Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631

Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.522

KAJIAN NARASI; STRES ORANG TUA DALAM MENDAMPINGI ANAK DENGAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH SAAT PANDEMI COVID-19

Parents' Stress Levels In Facing Children's Distance Learning During The Covid-19 Pandemic Literature Review

Suzanna[1*], Ayu Dekawaty[2], Amalia Rosa Kencana[3***], Imam Haryoko[4****]**

****Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang
Korespondensi Email: suzanna.stikesmp@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Covid-19 berdampak pada dunia pendidikan karena terdapat kebijakan menutup sekolah sementara dan mengalihkan proses ke pembelajaran jarak jauh. Pembelajaran jarak jauh berdampak kepada orang tua karena orang tua mempunyai keterbatasan dalam mendampingi anak belajar di rumah dikarenakan rendahnya tingkat pendidikan orang tua, keterbatasan penggunaan alat teknologi informasi, dan kesulitan membagi waktu antara pekerjaan dan perawatan rumah tangga sehingga membuat orang tua stres. **Tujuan :** *Literature Review* ini bertujuan menelaah tingkat stres orang tua mendampingi anak dalam pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19. **Metode :** *Literature Review* ini menggunakan pendekaan studi literature dari database elektronik, yaitu *Google Scholar*, *PubMed*, *ProQuest* dan *Science Direct*. Terdapat 7 artikel penelitian yang membahas mengenai tingkat stres pada orang tua selama mendampingi anak dalam pembelajaran jarak jauh saat pandemi covid-19. **Hasil :** Berdasarkan hasil telaah dari 7 artikel penelitian tersebut didapatkan bahwa tingkat stres yang dirasakan pada orang tua yaitu rata-rata 75,34% pada katagori stres sedang, namun terdapat 10,31% responden yang memiliki tingkat stres yang tinggi dan 71,88% di antaranya adalah perempuan atau ibu-ibu. **Kesimpulan :** *Literature Review* ini menunjukan bahwa tingkat stres pada orang tua dalam mendampingi anak pembelajaran jarak jauh saat pandemi covid-19 termasuk kategori tingkat stres ringan hingga sedang.
Kata Kunci : Tingkat Stres; Orang tua; Anak; Pembelajaran Jarak Jauh; Covid-19

ABSTRACT

Background: *Covid-19 has a crucial impact on the education process due to the government policy of have closed schools temporarily shifted to distance learning On the other hand, distance learning also affected parents' stress due to the low level of education, limited use of information technology, and difficulties in dividing time betwoen work and household care. All of those might lead to stress on parents.* ***Purpose:*** *To analyze the stress level of parents while accompanying children in distance learning during the Covid-19 pandemic.* ***Methods:*** *A literature review was used as the study approach, the searching stages used several databases electronic Google Scholar, PubMed, ProQuest, and Science Direct. 7 rescarch articles discussed the level of stress on parents while accompanying children's distance learning during the covid-19 pandemic.* ***Results:*** *Seven articles had identified, it was found that the stress level felt by parents was 75.34% in the moderate stress category, as much as 10.31% of had high-stress levels, and 71.88% were women.* ***Conclusion:*** *This literature review shows that the level of stress on parents in accompanying distance learning children during the COVID-19 pandemic was included in the category of mild to moderate stress levels.*
Keywords: *Stress Level; Parents; Children; Distance Learning; Covid-19*

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.522
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.522

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 sejak 01 Desember 2019 yang telah melanda dunia, dan Indonesia termasuk salah satu negara yang terdampak penyebaran Covid-19. Data terbaru hingga Senin, 29 Maret pada tahun 2021, jumlah kasus mencapai 1,5 juta, sembuh 1,33 juta, dan 40.499 kematian (unit) (Penanganan, 2021). Pandemi terebut menyebabkan Negara Indonesia juga harus sangat waspada, dan menetapkan untuk menjaga agar memperlambat penyebaran covid-19. Menurut WHO Coronavirus merupakan virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biasanya menyebabkan infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Berat / Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) (Nahdi, Ramdhani, Yuliatin, & Hadi, 2020; Wax & Christian, 2020).

Penyebaran virus COVID-19 yang terjadi begitu besar dan cepat, yang memberikan adanya deklarasi oleh WHO sebagai pandemik darurat kesehatan masyarakat, maka timbul sebuah kebutuhan mendesak akan diagonsa yang cepat, terapi COVID-19 dan vaksin COVID-19 (Pang et al., 2020).

