayahnya yaitu Bandung Barat, kemudian

menentukan orangnya yaitu orang tua Kristen. Oleh karena jumlah populasi tidak diketahui secara pasti maka untuk menetapkan jumlah sampel menggunakan rumus Roscoe dalam Sugiyono yaitu jumlah sampel minimal $10 \times$ jumlah *variable independent* maupun *dependent*.²⁴ Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu *religious focus coping* dan *burnout*. Jadi jumlah sampel minimal seharusnya 20. Sedangkan penelitian ini melibatkan 43 orang tua Kristen, artinya sampling yang ditentukan telah memenuhi syarat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil Respondens

Responden berjumlah 43 orang tua yang rinciannya sbb:

1. Karakteristik berdasarkan jenis kelamin terdiri dari laki-laki berjumlah 16 orang (37,21%) dan Wanita 27 orang (62,79%) total 43 orang.
2. Karakteristik berdasarkan usia dikelompokkan ke dalam 5 kelompok yang terdiri dari kelompok usia 1 berkisar 19-28 tahun = 1 orang (2,33%). Kelompok usia 2 berkisar usia 29-38 tahun = 6 orang (13,95%). Kelompok usia 3 berkisar 39-48 tahun = 19 orang

²⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Administrasi: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2021).

(44,19%). Kelompok usia 4 berkisar usia 49-58 tahun = 15 orang (34,88%). Kelompok usia 5 berkisar usia 59-68 tahun = 2 orang (35%. Berarti sebagian besar responden berusia produktif yakni berusia 39-58.

3. Jumlah anak di dalam setiap keluarga: 2 orang atau 4,65% tidak mempunyai

anak. 1 orang anak berjumlah 9 keluarga atau 20,9%. 2 orang anak sebanyak 16 keluarga atau 37,2%. 3 orang anak berjumlah 12 keluarga atau 27,9%. 4 orang anak berjumlah 3 keluarga atau 6,97% dan 5 orang anak berjumlah 1 keluarga atau 2.32%.

Tabel 1. Frekuensi dan Persentasi Aspek Jenis Kelamin

Variabel	isi	Frekuensi	Persentasi
Jenis Kelamin	Laki-laki	16	37,21
	Perempuan	27	62,79
Total		43	100

Tabel 2. Frekuensi dan Persentasi Aspek Rentang Usia

Variabel	Rentang usia	Frekuensi	Persentasi
Usia	19-28	1	2,33
	29-38	6	13,95
	39-48	19	44,19
	49-58	15	34,88
	59-68	2	4,65
Total		43	100

Tabel 3. Frekwensi dan Prosentasi Aspek Jumlah anak.

Variabel	Jumlah	Frekuensi	Persentasi
Jumlah Anak	0	2	4,64
	1	9	20,93
	2	16	37,21
	3	12	27,91
	4	3	6,98

	5	1	2,33
Total		43	100

Hasil Analisis Data Penelitian

1. Data kualitatif. 10 pertanyaan interviu untuk menyelidiki 4 dimensi yaitu: a) perbedaan dan kesulitan di saat Covid-19. Penelitian ini membuktikan bahwa: Sebagian besar orang tua Kristen mengalami perbedaan dalam menyikapi perubahan yang terjadi dan mengalami kesulitan dalam menghadapi anak pada waktu belajar di rumah. Awalnya tidak menjadi persoalan namun setelah berlangsung bertahun-tahun maka orang tua mengalami kelelahan. b) pengaruh komunikasi dengan pasangan. Orang tua tidak mengalami kesulitan dalam komunikasi dengan pasangan. c) penggunaan *coping strategi*. Orang tua langsung membantu anak untuk

menurunkan tekanan bagi anak-anak dan orang tua sendiri, dan *strategi focus coping* yang lebih dominan digunakan adalah berfokus pada aspek spiritual yaitu doa, iman dan Firman Tuhan atau *religious focus coping*. d) ibadah dalam keluarga. Sebagian besar orang tua menjawab bahwa ibadah tidak terganggu di saat Covid bahkan sangat membantu dalam peningkatan aspek spiritual.

Jadi, data kualitatif membuktikan bahwa orang tua mengalami kelelahan (*burnout*) pada saat mendampingi anak di saat Covid-19, namun dengan memanfaatkan aspek *religious* yang meliputi iman, doa dan Firman Tuhan maka pengaruh *burnout* berkurang.

2. Uji hipotesis dan signifikansi.

Correlations

		Religious Coping Total	Burnout Total
Religious Coping Total	Pearson Correlation	1	-.495**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	43	43
Burnout Total	Pearson Correlation	-.495**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	43	43

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

Dari *output* di atas di dapat koefisien korelasi sebesar -0.495 . Karena

nilai agak mendekati 1 maka korelasi antara *religious focus coping* dengan *burnout*

adalah cukup kuat. Nilai koefisien bertanda – (negatif) berarti terjadi hubungan negatif, dengan pengertian jika *religious focus coping* rendah maka *burnout* akan meningkat, sebaliknya jika *religious focus coping* tinggi maka *burnout* akan menurun. Signifikansi berdasarkan *output* di atas adalah 0.001, sedangkan signifikansi *alpha* > 0.05.

