

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Anak usia sekolah yaitu anak dalam rentang usia 6 sampai 12 tahun yang sudah berkemampuan untuk menunjukkan reaksi atas stimulus intelektual atau menjalankan tugas belajar yang menuntut kemampuan intelektual (Syamsu, 2011). Anak pada usia ini memiliki ciri salah satunya yaitu senang dan sering bermain di luar rumah, beraktivitas fisik yang tinggi, sehingga berisiko terkena paparan sumber penyakit dan perilaku hidup yang kurang sehat (Hardiansyah & Supariasa, 2016)

Di penghujung tahun 2019, dunia digemparkan akan teridentifikasinya virus baru yang awal mula muncul di Kota Wuhan, Cina, yakni SARS-CoV-2. Virus tersebut merupakan salah satu dari jenis virus yang menyebabkan penyakit dengan gejala ringan hingga berat. Ada dua jenis coronavirus yang diketahui sebelumnya yaitu *Middle East Respiratory* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Virus tersebut menyebabkan penyakit yang kini disebut dengan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19). Seseorang yang terinfeksi virus tersebut memiliki tanda dan gejala diantaranya mengalami gangguan pernafasan akut seperti demam, batuk dan sesak nafas. Virus ini memiliki jangka waktu inkubasi didalam tubuh manusia rata-rata 6 sampai 6 hari dan terpanjang hingga 14 hari (Dewi, 2020)

Pada bulan Maret 2020, Covid-19 resmi disebut sebagai pandemi oleh *World Health Organization* (WHO) hal tersebut dikarenakan wabah Covid-19 telah mencapai angka 126.063 kasus, 4.616 jiwa meninggal dunia dan sembuh sebanyak 67.071 jiwa. Penetapan virus corona sebagai pandemi ini dilakukan sebab tingkat penyebaran dan keparahan dari virus corona. Virus ini menyebar ke banyak orang dan bertambah signifikan dan berkelanjutan secara global hingga ke 114 negara (nationalgeographic.grid.id, 2020). Di Indonesia sendiri, kasus pertama seseorang terpapar virus corona pertama kali dilaporkan pada bulan Maret 2020 kemudian terus meningkat serta tersebar luas di berbagai wilayah.

Sofia Aini Sayuti Putri, 2021

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRESS SELAMA STUDY FROM HOME PADA ANAK USIA SEKOLAH KELAS 4-6 SD DI SDIT SALSABILA BEKASI

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) kemudian menetapkan status darurat bencana terhitung sejak tanggal 29 Februari 2020. Data hingga 6 november 2020 tercatat 425,796 kasus terkonfirmasi dengan kasus aktif sejumlah 54,306 kasus, sebanyak 357,142 pasien berhasil sembuh dan 14,348 Pasien meninggal dunia. Kasus corona virus di Indonesia tersebar di 34 provinsi dan terus meningkat (covid19.go.id, 2020)

Oleh karena angka kasus Covid-19 masih terus meningkat secara signifikan dan meluas ke banyak wilayah, maka dari itu berbagai upaya digencarkan untuk menurunkan angka penyebaran Covid-19. Berbagai aktivitas yang menyebabkan berkumpulnya orang dalam jumlah yang banyak mulai dibatasi, salah satunya adalah kegiatan belajar. Sejak masa pandemi Covid-19, banyak Negara menutup institusi pendidikannya seperti sekolah dan perguruan tinggi. Kegiatan pembelajaran yang biasanya dilaksanakan di sekolah saat ini dialihkan menjadi aktivitas belajar yang dilakukan di rumah atau *Study From Home* melalui sistem daring atau *online*.

Pemerintah Indonesia pun melakukan berbagai upaya untuk menanggulangi penyebaran virus corona secara massif dengan memberlakukan *physical distancing* dan memberlakukan kebijakan untuk melakukan berbagai aktivitas dari rumah termasuk aktivitas pembelajaran. Menteri pendidikan dan kebudayaan, mengeluarkan surat edaran Nomor 3 Tahun 2020 pada Satuan Pendidikan dan Nomor 36963/MPK.A/HK/2020 mengenai Pelaksanaan Pendidikan dalam selama Covid-19, dimana semua aktivitas pembelajaran dihelat dengan metode daring (*online*). Kebijakan tersebut dirancang untuk mengurangi interaksi langsung antar orang dalam kelompok luas, sehingga diharapkan dapat menekan laju pertumbuhan angka kasus Covid-19.

