

Overview of Stress Levels in Elementary School Children During Distance Learning During the COVID-19 Pandemic

*Gambaran Tingkat Stres pada Anak SD Selama Pembelajaran Jarak Jauh
Selama Pandemi COVID-19*

Trimawati^{1*}, Mona Saparwati²

^{1,2} Prodi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

*Corresponding Author : akbar.moms@gmail.com

Received : 10 Juni 2022. ; Revised : 21 Juni 2022. ; Accepted : 23 Juni 2022

ABSTRACT

It is almost a year Covid-19 become a pandemic in Indonesia spread from Wuhan, China. Therefore, 5 M program was carried out, one of which is to avoid the crowd. This resulted in the teaching and learning system being carried out at home with a minimum of material explanation from the teacher. It can be concluded the level of stress in elementary school students due to lack of knowledge and the large number of tasks that must be done without direct guidance from the teacher. This study aims to determine the level of stress in elementary school students in carrying out home schooling during the Covid-19 pandemic. The research design used was descriptive study with a quantitative approach. The total population was 58 respondents. Sampling was taken with total sampling. Data collection used the Perceived Stress Scale (PSS) questionnaire to measure stress levels in elementary school students. Statistical testing was carried out by using the Univariate test to determine the level of stress experienced by elementary school students. The results show that the level of stress in elementary school students in carrying out the home schooling during the Covid-19 pandemic have different levels, they are as the following 6 respondents (10.3%) experience mild stress, 50 respondents (86, 2%) experience moderate stress, and 2 respondents (3.4%) experience severe stress. Children are expected to always be diligent in studying even though during the Covid-19 pandemic, and if they have problems in understanding the material, do not eager to ask brother or sister, parents or other people to help solving the problem.

Keywords: Stress Level, home schooling, children

ASTRAK

Sudah hampir setahun belakangan ini di Indonesia terjangkit wabah Covid-19 yang berasal dari Wuhan Negara Cina. Oleh karena itu dilakukan 5 M yang salah satunya yaitu menghindari kerumunan. Hal tersebut mengakibatkan sistem belajar mengajar dilakukan di rumah dengan minimalnya penjelasan materi dari guru serta pertemuan antara guru dengan anak didiknya. Sehingga hal tersebut dapat menyimpulkan tingkat stress pada anak SD karena minimnya pengetahuan serta banyaknya tugas yang harus dikerjakan tanpa panduan secara langsung dari guru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stress pada anak SD dalam menjalankan proses belajar di rumah selama pandemi Covid-19. Desain penelitian yang digunakan yaitu deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi keseluruhan berjumlah 58 responden. Pengambilan sampel dengan *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS)* untuk mengukur tingkat stress pada anak SD. Pengujian secara statistik dilakukan dengan uji Univariate untuk mengetahui tingkatan stress yang dialami oleh anak SD. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa tingkat stress pada anak SD dalam menjalankan proses belajar di rumah selama pandemi covid-19 memiliki tingkatan yang berbeda-beda yaitu sebanyak 6 responden (10,3%) mengalami stress dengan tingkatan ringan, sebanyak 50 responden (86,2%) mengalami stress dengan tingkatan sedang, serta 2 responden (3,4%) mengalami stress dengan tingkatan berat. Anak diharapkan untuk selalu tekun dalam menuntut ilmu walaupun menuntut ilmu dalam kondisi pandemi covid-19, serta bila mendapatkan kendala dalam memahami suatu materi dapat ditanyakan kepada kakak, orang tua atau orang lain yang dapat membantu menyelesaikan masalah tersebut.

