

**GAMBARAN TINGKAT STRES PADA ORANGTUA YANG  
MENDAMPINGI ANAK BELAJAR DARING**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau  
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi*



**ZULFA KURNIATY**  
**178110111**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU**

**2021**

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Zulfa Kurniaty  
NPM : 178110111  
Judul Skripsi : Gambaran tingkat stress pada orangtua yang mendampingi anak belajar daring

Dengan ini menyatakan jika skripsi ini adalah hasil dari karya penulis sendiri dan tidak pernah diajukan disuatu perguruan tinggi manapun. Sejauh pengetahuan penulis, penulis tidak pernah menemukan hasil karya yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh peneliti lainnya, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia gelar keserjanaan saya dicabut.

Pekanbaru, April 2021

Yang menyatakan,

**Zulfa Kurniaty**  
**178110111**

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Atas izin Allah SWT, skripsi ini akan saya persembahkan untuk:

**Kedua Orangtua ku dan seluruh keluarga besar ku**

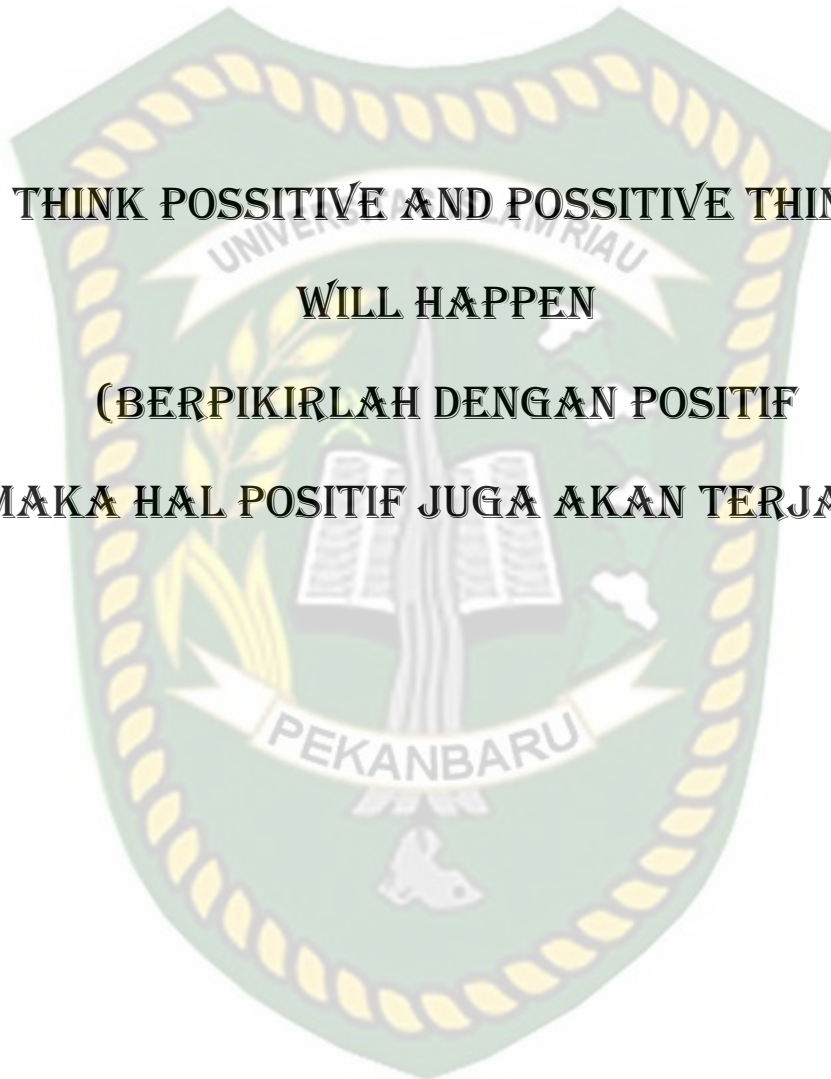
Semoga kelulusan ini dapat membuat kalian bangga



## **MOTTO**

**THINK POSSITIVE AND POSSITIVE THING  
WILL HAPPEN**

**(BERPIKIRLAH DENGAN POSITIF  
MAKA HAL POSITIF JUGA AKAN TERJADI)**



## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum, wr.wb*

*Alhamdulillah rabbil'alamin*, segala puji bagi Allah SWT, yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayahnya kepada penulis dan atas izin-Nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Gambaran tingkat stress pada orangtua yang mendampingi anak belajar daring”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana program studi strara 1 (S1) pada Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis sangat menyadari jika skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan kali ini penulis dengan segala kerendahan hati ingin mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H Syafrinaldi, SH., MCL selaku Rektor Universitas Islam Riau.
2. Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi serta Dosen Penasehat Akademik.
3. Dr.Fikri Idris, S.Psi.,Msi selaku Wakil Dekan IFakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
4. Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
5. Yulia Herawati, S.Psi., MA selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
6. Juliarni Siregar, M.Psi.,Psikolog Selaku ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

7. Didik Widianoro, M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
8. Irma Kusuma Salim, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing skripsi yang selalu memberikan saya motivasi selama masa penyelesaian skripsi.
9. Tengku Nila Fadhila, S.Psi., M.Psi., Ahmad Hidayat, S.Psi., S.Th.I., M.Psi., Leni Armayati, S.Psi., M.Si., Dr. Sigit Nugroho, S.Psi., M.Psi., Syarifah Farradina, S.Psi., M.A., Phd., dr. Raihanatu Bin Qolbin Ruzain, M.Kes., Icha Herawati, S.Psi., M.Soc.Sc., Irfani Rizal, S.Psi., M.Psi., Wina Diana Sari, S.Psi., MBA., Bahril Hidayat, M.Psi., Psikolog, dan staff karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih telah memberikan ilmu dan berbagai pengalaman selama penulis belajar di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
10. Terima kasih kepada Kepala SDN 050 Bengkalis beserta guru-guru dan seluruh wali murid yang telah membantu saya selama proses penelitian berlangsung.
11. Terima kasih kepada kedua orangtua penulis (Bapak M.Yusar dan Ibu Ernawati) yang telah menjadi support sistem utama saya selama ini, dan tanpa henti mendoakan serta memberikan dukungan yang sangat memotivasi saya,
12. Terimakasih kepada abang saya satu-satunya, Zulfadli Ramadhan yang telah menjadi salah satu penyemangat saya di dalam mengerjakan skripsi ini.
13. Terimakasih kepada teman dalam segala hal, Muhammad Rifa'I yang sudah sabar menemani dan mendampingi saya dalam masa penyelesaian S-1 ini.

14. Terimakasih kepada sepupu saya, Zahra Salsabila, Imam Akbar Luthfi, Sely Mawati, Risma Safitri yang sudah mau saya reportkan selama masa perskripsian ini.
15. Terimakasih kepada keluarga besar saya, keluarga besar M.Sani (alm) dan keluarga besar Husein (alm)
16. Terimakasih kepada sahabatku sedari MTs, Fouja Ramadhany Atmadja dan Dewi Rafika Safitri, yang turut membantu serta memberikan dorongan dan motivasi dalam proses pembuatan skripsi ini, terimakasih sudah menjadi tempat cerita segala hal selama proses perskripsian ini berlangsung
17. Terima kasih kepada Bayu Darmawan dan Najib Muhammad Alim yang selalu mau saya reportkan apabila saya butuh bantuan.
18. Terimakasih kepada Bagas Rukmana yang telah menjadi partner terambisius saya dari awal pengerjaan skripsi hingga selesai.
19. Terimakasih kepada Fina Adinda, Vilda Julita Hidayah, Rezky Rahmasari, M.Abdi Dwi Bagas, Moch.Fajar, dan Seplia Aktri Armi yang sudah bersama-sama dengan saya sejak awal perkuliahan hingga kita selesai.
20. Terimakasih kepada Shania Salsabila, Leni Rerlina dan Icha Liffia Augiyanti selaku partner skripsi yang sepebimbungan dan mau berjuang bersama-sama.
21. Terimakasih kepada senior-senior saya Nurfajriani, S.Psi., Rahilna Aulia Putri, S.Psi dan Yuli Purnama Sari, S.Psi yang telah bersedia memabantu dan mengajarkan apa yang saya tidak pahami di dalam proses perskripsian.
22. Terimakasih kepada Richard Octrisan, S.Psi., Zeno AD, S.Psi., Novira Indrianti, S.Psi., Maria Rosmawati, S.Psi., dan Yuli Sartika, S.Psi., yang tela

banyak memabntu saya selama masa perkuliahan serta di masa-masa organisasi.

23. Terimakasih kepeada seluruh teman-teman kelas C angkatan 2017 yang sudah menjadi teman bermain, berbagi dan menjadi keluarga untuk saya.
24. Terimakasih kepada Ripal Havier Moreno, Farhan Alwi, Asiema Yolanda, Refnaldi, Yafed Andika Silababan, Firdaus dan Vanessa Adela Putri yang sudah menjadi adik-adik tingkat yang menyenangkan.
25. Terimakasih kepada seluruh pengurus BEM F.Psi periode 2019-202, ILMPI periode 2018-2019 dan periode 2019-2020 yang telah menjadi partner berjuang dalam hal menambah skill.

Penulis menyadari jika skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Pekanbaru, 2020

Zulfa Kurniaty



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	i
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>ABSTRAK</b> .....	xiv
<b>BAB IPENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Manfaat Peneliian.....	7
<b>BAB IITINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Stres.....	9
2.1.1 Pengertian Stres.....	9
2.1.2 Aspek-Aspek Stres .....	14
2.1.3 Faktor-Faktor Stres .....	15
2.1.4 Jenis-Jenis Stres .....	19
2.1.5 Tahapan Terjadinya Stres.....	19
2.1.6 Tingkat Stres .....	21
<b>BAB IIIMETODE PENELITIAN</b>	
3.1 Identifikasi Variabel.....	23
3.2 Definisi Operasional Variabel.....	23
3.3 Subjek Penelitian.....	24
3.3.1 Populasi Penelitian .....	24

3.3.2 Sampel Penelitian.....	24
3.4 Metode Pengumpulan Data.....	25
3.5 Validitas dan Reliabilitas .....	27
3.5.1 Validitas Skala .....	27
3.5.2 Reliabilitas .....	27
3.6 Metode Analisis Data.....	28
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Persiapan Penelitian .....	29
4.1.1 Persiapan Alat Ukur Penelitian.....	29
4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	33
4.3 Hasil Penelitian .....	34
4.3.1 Data Demografi Subjek Penelitian .....	34
4.3.2 Deskripsi Data Penelitian .....	35
4.3.3 Gambaran Tingkat Stres .....	37
4.4 Pembahasan.....	43
<b>BAB V PENUTUP</b>	
5.1 Kesimpulan .....	49
5.2 Saran.....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala Tingkat Stres Sebelum <i>Try Out</i> .....	26
Tabel 4.1 <i>Blueprint</i> Skala Tingkat Stres Sebelum <i>Try Out</i> .....	31
Tabel 4.2 <i>Blueprint</i> Skala Tingkat Stres Sesudah <i>Try Out</i> .....	32
Tabel 4.3 Deskripsi Data Demografi .....	34
Tabel 4.4 Hasil Deskriptif Data Empirik .....	35
Tabel 4.5 Rumus Kategorisasi .....	36
Tabel 4.6 Skor Tingkat Stres Pada Orangtua Yang Mendampingi Anak Belajar Daring .....	36
Tabel 4.7 Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Berdasarkan Tingkatan Kelas Anak.....	38
Tabel 4.8 <i>Chi-Square Test</i> Berdasarkan Tingkatan Kelas Anak.....	39
Tabel 4.9 Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Berdasarkan Jenis Kelamin	39
Tabel 4.10 <i>Chi-Square Test</i> Berdasarkan Jenis Kelamin .....	41
Tabel 4.11 Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Berdasarkan Pendidikan Terakhir .....	41
Tabel 4.12 <i>Chi-Square Test</i> Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