Kebijakan pembelajaran dari rumah tersebut dapat memiliki dampak positif yaitu antara lain masyarakat dapat lebih memerhatikan kesehatan nya, memungkinkan meningkatnya literasi dan pemanfaatan teknologi, hubungan keluarga yang semakin dekat dan sebagainya. Namun pada sisi lain, sistem pembelajaran jarak jauh tersebut juga memiliki dampak negatif, yaitu dapat memicu terjadinya stress.

Stress sendiri menurut Malach-Pines dan Keinan dalam (Busari, 2011) merupakan persepsi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan (stressor) dengan kapasitas seseorang untuk memenuhi tuntutan tersebut. Sedangkan menurut (Taylor et al., 2012). Stress merupakan reaksi fisiologis, emosi, kognisi, dan behaviororal akan bahaya, ancaman, atau tantangan yang ada. Stress pada anak biasanya disebabkan oleh adanya situasi baru yang dirasa asing atau tidak diduga, harapan-harapan yang tidak pasti akan terpenuhi, serta antisipasi terhadap sesuatu yang tidak menyenangkan seperti sakit dan sebagainya, serta ketakutan akan gagal (Widyarini, 2010).

Stres yang dialami siswa karena kegiatan pembelajaran disebut dengan stress akademik. Olejnik dan Holschuh mendefinisikan stres akademik sebagai reaksi akibat terlalu banyak tuntutan dan tugas yang dikerjakan siswa (Nurmaliyah, 2014). Stres akademik juga didefinisikan oleh Heiman & Kariv dalam (Nurmaliyah, 2014) yang menyatakan bahwa stress akademik merupakan stress yang disebabkan oleh stressor akademik dalam kegiatan pembelajaran atau hal-hal akademik lainnya.

Gejala yang dapat muncul dalam keadaan stress antara lain gejala fisik, emosional, intelektual dan interpersonal. Gejala fisik diantaranya sulit tidur, mudah lelah, tegang otot seperti pada bagiah leher dan bahu. Gejala emosional seperti gelisah, mudah marah, dan merasa harga diri menurun. Gejala intelektual seperti sulit berkonsentrasi, sulit berkonsentrasi serta sulit atau lambat dalam mengambil keputusan. Dalam hal ini, stress dapat berhubungan dengan kesehatan, tuntutan pendidikan, dan hubungan-hubungan yang berdampak pada kesejahteraan fisik dan emosi seseorang (Khan, 2016). Stres dapat membahayakan kesehatan fisik dan juga psikologis (Dwyer & Cummings dalam Khan & Kautsar, 2013).

Sebuah studi di China yang ditebitkan pada *JAMA Network Open*, menyebutkan bahwa pelajar sekolah dasar di China mengalami gejala depresi dan kecemasan selama sekolah ditutup dan dialihkan menjadi pembelajaran dari rumah, dari 1784 partisipan yang mengisi survey pada studi tersebut, 403 siswa melaporkan gejala depresi dan 337 siswa melaporkan gejala kecemasan (Xie et al., 2020). Di Negara Bagian Kerala, India, sejak pemberlakuan *lockdown* di

Negara tersebut, sebanyak 66 orang meninggal dunia akibat bunuh diri, diantaranya adalah anak-anak, pada kasus tersebut alasan bunuh diri yaitu pendisiplinan oleh orang tua dalam mengikuti kelas *online* dan bermain game seluler. Pada saat mengikuti kelas online, anak-anak menghabiskan sebagian waktunya di depan TV dan internet, hal tersebut dapat menyebabkan masalah psikososial, kecemasan saat berada dalam platform media sosial juga berdampak pada kesehatan mental anak-anak (Balachandran et al., 2020)

