

# ANALISA TINGKAT STRES ORANG TUA SELAMA MENDAMPINGI ANAK DALAM PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI COVID-19

Shinta Nuraeni Husniyyah<sup>1</sup>, Ade Geovania Azwar<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup> Prodi Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Sangga Buana

<sup>1</sup> korespondensi : hshintanuraeni@gmail.com

## ABSTRACT

*One of the impacts of the Covid-19 pandemic is in the field of education, where the learning process that was previously face-to-face in class has been shifted to an online learning method. In online learning, the role of parents is needed to accompany their children. However, the reality is that the mentoring that must be done by parents at home makes many parents overwhelmed so that it can cause parenting stress. This study was conducted to determine the stress level of parents while accompanying children in online learning during the Covid-19 pandemic. The objects in this study are parents who own and accompany their children when learning online in the city of Bandung. The method used to determine the stress level of parents is by using the DASS-21 questionnaire (Depression Anxiety Stress Scale 21). The results showed that more than 50% of parents experienced depression and stress in the normal category, and almost 50% of parents experienced anxiety in the normal category.*

*Keywords: Stress, Parents, Online Learning, DASS-21*

## ABSTRAK

Salah satu dampak dari pandemi Covid-19 ialah pada bidang pendidikan, dimana proses pembelajaran yang sebelumnya tatap muka di kelas dialihkan menjadi metode pembelajaran daring (online). Di dalam pembelajaran daring, peran orang tua sangat dibutuhkan untuk mendampingi anaknya. Tetapi, kenyataannya pendampingan yang harus dilakukan oleh orang tua di rumah membuat banyak orang tua kewalahan sehingga dapat menimbulkan parenting stress. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat stres orang tua selama mendampingi anak dalam pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Adapun objek di dalam penelitian ini ialah orang tua yang memiliki dan mendampingi anaknya ketika pembelajaran daring di Kota Bandung. Metode yang digunakan untuk mengetahui tingkat stres orang tua ialah dengan menggunakan kuesioner DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale 21). Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 50% orang tua mengalami depresi dan stres pada kategori normal, serta hampir 50% orang tua mengalami rasa cemas pada kategori normal.

Kata Kunci: Stres, Orang Tua, Pembelajaran Daring, DASS-21

## PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 telah mempengaruhi kehidupan masyarakat, salah satunya ialah bidang pendidikan. Dampak dari pandemi ini menyebabkan proses pembelajaran dialihkan menjadi metode pembelajaran daring (*online*), untuk semua jenjang pendidikan. Di dalam proses pembelajaran daring, peran orang tua

sangat dibutuhkan untuk mendampingi anak ketika pembelajaran dilakukan di rumah, terutama bagi peserta didik SD, SMP, maupun SMA. Tetapi proses pendampingan dan pengajaran yang harus dilakukan di rumah membuat banyak orang tua tidak sanggup, terutama bagi orang tua yang masih harus bekerja secara *work from office* maupun *work from home* [1]. Bertambahnya tuntutan sebagai

orang tua, akhirnya dapat menimbulkan *parenting stress*. Dimana *parenting stress* ini merupakan kesulitan orang tua untuk memenuhi tuntutan sebagai orang tua, hal ini dapat mempengaruhi perilaku, kesejahteraan, serta penyesuaian diri pada anak [2].

Pada umumnya kendala-kendala yang dialami oleh orang tua ketika mendampingi anak belajar di rumah pada masa Covid 19 yaitu, 1) kurangnya pemahaman materi pembelajaran oleh orang tua sehingga sulit untuk menyampaikan materi kepada anak, 2) kesulitan dalam menumbuhkan minat belajar pada anak, 3) tidak memiliki cukup waktu untuk mendampingi anak belajar karena harus bekerja, 4) orang tua yang tidak sabaran dalam mendampingi anak belajar di rumah, 5) kesulitan orang tua dalam mengoperasikan perangkat (gawai), dan 6) kendala lain yang terkait jangkauan layanan internet [3]. Berdasarkan latar belakang di atas, maka dilakukan penelitian mengenai “Analisa Tingkat Stres Orang Tua Selama Mendampingi Anak Dalam Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19”.