**Lampiran 1 Uji Expert Judgment**

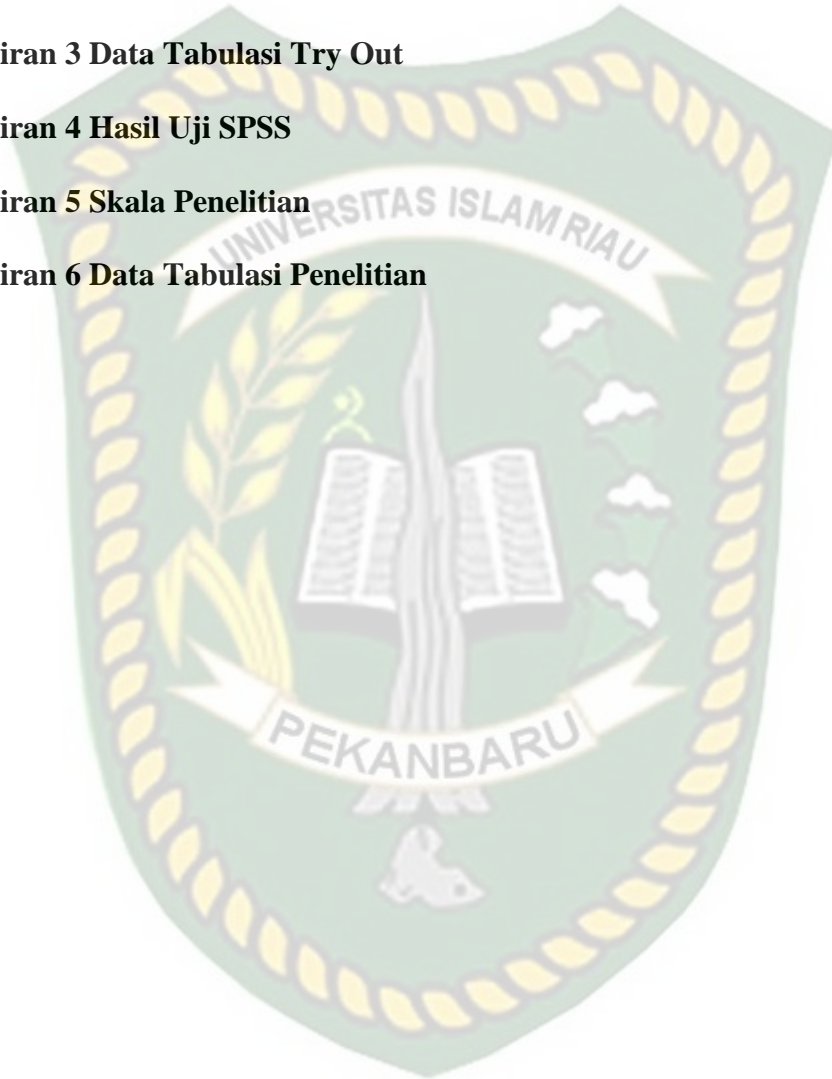
**Lampiran 2 Skala Try Out**

**Lampiran 3 Data Tabulasi Try Out**

**Lampiran 4 Hasil Uji SPSS**

**Lampiran 5 Skala Penelitian**

**Lampiran 6 Data Tabulasi Penelitian**



# GAMBARAN TINGKAT STRESS PADA ORANGTUA YANG MENDAMPINGI ANAK BELAJAR DARING

Zulfa Kurniaty  
178110111

FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

## ABSTRAK

Stres didefinisikan sebagai gejala atau keadaan yang dirasakan oleh seseorang yang muncul akibat adanya ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi. Stres juga muncul akibat adanya banyak tuntutan dari eksternal seperti keluarga serta lingkungan sekitar namun tidak dapat direalisasikan oleh individu karena ketidakmampuannya tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada orangtua yang mendampingi anak belajar daring. Metode pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan teknik pengambilan sample *Quota Sampling*. Adapun jumlah subjek pada penelitian ini berjumlah sebanyak 150 orangtua di SDN 050 Bengkalis. Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres yang dialami oleh orangtua berada pada tingkat sedang dengan jumlah 62 orangtua (41,333%). Tingkat stres yang dilihat berdasarkan jenis kelamin yang telah di uji *chi square* menunjukkan jika tidak ada perbedaan yang begitu signifikan antara stres yang dialami oleh laki-laki ataupun perempuan dengan nilai *asymptotic significance* yaitu sebesar 0,416 ( $p > 0,05$ ). Hasil *chi square* juga dilakukan untuk melihat stres orangtua berdasarkan tingkatan kelas anak, nilai *asymptotic significance* menunjukkan nilai 0,679 ( $p > 0,05$ ) artinya tidak ada perbedaan yang begitu signifikan antara stres yang dialami orangtua yang memiliki anak kelas 1, kelas 2, maupun kelas 3 SD. Uji *chi square* yang dilakukan untuk melihat stres orangtua berdasarkan pendidikan terakhir menunjukkan nilai *asymptotic significance* 0,770 ( $p > 0,05$ ), hal ini juga menjelaskan jika tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara stres yang dialami oleh orangtua yang memiliki pendidikan rendah maupun tinggi.

Kata kunci : Tingkat stres, Belajar daring

## DESCRIPTION OF STRESS LEVEL IN PARENTS WHO ACCOMPANY CHILDREN TO LEARN FROM HOME

Zulfa Kurniaty  
178110111

FACULTY OF PSYCHOLOGY  
ISLAMIC UNIVERSITY OF RIAU

### ABSTRACT

Stress is defined as a symptom or condition felt by a person that arises due to the inability of a person to face the changes that occur. Stress also arises due to many external demands such as family and the surrounding environment but cannot be realized by the individual because of his inability. This study aims to describe the stress level of parents who accompany children to learn online. The method in this research is descriptive quantitative using the sampling technique Quota Sampling. The number of subjects in this study amounted to 150 parents at SDN 050 Bengkalis. The results showed that the level of stress experienced by parents was at a moderate level with a total of 62 parents (41.333% ). The level of stress seen by gender that has been tested by *chi square* shows that there is no significant difference between the stress experienced by men and women with an *asymptotic significance* value of 0.416 ( $p > 0.05$ ). *Chi square* results were also carried out to see parental stress based on the child's class level, the *asymptotic significance* value showed a value of 0.679 ( $p > 0.05$ ) meaning that there was no significant difference between the stress experienced by parents who had children in 1<sup>st</sup> grade, 2<sup>nd</sup> grade, or 3<sup>rd</sup> grade of Elementary School. The *chi square* test which was carried out to see parental stress based on the last education showed an *asymptotic significance* value of 0.770 ( $p > 0.05$ ), this also explains that there is no significant difference between the stress experienced by parents with low and high education.

Key words: stress levels, online learning

## وصف مستوى الإجهاد لدى الآباء الذين يرافقون أطفالهم للتعلم عبر الإنترنت

زلف كورنياتي

178110111

كلية علم النفس  
الجامعة الإسلامية الرياوية

### الملخص

الإجهاد هو أحد الأعراض أو الحالة التي يعاني منها الشخص والتي تنشأ نتيجة عدم قدرة الشخص على التعامل مع التغييرات التي تحدث. ينشأ الإجهاد أيضاً بسبب العديد من المطالب الخارجية مثل الأسرة والبيئة المحيطة ولكن لا يمكن للفرد أن يدركها بسبب عدم قدرته. الهدف هذا البحث إلى وصف مستوى التوتر لدى الآباء الذين يرافقون أطفالهم للتعلم عبر الإنترنت. المنهج في هذا البحث وصفي كمي باستخدام أسلوب أخذ العينات بنظام الحصص. بلغ عدد الموضوعات في هذه الدراسة 150 من الآباء في مدرسة الابتدائية الحكومية 050 بنجكالييس. والنتائج هذا البحث أن مستوى التوتر الذي يعاني منه الآباء كان عند مستوى متوسط حيث بلغ إجمالي عدد الآباء 62 شخصاً (41.333%). يُظهر مستوى الإجهاد المرئي حسب الجنس والذي تم اختياره بواسطة مربع تشي أنه لا يوجد فرق كبير بين الإجهاد الذي يعاني منه الرجال والنساء بقيمة دلالة مقارنة تبلغ (0.416 > 0.05). تم إجراء نتائج مربع كاي أيضاً لمعرفة إجهاد الآباء بناءً على مستوى الفصل الدراسي (0.679 > 0.05). مما يعني أنه لا يوجد فرق كبير بين الإجهاد (p > 0.05) للطفل، وأظهرت قيمة الدلالة المقارنة قيمة (0.770 > p) الذي يعاني منه الآباء الذين لديهم أطفال في الفصل الأول، والفصل الثاني، وكذلك الفصل الثالث. أظهر اختبار (0.770 > p) مربع كاي الذي تم إجراؤه لمعرفة ضغط الآباء بناءً على أحدث تعليم قيمة دلالة مقارنة قدرها (0.05 > p)، يوضح هذا أيضاً أنه لا يوجد فرق كبير بين التوتر الذي يعاني منه الآباء الذين لديهم تعليم منخفض وعالي.

الكلمات الرئيسية: مستوى الإجهاد ، التعلم عبر الإنترنت

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang Masalah

Pandemi Coronavirus (*Covid-19*) saat ini sangat ditakuti oleh semua orang di planet ini. Coronavirus adalah infeksi paling berbahaya yang awalnya muncul di Wuhan, Cina. WHO melaporkan jika Coronavirus (*Covid-19*) sebagai pandemi / wabah. Infeksi ini semakin menyebar ke berbagai negara, tidak hanya di China. Angka kematian di berbagai negara yang disebabkan oleh infeksi ini terus meningkat, termasuk Indonesia. Indonesia merupakan salah satu negara dengan penyebaran penularan yang cepat, maret 2021 terdapat kasus positif *Covid-19* sebanyak 1.505.775 orang. Yang telah sembuh sekitar 1.324.695 orang serta yang telah meninggal sebanyak 40.754 individu (Detik News, 2021).

Hal ini telah mendorong otoritas publik untuk mengambil pendekatan yang berbeda agar memiliki pilihan untuk mengurangi laju perluasan penularan infeksi. Hal-hal yang dilakukan antara lain pelaksanaan *social distancing*, untuk tetap berada di rumah, PSBB (pembatasan sosial berskala besar), menggunakan masker, dan pemanfaatan *hand sanitizer* untuk mencuci tangan. Semua wilayah di Indonesia dipengaruhi oleh perkembangan penularan, baik dari bidang keuangan, pertukaran, bahkan pendidikan. Berbagai strategi dan perubahan telah diubah oleh otoritas publik dengan tujuan agar pelaksanaan sekolah, pengajaran dan pembelajaran dilakukan di rumah melalui web (daring). Proses belajar mengajar untuk tingkat sekolah dasar hingga perguruan tinggi dilakukan dari rumah atau melalui web (daring).



Kemajuan penyebaran *Covid* (Coronavirus) juga mempengaruhi wilayah pelatihan. Dalam hubungan ini, Kemendikbud membangun pendekatan yang luar biasa, salah satunya menyangkut siklus pembelajaran di unit-unit pembelajaran. Kesehatan fisik dan psikologis siswa, pendidik, administrator sekolah dan semua individu sekolah merupakan pemikiran penting dalam melaksanakan strategi pengajaran.

Kesenjangan antara pembelajaran tatap muka dan pembelajaran online membuat kegiatan belajar siswa berbeda, serta factor banyaknya tugas yang diberikan oleh guru sebagai pengganti materi yang seharusnya disampaikan melalui pertemuan, menjadi hal-hal yang menimbulkan efek seperti stress pada siswa di dalam melakukan proses belajar secara *online* ini. Bukan hanya siswa yang merasa stress, orangtua yang menjadi pengganti guru pada saat sekolah *daring* juga merasakan dampak stress nya. Bagian terpenting dari wali murid sangat dibutuhkan untuk mendidik anak sambil belajar melalui internet, tugas wali murid juga penting untuk memberikan pelatihan kepada anak-anak mereka yang belum paham tentang pandemi yang saat ini sedang mewabah untuk tinggal di rumah agar tidak terkontaminasi wabah pandemi ini.

Fenomena yang ditemukan oleh penulis adalah, banyak nya keluhan orangtua mengenai belajar *daring* ini. "*bingung gimana caranya supaya anak mau belajar, memahami dan mengerti pembelajaran, dia main-main terus, nanti disuruh belajar atau ngerjain tugas, dibilangnya nanti aja, akhirnya kita orangtua juga yang ngerjakan tugas anak*" ujar salah wali murid SDN 050 Bengkalis dimana sempat diwawancari oleh penulis pada tanggal 17 Desember

2020. Sistem belajar *daring* yang digantikan dengan tugas setiap harinya membuat orangtua merasa jika system ini kurang efektif untuk diterapkan, karena hal ini berimbas pada kemalasan anak mengerjakan tugas dan lebih senang bermain bersama teman-teman lingkungannya, yang pada akhirnya tugas dikerjakan oleh orangtua.

Fenomena lainnya adalah orangtua juga merasa dituntut untuk menciptakan sebuah proses pembelajaran yang menarik bagi anak agar keinginan anak belajar menjadi tumbuh. Bagi beberapa orangtua yang memiliki pekerjaan, yang kemudian juga bekerja dari rumah, ini merupakan suatu tuntutan yang menimbulkan stress, *“kita kerja juga dari rumah, kerjaan mau diurus, belum meriksa tugas-tugas murid, bikin soal untuk pengganti tugas, kerjaan rumah, sekarang ditambah pulak lagi dengan ngerjakan tugas anak dari sekolahnya, kadang kita jadi emosi karna anak ni asik mau main aja, tugasnya tak dipikirkannya”* ucap salah satu orangtua yang juga merupakan seorang guru di SDN 050 Bengkalis, yang diwawancari pada tanggal 18 desember 2020.

Selain itu juga, belajar melalui *daring* ini berdampak pada anak yang terus menerus bermain game pada hp. Sulitnya mengontrol jam main anak juga menimbulkan dampak stress pada orangtua pada saat membuat suasana belajar dimana membuat anak tertarik untuk belajar walaupun hanya digantikan dengan tugas. Anak lebih tertarik bermain game daripada mengerjakan tugas yang iatidak pahami. Kebanyakan sekolah memilih proses belajar digantikan saja dengan tugas, karena ketidakmampuan guru memahami teknologi yang ada serta sulitnya keadaan finansial orangtua dalam memenuhi kebutuhan kuota apalagi

semenjak keadaan pandemic yang membuat para pekerja banyak dirumahkan. Anita Wardani dan Yulia Ayriza (2021) dalam penelitiannya juga menunjukkan jika secara umum kendala-kendala wali/orangtua dalam mengajarkan anak untuk belajar dari rumah dikarenakan kurangnya pemahaman wali/orangtua untuk bahan/materi pelajaran anak, sulitnya orangtua dalam menumbuhkan minat belajar pada anak, tidak cukupnya waktu yang diberikan oleh orangtua karena bekerja, ketidaksabaran orangtua dalam mengajari anak, Kesulitan bagi orangtua untuk mengoperasikan gadget dan gangguan internet.

