

GAMBARAN STRES PADA ANAK SAAT SCHOOL FROM HOME DI SDN RUMPAKSINANG KABUPATEN TANGERANG

Dr. dr. Nita Ratna Dewanti, SpA

Dr.dr.Nita Ratna Dewanti, SpA : Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banten, Kampus FIK STIKes Banten, Jl Raya Rawabuntu No.10, BSD, Banten – 15318

Abstrak

Pendahuluan: Di kutip dari artikel bebas.kompas.id fenomena saat ini yang sedang terjadi di seluruh dunia dengan adanya *coronavirus* atau Covid-19 pertama kali terdeteksi di kota Wuhan, Provinsi Hubei, China,. Berawal dari kasus lokal, Covid-19 menyebar ke seluruh dunia silih berganti dengan cara penularan yang di sebut kasus impor dari luar wilayah asal atau transmisilokal antar penduduk. **Tujuan:** Untuk mengetahui gambaran stres pada siswa-siswi sekolah dasardalam menjalankan proses belajar di rumah selama pandemi Covid-19. **Hasil:** stres pada anak saat *school from home* di wilayah pendidikan SDN Rumpaksinang, Kelurahan Pakulonan Barat, Kecamatan Kelapa Dua, Kabupaten Tangerang, dapat di ketahui hasil pengukuran stres melalui kuesioner

Abstract

Introduction: Quoted from the free.kompas.id article, the current phenomenon that is occurring throughout the world with the presence of coronavirus or Covid-19 was first detected in the city of Wuhan, Hubei Province, China. Starting from a local case, Covid-19 spread throughout the world one after another by means of transmission which are called imported cases from outside the area of origin or local transmission between residents. Objective: To find out the picture of stress among elementary school students in carrying out the learning process at home during the Covid-19 pandemic. Results: stress in children during school from home in the Rumpaksinang Elementary School educational area, West Pakulonan Village, Kelapa Dua District, Tangerang Regency, can be found out from the results of stress measurements through a questionnaire

1.1 Latar Belakang

Di kutip dari artikel bebas.kompas.id fenomena saat ini yang sedang terjadi di seluruh dunia dengan adanya *coronavirus* atau Covid-19 pertama kali terdeteksi di kota Wuhan, Provinsi Hubei, China.. Berawal dari kasus lokal, Covid-19 menyebar ke seluruh dunia silih berganti dengan cara penularan yang di sebut kasus impor dari luar wilayah asal atau transmisi lokal antar penduduk. Sejauh ini berbagai peristiwa yang pertama kali terjadi berkaitan dengan Covid-19 sepertinya belum memberikan gambaran utuh tentang virus ini, virus ini juga lebih rentan menyebabkan kematian. Sejak 3 Januari, China telah secara teratur memberitahu WHO serta negara-negara dan wilayah terkait, Hongkong, Makau, dan Taiwan, tentang wabah pneumonia tersebut. Perkembangan dan pelaporan secara teratur menjadi perhatian WHO. Akhirnya lembaga kesehatan masyarakat global pada 30 Januari 2020 (Baskara, 2020).

Di kutip dari artikel k24klik SARS-CoV-2 di tularkan melalui kontak langsung dengan penderita, droplet yang di keluarkan penderita pada saat batuk/bersin, serta tangan yang menyentuh mulut, hidung, dan mata setelah menyentuh benda-benda yang terkontaminasi virus tersebut (Putri,

2020). Virus corona COVID-19 yang sedang melanda dunia, tak terkecuali indonesia, virus corona COVID-19 turut serta mempengaruhi dunia pendidikan (Pakpahan & Fitriani, 2020).

Hal tersebut mengakibatkan untuk sementara waktu pembelajaran tidak dapat di lakukan di sekolah. Oleh karena itu pembelajaran harus di lakukan masing-masing di rumah (*School From Home/Belajar di Rumah*). Salah satu hal yang harus di lakukan adalah pembelajaran daring supaya kegiatan belajartetap berjalan. Pembelajaran yang di lakukan di sekolah telah di liburkan mulai bulan maret 2020, saat inipun pembelajaran masih di lakukan di rumah masing-masing. Sesuai dengan Undang-Undang Keekarantinaan kesehatan pasal 59 ayat 3 tahun 2020 menjelaskan bawa “pembatasan sosial berskala besar ini paling sedikit meliputi peliburan sekolah dan tempat kerja, dan pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum.” Hal tersebut menjadi tantangan sendiri untuk dunia pendidikan supaya pembelajran dapat terus berjalan di tengah pandemi COVID-19 ini. Salah satu jalan keluar untuk menangani masalah tersebut adalah pembelajaran di lakukan secara daring (Handarini & Wulandari, 2020).

Di kutip dari artikel radardepok.com kemendikbud telah menetapkan tata cara proses pembelajaran jarak jauh di tahun

ajaran baru nanti menggunakan pembelajaran daring. Dalam pembelajaran tersebut tentu membutuhkan dukungan dari pemerintah, sekolah, guru, siswa, dan orang tua (Mulya, 2020).

Belajar mengajar yang biasanya dilakukan secara tatap muka di ruang kelas akibat pandemi COVID-19 proses belajar mengajar harus dilakukan melalui pembelajaran jarak jauh, pembelajaran daring atau *online* hal ini dilakukan untuk mendukung pemerintah dalam menekan laju penyebaran virus corona, untuk mengikuti himbauan pemerintah (Pakpahan & Fitriani, 2020). Pelaksanaan pembelajaran jarak jauh yang melibatkan orang tua dalam proses pembelajaran diharapkan mampu menekan pembentukan nilai-nilai karakter bagi siswa (Purandina & Winaya, 2020).

Seiring dengan belajar di rumah ternyata tugas yang harus dikerjakan anak-anak mereka di rumah cukup banyak, akibatnya selama menjalani sekolah di rumah anak-anak bukannya merasa bahagia dan *refreshing* di rumah, tetapi merasakan stres yang berlebih dan merasakan beban belajar lebih berat (Handarini & Wulandari, 2020). Di kutip dari artikel radardepok.com stres yang ada pada siswa terjadi karena mereka bosan dengan kondisi dan situasi yang ada, yang memaksa mereka untuk tetap berada pada kondisi dan situasi tersebut seperti tidak

boleh keluar rumah, mengerjakan tugas sekolah yang di beri oleh guru secara terus menerus, mengerjakan pekerjaan yang ada di rumah, di marahi orang tua dan lain-lain (Mulya, 2020).

Stres yang ada pada siswa salah satunya yakni stres akademik. Stres akademik siswa berupa gangguan fisik, gangguan mental atau gangguan emosional yang di sebabkan ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang di miliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan di sekolah. Stres akademik yang muncul dengan respon yang ada pada siswa karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus di kerjakan siswa. Kondisi stres di sebabkan adanya tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Masalah yang di hadapi siswa pada masa pandemi Covid-19 ini selain tuntutan-tuntutan yang di bebaskan dengan model belajar mengajar secara daring (Muslim, 2020).

1.2 Rumusan Masalah

Dengan adanya penyakit *coronavirus* (Covid-19) pada saat ini yang menular melalui kontak langsung, droplet dan lain-lain mengakibatkan untuk sementara

waktu pembelajaran dapat di lakukan di sekolah oleh karena itu pembelajaran harus di lakukan masing-masing di rumah (*school from home/ belajar di rumah*) guna untuk mendukung pemerintah menekaln lajupenyebaran virus corona.

Proses belajar-mengajar selama pandemi Covid-19 di lakukan melalui pembelajaran daring atau *online* hal ini di lakukan untuk mendukung pemerintah dalam menekan laju penyebaran virus corona. Selama pelaksanaan proses belajar di rumah ternyata tugas yang harus di kerjakan anak-anak di rumah cukup banyak, akibatnya selama menjalani sekolah di rumah anak tidak merasa bahagia akan tetapi merasa stres yang berlebih dan merasakan beban belajar lebih berat.

Stres yang ada salah satunya yaitu stres akademik, berupa gangguan fisik, gangguan mental atau gangguan emosional, yang di sebabkan ketidaksesuaian antara tuntutan, lingkungan dengan sumber daya aktual yang di miliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Kondisi stres di sebabkan adanya tekanan untuk menunjukan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat.

Berdasarkan permasalahan yang di uraikan di atas, maka peneliti tertarik

untuk meneliti secara mendalam tentang “Gambaran stres pada anak saat *School From Home (SFH)* di SDN Rumpaksinang Kabupaten Tangerang Tahun 2020.

1.3 Pertanyaan penelitian

1.1.1 Bagaimana gambaran stres pada anak saat *School From Home* ?

1.1.2 Bagaimana respon stres anak di lihat dari fisiologis ?

1.1.3 Bagaimana respon stres anak di lihat dari psikologis ?

1.1.4 Bagaimana respon stres anak di lihat dari sosial ?

1.1.5 Bagaimana respon stres anak di lihat dari spiritual ?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran stres pada siswa-siswi sekolah dasar dalam menjalankan proses belajar di rumah selama pandemi Covid-19.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui bagaimana gambaran stres pada anak saat

School From Home.

2. Untuk mengetahui bagaimana respon stres anak di lihat dari fisiologis.

3. Untuk mengetahui bagaimana respon stres anak di lihat dari psikologis.

4. Untuk mengetahui

bagaimana respon stres anak di lihat dari sosial.

5. Untuk mengetahui bagaimana respon stres anak di lihat dari spiritual.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Bagi peneliti di harapkan mampu menambah pengetahuan dan pengalaman dan menulis karya ilmiah serta dapat menerapkan ilmu yang telah di dapat selama perkuliahan. Bagi Siswa-siswi Sekolah Dasar

Bagi siswa-siswi sekolah dasar dapat meningkatkan akademik padasaat *School From Home* (belajar di rumah) di era pandemi COVID-19.

1.5.2 Bagi Orang Tua Dalam Membimbing Anak

Hasil penelitian ini dapat menjadi motivasi orang tua dalam meningkatkan peran dalam menerapkan pembelajaran di rumah selama pandemi COVID-19.

1.5.3 Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat di jadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan yang dapat di gunakan untuk mengetahui tingkat stres anak dalam meningkatkan akademik.