Hal yang sama juga terjadi di Negara Jepang, bahwa angka bunuh diri pada anak-anak mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya. Pada bulan agustus, sebanyak 59 siswa bunuh diri, para pengamat di Jepang menyebutkan bahwa alasan nya adalah adanya tekanan akademis pada anak-anak mengenai kehadiran kelas dan tugas-tugas sekolah . Sementara itu di Nepal, UNICEF menyebutkan bahwa angka bunuh diri di Negara tersebut semakin parah di masa pandemi Covid-19, sejak pertengahan maret 2020, 319 anak meninggal karena bunuh diri, UNICEF menyebutkan bahwa pembatasan sosial akibat wabah Covid-19 memberikan dampak paling besar pada anak-anak karena beberapa hal termasuk pendidikan, melemahnya hubungan sosial dengan teman, guru, keluarga (Unicef.org, 2020) .

Di Indonesia sendiri, Terhitung hingga bulan November 2020, berdasarkan catatan KPAI sudah terdapat 3 kasus tewas nya seseorang yang dilatarbelakangi oleh pembelajaran dari rumah atau *Study From Home* ini. Pertama, pada September 2020 lalu, seorang siswa SD berusia 8 tahun, siswi SMA berusia 17 tahun, dan siswi SMP berusia 15 tahun yang tewas gantung. Komisioner KPAI memberi keterangan bahwa kasus tersebut diduga disebabkan oleh banyaknya tugas sekolah secara daring yang tidak mampu siswa tuntaskan. Menurutnya, seorang anak tidak menyelesaikan tugas bukan karena malas, tapi karena tidak memahami materi yang diberikan, Pembelajaran jarak jauh yang dijalankan saat ini seringkali tidak disertai penjelasan langsung dari guru namun siswa dibebankan tugas-tugas yang berat dan sulit untuk dikerjakan. Selain itu, peranan orang tua ikut membuat siswa banyak tertekan karena mereka memang tidak memiliki kemampuan ikut membimbing atau mengajar. (CNN Indonesia, 2020)

Sebanyak 51 pengaduan terkait pembelajaran dari rumah juga masuk kepada KPAI dari berbagai daerah, pengaduan tersebut berisikan keluhan bahwa anak merasa tertekan dan kelelahan akibat beban tugas berbagai mata pelajaran selama pembelajaran dari rumah dan batas waktu pengerjaan yang terbatas terbilang sempit. Selain itu, waktu yang dijadwalkan untuk pembelajaran juga dikeluhkan masih terlalu lama dan terlalu berat disertai dengan tugas yang harus dikerjakan. Hal tersebut juga sejalan dengan survey Meteri PPPA Bidang Tumbuh Kembang Anak, hasil survey yang diikuti oleh anak-anak 29 provinsi, hasil survey menunjukkan sebanyak 58% anak merasa tidak senang menjalani proses Belajar dari rumah, karena sulit berinteraksi dengan teman-teman. 38% anak berpendapat sekolahnya belum memiliki program yang baik dalam penerapan belajar dari rumah dan berharap sekolah tidak memberikan tugas terlalu banyak, namun lebih mengaplikasikan kegiatan belajar komunikasi dua arah antara murid dan guru agar lebih efektif (Kementrian PPPA RI, 2020) Selain itu, Nadiem Makarim, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan turut menyatakan bahwa PJJ dapat berdampak buruk pada psikologis anak yang dapat melekat secara permanen, “Resiko psikososial anak karena stress didalam rumah, tidak bisa keluar, dan tidak bertemu teman,” Ujarnya, Jumat (7/8) (CNN Indonesia, 2020)

Berdasarkan uraian diatas, penulis hendak melakukan penelitian untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi stress Aselama kegiatan belajar dari rumah atau *Study From Home* tersebut. Penulis memilih anak usia sekolah kelas 4 sampai 6 SD sebagai objek dalam penelitian ini karena anak pada usia ini sedang memasuki usia peralihan dari anak-anak menuju remaja atau disebut juga fase pra-remaja, pada fase ini anak mengalami banyak perubahan salah satunya perubahan hormonal yang sehingga anak mudah mengalami perubahan suasana hati yang tak terduga.

