

## KEMAMPUAN MENGANALISIS KEBUTUHAN DAN PEMAHAMAN DIRI BAGI ORANG TUA SEBAGAI UPAYA PREVENTIF TERJADINYA STRES

**Kholifah**

Universitas PGRI Ronggolawe Tuban  
Email: kholifahdra10@gmail.com

---

### ABSTRACT

*Recovery after the Covid-19 pandemic still feels difficult, life's challenges are increasingly complex, humans experience worry, fear, anxiety. The diverse needs of life are difficult to avoid, demanding to be fulfilled, otherwise it will bring problems. Parents must be able to analyze their needs, urgent or deferred. Parents must also have the ability to understand themselves, understand their strengths and weaknesses in the hope of being able to make the right decision. Both are important to have in order to avoid stress as a result of meeting unfulfilled needs. The purpose of this research is to describe the importance of the ability to analyze needs and self-understanding as a preventive measure for stress. Qualitative research methods, data collection by interview and observation methods, analysis by domain techniques. As a result, anticipating stress, many parents are not yet able to do it, the ability of parents to adjust to reality is still low, parents often do not respond correctly to stress. In analyzing needs, there is often confusion, this is because parents are often influenced by their environment, embarrassed if they are not the same as others. The ability of parents to understand themselves is still very concerning, because in general they are less able to recognize who they are and their actions are oriented to other people, not to reflect on "who they are".*

**Keywords:** Needs Analysis, Self Understanding Ability, Stress

### ABSTRAK

*Pemulihan kondisi pasca pandemi Covid-19 masih terasa sulit, tantangan kehidupan semakin komplek, manusia mengalami kekhawatiran, ketakutan, kecemasan. Kebutuhan kehidupan yang beragam sulit dihindari, menuntut dipenuhi, apabila tidak, akan mendatangkan permasalahan. Orang tua harus mampu menganalisis kebutuhannya, mendesak atau dapat ditangguhkan. Orang tua juga harus memiliki kemampuan memahami diri sendiri, faham kekuatan dan kelemahannya dengan harapan dapat mengambil keputusan yang tepat. Keduanya penting dimilikinya agar supaya terhindar terjadi stres sebagai akibat pemenuhan kebutuhan yang tidak dapat terpenuhi. Tujuan penelitian untuk mendiskripsikan tentang pentingnya kemampuan menganalisa kebutuhan dan pemahaman diri sebagai upaya preventif terjadinya stres. Metode penelitian kualitatif, pengumpulan data dengan metode wawancara dan observasi, analisa dengan teknik domain. Hasilnya, antisipasi stres, masih banyak orang tua belum mampu, kemampuan orang tua dalam menyesuaikan diri dengan realita masih rendah, sering orang tua kurang tepat menyikapi stres. Dalam menganalisa kebutuhan masih sering kebingungan, hal tersebut karena orang tua sering terpengaruh lingkungannya, malu jika tidak sama dengan yang lain. Kemampuan orang tua dalam memahami diri sendiri masih sangat memprihatinkan, karena pada umumnya kurang bisa mengenali siapa dirinya dan tindakannya berorientasi dengan orang lain, bukan berkaca pada "siapa dirinya".*

**Kata Kunci:** Analisis Kebutuhan, Kemampuan Pemahaman Diri, Stres

## PENDAHULUAN

Wabah covid 19 yang dimulai tahun 2019 sudah berlalu, namun masa pemulihan bukan permasalahan yang mudah, semua negara di seluruh dunia termasuk Indonesia dilanda permasalahan kehidupan yang sangat komplek. Kehidupan selalu mengalami perubahan, dan setiap perubahan membawa konsekuensi terhadap keanekaragaman kebutuhan. Terjadinya pergeseran macam kebutuhan dari kebutuhan sekunder ke kebutuhan primer dan sebaliknya, yang mana hal tersebut sangat mempengaruhi kondisi psikologis manusia.