BAB II TINJAUAN TEORI

2.1 Konsep Covid

2.1.1 Definisi Covid

Menurut artikel m.klikdokter.com *coronavirus* atau Covid-19 merupakan penyakit yang di sebabkan oleh virus corona dan menimbulkan gejala utama berupa gangguan pernapasan. Penyakit ini menjadi sorotan karena kemunculannya di akhir tahun 2019 pertama kali di Wuhan, China. Lokasi kemunculannya pertama kali ini, membuat corona virus juga di kenal dengan Wuhan virus (Limbong, 2020).

Menurut artikel k24klil.com *corona virus disease 2019* (Covid-19) merupakan penyakit yang di sebabkan oleh *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2). Virus tersebut merupakan virus jenis baru dari keluarga *coronavirus* yang dapat menyebabkan berbagai penyakit pada sistem pernapasan mulai dari gejala ringan hingga berat. Kasus Covid-19 di kota Wuhan, Provinsi Hubei, Republik Rakyat Tiongkok (RRT) pertama kali di laporkan pada tanggal 31 Desember 2019berlangsung signifikan ke negara lain, sehingga WHO telah menetapkan wabah Covid-19 sebagai pandemi global (Putri, 2020).

2.1.2 Tanda dan Gejala

Menurut artikel m.klikdokter.com gejala *coronavirus* bervariasi, mulai dari flu biasa hingga gangguan pernafasan

berat menyerupai pneumonia. Gejala Corona yang umum di alami mereka yang mengalami infeksi *coronavirus* seperti demam tinggi di sertai menggigil, batuk kering, pilek, hidung berair dan bersin-bersin, nyeri tenggorokan, sesak nafas. Gejala virus corona tersebut dapat bertambah parah secara cepat dan menyebabkan gagal nafas hingga kematian. *Centers For Disease Control and Prevention (CDC)* gejala infeksi virus 2019-nCoV dapat muncul mulai dua hari hingga 14 hari setelah terpapar virus tersebut (Limbong, 2020).

Menurut artikel tirto.id masa 1-14 hari merupakan periode inkubasi. Umumnya masa inkubasi virus corona berlangsung 5 hari. Oleh karena gejala Covid-19 umumnya mirip flu biasa maka perlu di lakukan tes untuk memastikan seseorang terkena virus corona (Idhom, 2020).

2.1.3 Penyebaran Covid

Menurut artikel primayahospital.com virus corona menyebar dari satu orang ke orang lain dalam jarak dekat. Penyebarannya serupa dengan penyakit pernapasan lain, seperti flu. Droplet atau percikan dari air ludah atau ingus orang terinfeksi terlontar ketika bersin atau batuk. Bila mengenai orang lain, terutama bagian wajah, droplet ini berpotensi membuat orang tersebut turut terinfeksi

karena virus bisa masuk ke dalam ke tubuh lewat hidung, mulut, bahkan rongga mata. Penyebaran virus corona yang terkandung (Nurisyah, 2020).

Menurut m.republika.co.id penularan dan penyebaran infeksi virus corona SARS-CoV2 (Covid-19) bisa terjadi melalui dua cara. Penularan Covid-19 terjadi bisa lewat cara langsung dan tidak langsung. Cara langsung melalui droplet atau percikan air liur, artinya orang yang terinfeksi virus ini ketika sedang batuk dan bersin dengan jarak lebih dari 1 meter mengeluarkan droplet. Penularan Covid-19 bisa melalui jalan tidak langsung, yaitu droplet orang positif corona ini jatuh ke tanah atau menyentuh benda yang terkontaminasi sehingga tangan penyentuhnya tercemar (Susilawati, 2020).

2.1.4 Dampak Covid-19

Menurut artikel m.liputan6.com masa pandemi Covid-19 tidak hanya berdampak pada kehidupan orang dewasa saja, tapi juga sangat mempengaruhi kehidupan pada anak-anak. Jika di biarkan secara terus menerus di khawatirkan akan berdampak pada tumbuh kembang anak, baik secara fisik maupun psikis. Hal ini tentu saja juga berdampak pada 80 juta anak di Indonesia. Mereka sangat berpotensi mengalami dampak serius akibat beragam dampak sekunder yang di

timbulkan, baik jangka pendek maupun jangka panjang. Anak memiliki dampak terhadap kesehatan, kesejahteraan, perkembangan dan masa depannya. Tidak hanya itu dampak sosio-ekonomi terhadap anak seperti kemiskinan anak, pendidikan, gizi, pengasuhan dan keamanan (Rompis, 2020).

2.1.5 Pencegahan Covid

Menurut artikel m.klik.com cara terbaik untuk menghindari penyakit infeksi *coronavirus* adalah melakukan tindakan pencegahan secara aktif seperti :

1. Rajin mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir selamasetidaknya 20 detik.
2. Apabila tidak memungkinkan atau tidak tersedia air dan sabun, bersihkan tangan menggunakan pembersih alkohol.
3. Hindari menyentuh hidung, mata atau mulut terutama bila tangan masih kotor.
4. Menggunakan masker pada saat beraktivitas.
5. Hindari kontak dengan orang yang sedang sakit.
6. Tutup mulut dengan tisu atau dengan menekuk siku saat anda batuk atau bersin.
7. Kurangi bepergian dan tetap di rumah.
8. Hindari mengonsumsi daging yang belum matang sempurna.

9. Hindari kontak dengan hewan secara langsung (Limbong, 2020).

2.2 SFH (*School From Home/Belajar di Rumah*)

2.2.1 Definisi

School From Home/belajar di rumah merupakan salah satu pembatasan sosial yang ditetapkan oleh pemerintah dengan adanya penerapan pembatasan sosial berskala besar yang berupaya untuk menghadapi wabah Covid-19 dalam memutus mata rantai penyebaran virus (Handarini & Wulandari, 2020).

2.2.2 Penyebab SFH (*School From Home/Belajar di Rumah*)

Status kedaruratan dan penerapan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) telah diterapkan pemerintah. Dengan keluarnya aturan tersebut diminta kepada seluruh kepala daerah tidak membuat kebijakan sendiri yang tidak terkoordinir. pembatasan sosial berskala besar ini merupakan salah satu upaya untuk menghadapi wabah Covid-19 dalam memutus mata rantai penyebarannya. Hal tersebut mengakibatkan untuk sementara waktu pembelajaran tidak dapat dilakukan di rumah. Oleh karena itu, pembelajaran harus dilakukan di rumah masing-masing (*study from home*). Salah satu hal yang harus dilakukan adalah pembelajaran daring supaya kegiatan belajar tetap berjalan (Handarini & Wulandari, 2020).

2.2.3 Dampak SFH Terhadap Anak

Berapa dampak yang dirasakan murid pada proses belajar mengajar di rumah adalah para murid merasa dipakasa belajar jarak jauh tanpa sarana dan prasarana memadai di rumah. Fasilitas ini sangat penting untuk kelancaran proses belajar mengajar, untuk pembelajaran online di rumahnyaseharusnya disediakan dulu fasilitasnya seperti laptop, komputer ataupun hand phone yang akan memudahkan murid untuk menyimak proses belajar mengajar online. Kendala selanjutnya yaitu murid belum ada budaya belajar jarak jauh karena selama ini sistem belajar dilaksanakan adalah melalui tatap muka, murid terbiasa berada di sekolah untuk berinteraksi dengan teman-temannya, bermain dan bercanda gurau dengan teman-temannya serta bertatap muka dengan para gurunya, dengan adanya metode pembelajaran jarak jauh membuat para murid perlu waktu untuk beradaptasi dan mereka menghadapi perubahan baru yang secara tidak langsung akan mempengaruhi daya serap belajar mereka. sekolah diliburkan terlalu lama membuat anak-anak jenuh, anak-anak mulai jenuh di rumah dan pingin segera ke sekolah bermain dengan temantemannya, murid terbiasa berada di sekolah untuk berinteraksi dengan teman-temannya, bermain dan bercanda gurau

dengan temantemannya serta bertatap muka dengan para gurunya. Kemudian murid akankehilangan jiwa sosial, jika di sekolah mereka bisa bermain berinteraksi dengan teman-temnanya tetapi kali ini mereka tidak bias dan hanya sendiri di rumah bersama orang tua (Purwanto, 2020).

2.2.4 Dampak SFH Terhadap Orang Tua

Kendala yang dihadapi para orang tua adalah adanya penambahan biaya pembelian kuota internet bertambah, teknologi online memerlukan koneksi jaringan ke internetvdan kuota oleh karena itu tingkat penggunaan kuota internet akan bertambah dan akan menambah beban pengeluaran orang tua. Untuk melakukan pembelajaran online selama beberapa bulan tentunya akan diperlukan kuota yang lebih banyak lagi dan secara otomatis akan meningkatkan biaya pembelian kuota internet. Kendala selanjutnya yang dirasakan orang tua yaitu mereka harus meluangkan lebih ekstra waktu kepada anak-anak mendampingi belajar online, mereka harus membagi waktu lagi untuk mendampingi anak-anaknya dalam belajar online, untuk mendampingi anak-anak dalam belajar online tentunya akan berpengaruh pada aktivitas pekerjaan rutin sehari-hari yang akan menjadi berkurang. Pembelajaran online juga memaksa para orang tua harus

menggunakan teknologi, sehingga suka tidak suka dan mau tidak mau harus belajar dan siap mengajar melalui jarak jauh dengan menggunakan teknologi (Purwanto, 2020).

2.3 Konsep Stres

2.3.1 Definisi

Stres merupakan sesuatu yang menyangkut interaksi antara individu dan lingkungan, yaitu interaksi antara individu dengan lingkungan, yaitu interaksi antara stimulus respon. Sehingga dapat dikatakan stres merupakan konsekuensi setiap tindakan dan situasi lingkungan yang menimbulkan tuntutan psikologis dan fisik pada seseorang. Stres adalah suatu respon adaptif individu pada berbagai tekanan atau tuntutan eksternal dan menghasilkan berbagai gangguan meliputi gangguan fisik, emosional dan perilaku (Nurmaningtyasih, 2015). Stres adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi. Segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri, dan karena itu sesuatu yang mengganggu (Sunaryo, 2004).