Kata Kunci : Tingkat Stres, Pembelajaran di rumah, anak

LATAR BELAKANG

Di Indonesia pandemi COVID-19 yakni sebagai dampak dari pandemi penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19) yang sedang berlangsung di seluruh dunia. Penyakit Covid-19 disebabkan oleh koronavirus sindrom pernapasan akut berat 2 (SARS-CoV-2). (Wikipedia.com, 2020). Coronavirus disease (COVID-19) yang bermulapada Wuhan di Cina diawali dengan temuan kasus pertama penderita penyakit Covid-19 di Indonesia pada tanggal 2 bulan Maret tahun 2020 (Kompas, 2020). Sementara kejadian korona di indonesia masuk pada tanggal 20 bulan Januari tahun 2020 (Koreajoongangdaily, 2020). Dilanjutkandengan selang beberapa minggu terdapatkejadian infeksi secara kolektif oleh heretical religious groupRepublik Indonesia (RI) menginformasikan tentang pembatalan dalam pelaksanaan Ujian secara Nasional atau sering di sebut UN pada tahun pelajaran 2019/2020 (Kementerian & Kebudayaan, 2020) serta pemerintah Jakarta memberikan putusan Large Scale Social Restrictions pada tanggal 10 bulan April (CNBC Indonesia News, 2020; Government Indonesia, 2020)(Palupi, 2020).

Keadaan ini mengakibatkan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) merancang strategi untuk melaksanakan pembelajaran yang dilakuakn di rumah sampai pada akhir bulan Desember. Situasi ini mengantisipasi jika virus corona (Covid-19) masih belum berakhir di Indonesia sampai pada bulan desember. Hamid menyampaikan bahwa hingga hari ini tercantum sebanyak 97,6% sekolah sudah mulai melakukan belajar dirumah. Sisanya yaitu sebanyak 2,4% belum menerapkannya karena pada tempatnya tidak terdapat orang yang terkena corona atau belum mempunyai perangkat sebagai pendukung. Dari total 97,6 %, terdapat sebanyak 54% sekolahan tengah melaksanakan pembelajaran secara jarak jauh , yaitu anak dan guru mengajar dan belajar dari rumah, 46% lainnya guru masih mengajar dari sekolah, tetapi siswa melaksanakan pembelajarannya di rumah. Dikarenakan masih ada daerah yang mewajibkan guru untuk hadir ke sekolahan bsecara bergantian untuk melaksanakan piket, “ucap Hamid dalam CNN Indonesia.com (2020)(Palupi, 2020).

Stres yakni suatu kondisi yang disebabkan oleh ketidaksesuaian (Garniwa, I. 2007) antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis maupun sistem sosial individu (Sarafino, 2006; Wardi, R., & Ildil, I. (2016). (Anggola & Ongori 2009; Pratama, M. R., 2015; Siska, M., 2011) mendefinisikan stres sebagai persepsi

dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya. Stres merupakan suatu respon individu terhadap keadaan maupun kejadian yang memicu stres (stresor), yang mengancam serta mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (coping) (Santrock, 2007; Diponegoro, A. M., & Thalib, S. B. 2001; Dari, P. T. S. D., & Ibu, D. S. 2012).

Stres akademik merupakan suatu keadaan maupun kondisi berupa gangguan fisik, mental atau emosional yang disebabkan ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dan sumber daya aktual yang dimiliki para siswa sehingga mereka akan semakin terbebani dengan berbagai tekanan beserta tuntutan yang ada di sekolah. Stres sangat rentan dialami oleh para pelajar yang mana umumnya yakni anak bahkan remaja yang berada dalam tahap perkembangan fisik maupun psikologis yang masih labil. Stres akademik yang dialami pelajar akan muncul ketika harapan pada pencapaian prestasi akademik ditingkatkan, tugas yang tidak sesuai dengan kapasitas yang dimiliki siswa, bermasalah dengan teman serta bosan dengan mata pelajaran. Riyadi (2018)(Palupi, 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, yang bertujuan untuk mengangkat suatu fakta, variabel, keadaan, serta fenomena-fenomena yang terjadi pada waktu sekarang serta menyajikan apa adanya mengenai tingkat stres pada anak SD ketika menjalankan proses belajarnya di rumah selama masa pandemic Covid-19 di SD N 1 Kalimantan dan SD N 2 Kalimantan Kecamatan Kaloran Kabupaten Temanggung.

