

KEJADIAN STRES ORANG TUA TERHADAP PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI MASA PANDEMI COVID 19

Asri Iman Sari¹, Gumiarti²
asriimansari@uds.ac.id

¹ Prodi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

² Program Studi Kebidanan Jember Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 menuntut kehidupan berubah dalam kurun waktu yang cepat. Pendidikan tidak lepas dari arus tuntutan transisi. Banyak negara yang mengambil kebijakan penutupan sekolah sebagai langkah menyelamatkan pendidikan dari bahaya virus, begitu juga di Indonesia. Susilowati, dkk (2020) telah melakukan penelitian yang menemukan 75% orang tua mengalami stres dalam menghadapi anak yang belajar dari rumah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi stres orang tua dan wali anak prasekolah di TK Al Baitul Amien Jember selama sekolah online di masa pandemi covid 19. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif, desain penelitian survey, menggunakan alat ukur angket, dan pengolahan data menggunakan statistik deskriptif. Usia orang tua dan wali anak PAUD di TK Al Amien sebagian besar berada pada kelompok usia 25-30 tahun yaitu sebesar 63,3%. Sebanyak 68,9% responden adalah orang tua perempuan dan tingkat pendidikan orang tua anak pra sekolah sebagian besar lulusan sarjana, yaitu 67,8%. Hampir setengah dari pekerjaan orang tua wali anak pra sekolah adalah tenaga profesional seperti staf pengajar, tenaga medis, karyawan perusahaan, dll dengan 32,2% dan sebagian besar memiliki 1 anak dalam keluarga dengan 47,4%. Tingkat stres orang tua dan wali anak pra sekolah sebagian besar stres ringan dengan 60%. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa stres dapat dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan pekerjaan dan sebagian besar responden yaitu orang tua wali murid anak pra sekolah mengalami stres ringan.

Kata kunci: pandemi covid 19, pembelajaran jarak jauh, anak pra sekolah, stres orang tua

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 merenggut banyak hal dan kemudian membentuk sebuah tatanan hal baru. Hal tersebut menuntut kehidupan untuk berubah dalam kurun waktu yang cepat (Sudarman and Ardian, 2021). Tuntutan peralihan tersebut telah

menjamah begitu luas sektor kehidupan, pendidikan tak lepas dari arus tersebut. Banyak negara yang mengambil kebijakan dengan melakukan penutupan sekolah sebagai langkah menyelamatkan pendidikan dari hantaman bahaya virus, tak terkecuali Indonesia (Syah, 2020). Ditemukan 75% orang tua mengalami stres menghadapi anak belajar dari rumah (Susilowati, 2020). Penyebabnya bermacam-macam mulai dari ketidakmampuan orang tua dalam membimbing pelajaran, masalah ekonomi keluarga, dsb. Ada dampak bagi keberlangsungan pendidikan yang disebabkan oleh pandemi Covid-19. Dampak jangka pendek, yang dirasakan oleh banyak keluarga di Indonesia baik di kota maupun di desa. Di Indonesia banyak keluarga yang kurang familier melakukan sekolah di rumah (Syariful Anam and Elya Umi Hanik, 2020). Bersekolah di rumah bagi keluarga Indonesia adalah kejutan besar khususnya bagi produktivitas orang tua yang biasanya sibuk dengan pekerjaannya. Demikian juga dengan problem psikologis anak-anak peserta didik yang terbiasa belajar bertatap muka langsung dengan guru-guru mereka. Seluruh elemen pendidikan secara kehidupan sosial “terpapar” sakit karena covid-19. Pelaksanaan pengajaran berlangsung dengan cara *online*. Proses ini berjalan pada skala yang belum pernah terukur dan teruji sebab belum pernah terjadi sebelumnya. Tak pelak di desa-desa terpencil yang berpenduduk usia sekolah sangat padat menjadi serba kebingungan, sebab infrastruktur informasi teknologi sangat terbatas. Para guru juga dituntut menyesuaikan untuk menyelesaikan kurikulum dengan sarana yang ada. Penilaian siswa bergerak *online* dan banyak *trial and error* dengan sistem yang tidak ada kepastian (Kemdikbud, 2020). Terkait dengan permasalahan tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh kebijakan pendidikan di Indonesia di masa pandemi covid 19 terhadap stres orang tua wali murid anak pra sekolah. Tingkat stres yang tinggi akan dapat mengganggu sistem kekebalan tubuh (Sukadiyanto, 2010), untuk itu saat ini manajemen stres sangat dibutuhkan. Pada masa pandemi covid 19 sangat dibutuhkan imun yang kuat untuk menghindari infeksi, selain mematuhi protokol kesehatan (menggunakan masker, menjaga jarak aman, dan mencuci tangan dengan sabun) juga harus mengelola stres dengan baik. Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk

mengidentifikasi stres orang tua wali murid anak pra sekolah di TK Al Baitul Amien Jember saat pembelajaran jarak jauh di masa pandemi covid 19.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Deskriptif adalah salah satu metode penelitian yang digunakan untuk memperjelas gejala sosial melalui berbagai variabel penelitian yang saling berkaitan antara satu dengan lainnya (Muchtari, 2000).

Penelitian ini menggunakan desain penelitian survei. Survei adalah suatu desain penelitian yang digunakan untuk memberikan informasi yang berhubungan dengan prevalensi dan distribusi. Proses penelitian ini diawali dengan izin dari institusi Universitas dr. Soebandi dan Bakesbangpol untuk dilakukan penelitian sampai tempat penelitian meyetujui untuk dilakukan penelitian di TK Al Baitul Amien Kabupaten Jember tahun 2021. Penelitian ini dilakukan secara online yaitu sampel penelitian, orang tua wali murid TK Al Baitul Amien mengisi kuesioner melalui google form. Sampel sejumlah 90 orang telah mengisi informed consent sebelum mengisi kuesioner. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Kuesioner menggunakan perceived stress scale untuk mengetahui tingkat stres yang berisi 10 pertanyaan dengan skor tiap soal 0-4. Semakin tinggi skor menunjukkan tingkat stres yang tinggi. Tingkatan stres dibagi menjadi stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Selain mengisi kuesioner stres, responden juga perlu memberikan data umum seperti umur, jenis kelamin, pendidikan terakhir, dan jumlah anak dalam keluarga.

Proses pengolahan data menggunakan statistik deskriptif yaitu dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang terkumpul sebagaimana adanya tanpa membuat kesimpulan yang berlaku umum (Sugiyono, 2010).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Karakteristik demografi responden dalam penelitian ini dengan jumlah sampel 90 orang adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik responden	Frekuensi	Persentase (%)
Umur (tahun)		
a. 25-30	57	63,3
b. 31-35	33	36,7
Jenis kelamin		
a. Perempuan	62	68,9
b. Laki-laki	28	31,1
Tingkat Pendidikan		
a. SMA	20	22,2
b. Sarjana	61	67,8
c. Pascasarjana	9	10
Pekerjaan		
a. Tenaga profesional	29	32,2
b. Pekerja kasar dan tenaga kebersihan	23	25,6
c. Anggota TNI dan POLRI	17	18,9
d. Tenaga usaha jasa	21	23,3
Jumlah Anak dalam Keluarga		
a. 1 anak	43	47,7
b. 2 anak	32	35,6
c. 3 anak	15	16,7

Umur orang tua wali murid anak pra sekolah di TK Al Amien sebagian besar adalah kelompok usia 25-30 tahun dengan 63,3%. Sebanyak 68,9% responden adalah orang tua perempuan dan tingkat pendidikan orang tua wali murid anak pra sekolah sebagian besar lulusan sarjana yaitu 67,8%. Pekerjaan orang tua wali murid anak pra sekolah hampir setengahnya adalah tenaga profesional seperti tenaga pengajar, tenaga medis, karyawan perusahaan, dll. dengan 32,2% dan sebagian besar memiliki 1 anak dalam keluarga dengan 47,4%.

Menurut Bart Smet kondisi individu seperti umur, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan; karakteristik kepribadian seperti introvert atau ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, dan ketabahan; variabel sosial-kognitif seperti dukungan sosial yang dirasakan dan jaringan sosial; hubungan dengan lingkungan sosial, dukungan sosial yang diterima, dan integrasi dalam jaringan sosial; serta strategi coping berpengaruh terhadap stres (., 2016). Stres merupakan bagian yang normal dari kehidupan sehari-hari. Manusia membutuhkan stres sebagai dorongan untuk menjalankan kegiatan. Salah satu yang dapat menjadikan stres (stressor) adalah

pekerjaan, keluarga dan pasangan, sekolah, kondisi kesehatan, kondisi keuangan, lalu lintas, dan keadaan cuaca (Prasetyo, 2005).