Fenomena lain juga ditemukan berdasarkan berita pada media online Repbulika (2020) dimana seorang psikolog menjelaskan jika wali/orangtua yang belum terbiasa mendampingi anak di dalam proses belajar akan lebih mudah mengalami rasa stress itu sendiri. Hal ini terjadi karena fokus orangtua yang sudah terpecah, dan kemudian akan berdampak pada keakuran serta suasana yang timbul pada saat orangtua mengajarkan anak selama belajar dirumah. munculnya efek anak yang malas belajar karena terus menerus dimarahi orangtua karena ketidak pahaman anak terhadap pelajaran. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang diarahkan oleh Apriyanti (2020) yang mengungkapkan jika terdapat beberapa halangan yang terlihat oleh para wali saat pergi bersama anak-anak untuk belajar online, yaitu seperti tidak focus dalam mengajar anak dirumah, anak merasa bosan dengan proses belajar yang begitu-begitu saja yang pada akhirnya membuat anak tidak tertarik untuk belajar, selain itu juga, orangtua memiliki pemahaman terbatas terhadap suatu materi, yang akhirnya membuat anak juga tidak mengerti terkait materi yang diajarkan oleh orangtuanya.

Minat anak dalam belajar selama dirumah sangat dipengaruhi oleh suasana dirumah dan ketika belajar. Anak-anak yang sebenarnya membutuhkan arahan orang tua dalam belajar akan merasa lamban untuk menyadari jika kondisi belajarnya melelahkan. Stress yang muncul pada orangtua juga membuat anak menjadi lebih memilih bermain ketimbang mengerjakan tugas yang berujung pada kemarahan orangtua terhadap anak.

Goldenson (dalam Saam & Wahyuni, 2014) menyatakan jika stress adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh internal atau eksternal (lingkungan) yang memberikan beban tuntutan kepada seorang individu yang bersangkutan. Keadaan stres yang ditimbulkan cenderung memberikan usaha yang ekstra dan penyesuaian baru, namun dalam waktu yang cukup lama akan menimbulkan ketidakpuasan pribadi. Saam & Wahyuni (2014) juga berpendapat jika stress adalah reaksi tubuh pada seorang individu terhadap tuntutan-tuntutan lingkungan yang didapatnya.

Menurut KBBI, stres dicirikan sebagai pengaruh atau kekacauan mental dan antusias yang mengganggu yang ditimbulkan oleh elemen-elemen luar seperti ketegangan. Robbins (2001) menyatakan jika stres adalah suatu kondisi yang melumpuhkan keadaan mental seseorang dalam mencapai suatu kesempatan dimana untuk mencapai peluang tersebut terdapat titik potong atau halangan. Weinberg dan Gould (2003) mencirikan stres jika ada ketidakteraturan antara permintaan (fisik dan mental) dan kapasitas untuk memuaskan mereka, ketika lalai untuk mengatasi masalah ini akan memiliki efek yang signifikan.

Oleh karena itu, peran wali murid sebagai pendidik pengganti ketika belajar

di rumah dalam mengontrol anak-anaknya sangat dibutuhkan. Seperti yang diindikasikan oleh Winingsih (2020) ada empat bagian wali dalam langkah pembelajaran berbasis web (daring) ini, yaitu:

1. Wali/orangtua memiliki pekerjaan sebagai pendidik di rumah, di mana wali murid dapat mengatur anak-anak mereka dalam jarak jauh dari rumah.
2. Wali/orangtua sebagai fasilitator, khususnya wali sebagai sarana dan kerangka bagi putra-putrinya dalam menyelesaikan pembelajaran jarak jauh.
3. Wali/orangtua sebagai pembantu, menjadi wali yang spesifik dapat memberikan semangat dan dukungan kepada anak-anaknya dalam menyelesaikan pembelajaran, dengan tujuan agar anak-anak memiliki semangat untuk belajar dan berprestasi.
4. Wali/orangtua sebagai pengaruh atau director.

Berdasarkan penjelasan di atas, terdapat berbagai tekanan yang dilalui oleh wali/orangtua selama menemani anak belajar secara daring atau pembelajaran daring. Tantangan dan hal baru serta beberapa stressor lainnya menyebabkan timbulnya stress pada orangtua. Oleh sebab itu peneliti akan melakukan penelitian tentang **Gambaran Tingkat Stress Pada Orangtua Yang Mendampingi Anak Belajar Daring**

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan diatas rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana gambaran tingkat stres para orangtua yang mendampingi anak belajar daring?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Motivasi di balik penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat stres para orangtua yang mendampingi anak belajar daring.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diperlukan untuk memberikan ilmu mental ekstra di bidang penelitian otak instruktif dan formatif yang diidentifikasi dengan informasi tentang penggambaran perasaan cemas pada wali dalam pergi bersama anak-anak untuk belajar daring.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi Mahasiswa**

Manfaat bagi siswa dalam penelitian ini diandalkan untuk memberikan data serta pengetahuan mengenai stress yang dialami oleh orangtua sebagai akibat dari mendampingi anak belajar daring.

##### **b. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan bisa mengembangkan mengenai stress akademik ini dan kemudina bisa membuat sebuah intervensi untuk mengatasi stress akademik yang terjadi pada sector pendidikan ini.

c. Bagi Pembaca

Bagi pembaca, diyakini eksplorasi ini dapat memberikan data yang identik dengan bidang ilmu otak instruktif dan perkembangan terkhususnya mengenai pengaruh belajar daring siswa terhadap stress pada orangtua



## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### 2.1 Stres

##### 2.1.1 Pengertian Stress

Stress adalah sebuah bahasa yang berasal dari bahasa Inggris yaitu *stress*. Kamus oxford menjelaskan bahwa stress adalah suatu bentuk tekanan atau sebuah kekhawatiran yang timbul atau muncul dalam kehidupan seseorang yang disebabkan oleh suatu masalah. Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) stress adalah suatu bentuk kecemasan mental yang terjadi pada seseorang dikarenakan oleh faktor luar; ketegangan. Robbins (2001) menjelaskan bahwa stress adalah suatu keadaan yang menekan pada kondisi psikis seorang individu dalam mencapai suatu kesempatan dimana untuk mencapai kesempatan tersebut terdapat beberapa penghalang.

Weinberg dan Gould (2003) menjelaskan bahwa stres adalah suatu bentuk gangguan yang adanya ketidakseimbangan antara tuntutan (fisik dan psikis) terhadap kemampuan memenuhinya, dimana gagal dalam memenuhi kebutuhan tersebut akan berdampak sangat krusial. Tidak jauh berbeda dengan Weinberg dan Gould, Sarafino (1994) menjelaskan bahwa stress adalah suatu bentuk gangguan internal dan eksternal yang mempengaruhi kehidupan seseorang. Luthans (2002), menyebutkan stres biasanya dihubungkan dengan pengertian yang sifatnya negatif.

Hawari (dalam Yusuf, 2004) berpendapat bahwa istilah stres tidak dapat dipisahkan dari *distress* dan depresi, karena satu sama lainnya saling terkait. Stres merupakan reaksi fisik terhadap permasalahan kehidupan yang dialaminya dan



apabila fungsi organ tubuh sampai terganggu dinamakan *distress*. Sedangkan depresi merupakan reaksi kejiwaan terhadap stressor yang dialaminya. Dalam banyak hal manusia akan cukup cepat untuk pulih kembali dari pengaruh-pengaruh pengalaman stres. Menurut Richard (2010) stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku.

Compas (dalam Preece, 2011) berpendapat bahwa stres adalah suatu konsep yang mengancam dan konsep tersebut terbentuk dari perspektif lingkungan dan pendekatan yang ditransaksikan. Baum (dalam Yusuf, 2004) mendefinisikan stres sebagai pengalaman emosional yang negatif yang disertai dengan perubahan-perubahan biokimia, fisik, kognitif, dan tingkah laku yang diarahkan untuk mengubah peristiwa stres tersebut atau mengakomodasikan dampak-dampaknya.

Selye (dalam Santrock, 2003: 557) mengemukakan definisi tentang stres sebagai suatu bentuk hambatan yang dialami oleh tubuh akibat dari adanya banyak tuntutan yang didapat oleh seseorang. Brown dan Moberg (1980), menyebutkan bahwa stress timbul karena tidak terpenuhinya tuntutan individu terhadap sesuatu karena kurangnya kemampuan yang dimiliki individu tersebut atau karena situasi lingkungan yang tidak sesuai seperti yang diharapkan. Stres akademik adalah suatu keadaan atau kondisi berupa gangguan fisik, mental atau emosional yang disebabkan ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani dengan berbagai tekanan

dan tuntutan di sekolah. Wilkinson (2002) menjelaskan bahwa gejala stress muncul melalui :

a. Reaksi Emosi

Reaksi yang muncul dalam bentuk perasaan tertekan, tegang, kekhawatiran atau ketakutan, meningkatnya kejengkelan, frustrasi, gelisah, sulit berkonsentrasi, dan mengambil keputusan serta berkurangnya kemampuan untuk merasakan senang dan gembira.

b. Reaksi fisik

Stress dapat mengakibatkan otot-otot menegang, jantung berdebar tidak teratur, pernapasan lebih cepat dan pendek, berkeringat, kewaspadaan berlebihan, perubahan napsu makan, mual, sulit tidur, sakit kepala, gangguan pencernaan, rasa sakit atau nyeri tidak jelas, lelah dan lemas.

c. Reaksi perilaku

Reaksi ini seringkali muncul dalam pikiran yang berubah-ubah, menangis, gugup, suka mengeluh, dan sering mengharapkan untuk dipahami sepenuhnya oleh orang lain.

Sary (2015) menyatakan bahwa stress adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Stress adalah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, seperti fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari oleh setiap orang yang mengalaminya, stress memberi dampak secara total kepada seseorang yaitu dampak pada fisik, psikologis, intelektual, social dan spiritual.

Stress merupakan akibat dari suatu kejadian atau serangkaian pengalaman individu yang dimaknai negatif dan membuat individu tersebut tidak dapat

menghadapinya (Ibung, 2008). Stress diakibatkan karena ketidaksesuaian persepsi antara tuntutan lingkungan dan kemampuan (Sarafino dan Smith, 2012). Menurut Mumpuni dan Wulandari (2010) Stres adalah suatu reaksi atau respons dari tubuh terhadap lingkungan yang dapat memproteksi diri kita dan merupakan sebuah natural defense mechanism atau proses penyelamatan diri secara alami yang membuat seseorang tetap hidup.

Ivancevich dan Matteson (dalam Luthans, 2002), mendefinisikan stres sebagai akibat interaksi dari individu dengan lingkungannya. Terdapat tiga komponen penting dari definisi stres tersebut, yakni:

1. Timbulnya reaksi terhadap suatu situasi atau kejadian (bukan situasi atau kejadiannya itu sendiri).
2. Penekanan bahwa stres dapat dipengaruhi oleh perbedaan individu.
3. Pengaruh psikologis/fisik yang berlebihan yang disebabkan situasi khusus dan tidak biasa yang dapat menimbulkan stres.

Stress dapat ditunjukkan dengan beberapa gejala. Posen (1995), menyebutkan tentang beberapa gejala umum dari stres yang diwujudkan dalam berbagai bentuk namun dapat dikelompokkan dalam empat kategori, yakni:

1. Fisik (*physical*)

Hal ini contohnya ditunjukkan oleh timbulnya kelelahan badan, sakit kepala, sulit tidur dan lain-lain.

## 2. Mental/Kejiwaan (*mental*)

Hal ini contohnya ditunjukkan oleh menurunnya konsentrasi dan ingatan, kebingungan, hilangnya rasa humor, bimbang dan lain-lain.

## 3. Emosional (*emotional*)

Hal ini contohnya ditunjukkan oleh rasa gelisah, depresi dan timbulnya rasa tegang, frustrasi, ketakutan dan lain-lain

## 4. Perilaku (*behavioral*)

Hal ini contohnya ditunjukkan oleh tindakan makan, minum atau merokok yang berlebihan, menangis dan menyalahkan orang lain.

Stres juga dapat dikatakan sebagai suatu keadaan atau kondisi yang muncul akibat ketidakmampuannya seorang yang mengalami stres dalam menghadapi stresor baik yang nyata maupun yang tidak nyata, antara keadaan dan sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang ada pada orang tersebut (Hardjana, 1994). Pendapat lain dipaparkan oleh Lazarus dan Folkman (1984) yang menyatakan stres merupakan suatu interaksi antara seseorang dengan lingkungannya yang membahayakan dirinya baik secara langsung maupun tidak langsung. Hal ini sejalan dengan pengertian yang dipaparkan oleh Lukaningsih dan Bandiyah (2011) bahwa stres merupakan sebuah istilah untuk menjelaskan suatu tuntutan untuk beradaptasi dari seseorang atau reaksi seseorang terhadap tuntutan tersebut.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu kondisi dimana seorang tidak mampu untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya. stres adalah suatu peristiwa atau pengalaman yang negatif sebagai sesuatu yang memberikan ancaman, ataupun

membahayakan individu serta berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dan intelektual dari seseorang.

