



**ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT STRES PADA ANAK  
YANG MELAKSANAKAN SFH (STUDY FROM HOME) DI SDN GADING IV  
SURABAYA)**

*Analysis of Factors Affecting Stress Levels in Children Who Conduct SFH (Study From Home) at SDN Gading IV Surabaya*

**Mareta Dwi Aliana, Dwi Ernawati**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya

**Riwayat artikel**

Diajukan: 29 Januari 2022

Diterima: 20 Juni 2022

**Penulis Korespondensi:**

Dwi Ernawati

Sekolah Tinggi Ilmu  
Kesehatan Hang Tuah  
Surabaya

e-mail:

dwiernawati@stikeshangtuah-sby.ac.id

**Kata Kunci:**

Usia, Jenis Kelamin, Tipe  
Kepribadian, Proses  
Pembelajaran Dari Rumah,  
Stres

**Abstrak**

**Pendahuluan:** *Study from home (SFH)* yang dilakukan dalam situasi pandemi *Covid-19* ini dapat memengaruhi masalah psikologis anak seperti stres. **Tujuan:** Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada anak yang menjalani SFH (*Study From Home*) di SDN Gading IV Surabaya. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional dengan desain penelitian analisis korelasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan *random cluster sampling*. Sampel penelitian sebanyak 161 anak usia sekolah di SDN Gading IV Surabaya, alat ukur yang digunakan adalah angket. Analisis data menggunakan uji *Spearman Rho* dan *Chi Square* dengan kemaknaan ( $p < 0,05$ ). **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia, jenis kelamin, tipe kepribadian, dan proses belajar di rumah berhubungan dengan tingkat stres pada anak yang melaksanakan SFH (*Study From Home*) Di SDN Gading IV Surabaya. **Kesimpulan:** Anak-anak yang melakukan SFH (*Study From Home*) memiliki tingkat stres yang berbeda-beda, hal ini terkait dengan usia, jenis kelamin, tipe kepribadian, dan proses pembelajaran dari rumah. Orang tua diharapkan mampu menjalin komunikasi yang baik dengan anaknya, menciptakan suasana mengembirakan, memotivasi dan menyediakan kebutuhan yang diperlukan anak, serta bersedia meluangkan waktu dalam mendampingi anak selama melaksanakan pembelajaran dari rumah.

**Abstract**

**Background:** *Study from home (SFH)* which was carried out in the *Covid-19* pandemic situation could have an impact on children's psychological problems such as stress. **Objective:** To find out the factors that influence stress levels in children undergoing SFH (*Study From Home*) at SDN Gading IV Surabaya. **Method:** This study used a cross sectional approach with correlation analysis research design. The sampling technique used *probability sampling* with *random cluster sampling*. The research sample was 161 school-age children at SDN Gading IV Surabaya, the measuring instrument used was a questionnaire. Data analysis used *Spearman Rho* and *Chi Sq* cross-sectionals are test with significance ( $p 0.05$ ). **Results:** The results showed that age, gender, personality type, and the learning process at home were related to the level of stress in children who carried out SFH (*Study From Home*) at SDN Gading IV Surabaya. **Conclusion:** Children who carry out SFH (*Study From Home*) have different levels of stress, this is related to age, gender, personality type, and the learning process from home. It is expected that parents can build good communication with children, create a pleasant atmosphere, motivate and provide for the needs needed by children, and are willing to take the time to accompany children during learning from home.

## **PENDAHULUAN**

Saat ini dunia tengah menghadapi situasi pandemi Covid-19 atau *Coronavirus Disease 2019*. Pandemi penyakit Covid-19 menimbulkan situasi baru di segala bidang termasuk di bidang pendidikan, yang tentunya juga berdampak pada proses belajar semua siswa, termasuk anak-anak. Pandemi Covid-19 berarti semua kegiatan yang melibatkan banyak orang atau membentuk kerumunan harus dicegah dan dihindari untuk mengurangi dan memutus penyebaran Covid-19. Dalam menghadapi situasi tersebut, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Nomer 4 Tahun 2020 mengenai Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan di Masa Darurat karena Penyebaran Covid-19 (Kemdikbud RI, 2020). Salah satu ketentuan yang diatur dalam peraturan tersebut yaitu mengubah proses pembelajaran yang sebelumnya dilaksanakan langsung atau tatap muka di lingkungan sekolah, kini beralih menjadi dilaksanakan dari rumah (*study from home*). Di Awal penerapan kebijakan yakni pelaksanaan *study from home* (SFH), sebagian besar anak-anak mengeluh bosan dan lelah, interaksi langsung dengan teman dan guru juga tidak bisa dilakukan, dan banyaknya pekerjaan sekolah dari guru yang diberikan kepada siswa dengan batas waktu pengerjaan yang relatif singkat, sehingga dapat menyebabkan stres pada anak (Barseli et al., 2020).

Sekretaris Jenderal PBB, mengatakan bahwa pandemi Covid-19 berdampak pada tiga hal bagi anak, yaitu masyarakat terjangkit covid-19, terhentinya kegiatan sosial ekonomi masyarakat dan tertundanya pelaksanaan tujuan pembangunan berkelanjutan 2030, krisisnya dan memburuknya bidang pendidikan, sehingga sebanyak 188 negara menutup sementara proses belajar dan sebanyak 1,5 milyar anak terdampak atas kondisi tersebut (Liputan6.com, 2020b). Hasil penelitian yang Wahana Visi Indonesia pada Mei 2020 tentang dampak covid-19 dan dampaknya bagi anak-anak di Indonesia, menunjukkan bahwa selama pandemi covid-19 terjadi di Indonesia, anak-anak mengalami tekanan psikososial lebih tinggi. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan rekomendasi siswa untuk mendukung proses pembelajaran, baik daring atau luring, menunjukkan bahwa 68% anak memiliki akses, dan sisanya (32%) tidak mendapatkan program pembelajaran apapun. Diketahui juga bahwa anak tidak dapat berkonsentrasi belajar secara mandiri, sebanyak