Pada bulan Desember 2020, beberapa vaksin COVID-19 yang sudah terbukti khasiat dan keamanannya yang saat ini sedang digunakan pada beberapa negara di dunia (Gutenbrunner, 2020; Polack et al., 2020). Data dunia menyatakan bahwa konfirmasi awal keefektifan vaksin COVID-19 terhadap coronavirus dengan mengurangi infeksi SARS-CoV-2 dan penurunan kasus COVID-19, pada rawat inap serta penurunan angka kematian pada individu yang telah di vaksin (Amit et al., 2021; Dashraath et al., 2020; Hall et al., 2021). Vaksininasi universal dan globat terhadap SARS-CoV-2 sangat penting untuk dicapai dengan aman kekebalan kelompok dan menahan pandemi COVID-19 (Khalife & VanGennep, 2021; Lacsa & Cordero, 2021).

Selanjutnya setiap negara membuat kebijakan yang mengacu pada kebijakan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) untuk menyelamatkan orang dari pandemi Covid-19. Pemerintah Indonesia menyikap pandemi ini sebagai darurat kesehatan masyarakat, sehingga mengeluarkan kebijakan pembatasan social bersekala besar-PSBB (*social distance*) sebagai kebijakan yang dinilai efektif untuk memutus rantai pandemi Covid-19, dimana setiap orang diharuskan untuk tetap tinggal di rumah dan di rumah untuk meminimalkan aktivitas di luar rumah. Kebijakan tersebut mulai berlaku pada 16 Maret 2020, termasuk dalam bidang pendidikan dimana terdapat kebijakan menutup sekolah sementara dan mengalihkan proses pembelajaran proses pembelajaran ke rumah (daring). Penutupan sekolah ini berlaku dari jenjang Taman Kanak-Kanak hingga perguruan tinggi untuk melaksanakan pembelajaran di rumah (Susilowati & Azzasyofia, 2020).

Dengan adanya pandemi Covid-19 membuat sarana mati atau ditutup sementara. Termasuk kegiatan belajar mengajar, proses belajar mengajar merupakan kegiatan yang sangat penting, walaupun situasi dan kondisi yang tidak memungkinkan terjadi tetap harus dipelajari termasuk pada saat pandemi ini. Agar siswa dapat belajar di rumah demi keamanan dan kesehatan kita semua, hal ini tentunya berdampak untuk orang tua, dimana orang tua harus memberikan pembelajaran pada anaknya di rumah. Tentu terjadi berbagai pendapat mengenai hal ini, banyak orang tua yang mengungkapkan bahwa mereka merasa keberatan ketika anak belajar di rumah karena di rumah anak merasa bukan waktunya belajar namun mereka cenderung menyukai bermain saat di rumah, walaupun di situasi pandemi seperti ini (Khasanah et al., 2020).

Pelaksanaa pembelajaran di rumah menjadi kendala tidak hanya bagi guru dan siswa tetapi juga bagi orang tua. Terutama para orang tua yang juga melaksanakan

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.522
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.522

pekerjaan di rumah. Sejak sistem pembelajaran di rumah diberlakukan, banyak orang tua yang mengeluh sistem pembelajaran di rumah karena menambah beban mereka dalam pandemi saat ini. Kebanyakan orang tua tidak terbiasa mendampingi anak belajar di rumah, terutama ibu-ibu yang bekerja di luar rumah. Selain itu, ada juga orang tua yang mempunyai keterbatasan dalam mendampingi belajar anak di rumah dikarenakan rendahnya tingkat pendidikan orang tua keterbatasan penggunaaan alat teknologi informasi Andrew & Dias, (2020), dalam penelitiannya bahwa ibu lebih banyak mengejar pekerjaan rumah tangga dan mengurus anak sepanjang hari selama pandemi Covid-19 dibandingkan ayah. Laki-laki atau ayah menghabiskan lebih banyak waktu bekerja dari rumah daripada membantu istri atau pasangannya mengurus anak dan melakukan pekerjaan rumah tangga (Susilowati & Azzasyofia, 2020).

HASIL

Terdapat 7 artikel yang akan dilakukan review diterbitkan antara 2019-2020. Artikel yang telah dipilih dibaca dengan cermat dari abstrak, tujuan dan analisis dari pertanyaan awal peneliti untuk mengumpulkan bagaimana tngkat stres orang tua selama mendampingi anak dalam pembelajaran jarak jauh saat pandemi covid-19. Database yang dapat digunakan untuk mencari artikel antara lain: Pubmed, Science Direct, Proquest, dan Google Scholar. Penulis memilih sendiri artikel yang terkait dengan kata kunci yang telah dimasukkan untuk mencari artikel penelitian yang berhubungan dengan tujuan *literature review* ini.