### 2.1.2 Aspek-Aspek Stres

Sarafino dan Smith (2012) mengungkapkan terdapat 2 aspek stres pada individu, yaitu :

#### a. Aspek Biologis

Merupakan aspek stres yang memberikan tanda-tanda seperti gejala fisik. Gejala fisik yang dialami oleh seseorang seperti sakit kepala, adanya gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan pada nafsu makan, gangguan kulit serta produksi keringat yang berlebihan. Selain itu juga, gejala fisik yang terjadi bias ditandai dengan terjadinya penegangan pada otot, pernafasan dan detak jantung yang tidak teratur, merasa gugup, cemas, dan gelisah, serta bias menyebabkan maag, dan lain-lain (Wilkinson, 2002)

#### b. Aspek Psikologis

Aspek psikologis dari stres yang muncul pada seseorang adalah gejala psikis. Gejala psikis dari stres adalah :

##### 1) Gejala Kognisi (pikiran)

Stres yang terjadi pada individu bias menyebabkan terjadinya gangguan pada pikiran seperti terjadinya gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi serta cemas.

##### 2) Gejala Emosi

Kondisi stres yang terjadi bias mempengaruhi tingkat emosi pada individu. Individu yang mengalami stres akan mengalami gejala seperti mudah marah,

adanya rasa cemas yang berlebihan pada sesuatu, merasa sedih dan depresi, tidak mempunya mengatasi masalah, serta merasa tertekan

### 3) Gejala Tingkah Laku

Pada gejala ini, kondisi stres yang dialami bias menyebabkan munculnya tingkah laku negative pada seseorang sehingga adanya masalah yang terjadi pada hubungan interpersonal. Gejala tingkah laku yang muncul adalah seperti sulitnya bekerja sama, kehilangan minat, tidak mampu rileks, mudah terkejut atau kaget, penggunaan alcohol atau obat-obatan semakin meningkat.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek stres menurut sarafino dan smith (2012) terdiri dari 2, yaitu aspek biologis dan aspek psikologis. Aspek psikologis memiliki 3 gejala yaitu gejala kognisi, gejala emosi serta gejala tingkah laku yang mana pada masing-masing gejala memiliki tanda yang berbeda-beda.

#### **2.1.3 Faktor-faktor Stres**

Menurut Smet (1994) faktor-faktor yang mempengaruhi stres, adalah sebagai berikut:

##### a. Kondisi Individu

Kondisi individu merupakan suatu keadaan yang terjadi pada individu yang meliputi usia, jenis kelamin, genetik, intelegensi, kondisi fisik, tempramen, suku, kebudayaan, status sosial ekonomi, dan religiusitas.

##### b. Karakteristik Kepribadian

Karakteristik kepribadian merupakan ciri yang membedakan antar individu satu dengan individu lainnya dari segi sikap, sifat, dan perilaku.

c. Sosial-Kognisi

Faktor ini berasal dari adanya dukungan dari lingkungan sekitar terhadap diri individu, sehingga memunculkan kemampuan untuk mengontrol diri pada diri individu tersebut.

d. Hubungan dengan Lingkungan

Sejauhmana individu dapat menerima dukungan yang didapatnya dari lingkungan sekitar, serta memberikan respon terhadap dukungan tersebut atau terhadap individu yang memberikan dukungan.

e. Strategi Coping

Merupakan cara yang digunakan individu untuk dapat mengatasi permasalahan yang sedang dihadapinya.

Hardjana (1994), faktor-faktor stres meliputi:

a. Faktor pribadi

Meliputi unsur-unsur intelektual, motivasi, kepribadian, dan kepercayaan atau keyakinan (spiritualitas).

b. Faktor situasi

Meliputi tiga unsur,yaitu: tuntutan atau berat ringannya, mendesak atau tidaknya situasi tersebut; situasi yang berhubungan dengan perubahan hidup; situasi yang tidak jelas, misalnya masa menganggur, pekerjaan dengan deskripsi pekerjaan yang tidak jelas. Faktor situasi lainnya adalah dukungan sosial juga berperan terhadap individu dalam upaya meminimalisir stres.

Stres bersumber dari frustrasi dan konflik yang dialami individu dapat berasal dari berbagai bidang kehidupan manusia. Dalam hal hambatan, ada beberapa macam hambatan yang biasanya dihadapi oleh individu seperti :

a. Hambatan fisik : kemiskinan, kekurangan gizi, bencana alam dan sebagainya.

b. Hambatan sosial : kondisi perekonomian yang tidak bagus, persaingan hidup yang keras, perubahan tidak pasti dalam berbagai aspek kehidupan. Hal-hal tersebut mempersempit kesempatan individu untuk meraih kehidupan yang layak sehingga menyebabkan timbulnya frustrasi pada diri seseorang.

c. Hambatan pribadi : keterbatasan-keterbatasan pribadi individu dalam bentuk cacat fisik atau penampilan fisik yang kurang menarik bisa menjadi pemicu frustrasi dan stres pada individu.

Berbeda dengan Smet dan Hardjana, Alimul (2007) juga memberikan pendapatnya terkait faktor-faktor yang menimbulkan stress pada seseorang, yaitu :

a. Faktor Fisik

Yaitu stress yang disebabkan oleh keadaan fisik seperti temperature yang tinggi atau rendah, tidak bias terkena sinar matahari, suara yang bising, atau lain-lain.

b. Faktor Kimiawi

Merupakan stress yang disebabkan oleh bahan-bahan kimia atau zat kimia seperti obat-obatan, bahan kimia beracun, basa, hormone, dan lainnya yang disebabkan oleh karna faktor kimia.



c. Faktor Mikrobiologi

Stress yang disebabkan karena adanya kuman seperti virus, bakteri, atau parasite

d. Faktor Fisiologis

Stress yang disebabkan oleh adanya gangguan pada saraf atau organ tubuh seseorang ataupun disebabkan oleh fungsi jaringan yang terdapat pada tubuh seseorang

e. Faktor Pertumbuhan dan Perkembangan

Merupakan stress yang disebabkan oleh gangguan proses pertumbuhan dan perkembangan seperti pubertas, perkawinan dan proses lanjut usia.

f. Faktor Psikis dan Emosional

Yaitu stress yang disebabkan oleh gangguan situasi psikologis atau ketidakmampuan kondisi psikologis untuk menyesuaikan diri seperti hubungan interpersonal, social budaya dan faktor keagamaan.

Berdasarkan pemaparan diatas, stress memiliki berbagai macam faktor, diantaranya seperti faktor penghambat pada social, pribadi maupun fisik. Selain itu juga stress yang terjadi pada seseorang bias disebabkan oleh faktor situasi yang terjadi individu. Faktor lainnya yang juga menimbulkan dampak stress pada individu adalah kondisi individu, karakteristik kepribadian seorang invidiu, sosial-kognisi, hubungan dengan lingkungan sekitar, dan terakhir kemampuan dalam strategi *coping stress*. Dapat disimpulkan juga bahwa faktor-faktor stress juga disebabkan oleh faktor kimiawi, fisiologik, psikis dan emosional, mikrobiologi, serta disebabkan oleh faktor pertumbuhan dan perkembangan

#### 2.1.4 Jenis-Jenis Stres

Jenis-jenis stress dapat kita lihat berdasarkan efeknya, Wangsa (2010) mengungkapkan jenis-jenis stress terbagi atas 2 hal, yaitu :

a. Eustress

Merupakan hasil dari respon terhadap stress yang bersifat positif dan konstruktif seperti timbulnya kemampuan adaptasi, tingkat performance yang tinggi, fleksibilitas, dll

b. Distress

Hasil dari respon terhadap stress yang bersifat tidak sehat, negative dan bersifat merusak, seperti membuat seseorang mudah merasa lelah dan cepat merasa putus asa terhadap hal atau masalah yang sedang ia hadapi.

#### 2.1.5 Tahapan Terjadinya Stres

Amberg (dalam Sary, 2015) membagi tahapan-tahapan proses terjadinya stress, yaitu :

a. Tahap I

Merupakan tahap dari stress yang ditandai dengan perasaan yang menggebu-gebu seperti merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya namun tanpa menyadari cadangan energy semakin habis

b. Tahap II

Tahap ini merupakan tahap dimana seseorang mulai mengeluh seperti merasa letih ketika bangun tidur dipagi hari, dimana seharusnya seseorang merasa segar ketika bangun dipagi hari, cepat merasa lelah ketika melakukan kegiatan

disiang hari, otot punggung dan tengkuk terasa tegang seerta tidak bias merasa santai

c. Tahap III

Tahap ini merupakan tahap dimana adanya keluhan seperti proses pencernaan yang tidak lanvar, otot-otot semakin tegang, emosional, insomnia, koordinasi tubuh terganggu dan merasa akan jatuh pingsan.

d. Tahap IV

Merupakan tahap dimana seseorang mulai mengeluh bahwa ia tidak mampu bekerja sepanjang hari, aktifitas kegiatan yang menyenangkan berubah menjadi membosankan dan sulit, adanya respon yang tidak kuat, ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari ( gangguan pola tdiru disertai mimpi-mimpi yang menegangkan), focus mulai menurun dan daya ingatpun mulai menurun serta munucul nya rasa cemas dan takut yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.

e. Tahap V

Tahapan stress yang ditandai dengan kelelahan fisik dan mental, gangguan pencernaan yang semakin berat, timbulnya perasaan ketakutan, kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.

f. Tahap VI

Pada tahap ini stress ditandai dengan jantung yang berdebar keras, susah bernapas, badan bergetar, dingin, dan banyak keluar keringat, serta pingsan atau *collapse*.

### 2.1.6 Tingkatan Stres

Setiap individu memiliki persepsi dan respon yang berbeda-beda terhadap stress. Berdasarkan penjelasan yang diberikan oleh *Psychological Foundation of Australia* (dalam Purwati, 2012) ditemukan tingkat stress menjadi lima bagian, yaitu :

a. Stres Normal

Stress normal merupakan stress yang alamiah terjadi pada setiap individu yang merasa kelelahan.

b. Stress Ringan

Stress ringan adalah stress yang dihadapi secara teratur yang dapat terjadi selama beberapa menit atau jam. Stress ini dapat menimbulkan gejala seperti bibir kering, kesulitan bernafas, merasa goyah, lemas, berkeringat berlebihan, takut tanpa alasan yang jelas, tremor pada tangan dan merasa sangat lega jika situasi yang dihadapi sudah berakhir.

c. Stress sedang

Stres ini terjadi dalam kurun waktu yang agak lama seperti beberapa jam hingga beberapa hari. Stres ini dapat menimbulkan gejala seperti mudah marah, bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi, insomnia, mudah merasa lelah karena cemas, merasa tidak sabaran, gelisah, dan juga mudah tersinggung.

d. Stres berat

Merupakan situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa minggu sampai beberapa bulan. Tingkatan stres ini menimbulkan gejala seperti tidak merasakan perasaan positif, merasa tidak mampu untuk melakukan suatu kegiatan, merasa

tidak ada harapan untuk masa depan, sedih dan tertekan, hilangnya minat untuk banyak hal, serta merasa tidak berharga sebagai seorang manusia.

e. Stres sangat berat

Stres ini merupakan tingkatan stres kronis yang terjadi dalam kurunwaktu beberapa bulan hingga waktu yang tidak dapat ditentukan. Seseorang yang sedang mengalami stres berat biasanya tidak memiliki motivasi dalam hidupnya untuk melakukan suatu kegiatan. Kelelahan fisik dan mental dirasakan lebih mendalam hingga menyebabkan putus asa pada seseorang.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Identifikasi Variabel**

Sebagaimana diindikasikan oleh Sugiyono (2019), variabel adalah segala sesuatu dalam struktur yang dikendalikan oleh spesialis untuk dipusatkan sehingga ada data tentang hal ini dan kemudian ditarik ujungnya. Variabel harus ditentukan dengan jelas agar alur penelitian dapat dicari dan dianalisa. Mengacu pada judul penelitian yang telah diuraikan diatas, maka variabel penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu tingkat stres.

#### **3.2 Definisi Operasional Variabel**

Stres adalah suatu gejala atau keadaan yang dialami oleh seseorang yang muncul akibat adanya ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi. Stres juga muncul akibat adanya banyak tuntutan dari eksternal seperti keluarga serta lingkungan sekitar namun tidak dapat direalisasikan oleh individu karena ketidakmampuannya. Stres bisa menyebabkan seseorang mengalami gangguan-gangguan pada fisik maupun psikis. Stres merupakan suatu hal yang muncul dari adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan seseorang. Stres juga bisa menimbulkan efek positif maupun negatif. Namun pada umumnya stres lebih banyak memberikan efek negatif pada individu.

#### **3.3 Subjek Penelitian**

### 3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan dari subjek yang menjadi titik eksplorasi. Pengumpulan subjek ini adalah pertemuan yang harus memiliki ukuran atau atribut tertentu (Azwar, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wali murid yang memiliki anak-anak kelas 1 s/d 3 dan saat ini sedang dalam pengukuran pembelajaran berbasis web di SDN 050 Bengkalis. Populasi dalam penelitian ini adalah 237 individu.