47% anak merasa bosan belajar di rumah, 35% dari mereka takut tertinggal materi pembelajaran, 15% anak merasa tidak nyaman saat belajar di rumah, dan 34% anak khawatir jika mereka terinfeksi Covid-19, ada pula 20% merasa rindu teman dengan sekolah, serta 10% anak cemas dengan kondisi pendapatan orang tua dan kekurangan makanan. Lebih lanjut, ditemukan bahwa 11% telah terjadi kekerasan fisik pada anak dan 62% anak mendapatkan perlakuan yang tidak menyenangkan yakni kekerasan verbal (Kemenkes RI, 2020). Kepala Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak dan Kependudukan (DP3AK) Provinsi Jawa Timur menyatakan bahwa hasil Riset Kesehatan Dasar menunjukkan lebih dari 42 juta jiwa penduduk di Jawa Timur, sekitar 1,6% anak selama pandemi covid-19 mengalami stres dan sejumlah 16 ribu anak usia antara 0 sampai 18 tahun dari total 10,87 juta, diantaranya juga mengalami stress (Liputan6.com, 2020a).

*Coronavirus Disease 2019* (Covid-19) secara resmi dinyatakan sebagai suatu pandemi pada 9 Maret 2020 oleh *World Health Organization* (WHO). Penyakit ini ditemukan pertama kali pada Desember 2019, tepatnya di Wuhan, China, dan di Indonesia sendiri pertama Covid-19 diketahui terjadi pada 2 Maret 2020 (Satuan Tugas Penanganan COVID-19, n.d.). Menyikapi situasi pandemi ini, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia telah mengatur pelaksanaan kebijakan pendidikan di masa darurat karena penyebaran Covid-19, yang mana tercantum pada Surat Edaran Nomer 4 Tahun 2020. Selain itu, terdapat metode pembelajaran dari Kemdikbud yang telah dirancang sebagai alternatif pendukung bagi pembelajaran para siswa selama pandemi Covid-19, yaitu dengan membuat sebuah program Belajar Dari Rumah yang ditayangkan di TV untuk jenjang pendidikan PAUD dan SD, serta guna mendukung terselenggara pendidikan secara daring juga telah disediakan aplikasi Rumah Belajar, yang dapat digunakan oleh pendidik, tenaga kependidikan, maupun peserta didik (Kemdikbud RI, 2020). Namun proses pembelajaran pada masa pandemi ini dinilai lebih melelahkan dan membosankan, anak merasa tidak nyaman, siswa harus mengerjakan banyak PR dan singkatnya waktu yang diberikan untuk mengerjakan tugas, kurangnya interaksi langsung dengan guru, teman, atau lingkungan luar, disusul dengan tekanan dan kecemasan

karena sulitnya metode pembelajaran dari rumah mengakibatkan anak mengalami stress (Barseli et al., 2020). Selain itu, terdapat penyebab atau faktor-faktor lain yang bisa menimbulkan stres pada anak usia sekolah yang sedang melaksanakan SFH, seperti: faktor internal (tipe kepribadian, kondisi fisik, gangguan fisik dan emosional); faktor eksternal (Lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan sosial) (Ibung, 2013).

Anak usia sekolah yang melaksanakan *Study From Home* sebagian besar tidak bisa melakukan adaptasi dengan penerapan proses pembelajaran yang belum pernah mereka lakukan sebelumnya hal ini akan mengakibatkan stres pada anak dan apabila terjadi dalam jangka waktu yang lama hal ini akan menimbulkan dampak negatif, seperti: depresi, penyakit (seperti: gangguan pencernaan, sakit kepala), dan penurunan respons imun. Kesehatan yang dimiliki anak sendiri juga adalah gambaran dari proses adaptasi. Peran orang tua sangat penting selama anak melaksanakan *study from home*, selain itu kerjasama antara tenaga pendidik dan orang tua dalam mengatasi dan mengidentifikasi potensi stres pada anak diperlukan untuk mengurangi dampak tekanan yang dirasakan anak dari pelaksanaan *study from home* (SFH), sebab perkembangan seorang anak bukan hanya diukur dari prestasi akademiknya saja, namun juga dari bagaimana seorang anak bertumbuh serta berkembang sesuai usia dan potensi anak dengan dipenuhi perasaan positif. Berdasarkan dari latar belakang tersebut, peneliti tertarik mengkaji dan melakukan penelitian mengenai, “Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Anak Yang Melaksanakan SFH (*Study From Home*) Di SDN Gading IV Surabaya”.

## **METODE**

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain penelitian analitik *correlation* dengan memanfaatkan pendekatan *cross sectional*. Variabel *dependent* yakni tingkat stres dan variabel *independent* yaitu usia, jenis kelamin, tipe kepribadian, dan proses pembelajaran.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah seuruh siswa dan siswi kelas 4 dan 5 di Sekolah Dasar Negeri Gading IV Surabaya yang berjumlah 269 anak. Kriteria inklusi yaitu siswa dan siswi yang memiliki akses gadget, siswa-siswi kelas 4 dan 5, serta bersedia menjadi responden. Kriteria

eksklusi yaitu responden mengalami kendala untuk mengikuti penelitian dan responden yang mengundurkan diri sebagai responden. Untuk sampel penelitian telah ditetapkan sebanyak 161 anak. Adapun dalam pengambilan sampel peneliti menerapkan teknik pengambilan sampel *probability sampling* dengan jenis *cluster random sampling*.

