



**STRES, STRESOR DAN COPING STRES DALAM PERSPEKTIF ANAK
USIA SEKOLAH DASAR DI MASA PANDEMI COVID 19**

Melina Lestari¹, Kodariyah Nurhayat², Sisca Nurul Fadila³

Universitas Indraprasta PGRI¹, Universitas Indraprasta PGRI², UIN Syarif Hidayatullah³

e-mail : melinalestari83@gmail.com¹, kodariyahnurhayat73@gmail.com², sfadilah@uinjkt.ac.id³

Abstrak

Stres adalah respon individu untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang sedang berlangsung di dalam lingkungannya. Tujuan dari penelitian ini adalah (1) untuk mengetahui gambaran makna stres bagi anak; (2) untuk mengetahui hal yang biasanya membuat anak merasa stress; dan (3) untuk mengetahui aktifitas apa yang biasanya dilakukan anak untuk mengurangi stress. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode naratif. Partisipan dalam penelitian ini adalah anak usia sekolah dasar yang mengikuti Bimbingan Belajar Bunga Bangsa yang terletak di daerah Cililitan, Kramatjati Jakarta Timur. Penelitian ini menggunakan pedoman wawancara berbagai alat bantu dalam pengumpulan data. Setelah mendapatkan data dari lapangan, peneliti akan menganalisis dengan menggunakan model interaktif dari Milles & Huberman dengan tahapan reduksi data, *display* data, dan simpulan berupa gambar. Hasil dari penelitian ini adalah 1) makna stres bagi anak usia sekolah dasar di masa pandemi adalah masalah, tidak nyaman, banyak pikiran, pikiran yang berat, berfikir terus, rasa takut mempengaruhi sifat, emosi tidak stabil, terlalu frustrasi, perasaan buruk, marah berlebih, pusing, beban pikiran, terlalu marah; 2) sedangkan hal yang membuat mereka stress (*stressor*) adalah mengerjakan tugas, waktu pengumpulan tugas yang cepat, dibandingkan dengan saudara atau teman, capek, banyak tugas, pelajaran, sulit memahami pelajaran, proses belajar, ada sesuatu yang membuat kesal, mengiyakan tugas yang diberikan guru, banyak hal yang dipikirkan dan orangtua; dan 3) mereka juga sudah memahami hal yang dapat mengurangi stres yang dirasakan, yaitu bermain, jajan, *shopping*, menonton televisi, memainkan telepon genggam, membaca buku cerita, mendengarkan music, menggambar, menghindari kerumunan, melukis, solat, tidur, minum air putih, berdiam diri di kamar, melakukan hobi, melakukan hal baru, dan menghirup udara segar.

Kata Kunci: *persepsi, anak, stres.*

Abstract

Stress is an individual's response to adjust to the ongoing demands in his environment. The aims of this study are (1) to describe the meaning of stress for children; (2) to find out what usually makes children feel stressed; and (3) to find out what activities children usually do to reduce stress. This study uses a qualitative approach with a narrative method. The participants in this study were elementary school age children in Bimbel Bunga Bangsa located in the Cililitan, Kramatjati, East Jakarta. This study uses interview guidelines for various tools in data collection. Data will analyze using an interactive model from Milles & Huberman with stages of data reduction, data display, and conclusions in the form of images. The results of this study are 1) the meaning of stress for elementary school-aged children during a pandemic is a problem, uncomfortable, a lot of thoughts, heavy thoughts, thinking constantly, fear affects nature, unstable emotions, too frustrated, bad feelings,

excessive anger, dizzy , heavy thoughts , too angry ; 2) while the things that make them stressed (stressor) are doing assignments, fast task collection time, compared to relatives or friends, tired, lots of assignments, lessons, difficult to understand lessons, the learning process, there is something that irritates them, agrees with the assigned task. given the teacher, a lot of things to think about and parents; and 3) they also understand things that can reduce the stress they feel, namely playing, eating snacks, shopping, watching television, playing cell phones, reading story books, listening to music, drawing, avoiding crowds, painting, praying, sleeping, drinking water. , stay in the room, do hobbies, do new things, and breathe fresh air.