Responden dengan kelompok usia dewasa muda merupakan kelompok usia awal menikah yang sebagian besar dengan 1 anak dalam keluarga. Pada usia ini individu dituntut untuk bekerjasama dengan pasangan untuk bisa membiasakan anak pra sekolah untuk melakukan pembelajaran jarak jauh atau sekolah daring selama masa pandemi covid 19. Anak pra sekolah merupakan masa belajar sambil bermain dan bersosialisasi dengan teman sebaya tetapi di masa pandemi ini aktivitas di luar rumah yang diharuskan bertemu dengan banyak orang dibatasi protokol kesehatan dan diutamakan melakukan kegiatan dari rumah. Banyak sekolah ditutup untuk menghindari kerumunan, mengurangi mobilitas, dan fasilitas di sekolah untuk penerapan protokol kesehatan belum terpenuhi. Dari pembatasan ini akan menimbulkan stressor orang tua untuk menciptakan lingkungan belajar anak di rumah yang nyaman. Jika sebelum adanya pandemi covid 19 anak pra sekolah belajar dan bermain di sekolah dan orang tua bekerja seperti biasanya, maka dengan adanya pandemi responden yang hampir setengahnya adalah tenaga profesional yang biasanya diharuskan bekerja di kantor dengan ketentuan jam kerja harus melakukan pekerjaan yang menyesuaikan juga dengan protokol kesehatan di tempat kerja. Banyak perkantoran yang melakukan work from home atau bekerja dari rumah. Dengan adanya kebijakan pembelajaran jauh pada anak pra sekolah dan bekerja dari rumah bagi orang tua pekerja kantoran maka semua kegiatan harus dilakukan dari rumah. Stressor orang tua selain dari pekerjaan akan bertambah dengan kegiatan pembelajaran jarak jauh anak sehingga tugas guru di sekolah berpindah ke orang tua yang juga diharuskan menyelesaikan tugas pekerjaan kantornya. Belum lagi jika dalam keluarga ada beberapa anak lain pada masa usia sekolah, pasti beban orang tua untuk mendampingi anak untuk menyelesaikan tugas di masa pembelajaran jarak jauh juga bertambah. Dengan latar belakang pendidikan orang tua wali murid anak pra sekolah yang sebagian besar lulusan sarjana sudah dapat memajemen stres dengan baik. Dengan segala stressor yang ada seperti pekerjaan rumah tangga dan pekerjaan kantoran, orang tua terutama ibu dituntut

untuk beradaptasi dengan cepat untuk menyelesaikan semua tugas pribadi maupun anak dan keluarga.

Tabel 2 Tingkat Stres orang tua wali murid anak pra sekolah

Tingkat stres	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak stres	13	14,4
Stres ringan	54	60
Stres sedang	23	25,6
Stres berat	0	0
Total	90	100

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa tingkat stres orang tua wali murid anak pra sekolah sebagian besar adalah stres ringan dengan 60%.

Segala sesuatu yang dapat menghasilkan stres disebut sebagai stressor. Stressor yang sama dapat ditanggapi berbeda-beda oleh beberapa individu. Individu yang satu mungkin mengalami stres berat, yang lainnya mengalami stres ringan, dan yang lain lagi mungkin tidak mengalami stres. Bisa juga terjadi individu memberikan reaksi yang berbeda pada stressor yang sama (., 2016). Stres bisa mengganggu kesehatan fisik maupun mental jika melebihi kemampuan seseorang dalam menghadapinya. Kondisi ketika beban stres sudah terlampau besar disebut sebagai *distress*. Seseorang bisa mengalami *distress* secara bertahap atau tiba-tiba. *Distress* bertahap terjadi akibat beban-beban yang menumpuk tanpa diimbangi bertambahnya kekuatan seseorang untuk menghadapi atau menyelesaikan masalah. Sementara itu, *distress* tiba-tiba terjadi karena suatu peristiwa luar biasa yang melebihi batas kemampuan seseorang dalam menghadapinya (Moh Muslim, 2020). Contoh peristiwa luar biasa adalah bencana, meninggalnya orang terdekat, dan penyakit yang serius. Penyintas bencana umumnya mengalami *distress* secara tiba-tiba, sementara pekerja cenderung mengalami *distress* secara bertahap. Untuk memelihara dan menguatkan diri secara optimal perlu dilakukan manajemen stres seperti mengenali diri sendiri, mempedulikan diri sendiri, memperhatikan keseimbangan antara aspek mental emosional, intelektual, fisik, spiritual, rekreasional, bersikap proaktif dalam mencegah gangguan stres, dan sinergi (Aufar and Raharjo, 2020).