### **Alat Pengumpulan Data**

Peneliti melakukan pengumpulan data pada kedua variabel dengan menggunakan kuesioner, yaitu kuesioner pada variabel *dependent* ialah kuesioner tingkat stres pada anak yang dibuat sendiri oleh peneliti, dan kuesioner pada variabel *independent* menggunakan kuesioner demografi yang berisi data berupa usia, jenis kelamin, kuesioner tipe kepribadian menggunakan kuesioner *Eysenck Personality Questionnaire Revised-Short Form (EPQR-S)*, serta kuesioner proses pembelajaran dari rumah yang dibuat sendiri oleh peneliti. Pembagian dan pengisian kuesioner melalui *google form*.

### **Prosedur Pengumpulan Data**

Pelaksanaan pengumpulan data penelitian ini, dilakukan setelah memperoleh persetujuan serta surat izin dari berbagai pihak. Pihak yang dimaksud adalah pihak akademik program SI Keperawatan Sekoah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya, dan telah mendapatkan persetujuan dari Ketua Sekoah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya. Serta, surat izin dari pihak terkait yaitu dari BAKESBANGPOL Kota Surabaya, dan dilengkapi dengan surat izin dari Dispendik Kota Surabaya. Selanjutnya surat persetujuan disampaikan kepada kepala Sekolah Dasar Negeri Gading IV Surabaya dan orang tua agar mendapatkan surat izin dilakukannya riset dan pengambilan data. Setelah itu *google form* dibagikan melalui grup Whatsapp kelas dengan bantuan pihak sekolah.

### **Analisa Data**

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *Spearman Rho* dan *Chi Square* dengan kemaknaan ( $\rho < 0,05$ ).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **HASIL**

#### **Data Umum Hasil Penelitian**

Data umum penelitian berupa data demografi yang tersaji dalam bentuk tabel frekuensi, dengan variable usia, jenis kelamin, kelas, serta jaringan internet ang digunakan.

Tabel 1 Karakteristik Responden Anak Yang Melaksanakan SFH (Study From Home) di SDN Gading IV Surabaya Pada Tanggal 26 Juni sampai 3 Juli 2021 (n=161)

Variabel	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia		
10 Tahun	27	16,8
11 Tahun	86	53,4
12 Tahun	45	28
13 Tahun	3	1,9
Jenis Kelamin		
Laki-laki	78	48,4
Perempuan	83	51,6
Kelas		
4 A	20	12,4
4 B	23	14,3
4 C	21	13
4 D	20	12,4
5 A	20	12,4
5 B	18	11,2
5 C	19	11,8
5 D	20	12,4
Jaringan Internet		
Paket data seluler	104	64,6
WiFi	57	35,4

Ditinjau dari tabel 1 didapatkan bahwa sebagian besar (53,4%) usia responden 11 tahun, sebagian besar responden (51,6%) berjenis kelamin perempuan, sebagian besar responden (14,3%) kelas 4B, dan sebagian besar responden (64,6%) menggunakan jaringan internet melalui paket data seluler.

**Data Khusus Hasil Penelitian**

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tipe Kepribadian Pada Anak Yang Melaksanakan SFH (Study From Home) di SDN Gading IV Surabaya Pada Tanggal 26 Juni sampai 3 Juli 2021 (n=161)

Tipe Kepribadian	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Introvert	56	34,8
Ekstrovert	105	65,2
Total	161	100

Ditinjau dari tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar (65,2%) tipe kepribadian responden *ekstrover*.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Proses Pembelajaran Dari Rumah Pada Anak Yang Melaksanakan SFH (Study From Home) di SDN Gading IV Surabaya

Pada Tanggal 26 Juni sampai 3 Juli 2021 (n=161)

Proses Pembelajaran Dari Rumah	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kurang	69	42,9
Cukup	76	47,2
Baik	16	9,9
Total	161	100

Ditinjau dari tabel 3 menunjukkan bahwa hampir setengah responden (47,2%) proses pembelajaran dari rumah kategori cukup.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Anak Yang Melaksanakan SFH (Study From Home) di SDN Gading IV Surabaya Pada Tanggal 26 Juni sampai 3 Juli 2021 (n=161)

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Normal	27	16,8
Stress Ringan	60	37,3
Stress Sedang	50	31,1
Stress Berat	24	14,9
Total	161	100

Ditinjau dari tabel 4 menunjukan bahwa hampir setengah responden (37,3%) tingkat stres ringan.

Tabel 5 Tabulasi Silang Hubungan Usia Dengan Tingkat Stres Pada Anak Yang Melaksanakan SFH (Study From Home) di SDN Gading IV Surabaya Pada Tanggal 26 Juni sampai 3 Juli 2021 (n=161)

Usia	Tingkat Stres				Total
	Norma l	Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat	
	F (%)	F (%)	F (%)	F (%)	
10 Tahun	6 (22,2)	11 (40,7)	9 (33,3)	1 (3,7)	27 (100)
11 Tahun	18 (20,9)	37 (43)	21 (24,4)	10 (11,6)	86 (100)
12 Tahun	3 (6,7)	12 (26,7)	17 (37,8)	13 (28,9)	45 (100)
13 Tahun	0 (0)	0 (0)	3 (100)	0 (0)	3 (100)
Total	27 (16,8)	60 (37,3)	50 (31,1)	24 (14,9)	161 (100)

Nilai Uji Statistik *Spearman rho* 0,001 ( $\rho < 0,05$ )  
 Nilai  $r=0,292$  (korelasi rendah)

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa responden usia 11 tahun hampir setengah responden (43%) tingkat stres ringan, usia 12 tahun hampir setengah responden (37,8%) tingkat stres sedang, usia 10 tahun hampir setengah responden (40,7%) tingkat stres ringan, dan usia 13 tahun seluruh responden (100%) tingkat stres sedang.

Hasil uji statistik *spearman rho* menunjukkan nilai  $\rho = 0,001$  ( $\rho < 0,05$ ), hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara usia dengan tingkat stres pada anak yang melaksanakan SFH (*Study From Home*) di SDN Gading IV Surabaya. Dengan nilai  $r=0,292$  yang berarti hubungan antara usia dengan tingkat stres pada anak yang melaksanakan SFH (*Study From Home*) rendah.