Kemampuan menganalisis kebutuhan seperti ini harus dipelajari secara serius oleh semua manusia juga termasuk orang tua, dan dijadikan kecerdasan tersendiri dalam menjalani kehidupan di era sekarang ini. Menganalisis berarti menguraikan suatu pokok atas berbagai bagiannya dan penelaahan bagian itu sendiri serta hubungan antar bagian untuk memperoleh pengertian yang tepat dan pemahaman arti keseluruhan [1]. Untuk mengetahui hal yang sebenarnya (posisinya, sebab musabab, duduk perkaranya) perlu dilakukan penyelidikan melalui analisis. Demikian dalam menganalisis kebutuhan perlu dilakukan langkah tersebut agar mendapatkan keputusan yang tepat.

Pemahaman diri merupakan salah satu kemampuan yang dibelajarkan pada individu oleh disiplin ilmu bimbingan konseling, karena tidak setiap manusia mampu melakukannya. Manusia ditakdirkan berbeda-beda baik dari segi fisik maupun psikisnya. Tidak ada manusia di dunia ini yang sama, perbedaan individu harus difahami, dan Tuhan menciptakan manusia pasti memiliki kelebihan dan kekurangan, tidak mungkin manusia hanya memiliki kelebihan saja

atau hanya memiliki kelemahan saja. Kesadaran tersebut harus dimiliki dan mendorong manusia dalam menentukan atau memutuskan sesuatu tidak lepas dari cermin “siapa dirinya”. Agar kita semua “yakin” tentang pentingnya kemampuan pemahaman diri, maka ABKIN [2] merumuskan 10 fungsi bimbingan konseling yaitu: (1) fungsi “pemahaman”, membantu konseli agar memiliki pemahaman terhadap dirinya dan lingkungannya, (2) fungsi fasilitasi, memberi kemudahan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan secara seimbang dan optimal, (3) fungsi adaptasi, menyesuaikan program guru/sekolah dengan bakat minat anak, (4) fungsi penyaluran, membantu memilih jurusan/ekstra kurikuler sesuai dengan minat bakat anak, (5) fungsi penyaluran, membantu agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan secara dinamis dan konstruktif, (6) fungsi pencegahan, membantu mencegah antisipasi terjadinya masalah, (7) fungsi perbaikan, membantu memperbaiki kekeliruan berfikir, berperasaan, berperilaku, (8) fungsi penyembuhan, membantu dalam menyelesaikan masalah/kuratif, (9) fungsi pemeliharaan, membantu menjaga kondisi yang sudah kondusif, (10) fungsi pengembangan, membantu dalam mengembangkan potensi diri.

Banyak orang mengalami kekhawatiran, ketakutan, kecemasan dan kebosanan, yang mana semua itu dapat berakibat stabilitas kehidupan manusia terganggu. Adanya ketidakseimbangan antara tuntutan pemenuhan kebutuhan dan kemampuan memahami diri sendiri akan menyebabkan orang bermasalah yaitu munculnya “ketegangan-ketegangan/tekanan” yang disebut dengan stres. Menurut pendapat Surya [3] stres

merupakan keadaan seseorang mengalami ketegangan karena adanya kondisi-kondisi yang mempengaruhi dirinya. Kendall dan Hammen dalam Safaria [4] stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya.

Di dalam kehidupan sehari-hari, stres merupakan hal yang biasa dan sering ditemui, apalagi bagi para kaum wanita sangat rentan terhadap munculnya stres. Hampir semua manusia pernah mengalami permasalahan, yang pada umumnya dikarenakan pemenuhan kebutuhan yang tidak dapat terpenuhi, sedangkan kehidupan harus tetap berjalan dengan segala macam kebutuhannya. Realita sering terjadi di lingkungan kita, orang tua kebingungan dalam menjalankan tanggung jawabnya berkaitan dengan kebutuhan-kebutuhan yang “harus atau tidak” perlu dipenuhi. Sedangkan aneka macam kebutuhan-kebutuhan tersebut berkaitan dengan keberlangsungan proses tumbuh kembang anak. Menurut Undang-undang Nomor 2 Tahun 1989 pasal 28 B Ayat 2 dinyatakan bahwa setiap anak berhak atas kelangsungan hidup, tumbuh dan berkembang serta berhak atas perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi. Pasal 28 C Ayat 2 dinyatakan bahwa setiap anak berhak mengembangkan diri melalui pemenuhan kebutuhan dasarnya, berhak mendapatkan pendidikan dan memperoleh manfaat dari ilmu pengetahuan dan teknologi, seni dan budaya, demi meningkatkan kualitas hidupnya dan demi kesejahteraan umat manusia [5]. Maka dengan kondisi tersebut peneliti melakukan penelitian tentang **“Kemampuan Menganalisis Kebutuhan dan Pemahaman Diri bagi Orang Tua sebagai Upaya Preventif**