### 3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel ialah bagian dari populasi yang memiliki karakteristik yang sama dengan populasi. Sampel yang baik dapat dilihat dari tingkat persamaannya dengan karakteristik populasi (Azwar, 2015). Adapun teknik pengumpulan sampel penelitian ditentukan dengan menggunakan teknik *quota sampling*. Teknik *quota Sampling* merupakan teknik penentuan sampel yang dilakukan dengan cara menentukan sampel berdasarkan ciri-ciri tertentu hingga jumlah kuota yang diinginkan terpenuhi (Sugiyono, 2019)

Adapun jumlah sampel penelitian ditentukan dengan menggunakan rumus teknik slovin (Siregar, 2014) sebagai berikut:

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

Keterangan:

$n$  = Sampel

$N$  = Populasi

$e$  = Perkiraan Tingkat Kesalahan

Dari rumus yang telah ditentukan, maka dapat diperoleh:

$$\begin{aligned}n &= \frac{N}{1 + Ne^2} \\&= \frac{237}{1+237(0,05^2)} \\&= \frac{237}{1+237(0,0025)} \\&= 150 \text{ orang}\end{aligned}$$

Sehingga, jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 150 orangtua yang memiliki anak yang sedang berada pada tahap kelas 1 hingga 3 SD di SDN 050 Bengkalis.

### 3.4 Metode Pengumpulan Data

Strategi pengumpulan informasi dalam penelitian ini adalah dengan memanfaatkan skala yang dirancang peneliti sendiri mengenai tingkat stres berdasarkan teori Sarafino dan Smith (2012). Skala dalam penelitian otak biasanya digunakan sebagai alat estimasi untuk penelitian. Informasi yang terungkap juga merupakan sudut pandang yang menggambarkan karakter seseorang (Azwar, 2015). Jenis skala yang digunakan adalah skala likert karena digunakan untuk mengukur mentalitas, sentimen, dan kesan seseorang terhadap suatu keajaiban (Sugiyono, 2019) Skala likert yang digunakan memuat hal-hal proklamasi yang harus dijawab oleh anggota dengan memilih salah satu beberapa pilihan jawaban, tepatnya Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Dalam penyusunan skalapeneliti menggunakan jenis skalalikert. Adapun deskripsi aitem dapat dilihat pada tabel 3.1 dibawah ini :



**Tabel 3.1**

**Blueprint Try Out Skala Tingkat Stres**

**3.5 Validitas dan Reliabilitas**

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Aspek biologis	Adanya gangguan tidur, makan dan sakit kepala	16, 34	20, 30	4
		Cenderung cemas, dan gelisah dalam melakukan sesuatu	1, 4, 9	19, 21, 28	6
		Menghasilkan banyak keringat, detak jantung tidak teratur	26	14	2
2	Aspek Psikologis	Mengalami gangguan daya ingat dan susah berkonsentras	5, 11	18, 32	4
		Harga diri rendah dan takut gagal	3, 10	17, 29	4
		Memiliki kecemasan akan masa depan	22	7	2
		Terlalu cemas tentang segala hal dan merasa frustrasi	6	15	2
		Tidak dapat menyelesaikan masalah dan merasa frustrasi	25, 33	12, 23	4
		Sulit bekerjasama dengan orang lain dan kehilangan minat	8	13	2
		Susah untuk rileks	24, 31	2, 27	4
<b>TOTAL</b>					<b>34</b>

**3.5.1. Validitas**

Validitas adalah ketepatan suatu skala dalam menyelesaikan pekerjaan perkiraannya. Estimasi dikatakan memiliki legitimasi yang tinggi jika menghasilkan informasi dengan tepat yang memberikan gambaran mengenai faktor-faktor yang disengaja sesuai dengan yang diinginkan oleh destinasi estimasi (Azwar, 2015). Legitimasi dalam arti yang paling luas menurut Sugiyono (2019) adalah ketepatan dan ketepatan skala dalam melakukan estimasi kapasitasnya, yang berarti sejauh mana skala tersebut dapat mengkuantifikasi hal-hal atau hal-hal yang direncanakannya.

Validitas dihitung dengan menggunakan program computer SPSS (*Statistic Package For social Sciences*) versi 20. Koefisien legitimasi yang ditunjukkan oleh Azwar (2015) bersifat relatif, tidak ada titik putus umum yang mengacu pada bilangan pokok yang harus dipenuhi bersama-sama agar skala mental menjadi sah. Prasyarat dasar untuk skala dianggap sah jika legitimasi  $r = 0,30$ . Namun demikian, dengan asumsi legitimasi  $r \leq 0,30$ , skala tersebut dianggap tidak valid.

Jenis validitas yang peneliti gunakan merupakan jenis validitas isi, dimana tujuan utama dari validitas isi adalah untuk melakukan pengujian terhadap kelayakan atau relevansi isi tes melalui beberapa *expert judgement*.

### **3.5.2. Reliabilitas**

Menurut Siregar (2014) Uji reliabilitas memiliki tujuan untuk memutuskan sejauh mana hasil estimasi tetap dapat diprediksi ketika setidaknya dua estimasi dari manifestasi serupa diselesaikan menggunakan instrumen estimasi serupa. Ide kualitas yang tak tergoyahkan adalah sejauh mana konsekuensi dari siklus estimasi dapat dipercaya. Ketergantungan mulai dari 0 hingga 1,00. Semakin tinggi

koefisien bergerak menuju 1,00, semakin tinggi skala ketergantungan. Kemudian lagi, jika koefisien bergerak menuju angka 0, kualitas tak tergoyahkan dari suatu skala semakin rendah. Dalam pengujian ini didapatkan koefisien ketergantungan skala menggunakan pendekatan teknik *Alpha Cronbach* menggunakan komputasi uji reliabilitas SPSS versi 20.

### **3.6 Metode Analisis Data**

Metode penelitian ini merupakan jenis metode penelitian yang menggunakan analisis data deskriptif. Metode ini merupakan metode yang memiliki tujuan untuk menganalisis data deskriptif agar dapat memberikan gambaran awal mengenai subjek dalam suatu fenomena yang berdasarkan data diperoleh dan tidak bermaksud untuk menguji hipotesis (Bungin, 2011).

Wawasan yang tidak salah lagi adalah pengukuran yang dapat digunakan untuk membedah informasi dengan menggambarkan atau memberikan garis besar informasi yang telah dikumpulkan. Teknik ini digunakan oleh para ilmuwan untuk menggambarkan konsekuensi pemeriksaan dalam mencatat sulitnya perincian sehubungan dengan penggambaran faktor-faktor yang dipertimbangkan (Sugiyono, 2019). Konsekuensi dari penyelidikan yang jelas atas informasi yang didapat adalah sebagai penggambaran perasaan cemas yang dapat diperkenalkan dalam struktur grafis atau *presentase*.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Persiapan Penelitian

##### 4.1.1 Persiapan Alat Ukur Penelitian

Sebelum peneliti melakukan penelitian, ada beberapa langkah yang harus disiapkan, yaitu, sebagai berikut:

##### 1. Penulisan Item

Hal pertama yang dilakukan peneliti sebelum membuat item adalah memilih teori yang akan digunakan sebagai panduan di dalam pembuatan item. Hipotesis yang digunakan oleh analis adalah hipotesis yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2012) dimana hipotesis yang mengkarakterisasi sudut pandang perasaan cemas menjadi dua yaitu perspektif organik spesifik dan sudut pandang mental. Berdasarkan aspek-aspek tersebut, peneliti kemudian menjabarkan menjadi 10 indikator, 3 pada aspek biologis dan 7 pada aspek psikologis agar bisa mempermudah peneliti didalam pembuatan item. setelah selesai menjabarkan hal tersebut peneliti membuat 34 item pernyataan yang terdiri dari 17 item *favorable* dan 17 item *unfavorable*.

##### 2. Uji Validitas Isi

Uji validitas yang digunakan peneliti di dalam pembuatan skala tingkat stres adalah uji validitas isi. dimana uji ini dilakukan untuk memberikan skala kepada *professional* yaitu psikolog untuk dapat memberikan nilai apakah aitem tersebut relevan atau tidak terhadap indikator dan aspek. Peneliti

melakukan uji coba skala tingkat stress ketika item tersebut dikatakan valid oleh ahli dan dianggap dapat mewakili tiap-tiap indikator.

### 3. *Try Out* (Uji Coba) Skala Tingkat Stres

*Try out* yang dilakukan peneliti dimulai sejak tanggal 09 Februari hingga 14 Februari 2021 secara online melalui *google form* yang diberikan kepada 60 wali murid yang memiliki anak pada tingkatan kelas 1 hingga 3 di SDN 050 Bengkalis. Selain itu, peneliti menguji validitas dan reliabilitas untuk melihat proyek yang gagal. Berdasarkan uji validitas, terdapat 4 item yang tidak valid dengan nilai  $r < 0.3$ , item tersebut adalah item nomor 12, 25, 27 dan 31. Setelah membuang item-item yang tidak valid, peneliti melakukan uji reliabilitas dimana pada tahap 1 menunjukkan jika terdapat 3 item yang gugur dengan nilai deskriminasi  $< 0,3$  yaitu item nomor 10, 16, dan 28 dengan nilai reliabilitas 0,938. Kemudian peneliti melakukan uji reliabilitas pada tahap 2 dan hasilnya terdapat 1 item yang gugur dengan nilai deskriminasi dibawah  $< 0,3$  yaitu item nomor 2 dengan nilai reliabilitas 0,941. Setelah membuang 8 item maka nilai reliabilitas yang diperoleh pada *try out* meningkat menjadi 0,942. Distribusi item dapat dilihat pada tabel 4.1 dan 4.2 dibawah ini :

**Tabel 4.1**  
**Blueprint *Try Out* Skala Tingkat Stres**

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Aspek biologis	Adanya gangguan tidur, makan dan sakit kepala	16, 34	20, 30	4
		Cenderung cemas, dan gelisah dalam melakukan sesuatu	1, 4, 9	19, 21, 28	6
		Menghasilkan banyak keringat, detak jantung tidak teratur	26	14	2
2	Aspek Psikologis	Mengalami gangguan daya ingat dan susah berkonsentras	5, 11	18, 32	4
		Harga diri rendah dan takut gagal	3, 10	17, 29	4
		Memiliki kecemasan akan masa depan	22	7	2
		Terlalu cemas tentang segala hal dan merasa frustrasi	6	15	2
		Tidak dapat menyelesaikan masalah dan merasa frustrasi	25, 33	12, 23	4
		Sulit bekerjasama dengan orang lain dan kehilangan minat	8	13	2
		Susah untuk rileks	24, 31	2, 27	4
<b>TOTAL</b>					<b>34</b>

**Tabel 4.2**  
**Blueprint Penelitian Skala Tingkat Stres**

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Aspek biologis	Adanya gangguan tidur, makan dan sakit kepala	26	16,23	3
		Cenderung cemas, dan gelisah dalam melakukan sesuatu	1, 3, 8	15,17	5
		Menghasilkan banyak keringat, detak jantung tidak teratur	21	11	2
2	Aspek Psikologis	Mengalami gangguan daya ingat dan susah berkonsentras	4, 9	14,24	4
		Harga diri rendah dan takut gagal	2	13,22	3
		Memiliki kecemasan akan masa depan	18	6	2
		Terlalu cemas tentang segala hal dan merasa frustrasi	5	12	2
		Tidak dapat menyelesaikan masalah dan merasa frustrasi	25	19	2
		Kesulitan bekerja sama dengan orang lain, kehilangan minat	7	10	2
		Susah untuk rileks	20		1
<b>TOTAL</b>					<b>26</b>

Berdasarkan hasil *try out* diatas dapat ditarik kesimpulan jika data yang valid dan reliable berjumlah 26 item.

## 4.2 Pelaksanaan Penelitian

Peneliti melakukan penelitian di sebuah sekolah di Kabupaten Bengkalis Provinsi Riau dari tanggal 8 Maret hingga 10 Oktober 2021 dengan jumlah sampel sebanyak 150 orang. Sekolah yang menjadi tempat penelitian merupakan Sekolah Dasar 050 Bengkalis yang terletak pada jalan Antara Sengoro kec.Bengkalis. Peneliti bekerjasama dengan pihak sekolah dalam proses mengumpulkan sampel penelitian yaitu para wali murid kelas 1 hingga kelas 3. Proses pengumpulan data penelitian tidak terlalu memakan waktu yang lama. Pada hari pertama peneliti datang kesekolah dan membagikan angket kepada orangtua dimulai dari pukul 07.30 hingga pukul 11.00 WIB, sementara pada hari kedua dan ketiga peneliti hanya berada disekolah dan menyebarkan angket dari pukul 07.30 hingga pukul 10.00 WIB.

Sebelum subjek mengisi skala penelitian, peneliti terlebih dahulu menjelaskan tujuan dari skala yang akan di isi serta memberikan arahan-arahan mengenai tata cara pengisian skala kepada para wali murid. Setiap subjek mendapatkan satu angket yang berisikan skala tingkat stres yang berjumlah sebanyak 26 item pernyataan. Proses penelitian berjalan dengan lancar. Para wali murid sangat antusias membantu peneliti dalam mengisi angket yang ada.

Peneliti juga menyediakan souvenir yang dibagikan kepada setiap wali murid yang mengisi angket sebagai tanda ucapan terimakasih dari peneliti. Peneliti juga memberikan souvenir kepada para guru karena telah membantu proses penelitian dari menyediakan tempat duduk untuk para wali murid mengisi angket, hingga menyediakan minuman untuk para wali murid.