METODE PENELITIAN

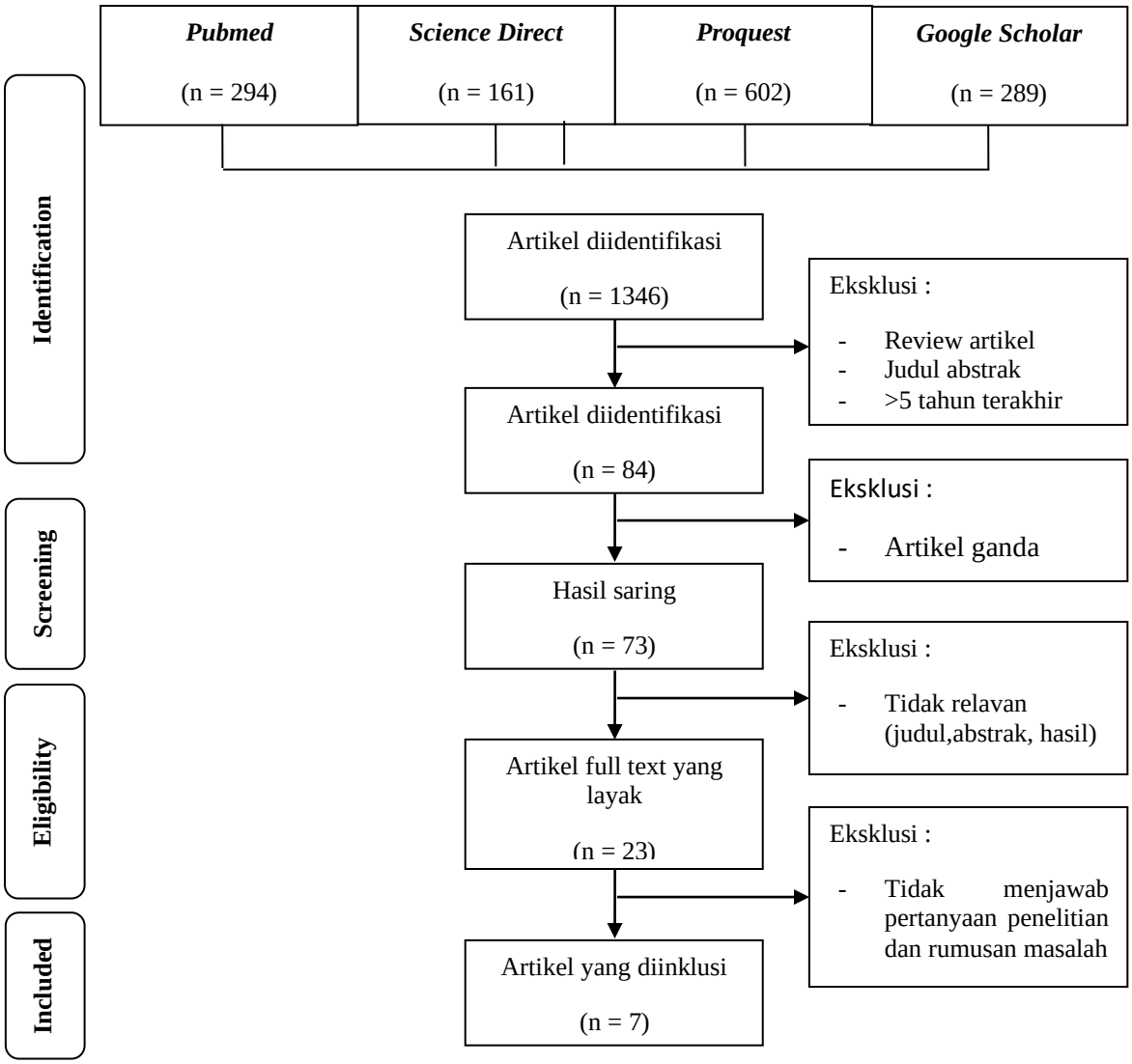
Penelitian ini merupakan database elektronik yang digunakan untuk mencari jurnal dan artikel terkait baik dalam bahasa Indonesia ataupun bahasa inggris yang dapat dimengerti oleh peneliti. Database yang dapat digunakan untuk mencari artikel antara lain: *Pubmed, Science Direct, Proquest,* dan *Google Scholar*. Tujuan penelitian ini adalah untuk membantu sebuah penelitian lebi memahami kenapa dan bagaimana hasil dari penelitian tersebut sehingga dapat menjadi acuan penelitian baru yang akan dilakukan.artikel tersedia dalam *full text*, memiliki kesesuain isi dan tujuan dari studi yang dilakukan, tahun artikel dari tahun 2019-2020. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel yaitu tingkat stres orang tua, anak, pembelajaran jarak jauh (daring), Covid-19. Proses selanjutnya yaitu pembacaan teks penuh untuk mengeluarkan artikel yang tidak sesuai dengan inklusi sehingga diperoleh 7 artikel yang masuk pada tahapan penilaian. Tahap seleksi ini dapat digambarkan secara rinci dengan menggunakan PRISMA flor diagram (Moher *et al.*, 2009) yang tampak pada gambar dibawah ini.