Stres merupakan adanya perbedaan antara harapan seorang anak dengan kenyataan yang ia hadapi yang akan menimbulkan situasi menekan bagi anak tersebut, artinya anak merasakan efek

negatif dari kejadian tersebut. Namun jika anak mampu mengatasi situasi menekan yang ia alami, ia akan memperoleh efek positif dari situasi tersebut. Pada seorang anak, situasi yang menekan (yang menjadi sumber stresnya) menimbulkan perasaan tidak aman, takut, dan tegang. Yang ia tidak mampu hadapi atau selesaikan sendiri bahkan anak tersebut sendiri mungkin sekali tidak paham terhadap emosi yang ia rasakan pada saat itu dan tidak mengetahui hubungan sebab akibat situasi yang ia hadapi. Mungkin juga anak hanya merasakan ketidaknyamanan tanpa tahu penyebab dan kondisi sesungguhnya. Kemungkinan lain adalah ketika anak cukup mengerti yang ia rasakan ia merasakan atau menunjukkan gejala stres), ia tidak punya cukup perbendaharaan kata atau kalimat untuk menggambarkan apa yang ia rasakan tersebut. Stres selain berifat internal, dapat pula berasal dari eksternal, yang berarti bukan disebabkan dari anak itu sendiri. Walau ada penyebab internal tetap harus ada aksi atau rangsangan yang di hadapi anak tersebut. tugas orang tua adalah untuk membantu anak-anak menghadapi situasi yang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman tersebut. Bahkan bukan saja menghadapi, tetapi menjelaskan pada anak-anak mengenai apa yang terjadi. Selanjutnya tugas orang tua jugalah membantu anak-anak memiliki bekal agar

mereka dapat mengatasi sendiri situasi-situasi sulit yang mungkin mereka alami di kemudian hari (Ibung, 2013).

2.3.2 Penyebab Stres

Masalah yang dihadapi siswa pada masa pandemi Covid-19 ini selain tuntutan-tuntutan yang dibebankan dengan model belajar mengajar secara daring. Proses belajar menggunakan media online lebih melelahkan dan membosankan, karena mereka tidak dapat berinteraksi langsung baik dengan guru maupun teman lainnya. Dengan demikian mengakibatkan frustrasi bagi siswa/mahasiswa, dan bila terus berlanjut dapat menimbulkan stres (Muslim, 2020).

Salah satu penyebab stress anak berdasarkan temuan peneliti yaitu: Banyak Tugas belajar yang harus di kerjakan oleh anak. Seiring dengan 14 hari belajar di rumah, ternyata tugas yang harus dikerjakan anak-anak mereka di rumah cukup banyak, akibatnya selama menjalani sekolah dirumah, anak-anak bukannya merasa bahagia dan refreshing di rumah. Tetapi merasakan stres yang berlebih dan merasakan beban belajar lebih berat. Guru mengambil langkah mudah dengan memindahkan beban belajar di sekolah ke rumah begitu saja. Akibatnya banyak orang tua yang ikut-ikutan disibukkan mengerjakan tugas sekolah anaknya. Cara orangtua mengasuh

anak Pola asuh orang tua menjadi faktor dominan dalam meredam stress pada anak, jika orang tua salah memberi treatment

/ pendampingan pada anak takhayal semakin membebani anak. Tak bisa dipungkiri, orangtua sekarang harus bisa jadi guru di rumah. Orangtua dituntut untuk bisa menjelaskan, menerangkan, dan bahkan akhirnya memaksakan suatu capaian bisa diraih si anak hal ini yang semakin membebani pada anak karena anak di tuntut untuk dapat menyelesaikan pekerjaan belajarnya tanpa melihat aspek psikologis anak (Tabi'in, 2020).

2.3.4 Jenis Stres

Menurut Selye , mengkategorikan jenis stres menjadi dua yaitu :

1. Distres (stres negatif).

Distres merupakan stres yang bersifat tidak menyenangkan. Stres di rasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, gelisah, ketakutan dan khawatir. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan, atau timbul keinginan untuk menghindarinya.

2. Eustres (stres positif)

Eustres bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. Eustres dapat meningkatkan kewaspadaan, kognisi, dan performansi

individu. Eustres dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu (Maulanski, 2016).

2.3.5 Tanda dan Gejala Stres

Menurut Sukoco menjelaskan bahwa individu yang mengalami stres gejala sebagai berikut:

1. Gejala Fisik, gejala stres yang berkaitan dengan kondisi dan fungsi fisik atau tubuh dari seseorang.
2. Gejala Emosional, yang berkaitan dengan keadaan psikis dan mental seseorang.
3. Gejala Intelektual, gejala stres yang berkaitan dengan pola fikir seseorang.
4. Gejala Interpersonal, gejala yang mempengaruhi hubungan dengan orang lain baik di dalam maupun di luar rumah (Kartika, 2015).

2.3.6 Indikator Stres

Indikator stress di bagi menjadi 3, yaitu :

1. Indikator fisiologis

Respon terhadap stres bervariasi, bergantung pada persepsi individu terhadap peristiwa, tanda dan gejala fisiologis stres muncul akibat aktivasi sistem simpatetik dan sistem neuroendorin tubuh (Kozier Erb, 2001).

Indikator fisiologis dari stres adalah objektif, lebih mudah diidentifikasi dan secara umum dapat di amati atau diukur. Namun demikian, indikator ini tidak

selalu teramati sepanjang waktu pada semua klien yang mengalami stres, dan indikator tersebut bervariasi menurut individunya. Indikator fisiologis timbul dari berbagai sistem, oleh karenanya pengkajian tentang stres mencakup pengumpulan data dari semua sistem. Hubungan antara stres psikologis dan penyakit sering disebut interaksi pikiran tubuh. Indikator fisiologis stres menyebabkan :

- a. Kenaikan tekanan darah
- b. Peningkatan ketegangan otot
- c. Peningkatan denyut nadi dan frekuensi pernafasan
- d. Telapak tangan berkeringat
- e. Tangan dan kaki dingin
- f. Postur tubuh yang tidak tegap
- g. Keletihan
- h. Sakit kepala
- i. Gangguan lambung
- j. Suara yang bernada tinggi
- k. Mual, muntah dan diare
- l. Perubahan nafsu makan
- m. Perubahan berat badan
- n. Perubahan berat badan
- o. Perubahan frekuensi berkemih
- p. Gelisah
- q. Dilatasi pupil (Potter & Perry, 2005).

2. Indikator Psikologis

Manifestasi psikologis stres mencakup ansietas, takut, marah, depresi, dan mekanisme pertahanan ego yang tidak di sadari. Beberapa pola koping tersebut

dapat membantu yang lain menjadi penghalang, bergantung pada situasi dan lama waktu mekanisme tersebut di gunakan atau di alami (Kozier Erb, 2001).

Gejala indikator psikologis meliputi :

- a. Keresahan
- b. Kebosanan
- c. Ketidak sabaran
- d. Depresi
- e. Kecemasan
- f. Kesepian
- g. Mudah marah
- h. Emosi meningkat (Nugraha, 2008)

3. Indikator Sosial

Stres yang bersumber dari hubungan seseorang dengan orang lain dan dari lingkungan social secara umum (Kozier Erb, 2001).

Mengkaji stres dan sumber coping dalam dimensi sosial mencakup penggalan bersama klien tentang besarnya tipe, dan kualitas dari interaksi sosial yang ada. Stres pada keluarga dapat menimbulkan disfungsi yang mempengaruhi klien atau keluarga secara keseluruhan (Potter & Perry, 2005)

4. Indikator Spiritual

Spiritualitas juga dalam pengertian luasnya adalah sesuatu yang berhubungan dengan spirit. Sesuatu yg sifatnya luhur, abadi, yang berkaitan dengan nilai-nilai keyakinan.(Kozier Erb, 2001).

Orang menggunakan spiritual untuk

mengadaptasi stres dalam banyak cara, tetapi stres dapat juga bermanifestasi dalam dimensi spiritual. Stres yang berat dapat mengakibatkan kemarahan kepada tuhan, atau individu mungkin memandang stresor sebagai hukuman. Stresor dapat mengganggu makna hidup seseorang dan dapat menyebabkan depresi (Potter & Perry, 2005).

2.4 Tingkat Stres

Stres Ringan

Stres ringan bagi mereka yang mengalami stresor ini bukan risiko yang signifikan untuk timbulnya gejala. Namun demikian, stresor ringan yang banyak dalam waktu singkat dapat meningkatkan risiko penyakit (Potter & Perry, 2005)

Stres Sedang

Stres sedang berlangsung lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari. Misalnya perselisihan yang tidak terselesaikan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga merupakan situasi stres sedang (Potter & Perry, 2005).

Stres Berat

Stres berat adalah situasi kronis yang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa tahun, semakin sering dan semakin lama situasi stres semakin tinggi resiko yang di timbulkan (Potter & Perry, 2005)

2.5 Alat Ukur Stres

Perceived Stress Scale (PSS-10) merupakan *self report questionnaire* yang terdiri dari 10 pertanyaan dan dapat mengevaluasi tingkat stres beberapabulan yang lalu dalam kehidupan subjek penelitian. Soal dalam Perceived Stress Scale ini akan menanyakan tentang perasaan dan pikiran responden dalam satu bulan terakhir ini. Anda akan diminta untuk mengindikasikan seberapa sering perasaan ataupun pikiran dengan membulatkan jawaban atas pertanyaan (Putra, 2011).

2.6 Tinjauan Literatur

Berdasarkan menurut Rizqom Halal Syah Aji (2020) penelitian yang berjudul “Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia Sekolah, Keterampilan dan Proses Pembelajaran” Kebijakan belajar di rumah pada institusi pendidikan jelas menyebabkan gangguan besar, seperti pembelajaran siswa, gangguan dalam penilaian, pembatalan penilaian. Sekolah memerlukan sumber daya untuk membangun kembali kehilangan dalam pembelajaran, ketika mereka kembali membuka aktivitas pembelajaran. Rekoverti untuk pemulihan ini harus dilakukan secara cepat dan tepat dengan pengalokasian anggaran dari pemerintah untuk pendidikan.