### 4.3 Hasil Penelitian

#### 4.3.1 Data Demografi Subjek Penelitian

Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 150 orang, peneliti menguraikan data demografi subjek penelitian berdasarkan tingkatan kelas dan jenis kelamin, yang mana hasil tersebut bisa dilihat pada tabel 4.3 sebagai berikut:

**Tabel 4.3**  
**Deskripsi Data Demografi**

Detail Data Demografi		Jumlah	Persentase
<b>Kelas</b>	Kelas I	45	30%
	Kelas II	40	26,667%
	Kelas III	65	43,333%
<b>Jenis Kelamin</b>	Perempuan	78	52%
	Laki-laki	72	48%
<b>Pendidikan Terakhir</b>	SD	14	9,333%
	SMP	20	13,333%
	SMA	31	20,667%
	S1	57	38%
	S2	20	13,333%
	S3	8	5,334%
<b>Total</b>		150	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan jika mayoritas subjek pada penelitian ini adalah para wali murid yang anaknya berada pada tingkatan kelas III SD, dengan jumlah subjek 65 orang (43,333%), sedangkan subjek yang memiliki

anak pada tingkatan kelas I SD berjumlah 45 orang (30%), dan yang terakhir orangtua yang memiliki anak pada tingkatan kelas 2 SD berjumlah sebanyak 40 orang (26,667%). Sedangkan data demografi berdasarkan jenis kelamin dapat ditarik kesimpulan jika mayoritas subjek pada penelitian ini adalah perempuan dengan jumlah subjek sebanyak 78 orang (52%), sedangkan subjek yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah sebanyak 72 orang (48%). Berdasarkan pendidikan terakhir, di dapat hasil SD sebanyak 14 orang (9,333%), SMP berjumlah 20 orang (13,333%), SMA berjumlah 31 orang (20,667%), S1 berjumlah 57 orang (38%), S2 berjumlah 20 orang (13,333%) dan yang terakhir S3 berjumlah 8 orang (5,334%)

#### 4.3.2 Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian, disajikan dalam bentuk skor empirik dan skor hipotetik. Kemudian, peneliti akan menjabarkan dalam bentuk skor minimum, maximum, mean serta standar deviasi (SD). Berikut ini adalah uraian lengkap mengenai skor empirik dan skor hipotetik pada tabel 4.4 :

**Tabel 4.4**  
**Hasil Deskriptif Data Empirik**

Variabel penelitian	Skor X yang diperoleh (empirik)			
	X Max	X Min	Mean	SD
<b>Tingkat Stres</b>	86	57	69,29	5,726

Keterangan :

- Max = Nilai Maksimal
- Min = Nilai Minimum
- SD = Standar Deviasi

Dari data tersebut diketahui jika *mean* empirik yang diperoleh adalah 69,29 dan nilai standar deviasinya adalah sebesar 5,726. Selanjutnya peneliti akan membuat lima kategorisasi berdasarkan *mean* empirik dan standar deviasi empirik untuk mengukur tingkat stres pada orangtua yang mendampingi anak belajar daring, peneliti menggunakan kategori yang ditentukan Azwar (2012) yang akan diuraikan pada tabel 4.5 sebagai berikut.

**Tabel 4.5**  
**Rumus Kategorisasi**

Kategori	Rumus
<b>Sangat Tinggi</b>	$X \geq M + 1,5 SD$
<b>Tinggi</b>	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
<b>Sedang</b>	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
<b>Rendah</b>	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
<b>Sangat Rendah</b>	$X \leq M - 1,5 SD$

Keterangan :

M = Mean Empirik

SD = Standar Deviasi

Mengingat informasi yang memanfaatkan persamaan over, perasaan cemas dalam penelitian ini diisolasi menjadi lima bagian, yaitu tinggi, tinggi, sedang, rendah, rendah. Ini dapat ditemukan di tabel 4.6:

**Tabel 4.6**  
**Skor Tingkat Stres pada Orangtua yang Mendampingi Anak Belajar Daring**

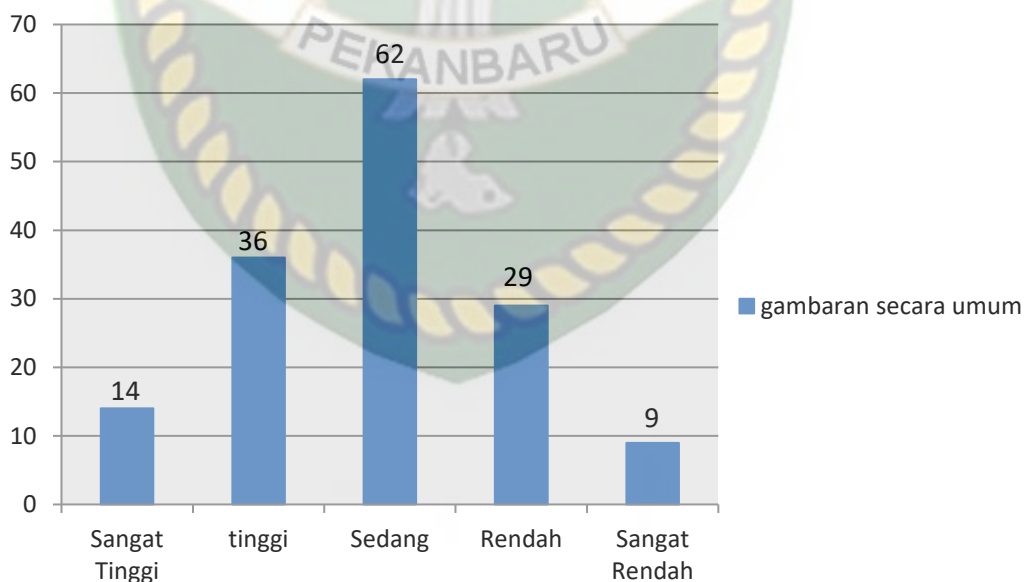
Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat tinggi	$X \geq 77,879$	14	9,333%
tinggi	$72,153 \leq X < 77,879$	36	24%
<b>sedang</b>	<b><math>66,397 \leq X &lt; 72,153</math></b>	<b>62</b>	<b>41,333%</b>
rendah	$61,311 \leq X < 66,397$	29	19,334%
sangat rendah	$X \leq 60,701$	9	6%
Jumlah		150	100%

Berdasarkan kategori tersebut, dapat disimpulkan jika sebanyak 62 orangtua mengalami stres pada tingkat sedang dengan presentase 41,333%, sedangkan pada kategori tinggi berjumlah sebanyak 36 orang dengan nilai presentase sebesar 24%, pada kategori rendah, dapat dilihat pada tabel jika yang mengalami stres pada tingkat rendah dialami oleh subjek sebanyak 29 orang dengan nilai presentase sebesar 19,334%, sementara dalam kategori sangat tinggi ada 14 subjek dengan nilai presentase sebesar 9,333%, dan yang terakhir adalah kategori sangat rendah yang berjumlah 9 orang dengan persentase 6%. Ini menunjukkan jika dari 150 subjek, mayoritas mengalami tingkat stres pada kategori sedang.

#### 4.3.3 Gambaran Tingkat Stres

##### 1. Gambaran Tingkat Stres Secara Umum

**Gambar 4.1**  
**Gambaran Tingkat Stres Pada Orangtua Secara Umum**



Dari histogram diatas dapat disimpulkan jika kebanyakan orangtua mengalami stres pada tingkat sedang, dan tidak tergolong tinggi ataupun rendah dengan rata-rata yaitu 41,33% sebanyak 62 orang.

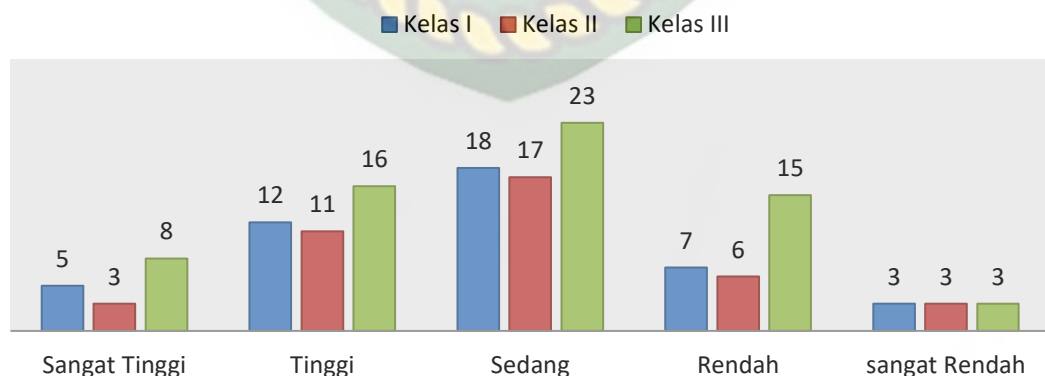
## 2. Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Tingkatan Kelas

**Tabel 4.7**  
**Rentang Nilai Dan Kategorisasi Skor Berdasarkan Tingkatan Kelas**

Kategori	Kategorisasi Tingkatan Kelas			
	Kelas I	Kelas II	Kelas III	Total
<b>Sangat Tinggi</b>	5(11,11%)	3(7,5%)	8(12,30%)	16(10,67%)
<b>Tinggi</b>	12(26,67%)	11(27,5%)	16(24,62%)	39(26%)
<b>Sedang</b>	<b>18(40%)</b>	<b>17(42,5%)</b>	<b>23(35,39%)</b>	<b>58(38,67%)</b>
<b>Rendah</b>	7(15,55%)	6(15%)	15(23,08%)	28(18,66%)
<b>Sangat Rendah</b>	3(6,67%)	3(7,5%)	3(4,61%)	9(6%)
<b>Jumlah</b>	45(100%)	40(100%)	65(100%)	150(100%)

Berdasarkan hasil analisis tabel diatas dapat ditarik kesimpulan jika orangtua laki-laki maupun perempuan mayoritas mengalami tingkat stres pada kategori sedang. Apabila dibandingkan antara kategori tinggi - sangat tinggi dan rendah - sangat rendah pada orangtua laki-laki dan perempuan, ditemukan jika tidak adanya perbedaan yang begitu jauh pada kategori tersebut berdasarkan kategori jenis kelamin, Berikut ini adalah histogram gambaran tingkat stres pada orangtua berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada gambar 4.2 :

**Gambar 4.2**  
**Gambaran Tingkat Stres Pada Orangtua Berdasarkan Tingkatan Kelas Anak**



Dapat dilihat pada diagram jika orangtua yang memiliki anak pada tingkatan kela I, kelas II dan kelas III memiliki tingkat stres yang juga tidak jauh berbeda, namun untuk tingkatan stres orangtua yang memiliki anak kelas III paling tinggi dengan total 23 orang, kelas I dengan total 18 orang dan kelas II dengan total 17 orang. Setelah peneliti melakukan analisis *chi-square* diketahui jika memang tidak ada perbedaan yang signifikan antara orangtua yang memiliki anak pada tingkatan kela I, kelas II dan kelas III dalam hal tingkat stres yaitu pada tingkat sedang. Hal ini dapat dilihat dari nilai *asymptotic significance* yaitu 0,679 ( $p > 0,05$ ). Hasil analisis *chi-square* secara lengkap dapat dilihat pada tabel 4.8 berikut ini :

**Tabel 4.8**  
**Chi-Square Test Berdasarkan Tingkatan Kelas Anak**

<b>Chi-Square Tests</b>			
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	46,760 <sup>a</sup>	52	,679
Likelihood Ratio	53,070	52	,433
Linear-by-Linear Association	,738	1	,390
N of Valid Cases	150		

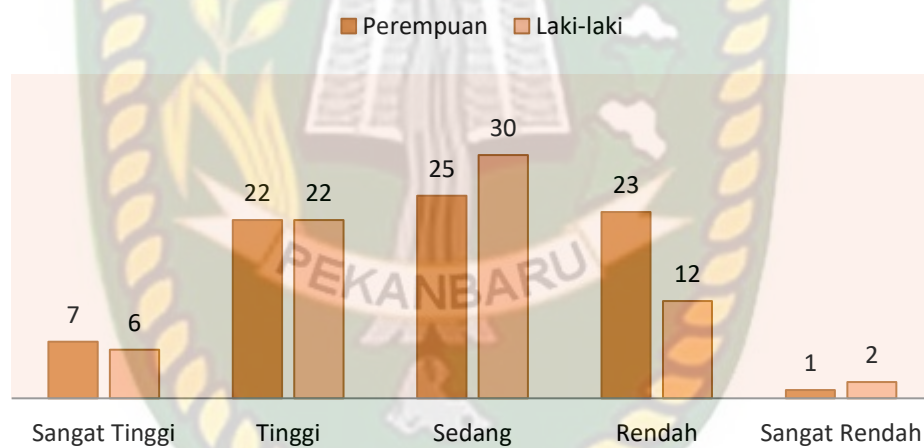
### 3. Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Kelamin

**Tabel 4.9**  
**Rentang Nilai Dan Kategorisasi Skor Berdasarkan Jenis Kelamin**

	<b>Kategori jenis kelamin</b>		<b>Total</b>
	<b>Perempuan</b>	<b>Laki-laki</b>	
<b>Sangat Tinggi</b>	7(8,98%)	6(8,89%)	13(8,67%)
<b>Tinggi</b>	22(28,20%)	22(30,55%)	44(29,33%)
<b>Sedang</b>	25(32,02%)	30(41,67%)	55(36,67%)
<b>Rendah</b>	23(29,49)	12(16,67%)	35(23,33%)
<b>Sangat Rendah</b>	1(1,28%)	2(2,78%)	3(2%)
<b>Jumlah</b>	78(100%)	72(100%)	150(100%)

Berdasarkan hasil analisis tabel diatas dapat ditarik kesimpulan jika orangtua laki-laki maupun perempuan mayoritas mengalami tingkat stres pada kategori sedang. Apabila dibandingkan antara kategori tinggi - sangat tinggi dan rendah - sangat rendah pada orangtua laki-laki dan perempuan, ditemukan jika tidak adanya perbedaan yang begitu jauh pada kategori tersebut berdasarkan kategori jenis kelamin, Berikut ini adalah histogram gambaran tingkat stres pada orangtua berdasarkan jenis kelamin yang dapat dilihat pada gambar 4.3 :

**Gambar 4.3**  
**Gambaran Tingkat Stres Pada Orangtua Berdasarkan**  
**Tingkatan Kelas Anak**



Dapat dilihat jika orangtua laki-laki maupun perempuan memiliki tingkat stres yang tidak jauh berbeda, maka setelah peneliti melakukan analisis *chi-square* diketahui jika memang tidak ada perbedaan yang signifikan antara orangtua laki-laki maupun perempuan dalam hal tingkat stres. Hal ini dapat dilihat dari nilai *asymptotic significance* yaitu 0,416 ( $p > 0,05$ ). Hasil analisis *chi-square* secara lengkap dapat dilihat pada tabel 4.10 berikut ini.