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.522
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.522

PRISMA flow diagram

Diagram 3.1 Seleksi *Literature Review*



Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Daftar *Literature Review*

No	Nama/ Tahun	Judul	Tujuan	Metode	Sampel	Instrument/ Alat Ukur	Hasil
1.	(Moscardino, 2021)	*Parental stress during COVID-19 : A brief report on the role of distance education and family resources in an Italian sample*	Mengeksplorasi peran parenting self efficacy dan fungsi keluarga yang sehat dalam tingkat stres yang dirasakan	survei korelasional *cross-sectional*	N = 89 orang tua	Instrumen yang digunakan adalah *Perceived Stress Scale* (PSS)	Rata-rata tingkat stres sedang (49,2%), tingkat stres berat (9,71%), tingkat stres ringan (41,09%)
2.	(Susilowati & Azzasyofia, 2020)	*The Parents Stress Level in Facing Children Study From Home in the Early of Covid-19 Pandemic in Indonesia*	Mengetahui tingkat stres orang tua menghadapi anak belajar dari rumah pada awal berlakunya kebijakan jarak sosial COVID-19 di Indonesia	survei melalui media sosial yang diisi oleh orang tua yang memiliki anak usia sekolah dan sedang belajar dari rumah	N = 223 orang tua	Instrumen yang digunakan adalah *Perceived Stress Scale* dari Sheldon Cohen	Rata-rata 75,34% pada kategori stres sedang, namun terdapat 10,31% responden yang memiliki tingkat stres yang tinggi dan 71,88% di antaranya adalah perempuan atau ibu-ibu
3.	(Alisma & Adri, 2021)	*Parenting Stress* Pada Orang Tua Bekerja Dalam Membantu Anak Belajar Di Rumah Selama Pandemi	Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan parenting stress orang tua selama membantu anak belajar di rumah	Metode penelitian menggunakan metode kualitatif	N = 100 responden	Pengukuran stres pada orang tua menggunakan adaptasi dari PSS (*Perceived Stress Scale*)	Data menunjukkan 87% orang tua mengalami parenting stress tingkat sedang, 10% mengalami tingkat stres ringan, dan 3% pada tingkat stres berat
4.	(Palupi, 2021)	Tingkat Stres Ibu Dalam Mendampingi Siswa-Siswi Sekolah Dasar Selama Belajar Di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres ibu dalam mendampingi siswa-siswi sekolah dasar selama belajar di rumah pada masa pandemic Covid-19	Metode pengambilan sampel dilakukan dengan metode random sampling,	N = 89 responden	Data dengan menggunakan Pengukuran stress pada ibu menggunakan adaptasi dari PSS (*Perceived Stress Scale*)	Data menunjukkan 7,86% ibu mengalami stres dengan tingkat yang sangat rendah. 51,69% ibu mengalami stres dengan tingkat yang rendah, 30,34% ibu mengalami stres dengan tingkat yang sedang, 39,33% ibu mengalami stres dengan tingkat yang tinggi, dan 2,25% ibu mengalami stres dengan tingkat yang sangat tinggi

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.522
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