**Terjadinya Stres”**. Permasalahannya adalah bagaimana kemampuan menganalisis kebutuhan dan memahami diri orang tua sebagai upaya preventif terjadinya stres. Tujuan penelitian adalah untuk mendeskripsikan kemampuan menganalisis kebutuhan dan pemahaman diri orang tua sebagai upaya preventif terjadinya stres.

## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau menjelaskan menjabarkan hasil penelitian secara rinci dan detail. Penelitian kualitatif lebih terbuka sesuai kondisi lapangan/fenomena sosial, tergambar secara alamiah. Hasil penelitian kualitatif sangat spesifik mendalam dan menganalisis hal yang sulit diukur, berupa interpretasi dalam bentuk narasi, sehingga kunci keberhasilan ada pada peneliti. Metode pengumpulan data wawancara dan observasi, dengan teknik analisa domain yaitu memperoleh gambaran umum tentang data, pengetahuan tingkat permulaan (luas dan umum belum terperinci masih menyeluruh) [6].

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Adanya kehidupan dengan permasalahan yang beragam, tentunya sebagai akibat semakin beragamnya kebutuhan manusia. Anak sebagai amanah dari Tuhan bagi kedua orang tuanya. Khususnya anak usia dini sebagai individu yang hidup di tengah-tengah keluarga orang tuanya harus diperhatikan kebutuhannya untuk kepentingan proses tumbuh kembangnya. Menurut salah satu klaster Konvensi Hak Anak (KHA) yaitu tentang Hak atas Lingkungan Keluarga, menyebutkan bahwa agar setiap anak kelak

mampu memikul tanggung jawab generasi muda penerus cita-cita perjuangan bangsa maka ia perlu mendapatkan kesempatan yang seluas-luasnya untuk tumbuh dan berkembang secara optimal baik fisik, mental, maupun sosial dan berakhlak mulia [7]. Sesuai dengan garis KHA artinya sudah sangat jelas bahwa tugas orang tua sangat penting. Sejalan dengan pendapat tersebut, menurut Fitriani [8] tugas orang tua dalam prinsip pengasuhan ada 3 (tiga) yaitu: (a) Menjadi teladan, model, contoh bagi anak-anaknya; (b) Mengingat, mengontrol perilaku anak jika terjadi ketidakbaikan; (c) Memperbaiki, berusaha untuk memperbaiki untuk berperilaku yang normative. Ketiganya dilakukan dengan sabar, kasih sayang, serta konsisten atau fokus dan teguh pada tujuan dan kongruen/sesuai, selaras dan sebangun.

Proses tumbuh kembang anak tidak sesederhana yang dibayangkan, kompleks dan cepat perubahannya. Seperti apa yang diutarakan oleh pandangan konvensional bahwa perkembangan anak dipengaruhi oleh 3 (tiga) faktor; a) Faktor keturunan (*heredity*); b) Faktor lingkungan (*environment*); c) Faktor waktu (*time*). Dengan pengaruh tersebut maka muncul rumus  $P \text{ (Person)} = f \text{ (H, E, T)}$  atau  $H=Heredity \ E=Environment \ T=Time$  [9]. Ketiganya harus mendapat perhatian secara seimbang. Tumbuh kembang anak usia dini diupayakan secara optimal dan terhindar permasalahan, hal tersebut dapat terlaksana jika kebutuhan tumbuh kembang diperhatikan. Menurut Semiawan [10] prinsip belajar di Taman Kanak-kanak sebagai dukungan lingkungan yang dapat membantu mengembangkan potensi anak usia dini adalah sebagai berikut: (a) Untuk dapat belajar dengan baik, anak membutuhkan suasana yang wajar tanpa tekanan, (b)

Mebutuhkan suasana yang merangsang, (c) Membutuhkan bimbingan dan bantuan guru atau pendamping, (d) Memerlukan untuk kesempatan berkomunikasi dengan guru, teman, maupun dengan lingkungan, (e) Pemenuhan kebutuhan a, b, c, d, berbeda-beda ragam dan kadarnya. Menyimak dari pendapat diatas, realitanya banyak hal-hal atau kebutuhan anak yang tidak dapat terpenuhi, dan ini adalah masalah bagi tercapainya tumbuh kembang yang optimal.