## TINJAUAN PUSTAKA

### a. Pengertian Stres

Stres berasal dari bahasa latin yaitu “*stingere*” yang berarti “keras”. Stres dapat didefinisikan sebagai rangsangan atau aksi dari tubuh manusia (baik yang berasal dari luar maupun dalam tubuh) yang bisa

menimbulkan berbagai macam dampak yang merugikan, mulai dari penurunan kesehatan sampai menderita berbagai penyakit [4]. Lingkungan sosial yang tidak mendukung keberadaan seseorang dalam beraktivitas dapat menimbulkan gangguan stres [5].

### b. Pengertian Stres Kerja

Stres kerja merupakan kondisi ketegangan karena terjadinya ketidaksesuaian fisik dan psikis yang akan mempengaruhi emosi, proses berfikir, serta kondisi seseorang yang mengalami hal tersebut [6]. Apabila tuntutan pekerjaan tidak sesuai dengan kemampuan dan/atau keterampilan pekerja, ketidakpuasan pekerja, dan juga aspirasi yang tidak bisa tersalurkan sehingga dapat menimbulkan stres [7].

### c. Jenis-Jenis Stres

Stres dapat dibedakan menjadi dua, yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* dapat diartikan sebagai stres yang positif, karena stres ini memberikan dampak positif terhadap kinerja pekerjaan yang akan dilakukan. Salah satu contoh penyebab *eustress* yaitu menerima penghargaan di hadapan khalayak ramai atau berhasil menyelesaikan sebuah tugas (pekerjaan) yang sulit [8]. Sedangkan *distress* merupakan stres yang negatif, biasanya diikuti oleh sesuatu yang produktif tetapi tidak menyenangkan, seperti perampokan, penggunaan obat terlarang, minuman keras, dan lainnya [8]. Stres jenis ini dapat

mengakibatkan hancurnya produktivitas kerja [9].

#### d. *Parenting Stress*

*Parenting stress* atau stres pengasuhan merupakan proses yang menyebabkan reaksi fisiologis dan psikologis yang tidak menyenangkan, hal ini timbul dari upaya dalam beradaptasi dengan tuntutan sebagai orang tua [10]. Stres pengasuhan dapat menyebabkan dan/atau memperburuk keadaan orang tua, baik secara fisik maupun psikologis. Stres yang muncul dari ketegangan mengasuh anak sehari-hari, menjadi aspek penting dari kesehatan mental serta fungsi orang tua-anak dan fungsi hubungan orang tua-anak.

#### e. *Penyebab Stres*

Terdapat tiga penyebab stres dalam [6], yaitu penyebab organisasional, penyebab individual, dan penyebab lingkungan. Penyebab organisasional dikarenakan adanya tekanan untuk menghindari kekeliruan dalam menyelesaikan tugas dalam kurun waktu yang terbatas. Penyebab individual biasanya mencakup kehidupan pribadi seseorang, terutama faktor persoalan keluarga, masalah ekonomi pribadi, dan karakteristik kepribadian lawan. Penyebab stres karena lingkungan biasanya karena buruknya kondisi lingkungan kerja (pencahayaannya, ventilasi, suhu, dll), diskriminasi ras, pelecehan seksual, kekerasan di tempat kerja, dll.