Tabel 6 Tabulasi Silang Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Stres Pada Anak Yang Melaksanakan SFH (*Study From Home*) di SDN Gading IV Surabaya Pada Tanggal 26 Juni sampai 3 Juli 2021 (n=161)

Jenis Kelamin	Tingkat Stres				Total
	Normal	Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat	
	F (%)	F (%)	F (%)	F (%)	
L	17 (21,8)	34 (43,6)	19 (24,4)	8 (10,3)	78 (100)
P	10 (12)	26 (31,3)	31 (37,3)	16 (19,3)	83 (100)
Total	27 (16,8)	60 (37,3)	50 (31,1)	24 (14,9)	161 (100)

Nilai Uji Statistik *Chi Square* 0,041 ( $\rho < 0,05$ )  
Nilai  $r=0,221$  (korelasi rendah)

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa responden perempuan sebagian besar (37,3%) tingkat stres sedang, sedangkan responden laki-laki hampir setengah responden (43,6%) tingkat stres ringan.

Hasil uji statistik *Chi Square* menunjukkan nilai  $\rho = 0,041$  ( $\rho < 0,05$ ), hal tersebut membuktikan bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat stres pada anak yang melaksanakan SFH (*Study From Home*) di SDN Gading IV Surabaya. Dengan nilai  $r=0,221$  yang berarti hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat stres pada anak yang melaksanakan SFH (*Study From Home*) rendah.

Tabel 7 Tabulasi Silang Hubungan Tipe Kepribadian Dengan Tingkat Stres Pada Anak Yang Melaksanakan SFH (*Study From Home*) di SDN Gading IV Surabaya Pada Tanggal 26 Juni sampai 3 Juli 2021 (n=161)

Tipe Kepribadian	Tingkat Stres				Total
	Normal	Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat	
	F (%)	F (%)	F (%)	F (%)	
Introversi	5 (8,9)	14 (25)	24 (42,9)	13 (23,2)	56 (100)
Ekstrovert	22 (21)	46 (43,8)	26 (24,8)	11 (10,5)	105 (100)
Total	27 (16,8)	60 (37,3)	50 (31,1)	24 (14,9)	161 (100)

Nilai Uji Statistik *Chi Square* 0,002 ( $\rho < 0,05$ )  
Nilai  $r=0,287$  (korelasi rendah)

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa tipe kepribadian responden *ekstrovert* hampir setengah responden (43,8%) tingkat stres ringan, sedangkan tipe kepribadian *introvert* hampir setengah responden (42,9%) tingkat stres sedang.

Hasil uji statistik *Chi Square* menunjukkan nilai  $\rho = 0,002$  ( $\rho < 0,05$ ), hal tersebut membuktikan bahwa terdapat hubungan antara tipe kepribadian dengan tingkat stres pada anak yang melaksanakan SFH (*Study From Home*) di SDN Gading IV Surabaya. Dengan nilai  $r=0,287$  berarti bahwa hubungan antara tipe kepribadian dengan tingkat stres pada anak yang melaksanakan SFH (*Study From Home*) rendah.

Tabel 8 Tabulasi Silang Hubungan Proses Pembelajaran Dari Rumah Dengan Tingkat Stres Pada Anak Yang Melaksanakan SFH (*Study From Home*) di SDN Gading IV Surabaya Pada Tanggal 26 Juni sampai 3 Juli 2021 (n=161)

Proses Pembelajaran Dari Rumah	Tingkat Stres				Total
	Normal	Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat	
	F (%)	F (%)	F (%)	F (%)	
Kurang	21 (30,4)	39 (56,5)	8 (11,6)	1 (1,4)	69 (100)
Cukup	6 (7,9)	20 (26,3)	35 (46,1)	15 (19,7)	76 (100)

Baik	0 (0)	1 (6,3)	7 (43,8)	8 (50)	16 (100)
Total	27 (16,8)	60 (37,3)	50 (31,1)	24 (14,9)	161 (100)
Nilai Uji Statistik <i>Spearman rho</i> 0,001 ( $\rho < 0,05$ ) Nilai $r=0,599$ (korelasi sedang)					

Merujuk pada tabel 8 menunjukkan bahwa responden dengan proses pembelajaran dari rumah kategori cukup hampir setengah responden (46,1%) tingkat stres sedang, proses pembelajaran dari rumah kategori kurang setengah lebih responden (56,5%) tingkat stres ringan, sedangkan proses pembelajaran dari rumah kategori baik setengah responden (50%) tingkat stres berat.

Hasil uji statistik *spearman rho* menunjukkan nilai  $\rho = 0,001$  ( $\rho < 0,05$ ), hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara proses pembelajaran dari rumah dengan tingkat stres pada anak yang melaksanakan SFH (*Study From Home*) di SDN Gading IV Surabaya. Dengan nilai  $r=0,599$  yang berarti hubungan antara proses pembelajaran dari rumah dengan tingkat stres pada anak yang melaksanakan SFH (*Study From Home*) sedang.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini dirancang guna mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres yang dirasakan oleh anak yang melaksanakan SFH (*Study From Home*) Di SDN Gading IV Surabaya. Sejalan dengan tujuan riset, berikut ini adalah uraian hal-hal yang akan dibahas, meliputi:

### 1. Hubungan Usia dengan Tingkat Stres Pada Anak Yang Melaksanakan SFH (*Study From Home*) di SDN Gading IV Surabaya

Hasil uji statistik *spearman rho* menunjukkan nilai  $\rho = 0,001$  ( $\rho < 0,05$ ), ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara usia dengan tingkat stres pada anak yang melaksanakan SFH (*Study From Home*) di SDN Gading IV Surabaya, dengan nilai  $r=0,292$  yang berarti hubungan antara usia dengan tingkat stres pada anak yang melaksanakan SFH (*Study From Home*) rendah. Temuan dan hasil riset ini sesuai dengan pendapat Ansori dan Martiana, (2017) dalam penelitiannya yang menyatakan bahwa usia memiliki hubungan terkait bagaimana individu dalam merespons stres dan jenis stressor. Sejalan dengan penelitian dari Palupi, (2020) menjelaskan, pelajar yang pada umumnya merupakan anak-anak dan remaja

lebih rentan mengalami stres dikarenakan masih berada di fase perkembangan fisik dan psikologis yang masih labil (dinamis). Peneliti berasumsi bahwa usia anak berhubungan dengan tingkat stres pada anak, alasannya karena anak masih sedang fase perkembangan dan pertumbuhan fisik maupun psikologis yang masih labil atau emosional, sehingga menyebabkan mereka mudah sekali mengalami stres. Stres pada anak usia sekolah apabila anak tidak dapat beradaptasi dan terjadi dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan dampak negatif, seperti: depresi, gelisah, penyakit (seperti: gangguan pencernaan, sakit kepala, tidak nafsu makan, mual dan muntah), dan penurunan respons imun.

Hasil tabulasi silang pada tabel 5 membuktikan bahwa responden usia 11 tahun hampir setengah responden (43%) tingkat stres ringan, usia 12 tahun hampir setengah responden (37,8%) tingkat stres sedang, usia 10 tahun hampir setengah responden (40,7%) tingkat stres ringan, dan usia 13 tahun seluruh responden (100%) tingkat stres sedang. Pada masa usia sekolah ini, anak akan semakin bisa menyadari perasaannya sendiri maupun orang lain, dan anak dapat menata ungkapan emosi dalam kondisi tertentu maupun merespon tekanan emosi orang lain, serta anak dapat mengendalikan emosi negatif, misalnya marah, takut, serta sedih (Soetjningsih, 2012). Peneliti berasumsi bahwa anak yang melaksanakan SFH (*Study From Home*) memiliki tingkat stres yang tidak sama, hal tersebut disebabkan oleh tanggapan (respons) mereka terhadap tekanan berbeda, anak yang memiliki usia sekolah yang lebih tua lebih dapat menyadari perasaannya sendiri dan dapat lebih menyadari tekanan yang dirasakan dalam proses pembelajaran dari rumah daripada anak usia yang berusia lebih muda.

Munculnya situasi kenyataan yang tidak sesuai dengan yang diharapkan, menciptakan tekanan tersendiri bagi anak-anak. Apabila anak tidak mampu mengendalikan dan menahan emosi mereka, anak-anak akan mengalami stress. Tekanan situasi yang dihadapi oleh seorang anak mengakibatkan timbulnya rasa tidak aman, ketakutan yang berlebihan, dan ketegangan. Selain itu mungkin anak tidak dapat memahami emosi yang mereka rasakan dan anak juga tidak mengetahui korelasi sebab akibat dengan situasi yang sedang dihadapi, maupun terdapat kemungkinan bahwa anak

hanya merasa tidak nyaman tanpa tahu penyebab dan kondisi sesungguhnya (Ibung, 2013). Peneliti berasumsi bahwa Peneliti berasumsi bahwa usia anak berhubungan dengan tingkat stres pada anak, alasannya karena anak masih berada pada fase perkembangan fisik maupun psikologis yang cenderung masih labil, sehingga mereka lebih mudah mengalami stres, selain itu anak yang memiliki usia sekolah yang lebih tua lebih dapat menyadari perasaannya sendiri dan dapat lebih menyadari tekanan yang dirasakan dalam proses pembelajaran dari rumah daripada anak usia yang berusia lebih muda sehingga respons mereka terhadap tekanan juga berbeda ini juga yang menyebabkan anak memiliki tingkat stres yang berbeda-beda. Berbagai cara atau manajemen stres yang dapat digunakan untuk meminimalkan stres dan mengurangi dampak tekanan seperti melalui ajak anak melakukan relaksasi pernapasan, relaksasi otot progresif, terapkan gaya hidup sehat. Cara-cara tersebut dapat dilakukan dengan melibatkan anak, orang tua serta guru.

## **2. Hubungan Jenis Kelamin dengan Tingkat Stres Pada Anak Yang Melaksanakan SFH (Study From Home) di SDN Gading IV Surabaya**

Hasil uji statistik *Chi Square* menunjukkan nilai  $p = 0,041$  ( $p < 0,05$ ), hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat stres pada anak yang melaksanakan SFH (*Study From Home*) di SDN Gading IV Surabaya, dengan nilai  $r=0,221$  yang berarti hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat stres pada anak yang melaksanakan SFH (*Study From Home*) rendah. Timbulnya stres dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dipahami sebagai faktor penyebab stres yang bersumber dari dalam diri individu sendiri atau karakteristik individu itu sendiri seperti kondisi fisik, motivasi, tipe kepribadian, usia dan jenis kelamin, sedangkan faktor eksternal merupakan faktor penyebab stres yang bersumber dari luar diri individu misalnya keluarga, teman, guru, sistem pembelajaran, fasilitas, lingkungan, dan lain-lain (Sutjiato & Tucunan, 2015). Dalam penelitiannya Ansori dan Martiana, (2017) menyatakan bahwa jenis kelamin dapat mempengaruhi stres individu. Peneliti berasumsi bahwa jenis kelamin anak berhubungan dengan tingkat stres.