5.	(Adams, Smith, Caccavale, & Bean, 2021)	*Parents Are Stressed! Patterns of Parent Stress Across COVID-19*	Tujuan dari paper ini adalah untuk mengkaji perubahan dalam pola pikir orang tua, stres yang dirasakan, dari sebelum hingga selama COVID-19	Metode yang digunakan adalah sebuah studi observasional longitudinal menggunakan survei online	N = 433 responden	Data dengan menggunakan Pengukuran stres pada orang tua menggunakan adaptasi dari PSS (*Perceived Stress Scale*)	Data menunjukkan bahwa para orang tua (71,1%) mengalami peningkatan stres (tinggi) pada orang tua. (p<0,01), Kemudian untuk 55% tingkat stres sedang orang tua (p <0,01)
6.	(Freisthler, Gruenewald, Tebben, Shockley McCarthy, & Price Wolf, 2021)	*Understanding At-The-Moment Stress For Parents During COVID-19 Stay-At-Home Restrictions*	menilai bagaimana variasi waktu (misalnya, kehadiran anak) dan variasi hari (misalnya, akhir pekan vs hari kerja) faktor yang berhubungan dengan tingkat stres orang tua	Metode penelitian dilakukan dengan survei melalui media sosial yang diisi oleh orang tua.	N = 332 responden	Data dengan menggunakan *Ecological Momentary Assessment* (EMA) untuk memeriksa stres	Rata-rata, orang tua melaporkan bahwa tingkat stres mereka adalah 3,25 dari 10 (rendah).
7.	(Kartika, Mulyati, Eka, & Lestari, 2020)	*Relationship Between School-Age Abilities in Online Learning with Stress Levels of Parent During The Covid-19 Pandemic*	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kemampuan pada tahap perkembangan anak usia sekolah dalam pembelajaran online dan tingkat stres orang tua selama pandemi Covid-19	Metode penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif melalui pendekatan cross sectional.	N = 126 orang tua	Instrumen yang digunakan adalah PSS (*Perceived Stress Scale*)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua mengalami tingkat stres berat sebanyak 84 responden (66,7%). Tingkat stres orang tua dengan p value = 0,002

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.522
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.522

PEMBAHASAN

LEVEL STRES RINGAN

Stres ringan adalah stressor yang dihadapi semua orang secara teratur, seperti terlalu banyak tidur, kemacetan lalu-lintas, kritikan dari atasan. Situasi seperti ini biasanya berlangsung beberapa menit atau jam. Stressor ringan biasanya tidak disertai timbulnya gejala. Ciri-cirinya yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energy meningkat namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, kadang-kadang terdapat gangguan sistem seperti pencernaan, otot, perasaan tidak santai. Stres yang ringan berguna karena dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih tangguh menghadapi tantangan hidup (Priyoto, 2019).

Penelitian dari Palupi, (2021) menyatakan bahwa tingkat stres yang dirasakan oleh orang tua adalah tingkat stres yang rendah atau ringan. Pada dasarnya, baik orang tua ataupun guru sudah mempunyai uraian yang lumayan mencukupi mengenai urgensi penerapan BDR untuk upaya pemutusan mata rantai virus Pandemi Covid- 19. Perihal tersebut menimbulkan timbulnya kesepahaman tentang berartinya upaya pendampingan putra-putri yang dicoba oleh para orang tua, terkhususnya ibu. Tiap bagian dari proses pendidikan, berupaya buat mencari penyeimbang tiap- tiap dalam upaya mencari gaya belajar yang sangat cocok buat dicoba cocok dengan suasana serta keadaan guru, orang tua, ataupun siswa- siswi. Sebab karena itu dalam bermacam sisi, tingkatan tekanan pikiran dalam menghadapii proses belajar di rumah telah berangsur- angsur menurun.

Penelitian Freisthler *et al*., (2021) menyatakan bahwa Orang tua melaporkan tingkat stres yang lebih rendah. Para orang tua telah memahami bagaimana mereka dengan pembelajaran *online* anak-anak. Orang tua bisa memerlukan beberapa bentuk istirahat untuk mengurangi stres, para orang tua bisa mengurangi stres dengan keterampilan dan alat, seperti aplikasi yang memantau detak jantung atau memberikan teknik napas dalam, mungkin merupakan salah satu cara untuk membantu orang tua mengatasi situasi yang sangat menegangkan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diasumsikan bahwa tingkat stres yang muncul pada orang tua ketika mendampingi anak dalam pembelajaran jarak jauh yaitu tingkat stres ringan. Hal ini dikarenakan orang tua telah mengetahui penerapam pembelajaran jarak jauh sehingga para orang tua telah mengetahui teknik pedampingan anak-anak sehingga tingkat stres yang dirasakan hanya ringan.

LEVEL STRES SEDANG

Pada tingkat ini berlangsung lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari. Situasi perselisihan yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga merupakan penyebab stres sedang. Ciri-cirinya yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan (Priyoto, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Alisma & Adri, (2021) mengenai pengalaman orang tua yang mempengaruhi tingkat stres terhadap pendampingan anak diketahui bahwa rata-rata stres yang dialami adalah stres sedang. Kemudian penelitian ini menunjukkan bahwa orang tua khususnya ibu yang mengalami stres terkait dengan kesulitan dalam membagi waktu antara bekerja dan membantu anak belajar di rumah.

Adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh Susilowati & Azzasyofia, (2020) menyatakan bahwa tingkat stres orang tua menghadapi anak belajar di rumah pada saat pandemi covid-19 memiliki tingkat stres sedang dan sebagian besar adalah perempuan atau ibu-ibu karena harus membagi waktu antara bekerja dan perwatan rumah tangga, dimana seluruh anggota keluarga berkumpul di rumah dan harus

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.522
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.522

mendapatkan pelayanan. Tugas-tugas ini lebih dibebankan kepada wanita.

Penelitian yang dilakukan oleh Moscardino, (2021) menyatakan bahwa stres yang dirasakan lebih dominan pada tingkat stres sedang yang dialami selama penutupan sekolah dikarenakan orang tua kesulitan mengelola sekolah jarak jauh anak-anak mereka (pembelajaran jarak jauh) dan kesulitan orang tua secara keseluruhan dalam mengelola anak-anak.

Penelitian Adams *et al*., (2021) menyatakan bahwa tuntutan terkait anak-anak bersekolah di rumah. Untuk mengatasi kesulitan ini, kebanyakan orang tua, menemukan bahwa melakukan kegiatan keluarga bersama-sama, tetap berhubungan dengan keluarga atau teman secara virtual, dan menjaga anak-anak dalam rutinitas sehari-hari. Temuan ini menyoroti kebutuhan untuk mengatasi stres yang dialami keluarga dan memberikan sumber daya untuk mengelola stres ini selama Covid-19.

Penelitian dari Hidayat & Adri, (2021) menyatakan bahwa bahwa ibu yang bekerja dalam membimbing anaknya beljar di rumah selama masa pandemi Covid-19 yaitu lebih banyak ibu yang tidak sangup dalam membimbing anaknya belajar di rumah karena banyak pekerjaan yang harus diselesaikan ibu tersebut. Sehingga dengan adanya tuntutan untuk membimbing anak dalam belajar di rumah selama masa pandemi covid banyak ibu yang bekerja mengalami stres sehingga menjadi lebih mudah marah, bosan dan mengantuk. Tingkat stres yang lebih rendah ketika menyelesaikan survei jam 9 malam, tetapi tingkat stres yang lebih tinggi ketika mereka di tempat kerja, selama hari kerja (dibandingkan dengan akhir pekan) atau ketika mereka bersama anak

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diasumsikan bahwa tingkat stres yang muncul pada orang tua ketika mendampingi anak dalam pembelajaran jarak jauh yaitu tingkat stres sedang. Stres yang muncul pada orang tua karena kesulitan dalam mengelola anak, anak yang tidak suka diatur, anak juga tidak ada motivasi belajar yang kuat, kendala dalam penggunaan perangkat elektronik, stres akibat pendapatan berkurang sampai kehilangan pekerjaan yang berujung pada kekerasan secara verbal saat berhadapan dengan anak- anak sehingga memicu timbulnya stres pada orangtua.

LEVEL STRES BERAT

Stres berat adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti perselisihan perkawinan secara terus-menerus, kesulitan financial yang berlangsung lama, karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal, mempunyai penyakit kronis dan termasuk perubahan fisik, psikologis, sosial pada usia lanjut. Semakin sering dan semakin lama situasi stres, semakin tinggi resiko kesehatan yang ditimbulkan. Stres yang berkepanjangn dapat memengaruhi kemampuan untuk menyelesaikan tugas perkembangan. Cirri-cirinya yang sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negativistik, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, keletihan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkat, perasaan takut meningkat (Priyoto, 2019).

Penelitian dari Kartika *et al*., (2020) hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua mengalami stres berat terkait dengan persiapan mereka mendidik anak di rumah selama pandemi. Di masa pandemi Covid-19, karantina dan perubahan rutinitas sehari-hari bisa berdampak negatif secara psikologis yang akan berdampak pada anak dan orang tua. Para orang tua mengalami berbagai penyebab stres terkait masa karantina. Orang tua harus mengatasinya dengan *social distancing*, perubahan aktivitas di tempat kerja, bahkan ada yang harus mengalami pengangguran, berkurang pendapatan dan tanggung jawab baru untuk merawat anak-