#### f. *DASS-21*

Metode DASS-21 (*Depression Anxiety Stress Scale 21*) merupakan versi singkat dari metode DASS-42. Metode ini dikembangkan oleh P.F Lovibond & S.H Lovibond yang digunakan untuk mengukur tingkat keparahan depresi, rasa cemas, dan stres seseorang. Maka pada metode ini masing-masing skala (depresi, rasa cemas, stres) akan diukur dengan diwakili oleh tujuh item pernyataan. Item-item tersebut diwakili oleh empat poin, yaitu 0 = tidak pernah mengalami, 1 = pernah mengalami, 2 = sering mengalami, dan 3 = sangat sering mengalami [11]. Karena menggunakan versi pendek, maka hasil skor perhitungan setiap skala harus dikalikan dua ( $\times 2$ ).

### METODE

Pada penelitian ini terdiri dari tiga tahapan, yaitu

#### 1. Tahap Identifikasi

Tahap pertama mencakup studi literatur dan studi lapangan, identifikasi perumusan masalah, penentuan maksud dan tujuan, serta menentukan metode untuk penyelesaian masalah.

#### 2. Tahap Pengumpulan dan Pengolahan Data

Pada tahap pengumpulan data yaitu dilakukan pengukuran dengan menyebarkan kuesioner DASS-21 kepada orang tua yang mendampingi anaknya selama pembelajaran daring.

Pada tahap pengolahan data kuesioner DASS-21 dilakukan dengan tiga langkah, pertama menjumlahkan setiap item pada masing-masing skala (depresi, rasa cemas, dan stres), kedua jumlah item masing-masing dimendi dikalikan dua ( $\times 2$ ), dan ketiga menginterpretasikan hasil nilai skor.

### 3. Tahap Analisis dan Kesimpulan

Setelah melakukan pengolahan data, kemudian dilakukan analisis dari hasil pengolahan data tersebut untuk mengetahui tingkat stres orang tua selama mendampingi

anak dalam pembelajaran daring, dan juga menarik kesimpulan dari hasil analisis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada metode DASS-21 untuk mengetahui nilai skor untuk tingkat depresi, rasa cemas dan stres yaitu dengan menjumlahkan setiap item pernyataan pada masing-masing dimensinya, kemudian hasilnya dikalikan dua. Interpretasi nilai skor DASS-21 ialah sebagai berikut:

**Tabel 1 : Interpretasi Nilai Skor DASS-21**

	DEPRESI	RASA CEMAS	STRES
NORMAL	0-9	0-7	0-14
RINGAN	10-13	8-9	15-18
SEDANG	14-20	10-14	19-25
BERAT	21-27	15-19	26-33
SANGAT BERAT	28+	20+	34+

Sumber: Indira, 2016 [12]

**Tabel 2 : Hasil Interpretasi DASS-21 (dalam orang)**

	DEPRESI	RASA CEMAS	STRES
NORMAL	167	121	185
RINGAN	31	26	21
SEDANG	47	57	28
BERAT	9	20	28
SANGAT BERAT	19	49	11

Sumber: data primer yang sudah diolah, 2021

Pada Tabel 2 dapat dilihat bahwa secara keseluruhan, sebanyak 167 orang mengalami depresi yang normal, 121 orang mengalami rasa cemas yang normal, dan 185 orang mengalami stres yang normal. Dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan untuk tingkat depresi dan stres, lebih dari 50% orang tua mengalami depresi dan stres yang normal.

Sedangkan untuk tingkat rasa cemas orang tua kurang dari 50% mengalami rasa cemas yang normal. Walaupun begitu, tidak dapat dipungkiri bahwa masih ada orang tua yang mengalami depresi, rasa cemas, dan stres pada tingkat ringan, sedang, berat, sampai sangat berat.