Membahas tentang kebutuhan manusia menurut pendapat Abraham H. Maslow dalam Surya [3] kebutuhan manusia terdiri 5 (lima) macam yaitu: (a) Kebutuhan jasmaniah/fisiologis/biologis, makan, minum, tidur, sex, rumah tempat berteduh, (b) Kebutuhan memperoleh rasa aman, ketenangan akan dicapai apabila tidak merasa terancam dari ancaman penjahat/manusia, alam, binatang, (c) Kebutuhan sosial, berteman, interaksi, berkelompok, dicintai/mencintai, berorganisasi, (d) Kebutuhan harga diri, manusia memiliki martabat sebagai makhluk Tuhan yang paling sempurna, harga diri merupakan hal yang paling tinggi dalam tatanan kehidupan, dan (e) Kebutuhan aktualisasi diri atau menampilkan dirinya, manusia memiliki keinginan untuk menampilkan, kekhasannya, kapasitasnya terutama hal-hal yang terkini. Macam-macam kebutuhan manusia ini tersusun berdasarkan tingkatan/hirarki, seperti kebutuhan yang paling mendasar dan pertama adalah kebutuhan jasmiah atau biologis, tidak terpenuhinya kebutuhan mendasar akan sangat berpengaruh pada pemenuhan kebutuhan yang berikutnya.

Secara integratif dan holistik, menurut Salim [11] terdapat 2 (dua) kebutuhan khusus anak usia dini yaitu: (a)

Kebutuhan pelayanan pendidikan, anak usia dini sangat membutuhkan pendidikan melalui bimbingan-bimbingan orang dewasa dan usia ini sebagai peletakkan dasar semua potensi anak untuk perkembangan selanjutnya, (b) Kebutuhan akan kesehatan dan gizi, pendidikan dan pengajaran bagi anak akan mengalami hambatan apabila faktor kesehatannya tidak diperhatikan, apalagi tentang gizi sebagai faktor penting bagi perkembangan kecerdasan. Oleh karena itu kemampuan menganalisis kebutuhan harus dimiliki oleh semua orang tua, kemampuan menguraikan sesuatu kebutuhan dari kadar penting atau tidaknya, prioritas apa tidak, penelaahan, serta hubungan antar macam kebutuhan untuk memperoleh pemahaman keseluruhan dan dijadikan bahan dasar mengambil keputusan

Semua manusia termasuk orang tua harus memiliki kemampuan memahami diri sendiri hal ini adalah “sangat penting”. Akan tetapi realitanya masih banyak orang yang belum mampu memiliki pengetahuan itu. Tidak semua orang mampu melihat dirinya secara nyata. Lebih-lebih dalam melihat dan menerima kelemahan-kelemahannya, biasanya hanya mengenal kekuatan-kuatannya saja. Kesulitan dapat timbul akibat dari tidak bisanya orang memperoleh gambaran tentang dirinya sendiri secara wajar. Disiplin ilmu bimbingan konseling menjadikan pemahaman diri sebagai kunci menuju kesuksesan seseorang, karena dari pemahaman diri orang dapat menentukan mana yang tepat dan mampu dijalankan oleh dirinya. Sehingga apabila ada individu belum faham tentang dirinya, maka bimbingan konselinglah sebagai disiplin ilmu yang membidangnya. Menurut Winkel dalam Sutirna [12] bimbingan merupakan usaha untuk: (a) melengkapi