Riset ini dilakukan pada tanggal 28 Januari 2021 sampai tanggal 29 Januari 2021, secara langsung menggunakan di SD N 1 Kalimantan dan SD N 2 Kalimantan Kecamatan Kaloran Kabupaten Temanggung. Populasi yang dipakai oleh riset ini ialah anak kelas 4-6 SD di SD N 1 Kalimantan dan SD N 2 Kalimantan Kecamatan Kaloran Kabupaten Temanggung dengan jumlah populasi 58 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling sehingga sampel dalam penelitian ini sebanyak 58 siswa. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada anak SD saat melakukan proses belajar di rumah selama masa pandemi Covid-19.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Tingkat Stres Anak Sd Dalam Menjalankan Proses Belajar Di Rumah Selama Pandemi Covid-19

		Frequency	Percent
Tingkat Stres	Stres Ringan	6	10.3%
	Stres Sedang	50	86.2%
	Stres Berat	2	3.4%
	Total	58	100.0%

Dari tabel 1 dapat dilihat bahwa terdapat 50 responden (86,2%) memiliki tingkat stress sedang dalam menjalankan proses belajar di rumah selama pandemi Covid-19.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress yang dialami oleh anak SD dalam menjalankan proses belajar di rumah selama pandemi covid-19 memiliki tingkatan yang berbeda-beda.

Pada penelitian ini tingkat stress pada anak SD dalam menjalankan proses belajar dirumah selama pandemi covid-19 dikelompokkan menjadi 3 tingkatan yaitu stress dengan tingkatan ringan, stress dengan tingkatan sedang, dan stress dengan tingkatan berat.

Setelah dilakukan penelitian didapatkan hasil terdapat 50 responden (56,2%) mengalami stress dengan tingkatan sedang. Hal tersebut dilihat dari kuesioner yang telah diisi oleh responden dengan jawaban, responden cukup sering mengalami kebingungan karena banyaknya tugas yang diberikan guru secara tiba-tiba, responden cukup sering merasakan tidak mampu untuk mengerjakan tugas yang diberikan guru, responden sering merasakan gugup atau stress, responden cukup sering merasa yakin akan kemampuannya untuk mengerjakan semua tugas yang diberikan guru, responden cukup sering mengumpulkan tugas sesuai jadwal secara lancer, responden cukup sering tidak dapat mengerjakan tugas dari guru yang harus dikumpulkan, responden cukup sering merasakan mampu mengerjakan tugas dari guru tanpa merasa bingung, responden cukup sering merasakan perasaan sangat bahagia dan sukses, responden cukup sering merasakan marah karena tidak paham dengan materi yang dipelajari secara mandiri, serta responden cukup sering

merasakan kesulitan-kesulitan tugas sekolah menumpuk segitu tingginya sehingga responden tidak bisa mengatasinya.

Stress dapat terjadi pada siapapun termasuk pada usia anak-anak, namun stress yang dialami anak berbeda intensitas serta bentuk stressor yang didapatkan dibandingkan dengan usia remaja dan dewasa. Stress juga disebabkan oleh beberapa faktor yaitu adanya faktor kognisi dan pendidikan, faktor psikologis seseorang, faktor dukungan social yang dimiliki oleh seseorang, serta faktor kepribadian seseorang. Dengan adanya faktor-faktor penyebab tersebut menimbulkan adanya tingkatan stress yang berbeda-beda pada seseorang anak.

Pada stress dengan tingkatan sedang yang sedang dialami anak dapat dilihat secara langsung dari tingkah laku anak saat dilakukannya pengambilan data. Dari tanda gejala fisiologis dapat dilihat anak merasa kebingungan setelah dijelaskan tujuan dilakukan pengambilan data serta dan cara pengisian kuesioner yang diberikan oleh peneliti, anak terlihat gelisah ditandai dengan anak sering bertanya pada peneliti tentang pengisian kuesioner, anak bertanya pada peneliti dengan perkataan yang terbata-bata dan gugup, serta sesekali anak menarik nafas panjang seakan melakukan pengaturan nafas dan meredam gelisah yang dialami anak.