Kesimpulannya, oleh karena signifikansi sebesar 0.001 kurang dari 0.05 maka hipotesis 0 (H_0) ditolak sedangkan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Artinya ada korelasi atau hubungan yang berarti antara *religious focus coping* dengan *burnout* orang tua Kristen.

Berdasarkan hipotesis di atas membuktikan bahwa *religious focus coping* memiliki hubungan yang berarti dengan *burnout* meskipun nilai korelasinya belum terlalu kuat, yang dibuktikan dengan hasil uji korelasi -0.495. Menurut Sugiono, hasil tersebut berada pada kisaran cukup kuat. Itu berarti aspek *religious focus coping* yang diartikan sebagai upaya orang tua Kristen untuk menggunakan keyakinan atau kepercayaan terhadap Tuhan Yesus Kristus dalam menghadapi dampak fisiologis seperti sakit penyakit maupun gangguan psikologis seperti ketakutan dan kecemasan akibat dari Covid-19, masih perlu ditingkatkan. Tidak dapat dipungkiri bahwa beban orang tua akibat Covid-19

cenderung melebihi kemampuan dalam menghadapi anak baik pada saat belajar dari rumah saja maupun kegiatan lain yang perlu dibutuhkan bagi perkembangan anak.

Pada saat inilah para orang tua memerlukan **iman** yang bila dilihat dari definisinya dalam Ibrani 11:1 menjelaskan bahwa iman adalah dasar dari segala sesuatu yang kita harapkan. Artinya, orang tua Kristen yang menyadari segala keterbatasan dalam mendampingi dan mengajar anak-anak seperti ketidakmampuan, keterbatasan *skill*, meyakini bahwa hanya melalui iman kepada Tuhan Yesus segala penghalang tersebut akan mampu di atasinya, sekaligus percaya bahwa anak-anak pun akan mengalami perubahan dan pertumbuhan. Namun demikian, untuk mencapai pertumbuhan tersebut orang tua diuntut untuk optimis, tekun dan bersabar. Contoh tentang hidup dalam pengharapan adalah Paulus yang tidak menjadi tawar hati ketika menghadapi berbagai masalah yang menghadangnya. Ia tidak hanya semangat di awal, lalu kehilangan optimisme dalam proses yang sulit. Pengharapan di dalam Pribadi Tuhan yang tidak berubah (2Tim. 1:12), pengharapan di dalam kebangkitan Kristus yang menyelamatkan setiap orang percaya (2Tim. 2:10), dan pengharapan di dalam janji Tuhan yang akan menyediakan upah pada waktu-Nya (2Tim. 4:8). Inilah iman

yang sesungguhnya. Keyakinan bahwa kuasa dan kasih-Nya tidak pernah berubah, Kristus bukan hanya menjadi penyelamat manusia tetapi dengan kasih-Nya, Dia juga memperhatikan segala pekerjaan dan memberikan hasil pada waktu-Nya. Jadi, tidak ada pekerjaan yang sia-sia apabila dilakukan dengan hati yang tertuju kepada Tuhan, termasuk dalam mendampingi dan mendidik anak.

Dimensi kedua dari *religious focus coping* yang perlu ditingkatkan adalah **doa**. Doa merupakan sarana yang sangat penting untuk berkomunikasi dengan Tuhan. Semua permasalahan, ketidakmampuan orang tua untuk mendampingi anak ketika Covid-19 dapat disampaikan kepada Tuhan melalui doa. Doa yang efektif perlu dilandasi oleh keyakinan bahwa Tuhan dapat menyanggupkan orang tua menghadapi berbagai permasalahan akibat Covid-19. Firman Tuhan berkata: Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apa pun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur (Filipi 4:6). Mintalah, maka akan diberikan kepadamu; carilah maka kamu akan mendapat; ketoklah maka pintu akan dibukakan bagimu. Karena setiap orang yang meminta, menerima dan setiap orang yang mencari, mendapat dan setiap orang yang mengetok, baginya pintu dibukakan, (Matius 7:7-8). Oleh karena aspek doa

penting maka Firman Tuhan mengingatkan bahwa bertekunlah dalam doa (Kolose 4:2a), tetaplah berdoa, (1 Tes 5:17).

Dimensi ketiga, **Firman Tuhan**. Firman Tuhan adalah perkataan dan janji Tuhan sendiri, itulah sebabnya Yesus berkata setiap orang yang mendengar perkataan-Ku ini dan melakukannya, ia sama dengan orang yang bijaksana, yang mendirikan rumahnya di atas batu, (Matius 7:24). Kalau doa merupakan sarana di mana kita berbicara dengan Tuhan, sedangkan Firman Tuhan bagaimana kita mendengar suara Tuhan yang berbicara kepada kita. Ia berbicara melalui firman-Nya dengan tujuan untuk mengajar, menyatakan kesalahan, mendidik orang dalam kebenaran, dan kita diperlengkapi untuk setiap perbuatan baik, (2 Tim. 3:16-17).