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.522
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

anak mereka selama jam sekolah. Perubahan karena karantina ini dapat memperburuk kesulitan dan stres karena masalah yang telah terjadi sebelumnya. Orang tua harus mengatur keadaan pribadi mereka, pekerjaan, dan kemampuan untuk mendidik anak-anak mereka. Situasi karantina ini memiliki meningkatkan risiko stres bagi orang tua, terutama pada keluarga berpenghasilan rendah.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diasumsikan bahwa tingkat stres yang muncul pada orang tua ketika mendampingi anak dalam pembelajaran jarak jauh yaitu tingkat stres berat. Banyaknya perubahan aktivitas pada orang tua menyebabkan untuk menata kembali kehidupan sehari-hari karena perubahan-perubahan yang terjadi. Penutupan sekolah mengakibatkan anak-anak harus bersekolah dari rumah. Orang tua mendapatkan tekanan untuk dapat bekerja dari rumah dan mendampingi anak belajar jarak jauh adalah tantangan berat bagi orang tua. Perubahan dalam kegiatan dan tindakan yang dilakukan selama pandemi Covid membuat ketidakpastian dan mempengaruhi perasaan aman, memicu gejala stres dan kontrol diri orang tua.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari 7 artikel yang telah dianalisis oleh penulis diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat stres yang dirasakan para orang tua dengan pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19 masuk kedalam kategori tingkat stres sedang daan bisa turun pada tingkat stres ringan. Pembelajaran jarak jauh membuat sebagian orang tua terganggu dan mengusik pikiran karena belum bisa beradaptasi terhadap pembagian waktu antara pekerjaan dan pengawasan pembelajaran anak, kendala dalam penggunaan perangkat elektronik, stres akibat pendapatan berkurang sampai kehilangan pekerjaan yang berujung pada kekerasan secara verbal saat berhadapan dengan anak-anak, maupun kurang harmonis dengan pasangan. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres seperti jenis kelamin, usia, pekerjaan, pendidikan, serta teknik coping stres yang baik.

Funding
Penelitian ini atas pendanaan mandiri.

Konflik of Interest
Tidak terjadi konflik interest yang terjadi dalam penelitian ini.

Ucapan Terima Kasih
Terima kasih banyak diucapkan oleh tim pada semua pihak yang terlibat baik.

DAFTAR PUSTAKA

Adams, E. L., Smith, D., Caccavale, L. J., & Bean, M. K. (2021). Parents Are Stressed! Patterns of Parent Stress Across COVID-19. *Frontiers in Psychiatry*, *12*(April), 1–10. diakses dari https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.626456 pada tanggal 11 juni 2021.

Amit, S., Regev-Yochay, G., Afek, A., Kreiss, Y., & Leshem, E. (2021). Early rate reductions of SARS-CoV-2 infection and COVID-19 in BNT162b2 vaccine recipients. *The Lancet*, *397*(10277), 875–877. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00448-7

Alisma, Y., & Adri, Z. (2021). Parenting Stress Pada Orang Tua Bekerja Dalam Membantu Anak Belajar Di Rumah Selama Pandemi. *Journal Psikologi*, *3*(1), 64–74. diakses dari http://journal.uml.ac.id/TIT/article/view/322/244 pada tanggal 18 Maret 2021

Andrew, A., & Dias, M. C. (2020). *How are mothers and fathers balancing work and family under lockdown ?.* diakses dari https://ifs.org.uk/publications/14860 pada tanggal 05 Desember 2020.

Dashraath, P., Wong, J. L. J., Lim, M. X. K., Lim, L. M., Li, S., Biswas, A., Choolani, M., Mattar, C., & Su, L. L. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic and pregnancy. *American*

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Journal of Obstetrics and Gynecology, *222*(6), 521–531. https://doi.org/10.1016/j.ajog.2020.03.021

Freisthler, B., Gruenewald, P. J., Tebben, E., Shockley McCarthy, K., & Price Wolf, J. (2021). *Understanding at-the-moment stress for parents during COVID-19 stay-at-home restrictions. Social Science and Medicine*, *279*(March), 114025. diakses dari https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114025 pada tanggal 15 Juni 2021.

Gutenbrunner, C. (2020). *COVID-19 Pandemic in Indonesia : Situation and Challenges of Rehabilitation COVID-19 Pandemic in Indonesia : Situation and Challenges of Rehabilitation Medicine in Indonesia*. *October*.