individu dengan pengetahuan, pengalaman, dan informasi tentang dirinya sendiri, (b) suatu cara untuk memberi bantuan kepada individu untuk memahami dan memepergunakan secara efisien dan efektif segala kesempatan yang dimiliki untuk perkembangan pribadinya, (c) pelayanan kepada individu –individu agar mereka dapat menentukan pilihan, menetapkan tujuan dengan tepat dan menyusun rencana yang realistis sehingga dapat menyesuaikan diri dengan memuaskan diri dalam lingkungan dimana mereka hidup, (d) suatu proses pemberian bantuan atau pertolongan kepada individu dalam hal memahami diri sendiri, menghubungkan pemahaman dengan dirinya sendiri dengan lingkungan, memilih, menentukan dan menyusun rencana sesuai dengan konsep dirinya dan tuntutan lingkungan. Berpijak dari rumusan diatas tidak salah jika semua manusia dalam hal ini orang tua mempunyai kemampuan tersebut, karena dalam menentukan keputusan bukan mengaca pada orang lain melainkan hanya pada diri sendiri. Apabila orang tua sudah memiliki kemampuan tersebut maka dengan sendirinya dapat dibelajarkan pada lingkungan terutama anak-anaknya.

Pada umumnya manusia menginginkan segala kebutuhannya dapat terpenuhi, namun manusia harus cerdas dan bijak melihat realita/siapa diri/sadar diri untuk menentukan mana yang betul-betul penting dan segera dipenuhi dan mana yang dapat ditunda. Tentu saja kondisi seperti itu tidak nyaman, dan menyebabkan permasalahan yaitu kekecewaan, meskipun hal tersebut wajar dan manusiawi. Disinilah manusia sebagai makhluk berpotensi dituntut untuk memiliki kemampuan menghadapi kekecewaan tersebut, jangan sampai mengalami frustrasi. Kondisi orang tua

sebagai fihak yang paling bertanggung jawab pada kehidupan anak, apapun kondisi orang tua sangat berpengaruh pada kondisi anak, orang tua harus hati-hati. Harus disadari bahwa anak membutuhkan pengasuhan dan bimbingan untuk tumbuh kembangnya. Menurut Fitriani [13] terdapat 5 (lima) pilar pengasuhan ; (a) Selesaikan emosi (mengelola emosi sendiri, mengelola emosi anak), (b) Fokus pada tujuan (merancang visi misi keluarga, membangun kebiasaan hidup dengan niat, tujuan yang menggerakkan tindakan, (c) Membangun kedekatan (fokus pada hal baik, ikuti nada suara, aku hanya untukmu, mendengarkan dengan tulus, sentuhan fisik atau *gorilla unconditional love*, (d) Ketajaman indra, memahami bahasa tubuh, merespon dengan benar dan tepat, (e) Fleksibel dalam tindakan; keluwesan kuncinya adalah kreatif secara verbal maupun non verbal.

Orang mengalami stres apabila mengalami ketegangan atau tekanan karena adanya kondisi-kondisi yang mempengaruhi dirinya. Clonninger dalam Safaria [14] mengemukakan pendapatnya bahwa stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya. Surya [3] pada dasarnya stres merupakan respon dari diri seseorang untuk menjaga keseimbangan terhadap tantangan. Keadaan seperti ini akan selalu terjadi dalam kehidupan manusia karena hal itu merupakan bagian dari dinamika kehidupan. Pemicu atau sumber stres menurut Mustofa [15]: (a) Stresor fisik, cacat fisik, penyakit, wajah kurang menarik, atau postur tubuh kurang ideal, (b) Stresor psikologis, frustrasi, berburuk

sangka, cemburu, iri, dendam, konflik (c) Stresor sosial, iklim lingkungan keluarga, faktor pekerjaan, lingkungan masyarakat tidak aman, perampokan. Dengan pengetahuan tentang stres dan penyebab stres diharapkan individu mampu mengantisipasinya, dan apabila menghadapi berbagai permasalahan, dalam berbagai situasi, dan terutama yang berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan dapat tepat menyikapinya. Stres memiliki dampak, menurut Rice dalam Safaria [4]: (a) Gejala fisiologis, tekanan darah, pusing, diare, dan sebagainya, (b) Gejala emosional, misalnya marah, takut, gugup, sedih, depresi, (c) Gejala kognitif, misalnya mudah lupa, melamun berlebihan, pikiran kacau, sulit konsentrasi, sulit mengambil keputusan, (d) Gejala interpersonal, misalnya, apatis, minder, agresif tidak percaya diri, (e) Gejala organisasional (menurunnya semangat), misalnya sering absen, malas, menurunnya produktifitas, menurunnya dorongan berprestasi.