Berdasarkan menurut Aulia Riska

Nugraheni (2020) penelitian yang berjudul “Peran Teknologi, Guru, Orang Tua dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi” Teknologi merupakan hal yang terpenting dalam pembelajaran daring, teknologi tersebut diantaranya bisa berupa smartphone, laptop dan benda pendukung lainnya. *Smartphone/gadget* adalah hal yang paling umum digunakan peserta didik daripada laptop. Pembelajaran daring yang diselenggarakan oleh kebanyakan guru dan siswa juga menggunakan beberapa platform digital yang menarik dan tentunya membantu sekali untuk meningkatkan keefektifan belajar peserta didik selama masa pandemi ini. Disisi lain, para orang tua juga sangat berperan sebagai pembimbing sekaligus motivator bagi anak-anaknya saat belajar di rumah.

Berdasarkan menurut Ali Shadikin dan Afreni Hamidah (2020) penelitian yang berjudul “Pembelajaran Daring di tengah Wabah Covid-19” Pembelajaran daring efektif untuk mengatasi pembelajaran yang memungkinkan guru dan siswa berinteraksi dalam kelas virtual yang dapat diakses dimana saja dan kapan saja. Pembelajaran daring dapat membuat siswa belajar mandiri dan motivasinya meningkat. Namun, ada kelemahan pembelajaran daring siswa tidak terawasi dengan baik selama proses pembelajaran

daring. Lemah sinyal internet dan mahal nya biaya kuota menjadi tantangan tersendiri pembelajaran daring. Akan tetapi pembelajaran daring dapat menekan penyebaran Covid-19 di perguruan tinggi.

Berdasarkan menurut Agus Purwanto, Rudi Pramono, Masduki Asbari, Priyono Budi Santoso, Laksmi Mayesti Wijayanti, Choi Chi Hyun, Ratna Setyowati Putri (2020) dalam penelitiannya yang berjudul “Studi Eksploratif Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar” Berapa dampak yang dirasakan murid pada proses belajar mengajar di rumah adalah para murid merasa dipaksa belajar jarak jauh tanpa sarana dan prasarana memadai di rumah. Fasilitas ini sangat penting untuk kelancaran proses belajar mengajar, untuk pembelajaran online di rumahnya seharusnya disediakan dulu fasilitasnya seperti laptop, computer ataupun hand phone yang akan memudahkan murid untuk menyimak proses belajar mengajar online. Kendala selanjutnya yaitu murid belum ada budaya belajar jarak jauh karena selama ini sistem belajar dilaksanakan adalah melalui tatap muka, murid terbiasa berada di sekolah untuk berinteraksi dengan teman-temannya, bermain dan bercanda gurau dengan teman-temannya serta bertatap muka

dengan para gurunya, dengan adanya metode pembelajaran jarak jauh membuat para murid perlu waktu untuk beradaptasi dan mereka menghadapi perubahan baru yang secara tidak langsung akan mempengaruhi daya serap belajar mereka.

Berdasarkan menurut Tri Natalia Palupi (2020) penelitiannya yang berjudul “Tingkat Stres Pada Siswa-siswi Sekolah Dasar Dalam Menjalankan Proses Belajar di Rumah Selama Pandemi Covid-19” peneliti menyarankan kepada para pemangku kepentingan di bidang pendidikan dapat membangun rambu-rambu untuk para guru sehingga proses belajar dari rumah ini bisa berjalan dengan menyenangkan dan bermakna untuk semua. Tugas yang diberikan tidak selalu mengerjakan soal, tetapi dengan kreativitas lain yang justru menimbulkan semangat dan mengasah rasa ingin tahu anak-anak. Dalam situasi Belajar dirumah sekalipun, Pendidikan karakter tetap harus ditingkatkan penerapan kualitasnya, baik itu di lingkungan keluarga maupun di sekolah. jika melihat di negara Inggris dan di sejumlah negara pendidikan karakter menjadi sebuah program kurikuler.

Berdasarkan menurut Arifah Surya Ningsih (2020) dalam penelitiannya berjudul “Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Secara Online Pada Pelajaran Animasi 2D Melalui Strategi Komunikasi

Persuasif” penerapan pembelajaran jarak jauh pada masa pandemi dapat menyurutkan motivasi belajar siswa, hal tersebut harus di ketahui oleh guru untuk mencari strategi yang paling tepat dalam mengelola proses belajar mengajar.

Berdasarkan menurut Alma Fildzah AUFAR dan Santoso Tri Raharjo (2020) dalam penelitiannya berjudul “Kegiatan Relaksasi Sebagai Koping Stres di Masa Pandemi Covid-19” Dengan adanya berbagai media yang mendukung informasi terkait pentingnya menjaga kesehatan bukan hanya fisik tetapi juga mental pada masa pandemi Covid-19 ini juga khususnya penguatan lebih terkait dengan salah satu teknik yang dapat dilakukan yaitu relaksasi diharapkan dapat membuat kondisi yang baru ini dapat dijalani dengan lebih baik lagi. Tetapi masih disayangkan bahwa belum adanya penelitian yang mengkaji secara lebih jelas terkait seberapa efektif dan berpengaruh teknik- teknik mengatasi kecemasan juga stres ini dalam kondisi Covid-19 pada orang-orang yang terkena dampaknya. Semoga penelitian yang dilakukan selanjutnya dapat bersifat lebih komprehensif.

Berdasarkan menurut Moh. Muslis (2020) penelitiannya berjudul “Manajemen stres pada masa pandemi Covid-19” Pemberlakuan SFH

menyebabkan sebagian besar aktivitas dilakukan melalui online, tidak terkecuali proses belajar mengajar. Kondisi demikian menimbulkan kebosanan dan kejenuhan sehingga menimbulkan stress akademik.

Berdasarkan menurut Permata Sari, Siti Zahra Bulantika, Ferisa Prasetyaning, Utami dan Farid Imam Kholidin (2020) dalam penelitiannya berjudul “Pengaruh Manajemen Stres dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal” Manajemen stres dan kelola emosi berpengaruh secara signifikan terhadap kecemasan siswa di era new normal. Kecemasan para siswa mempunyai keterkaitan dengan berbagai faktor yakni manajemen stres dan pengelolaan emosi pada siswa.

Berdasarkan menurut Mufadhol Barseli, Irdil, dan Nikmarjal (2017) dalam penelitiannya berjudul “Konsep Stres Akademik Siswa” Upaya intensif untuk pengelolaan stres akademik siswa tidak banyak dilakukan di Indonesia, hal ini disebabkan belum banyak riset berkenaan dengan stres akademik siswa.

Berdasarkan menurut Andrew G. Rundle, Yoosum Park, Julie B. Herbstman, Eliza W. Kinsey, Y. Claire Wang dalam penelitiannya yang berjudul “*COVID-19 Related School Closings and Risk of*

Weight Gain Among Children” Covid-19 melalui penutupan sekolah dapat memperburuk epidemi dan masa kanak-kanak meningkatkan disparitas risiko. Kami berpendapat bahwa selain meningkatkan waktu di luar sekolah, Covid-19 memperburuk semua faktor resiko.

Berdasarkan menurut Maria Spinelli, Francesca Lionetti, Annalisa Setti, Mirco Fasolo (2020) yang berjudul “*Parenting Stress During the The Covid- 19 Outbreak : socioeconomic For Children Emotion Regulation*” cara terbaik untuk mencegah koping anak yang buruk adalah dengan mendukung keluarga dalam berurusan dengan tantangan memiliki anak di rumah dan membantu oraang tua dan anak untuk mengembangkan hubungan bersama secara tidak emosional.

Berdasarkan menurut Cuiyan Wang, Riyu Pan, Xiaoyang Wan, Yillin Tan, Lingkang Xu, Roger S. Mcintyre, Faith N. Choo. Bach Tran, Roger Ho, Vijay

k. Sharma, Cyrus Ho (2020) dalam penelitiannya berjudul “*A Longitudinal Study on The Mental Health of General Population During The Covid-19 epidemic in China*” kami mengidentifikasi kelompok sasaran spesifik (siswa) yang rentan terhadap psikologis dari Covid-19 saat ini wabah serta berbagai faktor yang mungkin membantu dalam menjaga

kesehatan mental populasi.

Berdasarkan menurut Wen Yan Jan, Lin Na Wang, Juan Liu, Shuan Fang, fu Young Jiao, Massimo, Eli Somekh (2020) dalam penelitiannya berjudul “*Behavior and Emotional Disorders in Children during the Covid-19 Epidemic*” meningkatkan komunikasi dengan anak-anak untuk mengatasi mereka ketakutan dan kekhawatiran. Untuk meringankan kesepian mendorong aktivitas fisik juga mengurangi kekhawatiran, ketakutan, dan stress yang mungkin di rasakan anak.

Berdasarkan menurut Sabina Yeasmin, Sarif Hosain, Nazmul Hosain, Raju Mahmud, Nahid Salma, Moyazzem Hosain (2020) dalam penelitiannya berjudul “*Impact of Covid-19 pandemic on the mental health of children in Bangladesh A Crosssectional Study*” penerapan strategi intervensi psikologis yang tepat dan meningkatkan status psikologis atau mental anak yakin bahwa akan bermanfaat untuk mempercepat laju pencapaian.

DESKRIPSI PENELITIAN	LOKASI
---------------------------------	---------------

3.1 Visi dan Misi Tujuan Sekolah Dasar Negri Rumpaksinang	Stres berat
--	-------------

3.1.1 Visi Sekolah

Terwujudnya peserta didik yang beriman , cerdas, terampil dan

berakhlaqul karimah.

3.1.2 Misi Sekolah

1. Menanamkan keimanan dan ketaqwaan melalui pengamalanajaran agama yang dianut.
2. Mengoptimalkan proses pembelajaran dan bimbingan
3. Membina peserta didik untuk berprestasi sesuai dengan minat dan bakatnya
4. Menanamkan sikap dan perilaku Islami

3.1.3 Tujuan Sekolah

Mengacu pada visi dan misi sekolah, serta tujuan umum pendidikan dasar, tujuan sekolah dalam mengembangkan pendidikan ini adalah sebagai berikut ini.

1. Mengembangkan budaya sekolah yang religius melalui kegiatan keagamaan.
2. Terciptanya proses pembelajaran aktif, kreatif, dan inopatif.
3. Menyelenggarakan berbagai kegiatan sosial yang menjadi bagian dari pendidikan karakter bangsa.
4. Terbentuknya karakter warga sekolah yang jujur, disiplin, mandiri, dan bertanggung jawab.
5. Berkembangnya sikap saling menghargai dan menghormatiseluruh warga sekolah.