Didapatkan pula hasil penelitian, terdapat 6 responden (10,3%) memiliki tingkatan stress ringan. Hal tersebut didapatkan dari jawaban responden mengenai kuesioner yang disebar dan diisi oleh responden yaitu, responden jarang mengalami kebingungan karena banyaknya tugas yang diberikan guru secara tiba-tiba, responden tidak pernah merasakan tidak mampu untuk mengerjakan tugas yang diberikan guru, responden jarang merasakan gugup atau stress, responden sering merasa yakin akan kemampuannya untuk mengerjakan semua tugas yang diberikan guru, responden sering mengumpulkan tugas sesuai jadwal secara lancer, responden jarang tidak dapat mengerjakan tugas dari guru yang harus dikumpulkan, responden sering merasakan mampu mengerjakan tugas dari guru tanpa merasa bingung, responden cukup sering merasakan perasaan sangat bahagia dan sukses, responden jarang merasakan marah karena tidak paham dengan materi yang dipelajari secara mandiri, serta responden jarang merasakan kesulitan-kesulitan tugas sekolah menumpuk segitu tingginya sehingga responden tidak bisa mengatasinya.

Pada stress dengan tingkatan ringan pada anak dapat dilihat tanda gejala secara langsung yaitu seperti saat mengerjakan kuesioner anak tampak hanya bertanya sesekali saja, anak paham dengan kuesioner, cara pengisian dan penjelasan yang diberikan peneliti, saat peneliti bertanya pada anak, anak tersebut dapat menjawabnya dengan tenang walaupun sedikit dengan kalimat yang masih terbata-bata. Hal ini dirasakan sangat berbeda dreastis oleh peneliti pada setiap anak dengan tingkatan stress berat pada anak.

Pada penelitian ini didapatkan stress yang dialami anak dengan tingkatan berat yaitu sebanyak 2 responden (3,4%) yang ditandai dari pengisian kuesioner bahwa responden sering mengalami kebingungan karena banyaknya tugas yang diberikan guru secara tiba-tiba, responden sering merasakan tidak mampu untuk mengerjakan tugas yang diberikan guru, responden sering merasakan gugup atau stress, responden jarang merasa yakin akan kemampuannya untuk mengerjakan semua tugas yang diberikan guru, responden jarang mengumpulkan tugas sesuai jadwal secara lancer, responden sering tidak dapat mengerjakan tugas dari guru yang harus dikumpulkan, responden jarang merasakan mampu mengerjakan tugas dari guru tanpa merasa bingung, responden cukup sering merasakan perasaan sangat bahagia dan sukses, responden cukup sering merasakan marah karena tidak paham dengan materi yang dipelajari secara mandiri, serta responden sering merasakan kesulitan-kesulitan tugas sekolah menumpuk segitu tingginya sehingga responden tidak bisa mengatasinya.

Pada anak yang mengalami stress tingkat berat dapat dilihat secara langsung saat dilakukan pengambilan data yaitu anak bersikap tampak gelisah, mudah bosan (ditandai dari ingin bergegas bermain), ada beberapa pertanyaan pada kuesioner yang tidak disikan oleh responden sehingga peneliti harus meminta responden menyelesaikannya dulu, cepat tersinggung saat diminta peneliti untuk menyelesaikan kekurangan pengisian kuesioner yang telah diisi oleh anak tersebut, saat ditanya peneliti, anak menjawab dengan tidak tenang dan dengan kalimat yang terbata-bata, serta anak sering bertanya cara mengisi kuesioner setelah diberikan arahan oleh peneliti. Hal ini dapat terjadi bila anak mengalami stress dengan tingkat berat namun terkadang ada beberapa tanda pula yang muncul pada stress tingkat ringan dan sedang dengan intensitas yang lebih rendah.