Permasalahan yang mengakibatkan stres perlu diwaspadai, karena hal tersebut individu mengalami ketegangan atau tekanan yang selanjutnya jika kondisi tersebut berkepanjangan dapat menyebabkan frustrasi. Dalam situasi seperti ini menyebabkan individu memanasifasikan perilaku lebih emosional dan kurang rasional. Adapun macam-macam perilaku itu, sebagai berikut:

1. Emosional tak terfikirkan, meliputi:
  - (a) Marah menyerang membabi buta atau agresif, (b) Cemas tidak berdaya, diam, malas, lemas, pingsan, dan sebagainya, (c) Regresi/ kemunduran, perilaku kembali pada perkembangan sebelumnya, (d) Fiksasi/ mengulangi perilaku, biasanya sebagai senjata untuk

- mendapatkan sesuatu; e) Represi/berusaha melupakan peristiwa tertentu, (f) Pembentukan reaksi/perilaku yang dibuat-buat.
2. Melemparkan sebab - sebab kegagalannya kepada sesuatu diluar dirinya, macamnya: (a) Rasionalisasi, mengemukakan berbagai alasan atau dalih kepada orang lain untuk menutupi kegagalannya, (b) Proyeksi, reaksi yang memanifestasikan dengan melemparkan sebab-sebab kegagalannya kepada pihak lain.
  3. Mencari tujuan pengganti: (a) Kompensasi, memanifestasikan dalam bentuk mencari sukses dibidang lain untuk mengimbangi kegagalan disuatu bidang, (b) Sublimasi, kegagalan yang dimanifestasikan dalam bentuk menyalurkan dorongan tertentu dengan bentuk kegiatan lain yang lebih bernilai, (c) Mimpi siang atau melamun, mengkhayal untuk mengimbangi kegagalan [3].

Dari jabaran diatas jelaslah bahwa manusia didalam menghadapi permasalahan apapun, termasuk adanya kebutuhan yang tidak terpenuhi seharusnya untuk dapat berdamai dengan permasalahan atau lebih tepatnya kemampuan menyesuaikan diri yang didasarkan pada kemampuan memahami diri sendiri. Menurut Scheneider dalam Susanto [16] penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan perubahan dalam upaya memenuhi kebutuhan-kebutuhan dan mengatasi ketegangan, frustrasi, dan konflik secara sukses, serta menghasilkan hubungan yang harmonis antara kebutuhan dirinya dengan norma atau tuntutan lingkungan. Individu yang mempunyai

penyesuaian diri yang baik cirinya adalah orang yang mampu merespon kebutuhan dan masalah secara matang, sehat, puas, dan efisien. Pemahaman diri yang gagal akan berakibat pada penyesuaian diri yang gagal juga. Scheneider dalam Yusuf [17] proses penyesuaian diri ada yang "normal" dan ada yang "abnormal", yang normal ialah sebagai berikut: (a) Terhindar dari ekspresi emosi yang berlebihan, merugikan, (b) Terhindar dari mekanisme-mekanisme psikologis; c) Terhindar dari perasaan frustrasi, kecewa, (d) Memiliki pertimbangan dan pengarahannya yang rasional, (e) Mampu belajar untuk mengembangkan kualitas dirinya (f) Mampu memanfaatkan pengalaman-pengalaman masa lalu, (g) Bersikap obyektif, realistis, sehingga mampu menghadapi keadaan yang dihadapi secara wajar. Sedangkan penyesuaian diri yang abnormal adalah sebagai berikut: (a) Reaksi bertahan, mekanisme pertahanan diri, (b) Reaksi menyerang, (c) Reaksi melarikan diri dari kenyataan, (d) Reaksi tingkah laku antisosial, (e) Reaksi kecanduan dan ketergantungan alcohol, (f) Reaksi Penyimpangan seksual, (g) Reaksi penyesuaian diri yang patologis (neurosis dan psikosis) dan memerlukan perawatan medis.