3.2 Geografi

SDN Rumpaksinang terletak di jalan Kh. Musa 1, gading

serpong Kp. Rumpaksinang Rt 01 Rw 02 kelurahan Pakulonan Barat Kecamatan Kelapa Dua Kabupaten Tangerang Provinsi Banten.

3.3 Demografi

Jumlah siswa-siswi SDN Rumpaksinang periode 2019/2020 sebanyak 244 siswa-siswi

4.1 Kerangka konsep

Kerangka konsep penelitian adalah suatu uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep satu dengan konsep lainnya atau antara variabel yang satu dengan variabel yang lain dari masalah yang ingin di teliti (Notoatmodjo, 2018).

4.2 Definisi Operasional

Definisi Operasional adalah uraian tentang batasan variabel yang di maksud, atau tentang apa yang di ukur oleh variabel yang bersangkutan(Notoatmodjoe, 2018).

4.3 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari pertanyaan penelitian. Biasanya hipotesis ini di rumuskan dalam bentuk hubungan antara dua variabel, *variabel bebas* dan *variabel terkait*. Hipotesis berfungsi untuk menentukan ke arah pembuktian, artinya hipotesis ini

merupakan pertanyaan yang harus di buktikan. Kalau hipotesis tersebut terbukti maka menjadi *thesis* (Notoatmodjo, 2018). Ada pun hipotesis dalam penelitian ini yaitu “ada gambaran stres pada anak saat *School From Home* di Sekolah Dasar Negeri Rumpaksinang”.

4.4 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan penjelasan penelitian yang di usulkan termasuk ke dalam jenis atau metode yang mana tentang penelitian tersebut (Notoatmodjo, 2018). Metode penelitian ini bersifat deskriptif dengan menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk mengetahui gambaran stres pada anak saat *School From Home* di SDN Rumpaksinang Kabupaten Tangerang, 2020.

4.5 Metode Kuantitatif

4.5.1 Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek, leboh jelasnya sugiyono memaparkan bahwa populasi merupakan generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakter tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian di tarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SDN Rumpaksinang Kabupaten Tangerang.

2. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel dari populasi di sebut teknik sampling. Teknik sampling yang di gunakan dalam penelitian ini adalah purposif sampling yaitu pengambilan sampel di dasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang di buat oleh peneliti sendiri berdasarkan ciri, atau sifat populasi yang sudah di ketahui sebelumnya.

Kriteria Inklusi :

1. Siswa yang menyatakan bersedia menjadi responden
2. Mampu berkomunikasi dengan baik
3. Siswa-siswi yang bersekolah di SDN Rumpksinang

Ekslusi :

1. Siswa yang menolak menjadi responden penelitian
2. Tidak bersedia untuk di teliti.

3. Sampel dan Perhitungan Sampel

Sampel adalah bagian populasi yang akan di teliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang di miliki populasi (Notoatmodjo, 2010). Dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin, karena dalam pengambilan sampel, jumlah harus representative agar hasil penelitian dapat di perhitungkan tidak memerlukan tabel

jumlah sampel, namun dapat dilakukan dengan rumus dan perhitungan sederhana.

Rumus Slovin sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n = Jumlah Sampel N = Jumlah Populasi

e = batas toleransi kesalahan (*error tolerance*)

ketentuan dalam rumus Slovin sebagai berikut :

Nilai $e = 0,1-0,15$ (10-15%) untuk populasi dalam jumlah besar
 Nilai $e = 0,2-0,25$ (20-25%) untuk populasi dalam jumlah kecil

$$n = \frac{244}{1 + 244 (0,1)^2}$$

$$= \frac{244}{3,44}$$

= 71 siswa-siswi

Dari jumlah populasi siswa-siswi sebanyak 244 dengan perhitungan sampel terdapat 71 siswa-siswi yang masuk dalam kriteria sampel penelitian.

4.5.2 Waktu dan Tempat penelitian

Penelitian ini mengenai gambaran stres pada anak saat *School From Home* di SDN Rumpaksinang tahun 2020 di Kp Rumpak sinang rt 01 rw 02 Kelurahan Pakulonon Barat, Kecamatan Kelapa dua,

Kabupaten Tangerang.

4.5.3 Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan alat pengukuran dengan alat bantu kuesioner dan wawancara untuk mengetahui “gambaran stres pada anak saat *School From Home* di SDN Rumpaksinang”.

4.5.4 Jenis Data Dalam Penelitian

Jenis data yang di gunakan pada penelitian ini adalah data primer. Data primer adalah data yang di peroleh langsung dari responden dengan menggunakan kuesioner yang telah di sediakan.

4.5.5 Metode Pengolahan Data Kuantitatif

Menurut Notoatmodjo, 2018 Tahap pengolahan data meliputi :

1. Editing

Hasil wawancara atau angket yang di peroleh atau di kumpulkan melalui kuesioner perlu di sunting (*edit*) terlebih dahulu. Kalau ternyata masih ada data atau informasi yang tidak lengkap, dan tidak mungkin di lakukan wawancara ulang, maka kuesioner tersebut di keluarkan (*drop out*).

2. Coding

Coding adalah instrumen berupa kolom-kolom untuk merekam data secara manual. Lembaran kartu kode berisi

nomor responden, dan nomor-nomor pertanyaan.

3. Tabulasi

Yakni membuat tabel-tabel data, sesuai dengan tujuan penelitian atau yang di inginkan oleh peneliti.

4. Memasukan Data

Yakni mengisi kolom-kolom atau kotak-kotak lembar kode atau kartu kode sesuai dengan jawaban masing-masing pertanyaan.

4.5.6 Analisa Data Kuantitati

Analisis data kuantitatif dapat di olah baik secara manual maupun menggunakan komputer, tidak akan ada maknanya tanpa di analisis. Menganalisis tidak sekedar mendeskripsikan dan menginterpretasikan data yang telah di olah (Notoatmodjo, 2018).

1. Analisis Univariante

Analisis univariate bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Bentuk analisis

univariate tergantung dari jenis datanya (Notoatmodjo, 2018). Analisis ini untuk mengetahui stres pada anak pada saat SFH di SDN Rumpaksinang yang di peroleh dari hasil pengisian kuesioner. Berikut rumus persentase yang di gunakan dalam penelitian ini :

$$x = \frac{f}{n} \times 100\%$$

nKeterangan :

x = Hasil persentase

f = Hasil pencapaian jumlah jawab

benarn = Jumlah total

4.6 Metode Kualitatif

Metode Kualitatif merupakan sejenis penelitian formatif yang secara khusus memberikan teknik untuk memperoleh informasi mendalam tentang pendapat, perasaan, sikap, pengetahuan, motivasi dan perilaku masyarakat (Supardi, 2013).

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis deskriptif. Penggunaan metode kualitatif di pilih agar proses pengidentifikasi dan pengukuran stres anak pada saat SFH lebih mudah di lakukan

4.6.1 Populasi

Peneltian kualitatif tidak ada istilah populasi melainkan situasi sosial (*social situation*) meliputi tiga elemen yaitu tempat, pelaku, dan aktivitas (Sugiyono, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa- siswi SDN Rumpak sinang yang melakukan SFH selama pandemi Covid-19.

4.6.2 Sampel

Sampel adalah bagian populasi yang akan di teliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang di miliki populasi (Notoatmodjo, 2018). Jumlah sampel dalam penelitian kualitatif tidak dapat di temukan secara pasti maka sampel dalam

penelitian ini sebanyak 6 siswa, namun sampel

akan berubah apabila belum menemukan titik jemu atau belum tercapaisaturasi data.

4.6.3 Metode Pengolahan Data Kualitatif

Menurut Notoatmodjo, 2018 Tahap pengolahan data meliputi :

1. Editing

Hasil wawancara atau angket yang di peroleh atau di kumpulkan melalui kuesioner perlu di sunting (*edit*) terlebih dahulu. Kalau ternyata masih ada data atau informasi yang tidak lengkap, dan tidak mungkin di lakukan wawancara ulang, maka kuesioner tersebut di keluarkan (drop out).

2. Coding

Coding adalah instrumen berupa kolom-kolom untuk merekam data secara manual. Lembaran kartu kode berisi nomor responden, dan nomor-nomor pertanyaan.

3. Tabulasi

Yakni membuat tabel-tabel data, sesuai dengan tujuan penelitian atau yang di inginkan oleh peneliti.

4. Memasukan Data

Yakni mengisi kolom-kolom atau kotak-kotak lembar kode atau kartu kode sesuai dengan jawaban masing-masing

pertanyaan.

4.6.5 Analisis Data Kualitatif

Pada penelitian ini analisis data di lakukan dengan menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) dengan menggunakan wawancara mendalam dengan responden, hasil wawancara mendalam untuk mengetahui perbedaan antara teori yang seharusnya dengan kenyataan yang ada sehingga di dapatkan saran dan tindakan koreksi

4.7 Analisis Data Kuantitatif dan Kualitatif

Analisis data dalam penelitian metode campuran sangat berkaitan dengan jenis strategi yang di pilih. Analisis ini bisa di lakukan berdasarkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif (Creswell, 2014). Dalam penelitian insetelah data kuantitif di peroleh, kemudian peneliti mengoprasikan satu sumber data dengan cara membandingkan data kuantitatif dan kualitatif.

4.8 Langkah-langkah Penelitian

4.8.1 Pra Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengajukan surat permohonan izin untuk melakukan penelitian. Setelah mendapatkan izin penelitian dari program studi keperawatan STIKes Banten kemudian peneliti menyampaikan surat tersebut kepala sekolah SDN

Rumpaksinang untuk mendapatkan izin formal untuk melakukan penelitian.

4.8.2 Saat Penelitian

1. Peneliti memperkenalkan diri kepada responden, menjelaskan tentang tujuan dan manfaat penelitian.

2. Setelah responden setuju dan bersedia ikut berpartisipasi dalam penelitian, peneliti memberikan lembar kuisioner kepada responden untuk di isi.

4.8.3 Post Penelitian

1. Setelah itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada respondennya yang telah ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.

2. Setelah data terkumpul semua dan tidak ada lagi kekurangan, data langsung diproses, kemudian dilakukan pengecekan ulang apakah ada kesalahan dalam memasukkan data.