Hall, V. J., Foulkes, S., Charlett, A., Atti, A., Monk, E. J. M., Simmons, R., Wellington, E., Cole, M. J., Saei, A., Oguti, B., Munro, K., Wallace, S., Kirwan, P. D., Shrotri, M., Vusirikala, A., Rokadiya, S., Kall, M., Zambon, M., Ramsay, M., … Heeney, J. L. (2021). SARS-CoV-2 infection rates of antibody-positive compared with antibody-negative health-care workers in England: a large, multicentre, prospective cohort study (SIREN). *The Lancet*, *397*(10283), 1459–1469. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00675-9

Kartika, Mulyati, S. B., Eka, H., & Lestari, P. (2020). Relationship Between School-Age Abilities in Online Learning with Stress Levels of Parent During The Covid-19 Pandemic. *International Summit on Science Technology and Humanity (ISETH)*, 66-71. diakses dari https://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle pada tanggal 23 Juni 2021.

KEMENKES. (2020). Kumpulan Pertanyaan dan Jawaban Seputar COVID-19. Retrieved from Kemenkes website: https://www.kemkes.go.id/folder/view/full-content/structure-faq.html pada tanggal 11 Juni 2021.

Khasanah, D. R. A. U., Pramudibyanto, H., & Widuroyekti, B. (2020). Pendidikan Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sinestesia*, *10*(1), 41–48. diakses dari https://sinestesia.pustaka.my.id/journal/article/view/44 pada tanggal 05 Desember 2020.

Khalife, J., & VanGennep, D. (2021). COVID-19 herd immunity in the absence of a vaccine: An irresponsible approach. *Epidemiology and Health*, *43*, 1–5. https://doi.org/10.4178/EPIH.E2021012.

Lacsa, J. E. M., & Cordero, D. A. (2021). We are here…so where's the vaccine? Achieving 'herd immunity' in the midst of the COVID-19 pandemic. *Journal of Public Health*, *43*(3), e533–e534. https://doi.org/10.1093/pubmed/fdab195

Moscardino, U. (2021). *Parental stress during COVID-19 : A brief report on the role of distance education and family resources in an Italian sample*. 10–13. diakses dari https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-021-01454-8 pada tanggal 27 April 2021.

Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D., 2009. *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*: The PRISMA Statement. *PloS Med* 6: 1000097

Nahdi, K., Ramdhani, S., Yuliatin, R. R., & Hadi, Y. A. (2020). Implementasi Pembelajaran pada Masa Lockdown bagi Lembaga PAUD di Kabupaten Lombok Timur. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *5*(1), 177. diakses dari https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.529 pada tanggal 05 Desember 2020.

Palupi, N. T. (2021). Tingkat Stres Ibu Dalam Mendampingi Siswa-Siswi Sekolah Dasar Selama Belajar Di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Psikologi*, *10*(1), 36–48. diakses dari https://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi/article/view/752 pada tanggal 18 Maret 2021.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Pang, J., Wang, M. X., Ang, I. Y. H., Tan, S. H. X., Lewis, R. F., Chen, J. I. P., Gutierrez, R. A., Gwee, S. X. W., Chua, P. E. Y., Yang, Q., Ng, X. Y., Yap, R. K. S., Tan, H. Y., Teo, Y. Y., Tan, C. C., Cook, A. R., Yap, J. C. H., & Hsu, L. Y. (2020). Potential rapid diagnostics, vaccine and therapeutics for 2019 novel coronavirus (2019-nCoV): A systematic review. *Journal of Clinical Medicine*, *9*(3). https://doi.org/10.3390/jcm9030623

Penanganan, satuan tugas. (2021). Novel Coronavirus (COVID-19) Cases. Retrieved from Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi diakses dari website: https://covid19.go.id/ diakses pada tanggal 27 April 2021.

Polack, F. P., Thomas, S. J., Kitchin, N., Absalon, J., Gurtman, A., Lockhart, S., Perez, J. L., Pérez Marc, G., Moreira, E. D., Zerbini, C., Bailey, R., Swanson, K. A., Roychoudhury, S., Koury, K., Li, P., Kalina, W. V., Cooper, D., Frenck, R. W., Hammitt, L. L., … Gruber, W. C. (2020). Safety and Efficacy of the BNT162b2 mRNA Covid-19 Vaccine. *New England Journal of Medicine*, *383*(27), 2603–2615. https://doi.org/10.1056/nejmoa2034577

Priyoto. (2019). Konsep Menejemen Stress. Yogyakarta: Nuha Medika.

Susilowati, E., & Azzasyofia, M. (2020). *The Parents Stress Level in Facing Children Study From Home in the Early of Covid-19 Pandemic* in Indonesia. *International Journal of Science and Society*, *2*(3), 1–12. diakses dari http://dx.doi.org/10.200609/ijsoc.v2i3.117 pada tanggal 27 November 2020

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)