Manusia dapat belajar dari cara menghadapi stres dengan benar, karena stres bukan penyakit melainkan kondisi/respon seseorang dalam menghadapi permasalahan, bahkan stres dapat diubah menjadi daya pendorong kesuksesan, demikian pendapat Ali [18], Menurut beliau ada 4 (empat) langkah yang bisa dilakukan: (1) Mengenal stres (respon baik atau buruk), (2) Beradaptasi dengan perubahan, (3) Menjinakkan stres, (4) Mengenal kekuatan dan kelemahan diri. Dari menyimak uraian diatas tentang

stres, maka hal-hal yang dapat dilakukan yaitu mampu menganalisa kebutuhan yang mendasarkan pada pemahaman diri untuk dijadikan dasar mengambil keputusan sehingga stres dapat diantisipasi.

## KESIMPULAN

Dari pembahasan dan analisa dari penelitian tersebut dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tentang antisipasi stres, masih banyak orang tua belum mampu mengantisipasi terjadinya stres, kemampuan orang tua dalam menyesuaikan diri dengan realita masih rendah, sering orang tua kurang tepat menyikapi stres.
2. Tentang kemampuan menganalisis kebutuhan, didalam menganalisis kebutuhan masih sering kebingungan, hal tersebut karena orang tua sering terpengaruh lingkungannya, malu jika tidak sama dengan yang lain.
3. Tentang kemampuan pemahaman diri sendiri, faktor ini sangat memprihatinkan karena pada umumnya kurang bisa mengenali siapa dirinya dan tindakannya berorientasi pada orang lain, bukan berkaca pada "siapa dirinya".

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Depdikbud, 1994. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Edisi kedua. Jakarta: Balai Pustaka.
- [2] El Fiah, 2017. *Bimbingan Konseling Anak Usia Dini*. Jakarta: PT Bajagrafindo Persada.
- [3] Surya, Muhammad. 2013. *Psikologi Guru Konsep dan Aplikasi (dari guru untuk guru)*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- [4] Safaria, Triantoro. 2012. *Manajemen Emosi. (Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dan Hidup Anda)*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- [5] Nurani, Yuliani, 2012. *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: PT Indeks.
- [6] Mukminin, dkk, 2020. *Panduan Penulisan Skripsi*. Tim Penyusun Dosen Metodologi Penelitian Unirow.Tuban: Unirow Press.
- [7] Sakti, Surya, Hadiwijoyo. 2015. *Pengarusutamaan Hak Anak Dalam Anggaran Publik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- [8] Fitriani, Okiana. 2017. *Enlightening Parenting (Mengasuh Pribadi Tangguh Menjelang Generasi Gemilang)*. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta.
- [9] El Fiah, 2017. *Bimbingan Konseling Anak Usia Dini*. Jakarta: PT Bajagrafindo Persada.
- [10] Semiawan, Conny. 2002. *Belajar dan Pembelajaran dalam Taraf Usia Dini; Pendidikan Prasekolah dan Sekolah Dasar*. Jakarta: Prenhallindo.
- [11] OR Salim, dkk. 2002. *Acuan Menu Pembelajaran Pada Pendidikan Anak Dini Usia (Menu Pembelajaran Generik)*. Jakarta: Direktorat PAUD.
- [12] Sutirna, 2013. *Bimbingan dan Konseling (Pendidikan formal, Nonformal dan Informal)*. Yogyakarta: ANDI.
- [13] Fitriani, Okiana. 2017. *Enlightening Parenting (Mengasuh Pribadi Tangguh Menjelang Generasi Gemilang)*. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta
- [14] Safaria, Triantoro. 2012.

- Manajemen Emosi. (Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dan Hidup Anda).* Jakarta: PT Bumi Aksara.
- [15] Mustafa, dkk. (2010: 130). *Profesi Keguruan I.* Tuban: PGSD UNIROW.
- [16] Susanto, Ahmad. 2018. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Konsep, Teori, dan Aplikasi.* Jakarta: Prenadamedia.
- [17] Yusuf. 2009. *Program Bimbingan Konseling di Sekolah.* Bandung: Rizqi Press.
- [18] Ali, Agus F, 2014. *Mengubah Stres Menjadi Sukses.* Surabaya: Pustaka Rumah Akhlak.