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa covid-19 telah mengubah peran orang tua di dalam keluarga. Kepada orang tua Kristen dituntut untuk meningkatkan *skill* sebagai orang tua sekaligus menjadi pendidik untuk mengajar anak dari rumah. Menurut teori apabila tuntutan telah melebihi kemampuan maka akan muncul gangguan *burnout*. Tetapi hasil penelitian ini membuktikan bahwa adanya korelasi yang cukup kuat antara *religious focus*

coping dengan *burnout* dan korelasi tersebut sangat berarti untuk menghadapi ancaman *burnout*. Oleh karena itu para orang tua Kristen perlu menyadari bahwa untuk mengantisipasi agar *burnout* tidak meningkat maka pemanfaatan strategi *coping* yang berfokus pada aspek *religious* yang meliputi iman, doa dan Firman Tuhan perlu ditingkatkan secara terus menerus. Sebagaimana yang telah dijelaskan di atas bahwa orang tua perlu meningkatkan iman yang sungguh-sungguh kepada Tuhan Yesus yang akan memberikan kemampuan dan keterampilan dalam mendampingi anak, sekaligus meyakini bahwa Tuhan Yesus juga akan membantu pertumbuhan dan perkembangan anak sesuai janji Firman Tuhan.

Keterbatasan penelitian ini, tidak dapat dielakkan, oleh karena itu, sebagai saran bagi peneliti selanjutnya, agar dapat mengembangkan baik penambahan variabel atau indikator strategi *coping* lainnya, maupun subyek penelitian yang berbeda agar penelitian mengenai kiat menghadapi covid-19 lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aunola, K. Sorkkila, M. and Tolvanen, A. "Validity of the Finnish Version of the Parental Burnout Assessment (PBA)." *Personality and Social Psychology. Scandinavian Journal of Psychology*, 61, (2020): 714-722.
- Cohen, A. B., and H. G Koenig. "Religion and Mental Health." *Encyclopedia of Applied Psychology* 3 (2004).
- Firdaus, E. Z., Noermijati, Ratnawati, K., and Zaroug. The Role of Job Burnout and Social Support on the Effect of Job Demand to Employee Performance. *Jurnal Aplikasi Manajemen*, Volume 21, Issue 1, (2023): 42-56.
- Folkman, S, and Lazarus. R "Coping as a Meditation of Emotion." *Journal of Personality and Social Psychology* 54, no. 3 (1988): 466-475.
- Griffith, A. K. "Parental Burnout and Child Maltreatment During the COVID-19 Pandemic." *Journal of Family Violence* (June 23, 2020).
- Karnesya, A. "Kenali Parental Burnout, Kelelahan Bunda Mengasuh Anak Selama Pandemi." *HaiBunda.com*, 2021.
- Martinez, J. P. Mendez, I. Ruiz-Esteban, C. Fernandez-Sogorb, A. and Garcia-Fernandez. J.M. "Profiles of Burnout, Coping Strategies Depressive Symptomatology". *Frontier in Psychology* 11 (2020).
- Maslach, C. and Leiter, M.P. "How to Measure Burnout Accurately and Ethically". *Harvard Business Review, Health and Behavioral Science*. (Maret 19, 2021).
- Mulyadi, S, H Basuki, and H Prabowo. *Metode Penelitian Kualitatif Dan Mixed Methode*. Depok: Rajawali Press, 2019.
- Pargament, K. I., M Feuille, and D Burdzy. "The Brief Scope: Current

- Psychometric Status Og Thr Short Measure of Religious Coping.” *Religious Journal 2* (2011): 51–76.
- Pirutinsky, S. Cherniak, A.D. Rosmarin, D. H. “COVID-19, Mental Health, and Religious Coping Among American Orthodox Jews”. *Journal of Religion and Health* (2020) 59:2288–2301.
- Roskam, I, M. E. Brianda, and M Mikolajczak. “A Step Foward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA).” *Frontier in Psychology 9* (2018): 758.
- Schaufeli, W. B., and A. B. Bakker. “Job Demand, Job Resources, and Their Relationship with Burnout and Angangement: A Multi Simple Study.” *Journal of Organisation Behavior 25* (2004): 293–315.
- Shirom, A. “Epilogue: Mapping Future Research on Burnout and Health.” *Stress & Health 25* (2009).
- Sugiyono. *Metode Penelitian Administrasi: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2021.
- Wardani, Anita, and Ayriza, Yulia. “Analisis Kendala Orang Tua Dalam Mendampingi Anak Belajar Di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19.” *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini 5*, no. 1 (2021): 772–782.