Tingkat stress yang dialami anak dapat terasa berat karena adanya beberapa faktor yang mendukung yaitu adanya faktor dukungan orang tua dalam hal pendidikan anak serta pendampingan dalam pembelajaran anak selama masa pandemi, faktor teman sebaya, teman sebaya juga mempengaruhi tingkat stress anak, hal tersebut erat kaitannya dengan waktu bermain, serta adanya tingkat pengetahuan anak yang berbeda-beda mengenai suatu materi yang sedang dikerjakan serta peminatan anak dengan pelajaran yang digunakan sebagai tugas selama menjalani pembelajaran di rumah saat pandemi covid-19.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri Dewi Ambarwati pada tahun 2017 dengan judul “Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa” yang memiliki hasil penelitian bahwa tingkat stress pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang yaitu stress sedang sebanyak 58 mahasiswa (57,4%) dan ada juga yang mengalami stress berat sebanyak 7 mahasiswa (6,9%).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress pada anak SD dalam menjalankan proses belajar di rumah selama pandemi covid-19 memiliki tingkatan yang berbeda-beda yaitu sebanyak 6 responden (10,3%) mengalami stress dengan tingkatan ringan, sebanyak 50 responden (86,2%) mengalami stress dengan tingkatan sedang, serta 2 responden (3,4%) mengalami stress dengan tingkatan berat.

Saran

Peneliti lain dapat meneliti penelitian sejenis dengan lebih mengontrol faktor-faktor yang mempengaruhi stress pada anak, seperti tingkat pengetahuan dan mekanisme coping pada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Afryan, M., Saputra, O., Lisiswanti, R., & Ayu, P. R. (2019). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Agromedicine*, 6(Juni), 63–67.
- Ashshidiq, A. H., Lestari, P., & Sukarno. (2020). *Hubungan Peran Orang Tua Dengan Perilaku Penggunaan Smartphone Anak Usia Sekolah Di Kelurahan*

Candirejo. 1–10.

- Bingku, T. A., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2014). *PERBEDAAN TINGKAT STRES MAHASISWA REGULER DENGAN MAHASISWA EKSTENSI DALAM PROSES BELAJAR DI PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN UNSRAT MANADO*.
- Cahyani, A., Yudanari, Y. G., & Rosalina. (2019). *Perbedaan Tingkat Konsentrasi Pada Siswa Yang Melakukan Sarapan Pagi Dengan Siswa Yang Tidak Melakukan Sarapan Pagi di SDN Srandol Wetan 06 Banyumanik Semarang*. 1–9.
- Eckstein, L. (2013). *Längsdynamik von Kraftfahrzeugen*. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 3(201), 397.
- Enggar, S. (2017). *EFEKTIFITAS TEKNIK SELF-INSTRUCTION DALAM MEREDUKSI STRESS AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI MA YAROBI KEC. GROBOGAN, KAB. GROBOGAN TAHUN 2016/2017*.
- Hasanah, A., Lestari, A. S., Rahman, A. Y., & Danil, Y. I. (2020). *Analisis Aktivitas Belajar Daring Mahasiswa Pada Pandemi COVID-19*.
- Khusniyah, N. L., & Hakim, L. (2019). EFEKTIFITAS PEMBELAJARAN BERBASIS DARING: *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Pendidikan*, 17(1), 19–33. <http://journal.uinmataram.ac.id/index.php/tatsqif>
- Mahmudah, H., & Rusmawati, D. (2018). *HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN ANAK-ORANG TUA DENGAN SEMARANG DENGAN SISTEM PEMBELAJARAN*. 7(Nomor 4), 33–41.
- Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). *Anxiety , depression and stress in university students : the impact of COVID-19*. 1–8. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>
- Mardiana, Y., & Zelfino. (2014). Hubungan Antara Tingkat Stres Lansia dan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Forum Ilmiah*, 11(2), 261–267.
- Martins, M. D. L. (2015). How to effectively integrate technology in the foreign language classroom for learning and collaboration. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 174, 77–84. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.629>
- Oktaria, D., Sari, M. I., & Azmy, N. A. (2019). Perbedaan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tahap Profesi yang Menjalani Stase Minor dengan Tugas Tambahan Jaga dan Tidak Jaga di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *JK Unila*, 3(1), 112–116.
- PH, L., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). *“ Tugas Pembelajaran ” Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19*. 3(2), 203–208.
- Rahmawati, W. K. (2015). Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1), 15–21. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Rifai, A., & Anni, C. T. (2012). *Psikologi Pendidikan* (Cetak ke-4). Pusat Pengembangan MKU/MKDK-LP3.