Hasil tabulasi silang pada tabel 6 menunjukkan bahwa responden perempuan sebagian besar (37,3%) tingkat stres responden sedang, sedangkan responden laki-laki hampir setengah responden (43,6%) tingkat stres ringan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa anak dengan jenis kelamin perempuan mempunyai persentase lebih besar mengalami stres daripada dengan anak laki-laki. Ambarwati et al., (2019) menyatakan bahwa penyakit stres lebih sering ditemukan pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki, karena perempuan memiliki tingkat risiko terserang stres dua kali lebih besar dibandingkan laki-laki, kondisi itu terkait dengan perbedaan hormonal serta psikososial antara perempuan dengan laki-laki. Sedangkan, menurut Sutjiato dan Tucunan (2015) menyatakan bahwa laki-laki mempunyai kelebihan karena pada dasarnya laki-laki lebih dipaksa untuk siap mengatasi setiap masalah. Hal tersebut sangat penting untuk meningkatkan dan menjaga keselamatan diri, oleh karenanya laki-laki memiliki respon *fight or flight*, dimana respon ini akan bermanfaat bagi laki-laki untuk menyelamatkan dirinya dalam melawan stres. Secara biologis, laki-laki memiliki kemampuan kardiovaskuler yang baik dan mempunyai respon neuroendokrin yang baik pula untuk menghadapi dan merespon stres, berbeda dengan perempuan yang lebih banyak mendorong mekanisme adanya oksitosin yakni hormone penenang yang timbul bersamaan dengan hormone estrogen.

Peneliti berasumsi bahwa anak perempuan akan lebih mudah mengalami stres dari pada anak laki-laki, karena alasannya karena terdapat perbedaan hormonal dan biologis antara perempuan dan laki-laki dalam merespon stress. Anak perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dan lebih sensitif dibanding dengan laki-laki, laki-laki lebih aktif, eksploratif (Sutjiato & Tucunan, 2015).

## **3. Hubungan Tipe Kepribadian dengan Tingkat Stres Pada Anak Yang Melaksanakan SFH (Study From Home) di SDN Gading IV Surabaya**

Hasil uji statistik *Chi Square* menunjukkan nilai  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ), hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tipe kepribadian dengan tingkat stres pada anak yang melaksanakan SFH (*Study From Home*) di SDN Gading IV Surabaya, dengan nilai  $r=0,287$  yang menunjukkan adanya hubungan antara tipe kepribadian dengan tingkat stres pada anak yang

melaksanakan SFH (*Study From Home*) rendah. Menurut Ibung (2013) tipe kepribadian merupakan faktor internal penyebab stres pada anak. Kepribadian merupakan ciri khas yang dimiliki individu yang meliputi segala perasaan, perilaku, serta pikiran, berguna untuk proses berpikir guna melakukan proses adaptasi serta penyesuaian diri terhadap lingkungan (Maramis, 1999 dalam Donsu, 2019). Peneliti berasumsi bahwa tipe kepribadian anak berhubungan dengan tingkat stres anak, alasannya karena tipe kepribadian anak dapat mempengaruhi respon anak terhadap stressor dan proses adaptasi serta penyesuaian diri terhadap lingkungan.

Hasil tabulasi silang pada tabel 7 menunjukkan bahwa tipe kepribadian responden *ekstrovert* hampir setengah responden (43,8%) tingkat stres ringan, sedangkan tipe kepribadian *introvert* hampir setengah responden (42,9%) tingkat stres sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan responden dengan tipe kepribadian *introvert* memiliki persentase lebih besar mengalami stres dibandingkan dengan anak dengan tipe kepribadian *ekstrovert*. Menurut Ibung, (2013) tipe kepribadian merupakan faktor internal penyebab stres pada anak, Ibung juga menjelaskan secara umum anak memang belum mahir mengenai dan mengekspresikan kondisi emosi yang dirasakannya, serta belum pandai mengklasifikasikan perasaan beserta penyebabnya, anak dengan tipe kepribadian *introvert* umumnya anak sulit dalam mengekspresikan emosi yang dirasakan, bahkan setelah dapat mengenai emosinya, mereka tetap sulit mengekspresikan emosi tersebut, selain itu mereka sendiri cenderung tidak mengekspresikan perasaannya pada orang lain dan hanya akan ditunjukkan pada orang terdekatnya saja. Peneliti berasumsi bahwa anak dengan tipe kepribadian *introvert* akan lebih mudah mengalami stres daripada anak dengan tipe kepribadian *ekstrovert*.

Tipe kepribadian merupakan faktor internal penyebab stres pada anak, anak dengan tipe kepribadian *introvert*, umumnya anak sulit dalam mengekspresikan emosi yang dirasakan, bahkan setelah dapat mengenai emosinya, mereka tetap sulit mengekspresikan emosi tersebut, selain itu mereka sendiri cenderung tidak mengekspresikan perasaannya pada orang lain dan hanya akan ditunjukkan pada orang terdekatnya saja (Ibung, 2013). Peneliti berasumsi bahwa tipe kepribadian anak berhubungan dengan tingkat stres anak,

alasanya karena tipe kepribadian anak dapat mempengaruhi respon anak terhadap stressor dan proses adaptasi serta penyesuaian anak terhadap lingkungan. Selain itu, anak yang memiliki tipe kepribadian *introvert* lebih rentan mengalami stress dibandingkan anak dengan tipe kepribadian *ekstrovert*. Anak yang *introvert* cenderung sukar mengungkapkan emosinya, mereka mengalami kecemasan karena mengkhawatirkan hal-hal yang belum pasti, dan cenderung sulit beradaptasi dengan tekanan yang terjadi selama melaksanakan SFH (*Study From Home*). Sedangkan anak tipe *ekstrovert* cenderung lebih mudah mengungkapkan emosinya, mereka lebih mudah dalam menenangkan diri dengan pikiran yang positif maka dengan begitu stres akan berkurang dan cenderung lebih mudah mampu beradaptasi dengan tekanan yang terjadi selama melaksanakan SFH (*Study From Home*). Apabila anak usia sekolah yang melaksanakan *Study From Home* dapat melakukan reaksi yang baik atau dapat beradaptasi terhadap tekanan maka akan berdampak positif bagi anak, seperti memberikan semangat untuk menghadapi tantangan dan adanya motivasi untuk belajar. Berbagai cara atau manajemen stres yang dapat digunakan untuk meminimalkan stres dan mengurangi dampak tekanan seperti melalui bercerita berikan kesempatan pada anak untuk mengungkapkan perasaan yang mereka rasakan. Cara tersebut dapat dilakukan dengan melibatkan anak, orang tua serta guru.