4.8.3 Etika Penelitian

Pelaku penelitian atau peneliti dalam menjalankan tugas hendaknya berpegang teguh pada etika penelitian yang dilakukan tidak akan merugikan atau membahayakan subjek penelitian (milton,1999). Yakni

1. Menghormati harkat martabat manusia (*respect for human dignity*).

Peneliti perlu mempertimbangkan

hak-hak subjek penelitian untuk mendapatkan informasi tentang tujuan peneliti untuk melakukan penelitian tersebut. Di samping itu peneliti juga memberikan kebebasan kepada subjek untuk memberikan informasi atau tidak memberikan informasi.

2. Menghormati privasi dan kerahasiaan subjek penelitian (*Respect for privacy and confidentiality*).

Setiap orang mempunyai hak-hak dasar individu termasuk privasi dan kebebasan individu dalam memberikan informasi. Setiap orang berhak untuk tidak memberikan apa yang di ketahuinya kepada orang lain. Oleh sebab itu peneliti tidak memberikan informasi mengenai identitas subjek. Peneliti seyogianya cukup menggunakan *coding* sebagai pengganti identitas responden.

3. Keadilan dan inklusivitas / keterbukaan (*respect for privacy an inclusiveness*).

Prinsip keterbukaan dan adil perlu di jaga oleh peneliti dengan kejujuran, keterbukaan, dan kehati-hatian. Untuk itu lingkungan peneliti juga perlu di kondisikan sehingga memenuhi prinsip keterbukaan, yakni dengan menjelaskan prosedur penelitian. Prinsip keadilan ini menjamin bahwa semua subjek penelitian memperoleh perlakuan dan keuntungan yang sama, tanpa membedakan jender, agama, etnis dan sebagainya.

4. Memperhitungkan manfaat dan kerugian yang di timbulkan (*blancing harms and benefits*).

Sebuah penelitian hendaknya memperoleh manfaat semaksimal mungkin bagi masyarakat pada umumnya, dan subjek penelitian pada khususnya. Peneliti hendaknya berusaha meminimalisasi dampak yang merugikan bagi subjek.

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Pelaksanan Penelitian

Penelitian ini di lakukan di wilayah pendidikan SDN Rumpaksinang, Kelurahan Pakulonan Barat, Kecamatan Kelapa Dua, Kabupaten Tangerang mulai tanggal 21 Desember 2020 sampai dengan 22 Desember 2020. Penelitian ini di lakukan dengan kombinasi kualitatif dan kuantitatif dengan pengumpulan data di bagi menjadi dua tahap yaitu pengumpulan data kuantitatif menggunakan kuesioner dan pengumpulan data kualitatif dengan cara wawancara mendalam. Dalam pengumpulan data kuantitatif peneliti melakukan penyebaran kuesioner kepada siswa dengan jumlah sampel sebanyak 72 siswa apabila informan setuju maka informan mengisi kuesioner yang telah di berikan. Peneliti menyebarkan kuesioner

kepada siswa pada saatwaktu pembagian raport, kuseioner di bagikan setelah pembagian raport selesai. Penyebaran di lakukan selama 2 hari pada tanggal 21-22 Desember 2020 hari senin dan selasa pada pukul 08.00-10.00, siswa yang mengisi kuesioner yaitu siswa yang mengikuti orang tua masing-masing untuk pengambilan raport. Sedangkan pengumpulan data kualitatif peneliti melakukan wawancara mendalam yang di lakukan kepada 6 siswa yang sebelumnya meminta izin terlebih dahulu kepada informan apabila informan setuju maka informan mengisi lembar inform consent yang telah di buat. Peneliti memilih 6 siswa dari maing-masing kelas. Peneliti melakukan wawancara ke rumah-rumah siswa, peneliti melakukan wawancara kepada 6 orang siswa-siswi SDN Rumpaksinang yang melaksanakan SFH pada masa pandemic COVID-19.

5.2 Hasil penelitian kuantitatif

5.2.1 Gambaran Stres Pada Anak Saat School From Home

Tabel 5.1 Gambaran Stres Pada Anak Saat School Frome Home

Klasifikasi Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Stres Ringan 1-14	4	5,6
Stres Sedang 15-26	49	68,1
Stres Berat 6-19	19	26,4
Total	72	100,0

Berdasarkan tabel 5.1 diatas, dapat di ketahui bahwa stres pada anak saat *school from home* di wilayah pendidikan SDN Rumpaksinang, Kelurahan Pakulonan Barat, Kecamatan Kelapa Dua, Kabupaten Tangerang, bahwa sebagian besar siswa-siswi mengalami stres sedang. Siswa-siswi yang mengalami stres ringan sebanyak 4 (5,6%) siswa, dan siswa-siswi yang mengalami stres sedang sebanyak 49 (68,1%), sedangkan siswa-siswi yang mengalami stres berat yaitu sebanyak 19 (26,4%).

Di kutip dari artikel hellosehat.com stres anak dapat muncul dari tuntutan yang berasal dari lingkungan sekitar seperti orang tua, sekolah, ataupun lingkungan sosial (dr. Damar, 2020).

Di kutip dari artikel keluarga.kemendikbud.go.id stres tidak hanya terjadi pada dewasa saja, tapi juga bisa mengancam anak-anak. Berbeda dengan orang dewasa, anak sering kali tidak bisa mengutarakan isi hatinya

dengan mudah. Dalam masa tumbuh dan kembang, kepribadian anak dan remaja masih mengalami proses. Jadi, secara emosi, anak masih belum mampu untuk menyelesaikan permasalahan yang sifatnya kompleks atau lebih berat sedikit. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tekanan pada anak, di antaranya faktor lingkungan. Bisa jadi, anak mengalami tekanan dengan pelajaran di sekolah, tekanan dari teman-teman sekolah atau dengan orang-orang yang berinteraksi dengannya (Dewi, 2016).

Berdasarkan paparan di atas dapat muncul di karenakam adanya tekanan atau tuntutan yang tidak terbiasa pada anaak, siswa-siswi yang mengalami stres ringan sebanyak 4 (5,6%), dan siswa-siswi yang mengalami stres sedang sebanyak 49 (68,1%), sedangkan siswa-siswi yang mengalami stres berat yaitusebanyak 19 (26,4%).

Berdasarkan tabel 5.2 stres pada anak saat *school from home* di wilayah pendidikan SDN Rumpaksinang, Kelurahan Pakulonan Barat, Kecamatan Kelapa Dua, Kabupaten Tangerang, dapat di ketahui hasil pengukuran stres melalui kuesioner dengan karakteristik kelas 1 sampai 6 bahwa kelas 1 mengalami stres ringan dengan jumlah 1 responden, stres sedang dengan jumlah 5 responden, dan stres berat dengan jumlah 1 responden. dapat di ketahui hasil pengukuran stres

melalui kuesioner dengan karakteristik kelas 1 sampai 6 bahwa kelas 2 mengalami stres sedang dengan jumlah 9 responden, dan stres berat dengan jumlah 3 responden. dapat di ketahui hasil pengukuran stres melalui kuesioner dengan karakteristik kelas 1 sampai 6 bahwa kelas 3 mengalami stres sedang dengan jumlah 5 responden, dan stres berat dengan jumlah 6 responden. dapat di ketahui hasil pengukuran stres melalui kuesioner dengan karakteristik kelas 1 sampai 6 bahwa kelas 4 mengalami stres ringan dengan jumlah 1 responden, stres sedang dengan jumlah 10 responden, dan stres berat dengan jumlah 5 responden. dapat di ketahui hasil pengukuran stres melalui kuesioner dengan karakteristik kelas 1 sampai 6 bahwa kelas 5 mengalami stres sedang dengan jumlah 12 responden, dan stres berat dengan jumlah 2 responden. dapat di ketahui hasil pengukuran stres melalui kuesioner dengan karakteristik kelas 1 sampai 6 bahwa kelas 6 mengalami stres ringan dengan jumlah 2 responden, stres sedang dengan jumlah 8 responden, dan stres berat dengan jumlah 2 responden.

5.3 Hasil penelitian kualitatif

5.3.1 Berdasarkan hasil kualitatif di lihat dari respon fisiologis.

Berdasarkan hasil wawancara pada saat menanyakan respon anak pada saat

school from home di SDN Rumpaksinang Kabupaten Tangerang di lihat dari fisiologis.

1. Jantung berdebar

R1. *“engga pernah”*

R2. *“eeehh belum pernah si kalo jantungnya berdebar”*

R3. *“eeehhh engga pernah berdebebar”*

R4. *“engga, belum pernah”*

R5. *“Kalo jantung berdebar engga pernah”*

R6. *“engga prnah”*

Berdasarkan wawancara di atas mengenai respon anak pada respon fisiologis pada saat SFH di SDN Rumpaksinang Kabupaten Tangerang yaitu 6 orang anak menjawab tidak memiliki keluhan jantung berdebar.

Di kutip dari artikel m.liputan6.com palpitasi dapat di sebabkan oleh stres atau kecemasan. Ketika berada dalam situasi stres tubuh mengeluarkan hormon adrenalin. Menanggapi penigatan hormon stres yang mendadak ini, jantung akan mungkin berdetak kencang karena bekerja lebih keras untuk meningkatkan pasokan darah ke otot, jantung, dan organ vital lainnya (Sendari, 2019).

Dikutip dari artikel hallodoc.com denyut jantung tak beraturan di sebabkan adanya penebalan otot yang menyebabkan stres. Hal ini disebabkan adanya penebalan otot pada katup jantung yang menyempit (dr. Handayani, 2020).

Berdasarkan hasil pengumpulan data kualitatif mengenai respon stres anak pada respon fisiologis di lihat dari jantung berdebar di SDN Rumpaksinang Kabupaten Tangerang. Dapat di sampaikan bahwa 6 anak tidak memiliki keluhan jantung berdebar. Dalam situasi stres tubuh mengeluarkan hormon adrenalin, dalam situasi tersebut jantung akan mungkin berdetak kencang karena bekerja lebih keras.