**Tabel 4.10**  
**Chi-Square Test Berdasarkan Jenis Kelamin**

<b>Chi-Square Tests</b>			
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	26,864 <sup>a</sup>	26	,416
Likelihood Ratio	33,162	26	,157
Linear-by-Linear Association	,033	1	,857
N of Valid Cases	150		

**4. Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Pendidikan Terakhir Orang Tua**

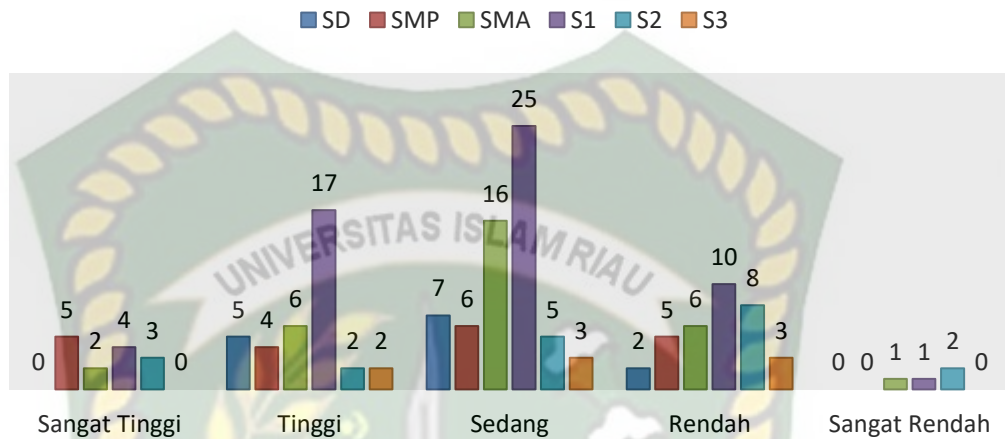
**Tabel 4.11**  
**Rentang Nilai Dan Kategorisasi Skor Berdasarkan Pendidikan Terakhir**

	<b>Kategori Pendidikan Terakhir</b>						<b>Total</b>
	<b>SD</b>	<b>SMP</b>	<b>SMA</b>	<b>S1</b>	<b>S2</b>	<b>S3</b>	
<b>Sangat Tinggi</b>	0	5(25%)	2(6,45%)	4(7,02%)	3(15%)	0	14(9,33%)
<b>Tinggi</b>	5(35,72%)	4(20%)	6(19,36%)	17(29,82%)	2(10%)	2(25%)	36(24%)
<b>Sedang</b>	7(50%)	6(30%)	16(51,61%)	25(43,86%)	5(25%)	3(37,5%)	62(41,33%)
<b>Rendah</b>	2(14,28%)	5(25%)	6(19,36%)	10(17,55%)	8(40%)	3(37,5%)	34(22,67%)
<b>Sangat Rendah</b>	0	0	1(3,22%)	1(1,75%)	2(10%)	0	4(2,67%)
<b>Total</b>	14(100%)	20(100%)	31(100%)	57(100%)	20(100%)	8(100%)	150(100%)

Berdasarkan hasil analisis tabel diatas dapat ditarik kesimpulan jika berdasarkan pendidikan terakhir orangtua mayoritas mengalami tingkat stres pada kategori sedang. Berdasarkan data diatas ditemukan jika tidak adanya perbedaan yang begitu jauh yang terdapat pada kategori tersebut. Berikut ini adalah histogram gambaran tingkat stres pada orangtuaberdasarkan pendidikan terakhir yang dapat dilihat pada gambar 4.4 :



**Gambar 4.4**  
**Gambaran Tingkat Stres Pada Orangtua Berdasarkan Pendidikan Terakhir Orangtua**



Dapat dilihat jika berdasarkan pendidikan terakhir tingkat stres yang di alami orangtua jauh berbeda. Namun setelah peneliti melakukan analisis *chi-square* diketahui jika tidak ada perbedaan yang signifikan berdasarkan pendidikan terakhir dalam hal tingkat stres. Hal ini dapat dilihat dari nilai *asymptotic significance* yaitu 0,770 ( $p > 0,05$ ). Hasil analisis *chi-square* secara lengkap dapat dilihat pada tabel 4.12 berikut ini

**Tabel 4.12**  
**Chi-Square Test Berdasarkan Pendidikan Terakhir**

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	117,801 <sup>a</sup>	130	,770
Likelihood Ratio	122,207	130	,674
Linear-by-Linear Association	2,007	1	,157
N of Valid Cases	150		

#### 4.4 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tingkat stres pada orangtua yang mendampingi anak belajar daring di SDN 050 Bengkalis, diketahui jika mayoritas orangtua mengalami tingkat stres pada kategori sedang yaitu 41,33% dengan jumlah sebanyak 62 subjek. Artinya para orangtua yang mendampingi anak belajar daring mengalami stres namun tidak pada kondisi stres yang ringan atau berat. Orangtua yang mengalami tingkat stres dengan kategori sedang biasanya ditandai dengan perubahan emosi yang terjadi pada kesehariannya seperti mudah marah, terjadinya insomnia, mudah berubahnya *mood*, timbulnya sikap berlebihan terhadap sesuatu kondisi, mudah tersinggung serta menjadi tidak sabaran.

Hal ini diperkuat dengan hasil survei yang dilakukan oleh Ellya Susilowati dan Mira Azzasyofia (2020) yang menunjukkan jika tingkat stres orangtua yang menghadapi anak belajar dari rumah dalam tiga minggu awal *social distancepolicyis*, 75,34% dalam kategori sedang, namun ada 10,31% responden yang memiliki tingkat stres tinggi. Tingkat stres dipengaruhi antara lain oleh ketidakmampuan orangtua untuk membimbing pembelajaran.

Penelitian lain yang juga lakukan oleh Carissa,dkk (2021) menunjukkan hasil jika orangtua yang anaknya berada pada tingkatan sekolah dasar mengalami gangguan kecemasan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Parczewska (2020) yang menyatakan jika ketika orangtua mengalami frustrasi yang disebabkan oleh banyaknya pekerjaan dan harus membantu anak belajar daring, orangtua bisa melakukan kekerasan verbal (berbicara dengan nada tinggi, adanya larangan, serta anak diberikan hukuman).

Penelitian lain terkait tingkat stres pada orangtua juga dilakukan oleh Spinelli, dkk (2020) yang menyatakan jika banyaknya laporan dari orangtua terkait pendampingan pada anak, selain itu juga keadaan yang biasa mereka lakukan sebelum *lockdown* banyak berubah dan harus disesuaikan dengan keadaan pada saat *lockdown*. Hal itu tentu membuat seseorang menjadi frustrasi dan merasa stres, hal itu juga membuat orangtua akan mengalami perubahan-perubahan pada sikap ataupun perilakunya.

Penelitian lain juga menunjukkan gambaran tentang stres yang dialami oleh orangtua, seperti penelitian yang dilakukan Imas dan Zulaela (2020) yang menyatakan jika belum adanya kemaksimalan dalam proses belajar secara daring, proses ini hanya memunculkan amarah yang tinggi serta banyak orangtua yang mengeluh dengan proses pembelajaran daring ini. Selain itu juga penelitian ini juga menggambarkan jika banyak orangtua yang kurang paham dengan media-media yang digunakan untuk belajar daring, seperti *google classrom*, *zoom*, dan lain sebagainya yang menimbulkan kekhawatiran terhadap orangtua yang anaknya tidak bisa memahami materi yang diberikan secara virtual.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut dapat kita lihat jika orangtua yang mendampingi anak belajar daring mengalami stres dengan berbagai macam bentuk faktor. Tidak semua orangtua bisa beradaptasi serta cepat menyesuaikan diri dengan keadaan belajar secara daring. Hal ini tentunya sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muslim (2020) yang menyatakan jika hanya orang-orang yang mampu mengendalikan kondisi dengan baik yang akan mengubah stres menjadi eustress (stres yang positif) serta terhindar dari stres itu sendiri.

Hasil penelitian terkait gambaran tingkat stres orangtua yang mendampingi anak belajar daring di SDN 050 Bengkalis dilihat berdasarkan tingkatan kelas anak menunjukkan nilai *asymptotic significance* sebesar 0,679 ( $p > 0,05$ .) artinya tidak ada perbedaan yang begitu signifikan antara stres yang dirasakan oleh orangtua yang memiliki anak kelas I, kelas II, maupun kelas III. Hal ini didasari karena beban stressor yang sama yang dirasakan oleh setiap orangtua. Popmama.com (2020) menjelaskan jika dengan adanya kebijakan belajar dari rumah membuat anak sulit menguasai materi yang diberikan oleh sekolah. Tiap materi pembelajaran yang didapat pasti memiliki kesulitan yang berbeda-beda sesuai dengan tingkatan sekolah anak dan tentunya memiliki tantangannya masing-masing.

Hal ini kemudian diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Amber Garbe,dkk (2020) yang menyatakan jika orangtua yang mempunyai anak kelas 1-3 SD didapatkan mempunyai masalah dengan belajar daring dan kesulitan dalam mengawasi anak. Garbe,dkk juga mengungkapkan jika orangtua sangat butuh support dari pihak guru dan sekolah, bagaimana guru dan pihak sekolah menyadari jikasanya banyak orangtua yang sebenarnya belum terlalu mampu menghadapi situasi seperti ini. Dukungan yang bisa diberikan seperti sosialisasi terkait aplikasi yang digunakan saat pembelajaran daring, serta komunikasi yang lancar antara orangtua dengan guru atau pihak sekolah.

Hasil penelitian gambaran tingkat stres pada orangtua yang mendampingi anak belajar daring di SDN 050 dilihat berdasarkan jenis kelamin menunjukkan nilai *asymptotic significance* sebesar 0,416 ( $p > 0,05$ ) Ini menyiratkan bahwa tidak ada perbedaan kritis antara tingkat stres yang dialami oleh para wali yang pergi bersama

anak-anak mereka untuk belajar di web, dua remaja putra dan remaja putri. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang diarahkan oleh Nur Hafifah, dkk (2017) yang menyatakan jika tidak terdapat perbedaan stres yang dialami oleh laki-laki maupun perempuan. Hal ini terjadi diakibatkan karena tekanan stres secara akademik yang di dapat oleh laki-laki maupun perempuan itu sama, oleh karena itu tingkat stres yang di alami oleh laki-laki dan perempuan bisa dikatakan sama yaitu pada kategori sedang.

Hal ini juga dapat dikaitkan pada artikel klikdokter.com (2020) dimana peneliti menemukan jika orangtua juga harus mempelajari mata pelajaran atau materi yang diberikan pihak sekolah, karena anak banyak tidak memahami materi yang diberikan sehingga orangtua harus mengajarkan anak hingga mereka paham. Artikel tersebut juga menyatakan jika orangtua baik laki-laki maupun perempuan cukup bingung dan kewalahan mendampingi anak belajar daring. Hal ini disebabkan karena pekerjaan rumah yang menumpuk dan atau adanya kebijakan pemerintah yang mewajibkan para pekerja untuk bekerja dari rumah.