#### **4. Hubungan Proses Pembelajaran Dari Rumah dengan Tingkat Stres Pada Anak Yang Melaksanakan SFH (*Study From Home*) di SDN Gading IV Surabaya**

Hasil uji statistik *spearman rho* menunjukkan nilai  $\rho = 0,001$  ( $\rho < 0,05$ ), hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara proses pembelajaran dari rumah dengan tingkat stres pada anak yang melaksanakan SFH (*Study From Home*) di SDN Gading IV Surabaya, dengan nilai  $r=0,599$  yang berarti hubungan antara proses pembelajaran dari rumah dengan tingkat stres pada anak yang melaksanakan SFH (*Study From Home*) sedang. Faktor penyebab stres atau stressor antara individu satu dan lain berbeda-beda, salah satu stressor yang dapat menciptakan stress ialah *academic stressor*, stres yang disebabkan oleh stressor ini berhubungan dengan bermacam tugas akademik sekolah, misalnya, penggunaan materi serta penilaian belajar materi dan dapat



pula dikatakan bahwa penyebab stres pada anak bersumber dari proses pembelajaran maupun berbagai hal yang terkait dengan aktivitas belajar, misalnya tekanan dan paksaan untuk naik kelas, tugas yang banyak, lama belajar, nilai hasil ujian, keputusan menetapkan jurusan dan karir, serta kekhawatiran menghadapi ujian dan mengelola atau memajemen waktu (Desmita, 2011). Peneliti berasumsi proses kegiatan belajar anak dari rumah sepanjang pandemi Covid-19 berhubungan dengan tingkat stres anak, alasannya karena proses pembelajaran dari rumah menimbulkan kendala atau tekanan tersendiri bagi anak.

Hasil tabulasi silang pada tabel 8 menunjukkan bahwa responden dengan proses pembelajaran dari rumah kategori cukup hampir setengah responden (46,1%) tingkat stres sedang, proses pembelajaran dari rumah kategori kurang setengah lebih responden (56,5%) tingkat stres ringan, sedangkan proses pembelajaran dari rumah kategori baik setengah responden (50%) tingkat stres berat. Hasil penelitian ini menunjukan secara umum proses pembelajaran dari rumah kategori cukup dan sebagian besar dari mereka memiliki tingkat stres rendah. Menurut Barseli et al., (2020) dalam penelitiannya menyatakan terdapat beragam kendala yang dihadapi oleh anak usia sekolah semasa pandemi Covid-19, misalnya tuntutan yang dibebankan sepanjang proses pembelajaran dari rumah, proses pembelajaran dengan memanfaatkan media daring/jarak jauh cenderung lebih cepat membuat anak mudah lelah dan bosan sebab mereka tidak bisa berkomunikasi langsung dengan guru maupun teman-temannya. Kondisi tersebut menyebabkan munculnya rasa frustrasi pada anak, dan jika situasi tersebut terus terjadi, maka dapat menimbulkan stress. Sejalan dengan pendapat Husin dan Sawitri (2021) dalam penelitiannya menyatakan penyebab anak menjadi stres selama belajar selama masa pandemi Covid-19 ini, yaitu terkait kesulitan untuk memahami materi pembelajaran yang telah diberikan oleh guru dan banyaknya tugas sekolah yang dibebankan kepada siswa selama kegiatan belajar dari rumah berlangsung, yang menjadikan anak merasa terbebani. Peneliti berasumsi bahwa kendala yang dapat berupa tuntutan-tuntutan yang dibebankan pada anak selama proses pembelajaran dari rumah bisa berupa kesulitan dalam memahami materi pembelajaran maupun banyaknya tugas yang

diterima anak, tuntutan-tuntutan tersebutlah yang menjadi tekanan/stressor pada anak dan jika anak tidak dapat beradaptasi maka anak akan mengalami stres.

Pada dasarnya setiap tahap perkembangan usia yang dilalui individu memiliki tugas perkembangannya masing-masing, begitu juga pada anak usia sekolah. Menurut Harlock (2010, dalam Jannah, 2015) menjelaskan, pada usia sekolah dasar, anak dihadapkan bisa mendapatkan berbagai dasar pengetahuan yang dirasa penting guna mendukung keberhasilan anak dalam menyesuaikan dirinya dengan kehidupan dan diharapkan anak dapat menggali ilmu dan mempelajari beragam jenis keterampilan, baik keterampilan akademik maupun non-akademik. Peneliti berpendapat dalam proses memperoleh dasar-dasar pengetahuan dan keterampilan ini setiap anak perlu belajar salah satunya dapat melalui proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap jenjang pendidikan, namun pada situasi pandemi saat ini sesuai dengan kebijakan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI dalam Surat Edaran Nomer 4 Tahun 2020 yang mengharuskan pelaksanaan proses pembelajaran yang pada umumnya dilaksanakan dengan tatap muka di lingkungan sekolah kini harus dilaksanakan jarak jauh dari rumah, tetapi dalam pelaksanaannya terdapat berbagai kendala yang timbul seperti Proses pembelajaran dari rumah sendiri dinilai lebih melelahkan dan membosankan, kurang pahamiannya anak mengenai materi pembelajaran, banyaknya tugas yang diberikan guru, ditambah anak membutuhkan masa untuk melakukan penyesuaian diri dengan perubahan baru, dimana hal-hal ini yang secara tidak langsung telah berpengaruh terhadap daya serap dan kemampuan dalam proses belajar anak. Serta pada kondisi pandemi Covid-19 ini, anak dituntut dan diharuskan melaksanakan proses pembelajaran dari rumah, yang mana keadaan tersebut berdampak pada psikologi anak yaitu stress. Stres pada anak usia sekolah apabila terjadi dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan sulit berkonsentrasi, suka mengeluh,. Berbagai cara atau manajemen stres yang dapat digunakan untuk meminimalkan stres dan mengurangi dampak tekanan seperti melalui ice breaking disela-seah pergatian jam pelajaran atau saat anak belajar dirumah dengan orang tua, relaksasi pernapasan, *time management*, terapkan gaya hidup sehat. Cara-

cara tersebut dapat dilakukan dengan melibatkan anak, orang tua serta guru.