Reaksi terhadap stres antar individu akan bervariasi dan pada individu yang sama akan berbeda dari waktu ke waktu. Pandemi covid 19 berlangsung sejak akhir tahun 2019. Manusia di muka bumi dituntut untuk cepat beradaptasi dengan kebiasaan baru untuk menjauhi penularan virus corona yang ditularkan antar manusia. Semula kegiatan belajar mengajar dilakukan di sekolah harus dilakukan pembelajaran jarak jauh dari rumah masing-masing. Kegiatan perkantoran dilakukan secara WFH (*work from home*). Segala aktivitas di luar rumah dibatasi dengan protokol kesehatan. Anak sekolah harus menyelesaikan kewajiban belajar dari rumah sehingga orang tua dituntut untuk mendampingi anak selama belajar dari rumah. Beban orang tua untuk mencari nafkah akan bertambah untuk menggantikan peran guru di sekolah ketika anak belajar di rumah. Belum lagi jika ada lebih dari 1 anak dalam keluarga yang harus belajar dari rumah. Dengan latar belakang pendidikan yang tinggi dan pengalaman selama setahun ke belakang saat pandemi membuat orang tua telah beradaptasi dengan keadaan yang semua hal harus dilakukan di rumah. Tidak hanya kesehatan fisik yang harus dijaga saat pandemi tapi kesehatan mental anak dan keluarga juga perlu diperhatikan. Fasilitas umum banyak dibatasi untuk menghindari kerumunan. Orang tua harus memfasilitasi kebutuhan anak selain tuntutan tugas dari sekolah untuk proses pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sesuai usianya meskipun hanya dilakukan dari rumah. Dan ini menjadi stressor lain untuk orang tua untuk menyelesaikan tugas perkembangan anak yang masih balita dan anak pra sekolah. Orang tua yang pada awalnya mampu manajemen stres dengan baik di awal pandemi ada kemungkinan mengalami stres lebih yang bisa dikarenakan lelah menghadapi kebiasaan baru selama pandemi yang dibatasi protokol kesehatan.

KESIMPULAN

Stres dapat dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan pekerjaan. Sebagian besar orang tua wali murid anak pra sekolah mengalami stres ringan.

SARAN

Bagi orang tua yang memiliki anak pra sekolah diharapkan mampu manajemen stres di masa pandemi covid 19 yang semua kegiatan di luar rumah

dibatasi protokol kesehatan sehingga anak dapat tetap tumbuh dan berkembang optimal sesuai usinya.

DAFTAR PUSTAKA

- M. (2016) 'Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi', *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), p. 183. doi: 10.22373/je.v2i2.815.
- Aufar, A. F. and Raharjo, S. T. (2020) 'Kegiatan Relaksasi Sebagai Coping Stress Di Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), p. 157. doi: 10.24198/jkrk.v2i2.29126.
- Kemdikbud (2020) 'Panduan Pembelajaran Jarak Jauh', *Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan*, p. 28. Available at: <https://bersamahadapikorona.kemdikbud.go.id/panduan-pembelajaran-jarak-jauh/>.
- Moh Muslim (2020) 'Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 " 193', *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), pp. 192–201.
- Prasetyo, H. (2005) *Manajemen Stres*, Jakarta.
- Sudarman, S. and Ardian, A. (2021) 'the Development of Interactive Module To Support Student Centered Learning', *Akademika*, 10(01), pp. 77–92. doi: 10.34005/akademika.v10i01.1344.
- Sukadiyanto (2010) 'Stress dan Cara mengatasinya', *Cakrawala Pendidikan*, 29(1), pp. 55–66.
- Susilowati, E. (2020) 'Bagaimana Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid 19 melalui Grup WhatsApp?', *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 05(03), pp. 1–25.
- Syah, R. H. (2020) 'Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran', *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 7(5). doi: 10.15408/sjsbs.v7i5.15314.
- Syariful Anam and Elya Umi Hanik (2020) 'Problematika Kebijakan Pendidikan di Tengah Pandemi dan Dampaknya Terhadap Proses Pembelajaran di Sekolah Dasar', *Jurnal Qiroah*, 10(2), pp. 73–81. doi: 10.33511/qiroah.v10n2.73-81.