Masa pra-remaja ini juga disebut dengan fase negatif, karena anak pada usia ini cenderung menunjukkan perilaku negatif. Fase ini dimana sulit untuk hubungan komunikasi antara anak dan orang tua dapat dijalin, sementara dalam masa pemberlakuan sistem pembelajaran dari rumah ini, tatap maya antara anak dengan guru sangat minim sehingga komunikasi antara orang tua dan anak dituntut untuk lebih sering dijalin.

Sofia Aini Sayuti Putri, 2021

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRESS SELAMA STUDY FROM HOME PADA ANAK USIA SEKOLAH KELAS 4-6 SD DI SDIT SALSABILA BEKASI

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

Selain itu selama masa *Study From Home* ini kelulusan ditentukan dari nilai kelas 4 sampai dengan 6 SD sehingga kurikulum kelas 4 sampai dengan 6 SD lebih padat sehingga lebih rentan mengalami stress akademik. Hal tersebut sejalan studi investigasi mengenai stress akademik di China yang menemukan bahwa stress akademik dengan level yang tinggi di alami oleh anak usia sekolah, dimana anak berada dalam tekanan yang mengganggu kesehatan dan kesejahteraan yang diakibatkan oleh kegiatan akademik atau pembelajaran. (Hesketh et al., 2012).

Penulis akan melaksanakan penelitian di SDIT Salsabila Bekasi. Sebelum penulis menentukan lokasi penelitian, penulis terlebih melakukan studi pendahuluan dengan melihat bagaimana kurikulum dan sistem pembelajaran yang ditetapkan oleh Sekolah. Dari segi kurikulum, sekolah dasar islam terpadu (SDIT) memiliki kurikulum yang lebih padat dibandingkan dengan kurikulum yang digunakan oleh Sekolah Dasar Negeri. SDIT Salsabila memiliki kurikulum tambahan yang cukup padat dibandingkan dengan sekolah lain di Kota Bekasi. Melalui wawancara yang dilaksanakan penulis bersama dengan Kepala Sekolah SDIT Salsabila Bekasi, diketahui bahwa SDIT Salsabila memiliki kurikulum tambahan selain dengan kurikulum yang ditetapkan oleh pemerintah, kurikulum tambahan tersebut meliputi mata pelajaran keagamaan. Selain itu sebagai syarat untuk kelulusan, terdapat prasyarat tambahan yang ditetapkan oleh SDIT Salsabila untuk dapat dinyatakan lulus yaitu hataman Quran sesuai dengan target yang telah ditetapkan.

Penulis telah melaksanakan pengamatan langsung mengenai sistem pembelajaran di SDIT Salsabila Bekasi pada saat melaksanakan studi pendahuluan. Sistem pembelajaran yang dilaksanakan oleh SDIT Salsabila selama pandemi Covid-19 yaitu menggunakan *e-learning* dan tatap maya melalui *platform Zoom Cloud meetings* dengan demikian mengharuskan anak untuk berada di depan layar selama waktu pembelajaran. Pembelajaran di mulai dari pukul 7.30 sampai dengan 13.30. Dalam sehari dilakukan 3 kali tatap maya melalui zoom meeting. Tatap maya pertama yaitu apel pagi membaca al-quran, tatap maya kedua adalah membahas mata pelajaran sesuai dengan jadwal, dan tatap maya ketiga adalah tes hafalan al-quran. Kemudian, setelah tatap maya, pelajaran dilanjutkan melalui *e-learning* untuk dua mata pelajaran, pelajaran di e-

learning dilaksanakan dengan menonton video yang telah diberikan, dalam video tersebut terdapat kuis yang harus dijawab oleh siswa, kemudian setelah menonton video dan menjawab kuis, terdapat tugas yang harus dikerjakan oleh siswa dan diunggah kembali melalui *e-learning* pada hari yang sama ataupun pada waktu yang ditentukan.