**Tabel 3 : Hasil Perhitungan DASS-21 Tingkat Depresi Berdasarkan Jenjang Sekolah Anak (dalam orang)**

Jenjang	Interpretasi Skor (Depresi)				
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat
SD	123	25	31	8	13
SMP	54	11	19	4	10
SMA	53	13	21	3	6

Sumber: data primer yang sudah diolah, 2021

Apabila dilihat berdasarkan jenjang sekolah anak, dapat diketahui pada Tabel 3 bahwa tingkat depresi orang tua yang mempunyai anak pada jenjang SD sebanyak 123 orang mengalami depresi normal, orang tua yang mempunyai anak pada jenjang SMP sebanyak 54 orang mengalami depresi normal, serta

orang tua yang mempunyai anak pada jenjang SMA sebanyak 53 orang mengalami depresi normal. Hal ini sesuai dengan perhitungan DASS-21 secara keseluruhan pada Tabel 2, bahwa lebih dari 50% responden mengalami depresi yang normal. Depresi ini dipicu oleh berbagai hal, salah satunya ialah stres.

**Tabel 4 : Hasil Perhitungan DASS-21 Tingkat Rasa Cemas Berdasarkan Jenjang Sekolah Anak (dalam orang)**

Jenjang	Interpretasi Skor (Rasa Cemas)				
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat
SD	90	21	41	15	33
SMP	38	8	22	8	22
SMA	41	6	21	9	19

Sumber: data primer yang sudah diolah, 2021

Pada Tabel 4 dapat diketahui bahwa tingkat rasa cemas orang tua berdasarkan jenjang sekolah anak, pada orang tua yang mempunyai anak pada jenjang SD sebanyak 90 orang mengalami rasa cemas normal, orang tua yang mempunyai anak pada jenjang SMP sebanyak 38 orang mengalami rasa cemas normal, serta

orang tua yang mempunyai anak pada jenjang SMA sebanyak 41 orang mengalami rasa cemas normal.

Hampir 50% orang tua mengalami rasa cemas yang normal dikarenakan rasa cemas perlahan mereda sendiri ketika faktor pemicu kecemasan menghilang.

**Tabel 5. Hasil Perhitungan DASS-21 Tingkat Stres Berdasarkan Jenjang Sekolah Anak (dalam orang)**

Jenjang	Interpretasi Skor (Stres)				
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat
SD	137	14	20	20	9
SMP	59	10	13	11	5
SMA	68	3	10	13	2

Sumber: data primer yang sudah diolah, 2021

Pada Tabel 5 dapat diketahui bahwa tingkat rasa cemas orang tua berdasarkan jenjang sekolah anak, pada orang tua yang mempunyai anak pada jenjang SD sebanyak 137 orang mengalami stres yang normal, orang tua yang mempunyai anak pada jenjang SMP sebanyak 59 orang mengalami stres normal, serta orang tua yang mempunyai anak pada jenjang SMA sebanyak 68 orang mengalami stres yang normal. Maka, rata-rata tingkat stres orang tua lebih dari 50% mengalami stres yang normal, hal ini sejalan dengan tingkat depresi orang tua yang lebih dari 50% mengalami depresi normal.

Stres pada tingkat normal ini terjadi karena stres hanya dirasakan dalam beberapa menit atau waktu yang singkat, hal ini dapat terjadi dikarenakan orang tua sudah dapat mengendalikan stres (*management stress*).

## KESIMPULAN

Dari hasil pengolahan data dan analisis yang telah dilakukan di dalam penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa rata-rata tingkat stres orang tua selama mendampingi anak dalam pembelajaran daring berada pada kategori normal. Yaitu lebih dari 50% orang tua

mengalami tingkat depresi normal, hampir 50% orang tua mengalami tingkat rasa cemas normal, dan lebih dari 50% orang tua mengalami tingkat stres normal.

Orang tua yang mengalami stres yang normal dikarenakan stres hanya dirasakan sesaat karena orang tua sudah dapat mengendalikan stres. Anak yang dimiliki oleh orang tua pada jenjang SD setidaknya sudah menguasai calistung (baca, tulis, hitung), sehingga membuat orang tua tidak perlu mengajarkan anak dari awal dan hanya mendampingi serta membantu anak dalam materi yang tidak dipahami oleh anak, juga membantu mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Begitu pun bagi orang tua pada anak jenjang SMP dan SMA hanya mendampingi anak dan membantu dalam materi yang tidak dimengerti oleh anak saja.