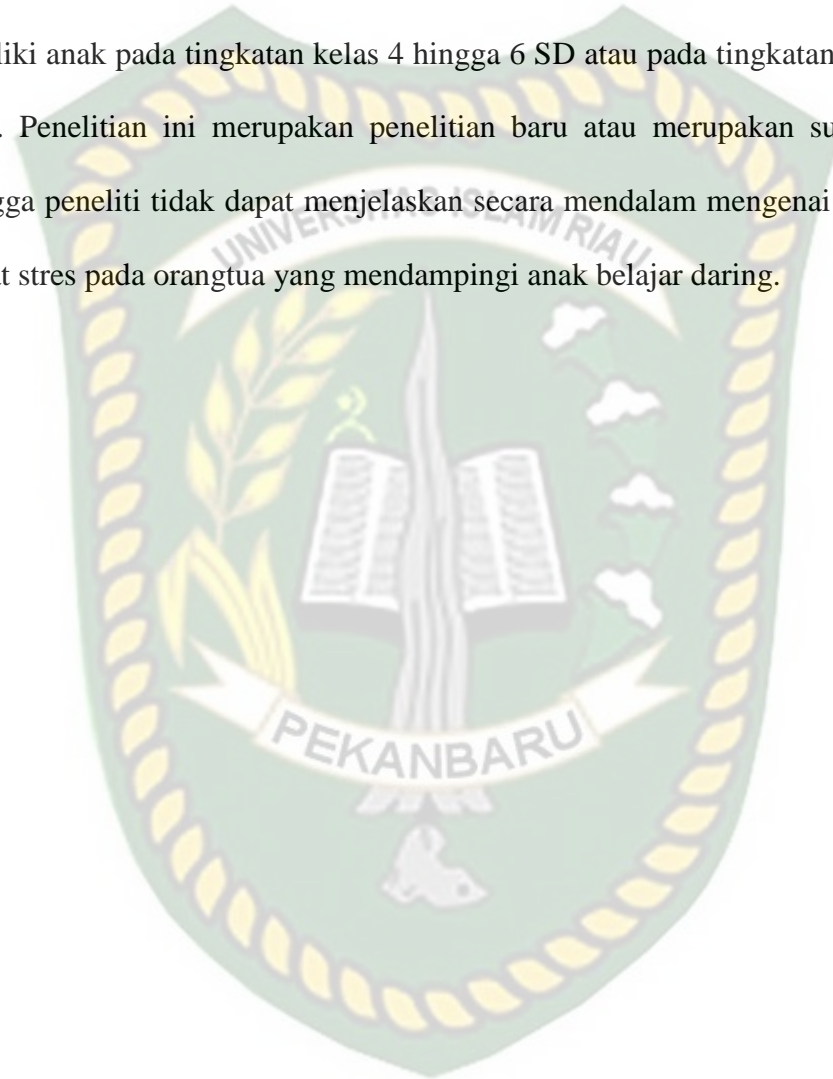
Banyak faktor yang menyebabkan tingkat stres yang dialami oleh orangtua laki-laki maupun perempuan dalam mendampingi anak belajar daring menjadi sama, yaitu dimana hal ini merupakan hal baru yang dirasakan oleh orangtua maupun sang anak, sehingga orangtua maupun anak harus beradaptasi. Menurut seorang psikolog Ikhsan Bella Persada M.Psi., Psikolog menuturkan pada klikdokter.com beberapa penyebab mengapa adanya stres pada orangtua, yaitu tugas yang terlalu banyak dan sulit, ekspektasi orangtua terhadap kemampuan anak, serta sulitnya membagi waktu.

Hasil penelitian gambaran tingkat stres pada orangtua yang mendampingi anak belajar daring di SDN 050 dilihat berdasarkan pendidikan terakhir orangtua menunjukkan nilai *asymptotic significance* sebesar 0,770 ( $p > 0,05$ ) ini berarti bahwa tidak ada perbedaan penting dalam tingkat stres yang dialami oleh wali yang pergi bersama anak-anak mereka untuk belajar di web. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dipimpin oleh Elaine Tang, dkk (2020) yang menyatakan bahwa tidak ada dampak kritis antara *parental schooling fair dan square of pressure* yang dialami.

Hasil lain yang didapat oleh peneliti terkait dengan stres yang dirasakan orangtua menunjukkan bahwa stres yang dirasakan orangtua terkait mendampingi anak belajar daring sudah dirasakan sejak awal, namun hal itu tidak berdampak terhadap rasa peduli orangtua dalam mendampingi anak belajar daring. Orangtua tetap menjalani kewajibannya dalam mendampingi anak belajar dirumah, disela kesibukannya bekerja atau mengurus rumah. Sebagian orangtua mengalami perdebatan kecil terkait pendampingan anak didalam belajar, namun ada juga orangtua yang memang sudah membagikan tugas dan kewajibannya masing-masing sehingga tidak ada perdebatan yang terjadi.

Stres yang terjadi dilandasi dengan berbagai macam faktor, salah satunya adalah beban stres yang dirasakan oleh orangtua dalam mendampingi anak belajar daring. Selain itu juga, faktor eksternal tentu mempengaruhi stres yang dialami orangtua, ketidakmampuan anak dalam memahami materi misalnya, atau keadaan finansial, terlebih banyak karyawan atau pekerja yang dirumahkan ketika munculnya pandemi ini. Hal ini lah yang menyebabkan mengapa tidak ada perbedaan yang begitu signifikan antara orangtua yang berpendidikan rendah maupun tinggi.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, yakni terkait pada sampel yang diteliti yaitu hanya orangtua yang memiliki anak pada tingkatan kelas 1 hingga 3 SD saja, sehingga kemungkinan hasilnya akan berbeda dengan orangtua yang memiliki anak pada tingkatan kelas 4 hingga 6 SD atau pada tingkatan yang lebih tinggi. Penelitian ini merupakan penelitian baru atau merupakan survey awal, sehingga peneliti tidak dapat menjelaskan secara mendalam mengenai bagaimana tingkat stres pada orangtua yang mendampingi anak belajar daring.



## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diselesaikan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran tingkat stress pada orangtua yang mendampingi anak belajar daring di SDN 050 Bengkalis tergolong pada kategori sedang dengan nilai persentase 41,333% dengan jumlah subjek sebanyak 62 orang. Artinya para orangtua yang mendampingi anak belajar daring mengalami stres namun tidak pada kondisi stres yang ringan atau berat
2. Berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada nilai *asymptotic significance* yaitu sebesar 0,416 ( $p > 0,05$ ), yang artinya tingkat stress pada orangtua laki-laki maupun perempuan tidak berbeda secara signifikan jika ditinjau dari jenis kelamin.
3. Berdasarkan tingkatan kelas anak dapat dilihat pada nilai *asymptotic significance* yaitu sebesar 0,679 ( $p > 0,05$ ) yang artinya tidak ada perbedaan yang begitu signifikan antara stres yang dirasakan oleh orangtua yang memiliki anak kelas I, kelas II, maupun kelas III.
4. Berdasarkan pendidikan terakhir orangtua dilihat jika hasil yang diperoleh menunjukkan nilai *asymptotic significance* sebesar 0,770 ( $p > 0,05$ ) artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat stres yang dialami oleh orangtua.



## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil temuan dari penelitian ini, maka ada beberapa hal yang perlu disarankan oleh peneliti.

### 1. Bagi Pihak Sekolah

Berdasarkan hasil penelitian di dapat jika orangtua yang memiliki anak pada tingkatan kelas 1 hingga 3 SD mengalami stres pada tingkatan sedang. Artinya keadaan pembelajaran daring ini harus mendapatkan solusi atau metode pembelajaran yang lebih tepat agar anak-anak yang belajar dari rumah bisa tetap memahami dengan baik materi yang diberikan oleh pihak sekolah, misalnya rutin melakukan diskusi dengan orangtua terkait kemampuan anak dalam belajar selama belajar daring.

### 2. Bagi peneliti selanjutnya.

Pada penelitian tingkat stress orangtuaini masih sangat baru dan hanya menggunakan metode analisis deskriptif. Maka peneliti menyarankan agar peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang serupa dengan metode yang bervariasi seperti penelitian kualitatif maupun kuantitatif dengan sampel yang memang dapat menjelaskan lebih rinci bagaimana tingkat stress yang dirasakan oleh orangtua, serta memperluas populasi sehingga hasil penelitian tersebut bisa menjadi acuan untuk mengurangi beban stress yang dirasakan oleh orangtua. Beberapa variabel yang bisa dikaitkan dengan tingkat stress adalah

peran orangtua, resiliensi, *coping stress*, dan perilaku kekerasan verbal.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :  
**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, Khusna. (2020). *The Parents Role In Guiding Distance Learning And The Obstacle During Covid-19 Outbreak*. STKIP PGRI Pacitan
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar. S. (2015) *Reliabilitas Dan Validitas Edisi 4*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Bungin.B. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana Prenada MediaGroup
- Brown, BW & Moberg, JD (1980). *Organizational Theory Management: A Marco Approach*. New York : Jhin Willey and Sons, inc
- Detiknews. (2021). *Tambah 4.682, Kasus Positif corona di RI 30 Maret Jadi 1.505.775*
- Garbe, Amber dkk. (2020). *COVID-19 And Remote Learning: Experiences Of Parents With Children During The Pandemic*. University of Wisconsin StevensPoint Vol.4 No.3
- Hafifah Nur, Widiani Esti, H. Rahayu. (2017). *Perbedaan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Berdasarkan Jenis kelamin Di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang*. Nursing News Vol.2 No.3
- Hardjana, AM. (1994). *Stress Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta : Kanisius
- Hidayat.A.Alimul. (2007). *Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medikal
- Ibung, D. (2008). *Stres Pada Anak (Usia 6-12 Tahun)*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Klikdokter.com. (2020). *Stres Saat Temani Anak Sekolah Online, Apa Wajar?*
- Lazarus, RS, Folkman S. 1984. *Stres, Appraisals and Coping*. New York: Spriger
- Lukaningsih, ZL & Bandiyah S. (2011). *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika

- Mastoah, Imas & Zulaela, MS. (2020). *Kendala Orang Tua Dalam Mendampingi Anak Belajar Pada Masa Covid 19 Di Kota Serang*.  
*Kendala Orang Tua Dalam Mendampingi Anak Belajar Pada Masa Covid 19 Di Kota Serang*.  
Banten: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini
- Mumpuni, Y & Wulandari, A. (2010). *Cara Jitu Mengatasi Stres*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Muslim, M. (2020). *Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19*. Institut Bisnis Nusantara Vol. 23 No.2
- Parczewska T. (2020). *Difficult Situations And Ways Of Coping With Them In The Experiences Of Parents Homeschooling Their Children During The covid 19 Pandemic In Poland*. International Journal of Primary, Elementary and Early Years Education 2020
- Popmama.com. (2020). *Dampak Covid-19, Indonesia Alami Krisis Pendidikan Pada Anak-anak*
- Preece, KK. (2011). *Relation Among Classroom Support, academic Self-Efficacy, and Perceived Stress During Early Adolescence*. Departemen of Psychological and social Foundation. Florida: University South Florida
- Purwati, S. (2012). *Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Regular Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*. FIK UI Depok
- Republika.co.id. (2020). *Stresnya Belajar dari Rumah*
- Richard, G. (2010). *Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Baca
- Robbins, Stephen P. (2001). *Perilaku Organisasi: Konsep, Kontroversi, Aplikasi*, Jilid I, Edisi 8, Prenhalindo Jakarta
- Saam, Z & Wahyuni, S. (2014). *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: Rajawali Pers
- Santrock, J.W. (2003). *Perkembangan Remaja Edisi Keenam*. Jakarta: Erlangga
- Sarafino, EP. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction (second Edition)*. New York: Jhon Wiley & Sons
- Sarafino, EP & Smith, TW. (2012). *Health Psychology Seventh Edition*. New York: Printed in the United States

- Sari, Ria Puspita. (2015). *Pengaruh Stres Kerja dan Konflik terhadap Kinerja Karyawan Jambuluwuk Malioboro Boutique Hotel Yogyakarta*. Program Studi Manajemen
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : Gasindo
- Spinelli M, Lionetti F, Pastore M, Fasolo M. (2020) *Parents Stress And Children's Psychological Problems In Families Facing The COVID-19 Outbreak In Italy*. *Front Psychol* 2020;11:1713(1-7)
- Sugiyono. (2019). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Susilowati,E.& Azzasyofia,M. (2020). *The Parents Stress Level In Facing Children Study From Home In The Early Of Covid-19 Pandemic In Indonesia*. *Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung Vol.2 No.3*
- Syamsu, Yusuf. (2014). *Psikologi Perkembangan anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Tang, Elaine dkk. (2020). *Perceived Parental Stress in Face Of Kindergarten Children's Academic Setback: Roles Of Parents' Goals and Education*. *European Journal Of Psychology of Education*
- Tirajoh, Carissa V dkk. (2021). *Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Kecemasan Orang Tua Murid Di Masa Pandemi Covid-19*. *Jurnal Biomedik*
- Wangsa, Teguh. (2010). *Menghadapi Stres dan Depresi*. Yogyakarta: Oryza
- Wardani, Anita & Ayriza, Yulia. (2021). *Analisis Kendala Orang Tua Dalam Mendampingi Anak Belajar Di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19*. Universitas Negeri Yogyakarta
- Weinberg RS & Gould D. (2003). *Foundations of Sport & Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetic
- Wilkinson, G. (2002). *Stres*. Jakarta: Dian Rakyat
- Winingsih, Endang. (2020). *Dampak Covid-19 Terhadap Kegiatan Pembelajaran Online di Sebuah Perguruan Tinggi Kristen di Indonesia*. *Perspektif Ilmu Pendidikan*
- Yusuf, S. (2004). *Mental Hygiene: Pengembangan Kesehatan Mental Dalam Kajian Psikologi dan Agama*. Bandung: Pustaka Bani Quraisi