I.2 Perumusan Masalah

Kegiatan Belajar dari rumah atau *Study From Home* sudah seharusnya menjadi salah satu solusi bagi dunia pendidikan di Indonesia agar tidak mati meski dalam masa pandemi Covid-19. Namun sampai kini, pada pelaksanaannya, masih terdapat masalah yang sangat perlu untuk dijadikan perhatian. Salah satunya adalah dampak pembelajaran yang mengakibatkan stres pada pelajar dengan risiko terparah yaitu mengakibatkan hilangnya nyawa seseorang karena dampak dari stress tersebut. Untuk itu, berangkat dari data dan fakta yang penulis jabarkan pada bagian latar belakang, penulis hendak melakukan sebuah penelitian pada siswa dan siswi di SDIT Salsabila Kota Bekasi untuk menjawab masalah mengenai “apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik selama *Study From Home* pada anak usia sekolah kelas 4 sampai dengan 6 SD?”

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu menyumbangkan masukan ilmiah untuk menjawab permasalahan tertentu yang berkaitan dengan kehidupan manusia, dalam hal ini adalah mengenai permasalahan stress akademik selama *study from home*, dengan mengetahui apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik selama *Study From Home* tersebut pada anak usia sekolah kelas 4 sampai dengan 6 SD di SDIT Salsabila.

I.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan Khusus pada penelitian ini yaitu :

- a. Mengetahui prevalensi anak usia sekolah kelas 4-6 SD di SDIT Salsabila Bekasi yang mengalami stress akademik selama *Study From Home*

- b. Mengetahui distribusi frekuensi faktor-faktor yang mempengaruhi stress selama Study From Home pada anak usia sekolah kelas 4-6 SD di SDIT Salsabila Bekasi
- c. Mengetahui pengaruh faktor jenis kelamin terhadap stress akademik pada anak usia sekolah kelas 4-6 SD di SDIT Salsabila Bekasi
- d. Mengetahui pengaruh faktor efikasi diri terhadap stress akademik pada anak usia sekolah kelas 4-6 SD di SDIT Salsabila Bekasi
- e. Mengetahui pengaruh faktor *hardiness* terhadap stress akademik pada anak usia sekolah kelas 4-6 SD di SDIT Salsabila Bekasi
- f. Mengetahui pengaruh faktor tekanan untuk berprestasi terhadap stress akademik pada anak usia sekolah kelas 4-6 SD di SDIT Salsabila Bekasi
- g. Mengetahui pengaruh faktor dorongan status sosial terhadap stress akademik pada anak usia sekolah kelas 4-6 SD di SDIT Salsabila Bekasi
- h. Mengetahui pengaruh faktor tekanan dari orang tua terhadap stress akademik pada anak usia sekolah kelas 4-6 SD di SDIT Salsabila Bekasi

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang diharapkan dari penelitian ini yaitu dapat menambah wacana studi di bidang kesehatan secara umumnya dan kesehatan mental pada khususnya. Memberikan informasi serta menjadi referensi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan stress akademik pada anak usia sekolah dan faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik tersebut.

I.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang penulis harapkan dari penelitian ini yaitu dengan diketahuinya apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik pada anak usia sekolah adalah dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan untuk selalu memonitoring dan mengevaluasi pelaksanaan *Study From Home* dan membentuk suatu program yang diupayakan untuk mencegah faktor-faktor yang memungkinkan terjadinya stress akademik pada peserta didik khususnya selama kebijakan *Study From Home* berlangsung. Selain itu, diharapkan dapat menjadi *insight* bagi orang tua agar dapat turut mengupayakan pencegahan terjadinya

stress akademik pada anak-anaknya selama pelaksanaan kebijakan *Study From Home*.

I.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik selama *study from home* pada anak usia sekolah kelas 4-6 SD di SDIT Salsabila Bekasi. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi kelas 4,5,6 SD di SDIT Salsabila Bekasi. Penelitian ini dilakukan dari rentang waktu November 2020 hingga januari 2021. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang diisi secara daring oleh responden penelitian