Selama pembelajaran daring dilakukan, orang tua disarankan untuk mendampingi anaknya sampai dengan pembelajaran selesai, agar anak sebagai siswa (pelajar) dapat terkontrol dan tidak tertinggal pembelajaran. Selain itu, agar orang tua tidak terlalu jenuh dan dapat berkonsentrasi kembali ketika mendampingi anak, disarankan orang tua melakukan peregangan otot (*stretching*) secara berkala.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] H. Listyanti and R. Wahyuningsih, "Manajemen Stres Orangtua Dalam Pendampingan Pembelajaran Daring," *Literasi J. Kaji. Keislam. Multi-Perspektif*, vol. 1, no. 1, pp. 23–48, 2021, doi: 10.22515/literasi.v1i1.3256.
- [2] K. A. Ratnasari, "Hubungan Parenting Stress, Pengasuhan Dan Penyesuaian Dalam Keluarga Terhadap Perilaku Kekerasan Anak Dalam Rumah Tangga," *J. Manaj. Kesehat. Yayasan RS.Dr. Soetomo*, vol. 3, no. 1, p. 85, 2017, doi: 10.29241/jmk.v3i1.91.
- [3] A. Wardani and Y. Ayriza, "Analisis Kendala Orang Tua dalam Mendampingi Anak Belajar di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19," *J. Obs. J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 5, no. 1, p. 772, 2020, doi: 10.31004/obsesi.v5i1.705.
- [4] S. Wulandari, "Analisis Beban Kerja Mental, Fisik serta Stres Kerja pada Perawat secara Ergonomi di RSUD Dr. Achmad Mochtar," *JOM Fekon*, vol. 4, no. 1, pp. 954–966, 2017.
- [5] W. W. Putro and S. I. K. Sari, *Ergonomi untuk Pemula: (Prinsip Dasar & Aplikasinya)*. Universitas Brawijaya Press, 2018.
- [6] A. R. Vanchapo, "Beban Kerja dan Stres Kerja," *Humaniora*, vol. 1, no. 2, p. 792, 2020.
- [7] M. Kasmarani, "Pengaruh Beban Kerja Fisik Dan Mental Terhadap Stres Kerja Pada Perawat Di Instalasi Gawat Darurat (Igd) Rsud Cianjur," *J. Kesehat. Masy. Univ. Diponegoro*, vol. 1, no. 2, p. 18807, 2012.
- [8] R. Adawiyah and S. Siswanto, "Stres Kerja, Pengaruhnya Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Mediasi," *El Dinar*, vol. 3, no. 1, 2016, doi: 10.18860/ed.v3i1.3336.
- [9] S. Wijono, "Psikologi Industri Organisasi : Dalam Suatu Bidang Gerak Psikologi Sumber Daya Manusia," in *I*, 2011.
- [10] S. Lestari and Y. Widyawati, "Gambaran Parenting Stress Dan Coping Stress Pada Ibu Yang Memiliki Anak Kembar," *J. Psikogenes.*, vol. 4, no. 1, 2018, doi: 10.24854/jps.v4i1.516.
- [11] P. F. Lovibond and S. H. Lovibond, "The Structure Of Negative Emotional States: Comparison Of The Depression Anxiety Stress Scales (Dass) With The Beck Depression And Anxiety Inventories," *Med. Biol. Eng. Comput.*, vol. 34, no. 4, pp. 313–315, 1996, doi: 10.1007/BF02511245.
- [12] I. E. Indira, "Stress Questionnaire: Stress Investigation From Dermatologist Perspective," *Psychoneuroimmunology in Dermatology*, pp. 141–142, 2016, [Online]. Available: <http://journalalfai.unisla.ac.id/index.php/jce/article/view/256>.