## KESIMPULAN

Merujuk pada hasil temuan riset serta hasil pengujian yang diuraikan pada pembahasan yang telah dilaksanakan, maka berikut ini adalah beberapa kesimpulan akhir yang dapat diperoleh yakni:

1. Usia berhubungan dengan tingkat stres pada anak yang melaksanakan SFH (*Study From Home*) Di SDN Gading IV Surabaya.
2. Jenis kelamin berhubungan dengan tingkat stres pada anak yang melaksanakan SFH (*Study From Home*) Di SDN Gading IV Surabaya.
3. Tipe kepribadian berhubungan dengan tingkat stres pada anak yang melaksanakan SFH (*Study From Home*) Di SDN Gading IV Surabaya.
4. Proses pembelajaran dari rumah berhubungan dengan tingkat stres pada anak yang melaksanakan SFH (*Study From Home*) Di SDN Gading IV Surabaya melaksanakan SFH (*Study From Home*) Di SDN Gading IV Surabaya.

## SARAN

Peran orang tua sangat penting selama anak melaksanakan study from home (SFH), orang tua adalah orang terdekat yang banyak ditemui anak selama masa pandemi Covid-19 ini. Di harapkan orang tua dapat membangun komunikasi yang baik dengan anak, menciptakan suasana yang menyenangkan, meningkatkan perhatian dalam hal memotivasi dan menyediakan kebutuhan yang diperlukan anak, serta bersedia menyempatkan waktu dalam mendampingi anak selama melaksanakan pembelajaran dari rumah. Sedangkan bagi pihak sekolah dapat menyediakan program *sharing talk rutin antara pihak sekolah dan orang tua yang dapat dilakukan 3 bulan atau 6 bulan sekali*, selain itu sekolah dapat menambahkan unit konseling pada UKS sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40-47.

<https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>

Ansori, R. R., & Martiana, T. (2017). Hubungan Faktor Karakteristik Individu Dan Kondisi Pekerjaan Terhadap Stres Kerja Pada Perawat Gigi. *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(1), 75-84. <https://doi.org/10.20473/ijph.v12i1.2017.75-84>

Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). *Stress akademik akibat Covid-19*. 5(2), 95-99.

Desmita, D. (2011). Psikologi Perkembangan Peserta Didik. In *PT. Remaja Rosdakarya*, 228-304.

Donsu, J. D. T. (2019). *Psikologi Keperawatan: Aspek-aspek Psikologi, Konsep Dasar Psikologi, Teori Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 115-139.

Husin, H., & Sawitri, S. (2021). Covid-19: Tingkat Stres Belajar Anak-Anak Di Daerah Terpencil. *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 5(2), 101-124. <https://doi.org/10.35931/am.v5i2.542>

Ibung, D. (2013). *Stres Pada Anak (Usia 6-12 Tahun)*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2-53.

Jannah, M. (2015). Tugas-Tugas Perkembangan Pada Usia Kanak-Kanak. *Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies*, 1(2), 87-98.

Kemdikbud RI. (2020). Mendikbud Terbitkan SE tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat Covid-19. In *kemdikbud* (pp. 1-3). <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/mendikbud-terbitkan-se-tentang-pelaksanaan-pendidikan-dalam-masa-darurat-covid19>

Kemenkes RI. (2020). *Protokol Layanan DKJPS Anak dan Remaja Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru Pandemi COVID-19*. 41, 1-33. <https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/COVID-19/Buku->

Protokol-Dukungan-Kesehatan-Jiwa-Dan-Psikologi-DKJPS-AR-2020.pdf

- Liputan6.com. (2020a). *Kepala DP3AK: 16 Ribu Anak di Jatim Alami Depresi karena Corona COVID-19*. Surabaya Liputan6.com.  
<https://surabaya.liputan6.com/read/4289009/kepala-dp3ak-16-ribu-anak-di-jatim-alami-depresi-karena-corona-covid-19>
- Liputan6.com. (2020b). *Risiko Kehilangan Satu Generasi karena COVID-19 dan Dampak Corona Bagi Anak*. Health Liputan6.com.  
<https://www.liputan6.com/health/read/4423290/risiko-kehilangan-satu-generasi-karena-covid-19-dan-dampak-corona-bagi-anak>
- Palupi, T. N. (2020). Tingkat Stres pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar dalam Menjalankan Proses Belajar di Rumah Selama Pandemi Covid-19. *Tingkat Stres Pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar Dalam Menjalankan Proses Belajar Di Rumah Selama Pandemi Covid-19*, 9(2), 18–29.
- Satuan Tugas Penanganan COVID-19. (n.d.). *Tanya Jawab | Covid19.go.id*. Retrieved March 15, 2021, from <https://covid19.go.id/tanya-jawab?search=pandemi>
- Soetjiningsih, C. H. (2012). *Seri Psikologi Perkembangan: Perkembangan Anak Sejak Pembuahan Sampai dengan Kanak-Kanak Akhir*. Jakarta: Kencana, 182-218.
- Sutjiato, M., & Tucunan, G. D. K. a a T. (2015). Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jikmu*, 5(1), 30–42.