1. Pusing

OR1. *“iya kepala saya sering pusing”*

R2. *“eeeeehhhh kepala saya sesekali pernah sakit sama pusing kalo lagi ngerjain tugas”*

R3. *“iya suka pusing”*

R4. *“iya suka pusing juga”*

R5. *“iya pusing”*

R6. *“eeehh iya pusing”*

Berdasarkan wawancara di atas mengenai respon anak pada respon fisiologis pada saat SFH di SDN Rumpaksinang Kabupaten Tangerang yaitu 6 orang anak menjawab mengalami keluhan pusing. Dikutip dari artikel hallosehat.com ketika stres melanda, otak melepaskan senyawa tertentu untuk mengurangi situasi yang di kenaldengan respons. Pelepasan senyawa tersebut dapat menyebabkan perubahan pembuluh darah di otak sehingga memicu sakit kepala seperti migrain. Selain itu

berbagai emosi saat stres, seperti cemas, khawatir, dan takut dapat meningkatkan ketegangan otot dan melebarkan pembuluh darah di kepla sehingga rasa sakit semaki

memburuk (Firdaus, 2020)

Pusing adalah esensi seperti melayang, berputar, kliyengan atau merasa akan pingsan. Pusing bisa di alami oleh siapa saja dan sensinya dapat di rasakan berbeda antara satu orang dengan orang lainnya (Veronica, 2020).

Berdasarkan hasil pengumpulan data kualitatif mengenai respon stres anak pada respon fisiologis di lihat dari pusing di SDN Rumpaksinang Kabupaten Tangerang. Dapat di sampaikan bahwa 6 anak memiliki keluhan pusing. Sakit kepala di sebabkan adanya perubahan pembuluh darah di otak sehingga memicu pada stres.

2. Lemas

R5. *“engga, engga pernah”*

R6. *“engga pernah”*

Berdasarkan wawancara di atas mengenai respon anak pada respon fisiologis pada saat SFH di SDN Rumpaksinang Kabupaten Tangerang yaitu 2 orang anak menjawab tidak mengalami keluhan lemas.

R1. *“iya suka lemes, kalo saya kecapean suka lemes”*

R2. *“lemes hanya sesekali doang”*

R3. *“iyah pernah lemes”*

R4. *“kalo abis ngerjain tugas suka lemes sama pusing”*

Berdasarkan wawancara di atas mengenai respon anak pada respon fisiologis pada saat SFH di SDN Rumpaksinang Kabupaten Tangerang yaitu 4 orang anak menjawab mengalami keluhan lemas.

Di kutip dari artikel m.klikdokter.com lemas adalah dimana kondisi tubuh anda terasa tidak bertulang. Akibat kondisi ini, anda akan sangat kesulitan untuk sekedar melakukan aktivitas sehari-hari. Badan lemas dapat terjadi akibat berbagai hal, mulai dari gaya hidup hingga gangguan kesehatan (Prasetyo, 2020).

Berdasarkan hasil pengumpulan data kualitatif mengenai respon stres anak pada respon fisiologis di lihat dari lemas di SDN Rumpaksinang Kabupaten Tangerang. Dapat di sampaikan bahwa anak memiliki keluhan lemas di karenakan aktivitas masing-masing anak yang di lakukan, sehingga anak mengalami lemas dan memicu pada stres.

2. Berdasarkan hasil kualitatif di lihat dari respon psikologis

Berdasarkan hasil wawancara pada saat menanyakan respon anak pada saat *school from home* di SDN Rumpaksinang Kabupaten Tangerang di lihat dari psikologis.

1. Marah

R1. *“kalo marah saya engga pernah”*

R2. *“eeeeh tidak pernah”*

R3. *“saya engga pernah marah kalo belajar di rumah”*

R4. *“engga pernah”*

R5. *“engga”*

R6. *“saya engga pernah merasa marah”*

Berdasarkan wawancara di atas mengenai respon anak pada respon psikologis pada saat SFH di SDN Rumpaksinang Kabupaten Tangerang yaitu 6 orang anak menjawab tidak mengalami marah- marah.

Di kutip dari artikel tirto.id stres adalah respon emosional yang di sebabkan oleh masalah eksternal seperti bertengkar, tekanan kerja, hingga penyakit kronis. Stres menjadikan tubuh waspada terhadap hal- hal tersebut, salah satu gejala yang muncul adalah seseorang menjadi ceroboh di karenakan tidak bisa mengontrol emosi (Hadi, 2020).

Menurut artrikel hallodoc.com, marah merupakan salah satu cara untuk meluapkan emosi negatif. Marah-marah bisa menjadi salah satu tanda gangguan kepribadian ambang. Gangguan ini bisa menyebabkan pengidap mengalami penurunan kualitas hidup, salah satunya dalam menjalin hubungan dalam keluarga, teman, dan lingkungan pekerjaan (Fadli, 2020).

Berdasarkan hasil pengumpulan data kualitatif mengenai respon stres anak pada respon psikologis di lihat dari marah-marah di SDN Rumpaksinang Kabupaten Tangerang. Dapat di sampaikan bahwa 6 anak menjawab tidak pernah marah. Respon emosional yang di sebabkan dengan tidak adanya tekanan selama belajar sehingga tidak dapat memicu timbulnya stres.

2. Ketakutan

R5. *“saya tidak pernah merasa takut”*

R6. *“emmmm tidak, tidak merasa takut”*

Berdasarkan wawancara di atas mengenai respon anak pada respon psikologis pada saat SFH di SDN Rumpaksinang Kabupaten Tangerang yaitu 2 orang anak menjawab tidak mengalami ketakutan. R1. *“hemmmmm saya juga engga pernah merasa ketakutan selama belajar di rumah”*

R2. *“eeehh saya suka takut di omelin umi kalo ga belajar”*

R3. *“eeeehhh saya ketakutan kalo di marahin ibu kalo saya nakal”*

R4. *“eeeehhh, takut”*

Berdasarkan wawancara di atas mengenai respon anak pada respon psikologis pada saat SFH di SDN Rumpaksinang Kabupaten Tangerang

yaitu 4 orang anak menjawab mengalami ketakutan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Desiana Nur Hidayah dengan judul Presepsi Mahasiswa Tentang Harapan Orang Tua Terhadap Pendidikan Dan Ketakutan Akan Kegagalan, menyatakan semakin tinggi tuntutan atau harapan orang tua maka akan semakin menimbulkan rasa takut, panik, dan rasa putus asa pada anak, sehingga anak semakin tidak berani melakukan tugas-tugasnya karena takut, apabila ia akan mengalami kegagalan lalu di marahi oleh orang tuanya atau anak akan takut mengecewakan hati orang tua dan kehilangan kasih sayang dari orang tua (Hidayah, 2012).

Berdasarkan artikel sehatq.com rasa takut adalah emosi alami, kuat, dan memicu reaksi dari tubuh. Ketika merasa ngeri seseorang menjadi lebih waspada akan kemungkinan adanya ancaman atau bahaya. Ancaman yang bersifat fisik maupun fisiologis sama-sama bisa memicu rasa takut (dr. Pawitri, 2020).

Berdasarkan hasil pengumpulan data kualitatif mengenai respon stres anak pada respon psikologis di lihat dari ketakutan di SDN Rumpaksinang Kabupaten Tangerang. Dapat di sampaikan bahwa 6

anak pernah mengalami ketakutan. Rasa takut di sebabkan oleh semakin tinggi tuntutan dan harapan sehingga memicu pada stres.

3. Sedih

R1. *“sedih iyah, tidak bisa bertemu teman-teman di sekolah”*

R2. *“eemmmm iya merasa sedih, abisnya suka bete”*

R3. *“iya saya merasa sedih, bosan belajar di rumah”*

R4. *“iyah suka sedih juga kadang ga ngerti sama tugasnya”*

R5. *“iyah sedih engga belajar bersama-sama sama teman-teman”*

R6. *“iya sedih,”*

Berdasarkan wawancara di atas mengenai respon anak pada respon psikologis pada saat SFH di SDN Rumpaksinang Kabupaten Tangerang yaitu 6 orang anak menjawab merasakan sedih.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian jurnal Amperwan dengan judul Makna Kesedihan Bagi Remaja, saat mengalami kesedihan, ia akan berfikir bahwa nasibnya sial atau kalah karena suatu kompetisi atau kehilangan sesuatu yang berhubungan dengan orang lain di lingkungannya (Lindemann, 2020).

Berdasarkan artikel hallodok.com perasaan sedih biasanya di picu oleh kesulitan hidup, sakit hati, atau peristiwa tidak menyenangkan (Veronica, 2020).

Berdasarkan hasil pengumpulan data

kualitatif mengenai respon stres anak pada respon psikologis di lihat dari sedih di SDN Rumpaksinang Kabupaten Tangerang. Dapat di sampaikan bahwa anak mengalami keluhan sedih sehingga memicu terjadinya stres.

3. Berdasarkan hasil kualitatif di lihat dari respon sosial

Berdasarkan hasil wawancara pada saat menanyakan respon anak pada saat *school from home* di SDN Rumpaksinang Kabupaten Tangerang di lihat dari sosial.

1. Belajar bersama selama SFH. R1. *“iyah”*

R2. *“tidak pernah”*

R3. *“suka”*

R4. *“iyah pernah”* R5. *“iyah pernah”*

R6. *“pernah”*

Berdasarkan wawancara di atas mengenai respon anak pada respon sosial pada saat SFH di SDN Rumpaksinang Kabupaten Tangerang yaitu 5 orang anak menjawab berinteraksi dengan cara belajar bersama.

Di kutip dari artikel hallodoc.com tidak berinteraksi sosial dan bertemu orang lain, seseorang tidak akan bisa bertatap muka langsung dan menceritakan keluhan yang di rasakan. Ketika beban masalah yang di hadapi di tanggung seorang diri, stres dapat muncul hanya kurangnya interaksi saja akan tetapi beberapa kondisi juga dapat memicu terjadinya stres (dr. Handayani, 2020).

Di kutip dari artikel kelaspinar.id mendefinisikan interaksi sosial sebagai kunci rotasi semua kehidupan sosial. Dimana dengan tidak adanya komunikasi ataupun interaksi antar satu sama lain maka tidak mungkin ada kehidupan bersama (dr. Soekamto, 2016).

Berdasarkan hasil pengumpulan data kualitatif mengenai respon stres anak pada respon sosial di lihat dari interaksi di SDN Rumpaksinang Kabupaten Tangerang. Dapat di sampaikan bahwa anak menjawab berinteraksi dengan belajar bersama, di karenakan dengan tidak berinteraksi dengan orang sekitar maka dapat memicu timbulnya stres.

4. Berdasarkan hasil kualitatif di lihat dari respon spiritual

Berdasarkan hasil wawancara pada saat menanyakan respon anak pada saat *school from home* di SDN Rumpaksinang Kabupaten Tangerang di lihat dari spiritual.

1. Meyakinkan diri

R1. *“gatau, oh iyaa itu mah kata mamah juga harus yakin kalo akupasti bisa”*

R2. *“hemmmmm gatau teh, iya suka yakin pasti bisa”*

R3. *“meyakinkan diri itu apa? iya yakin”*

R4. *“iya yakin”*

R5. *“eeee gatau, biasa aja”*

R6. *“maksudnya ? gatau teh*

Berdasarkan wawancara di atas mengenai respon anak pada respon spiritual pada saat SFH di SDN Rumpaksinang Kabupaten Tangerang yaitu 6 orang anak menjawab sebelumnya tidak mengetahui untuk meyakinkan dirinya sendiri.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Muryantinah Mulyo dengan judul Efektivitas Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Peningkatan Penerimaan Diri dan Harga Diri, meyakinkan diri adalah sejauh mana seseorang dapat menyadari dan mengakui karakteristik pribadi dan menggunakannya dalam menjalani kelangsungan hidupnya (Handayani et al., 2015).

Di kutip dari artikel sehatq.com meyakinkan diri adalah kepercayaan seseorang akan kemampuannya dalam menuntaskan suatu hal dengan sukses (dr. Pratiwi, 2020).

Berdasarkan hasil pengumpulan data kualitatif mengenai respon stres anak pada respon spiritual di lihat dari meyakinkan diri di SDN Rumpaksinang Kabupaten Tangerang. Dapat di sampaikan bahwa anak tidak mengetahui bagaimana cara untuk meyakinkan dirinya.

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Dapat di ketahui bahwa

stres pada anak saat *school from home* di wilayah pendidikan SDN Rumpaksinang, Kelurahan Pakulonan Barat, Kecamatan Kelapa Dua, Kabupaten Tangerang, bahwa sebagian besar siswa-siswi mengalami stres sedang. Siswa-siswi yang mengalami stres ringan sebanyak 4 (5,6%) siswa, dan siswa-siswi yang mengalami stres sedang sebanyak 49 (68,1%), sedangkan siswa-siswi yang mengalami stres berat yaitu sebanyak 19 (26,4%).

2. Berdasarkan hasil kualitatif yang terdiri dari 6 orang responden pada saat menanyakan respon anak saat *school from home* di SDN Rumpaksinang Kabupaten Tangerang di lihat dari psikologis terdapat 6 siswa yang tidak mengalami keluhan jantung berdebar. Dan terdapat

6 orang siswa mengalami pusing. Dan 4 orang siswa mengalami keluhan lemas selama SFH.

3. Berdasarkan hasil kualitatif yang terdiri dari 6 orang responden pada saat menanyakan respon anak saat *school from home* di SDN Rumpaksinang Kabupaten Tangerang di lihat dari psikologis Terdapat 6 orang siswa tidak mengalami marah-marah, 4 siswa mengalami ketakutan, dan terdapat 6 orang siswa mengalami sedih selama SFH.

4. Berdasarkan hasil kualitatif yang terdiri dari 6 orang responden pada saat menanyakan respon

anak saat *school from home* di SDN Rumpaksinang Kabupaten Tangerang di lihat dari sosial terdapat 5 orang siswa melakukan interaksi belajar bersama dengan orang sekitar selama SFH.

5. Berdasarkan hasil kualitatif yang terdiri dari 6 orang responden pada saat menanyakan respon anak saat *school from home* di SDN Rumpaksinang Kabupaten Tangerang di lihat dari spiritual, terdapat 6 orang siswa tidak tahu bagaimana cara meyakinkan dirinya sendiri selama SFH.

6. Berdasarkan hasil kuantitatif yang terdiri dari 72 orang responden mengenai stres berat yaitu kelas 1 mengalami stres berat dengan jumlah 1 orang, kelas 2 mengalami stres berat dengan jumlah 3 orang, kelas 3 mengalami stres berat dengan jumlah 6 orang, kelas 4 mengalami stres berat dengan jumlah 5 orang, kelas 5 mengalami stres berat dengan jumlah 2 orang, dan kelas 5 mengalami stres berat dengan jumlah 2 orang.

6.2 Saran

Dalam penelitian ini peneliti masih belum sempurna karena keterbatasan yang ada, baik dari peneliti sendiri atau faktor dari luar diri peneliti, karena keterbatasan peneliti dalam penelitian ini menyarankan :

1. Bagi Responden

Bagi siswa-siswi yang mengalami keluhan fisiologis di harapkan untuk dapat mengatasinya dengan istirahat dan pola makan yang teratur, dan untuk siswa-siswi yang mengalami keluhan secara psikologis untuk dapat bisa mencari cara meningkatkan semangat dalam belajar.

2. Bagi Orang Tua

Bagi orang tua di harapkan mampu menjadi peran dan membimbing untuk memotivasi anak dalam belajar di rumah selama pandemi Covid-19. Dan di harapkan selalu memperhatikan keadaan anak baik secara fisilogis maupun psikologis.

3. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini di harapkan dapat di manfaatkan bagi sekolah untuk menambah pengetahuan yang berkaitan dengan gambaran stres pada anak saat *school from home* pada saat pandemi Covid-19.

Daftar Pustaka

Abdul Hadi. (2020). *Emosional yang muncul akibat stres*.

Addi M Idhom. (2020). *Tanda dan Gejala Covid-19 serta yang harus di lakukanjika mengalami*.

Anugerah Ayu Sendari. (2019). *Penyebab Jantung Berdebar-debar, dari*

GayaHidup hingga Kondisi Psikologis.

Bima Baskara. (2020). *Rangkaian Peristiwa Pertama Covid-19*. Bobby Agung Prasetyo. (2020). *Makanan Untuk Mengatasi Lemas*. Bunga Kusuma Dewi. (2016). *Mengenal Stres Pada Anak*.

dr. Anandika Pratiwi. (2020). *Kunci Terwujudnya Self-Efficacy*.

dr. Damar Upahita. (2020). *Kenali Gejala Stres Pada Anak dan cara Mengatasinya*.

dr. Rizal Fadli. (2020). *Suka Marah-marrah Tanpa Sebab*.

dr. Verury Verona Handayani. (2020). *Waspadai Gejala Penyakit Jantung AkibatStres*.

dr Andika Pawitri. (2020). *Mengenal dan Cara Mengusir Rasa Takut dari PikiranAnda*.

Duri Kartika, C. (2015). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Akademik Mahasiswa. *Universitas Muhammadiyah Surakarta, 1994*, 8–43. [http://eprints.ums.ac.id/37501/6/BAB II.pdf](http://eprints.ums.ac.id/37501/6/BAB%20II.pdf)

Firdaus, dr Y. (2020). *menghilangkan sakit kepala akibat stres*.

Handarini, O. I., & Wulandari, S. S. (2020). Pembelajaran Daring Sebagai UpayaStudy From Home (SFH) Selama

Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(3), 496–503.

Handayani, M. M., Ratnawati, S., Helmi, A. F., & Mada, U. G. (2015). Efektifitas Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Peningkatan Penerimaan Diri Dan Harga Diri. *Jurnal Psikologi*, 25(2), 47–55. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7504>

Hidayah, D. (2012). Persepsi Mahasiswa Tentang Harapan Orang Tua Terhadap Pendidikan Dan Ketakutan Akan Kegagalan. *Educational Psychology Journal*, 1(1), 62–67.

Ibung, D., & PSI. (2013). *Stres Pada Anak*.

Johny Lambert Rompis. (2020). *Waspada Dampak Berbahaya Pandemi Covid-19 Bagi Anak-anak*.

Kozier Erb. (2001). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Limbong, S. T. (2020). *Virus Corona (Covid-19)*.

Lindemann, O. (2020). Artikel 29. *Ausführungsgesetz Zum Bürgerlichen Gesetzbuche Vom 20. September 1899*, 87–92. <https://doi.org/10.1515/9783111634487-023>

Maretta Putri. (2020). *Apa Itu Covid-19*.

Maulanski. (2016). *Apa Itu Stres ? Apakah stres selalu berarti buruk*.

Moh . Muslim : *Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 ” 193*. (2020). 23(2), 192–201.

Nurisyah, S. (2020). *seberapa Cepat Penyebaran Virus Corona*.

Nurmaningtyasih, I. (2015). Analisis faktor penyusun stres pada mahasiswa tahun pertama Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 44–45. <http://etheses.uin-malang.ac.id/1199/>

Pakpahan, R., & Fitriani, Y. (2020). *JISAMAR (Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Researh)*. 4(2), 30–36.

Pebri Mulya. (2020). *Fenomena Pembelajaran Daring Akibat Pandemi Covid-19*. Potter & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*.

Prof. Dr. Soerjono Soekamto. (2015). *Interaksi Sosial*.

Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Santoso, P. B., Wijayanti, L. M., Choi, C. H., & Putri, R. S. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1–12. <https://ummaspul.e->

journal.id/Edupsyscouns/article/view/397

<https://doi.org/10.37329/cetta.v3i2>.

Salafi Nugraha. (2008). *Adalah Respon Positif Dari Suatu Kejadian Yang Menghasilkan Perasaan Yang Menyenangkan, Menantang, Dan Menghasilkan Prestasi Yang Tinggi*. 2. 11–45.

Soekidjo Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.

Sugiyono. (n.d.). *Metodologi Penelitian*. In 2017.

Supardi. (2013). *Metodologi Penelitian*.

Susilawati, L. S. dan D. (2020). *Bagaimana Virus Corona Menyebar dan menularke Orang Lain*.

Tabi'in, A. (2020). Problematika Stay At Home Pada Anak Usia Dini Di Tengah Pandemi Covid 19. *Jurnal Golden Age*, 04(1), 190–200.

Veronica, dr. D. P. (2020). *penyebab badan lemas*. Winadi yoyada dwi putra. (n.d.). *No Title*. 8–27.

Yoga Purandina, I. P., & Astra Winaya, I. M. (2020). Pendidikan Karakter di Lingkungan Keluarga Selama Pembelajaran Jarak Jauh pada Masa Pandemi COVID-19. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), 270–290.