Keywords: *content, formatting, article.*

Copyright (c) 2022 Melina Lestari¹, Kodariyah Nurhayati²

✉ Corresponding author :

Email : melinalestari83@gmail.com

ISSN 2656-8071 (Media Online)

PENDAHULUAN

Pandemi yang terjadi di akhir tahun 2019 memberikan dampak yang luar biasa di berbagai sektor. Salah satu cara untuk memutus mata rantai penyebaran covid-19, pemerintah membuat kebijakan menutup sekolah (Kemendikbud, 2020). Pada sektor pendidikan pandemi mengubah sistem dari yang sebelumnya guru dan peserta didik dapat bertemu secara tatap muka di sekolah menjadi pembelajaran jarak jauh. Pembelajaran jarak jauh (PJJ) adalah pembelajaran yang diberikan kepada peserta didik atau siswa dengan menggunakan suatu media dalam berinteraksi antara pengajar dengan peserta didik. Dalam pembelajaran jarak jauh antara guru dengan peserta didik tidak terjadi kontak secara langsung atau dengan kata lain dalam proses pendidikan jarak jauh, guru dan peserta didik berada di tempat berbeda, bahkan bisa terpisah oleh jarak yang sangat jauh (Prawiyogi, dkk, 2020).

Sehingga peserta didik harus beradaptasi dengan sistem pendidikan yang diterapkan saat ini. Sebelum pandemic pembelajaran dilakukan di dalam kelas, bertemu dengan banyak teman dan guru, sekarang harus dilakukan secara jarak jauh dan harus beradaptasi juga dengan metode pembelajaran yang berbeda. Beberapa kelemahan dalam pendidikan jarak jauh yakni anak akan lambat memahami pelajaran dan anak kurang memiliki sikap konsisten pada jadwal belajarnya. Tentu keadaan tersebut mempengaruhi motivasi belajar serta ketertarikan peserta didik dalam mengikuti kegiatan pendidikan jarak jauh (Rusman, dkk, 2013:271).

Selain itu dampak yang dirasakan oleh peserta didik ialah para peserta didik belum memiliki budaya belajar jarak jauh yang baik karena selama ini sistem belajar dilaksanakan adalah melalui tatap muka, murid terbiasa berada di sekolah untuk berinteraksi dengan teman- temannya, bermain dan bercanda gurau dengan teman-temannya serta bertatap muka dengan para gurunya, dengan adanya metode pembelajaran jarak jauh membuat para murid perlu waktu untuk beradaptasi dan mereka menghadapi perubahan baru yang secara tidak langsung akan mempengaruhi daya serap belajar mereka (Dewi, 2020). Bahkan tingkat stres anak dalam belajar di masa pandemi covid-19 sangat tinggi (Husin & Sawitri,2021).

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka tim peneliti tertarik untuk mengali lebih dalam “Stres, Stresor dan Coping Stres dalam Perspektif Anak Usia Sekolah Dasar di Masa Pandemi Covid 19”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif agar dapat mengetahui detail – detail tentang bagaimana stress dipersepsi oleh anak yang sulit untuk diekstraksi melalui metode – metode yang lebih konvensional (Creswell, 2015: 97). Dengan menggunakan metode naratif yang banyak mendengarkan cerita dari beberapa anak sehingga terbentuk landasan bagi sebuah gerakan perubahan suatu sistem pendidikan (Denzin & Lincoln, 2011: 2).

Responden dalam penelitian ini adalah anak usia sekolah dasar yang menjadi peserta didik Lembaga Bimbingan Belajar Bunga Bangsa berlokasi di Jalan Cililitan Kecil I No. 4A rt 005/007, Cililitan, Kecamatan Kramat Jati, Jakarta Timur .



Gambar 1. Peta Lokasi Bimbingan Belajar Bunga Bangsa

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, tim peneliti melakukan wawancara dengan staf pengajar mengenai kebutuhan peserta didik. Jawaban dari salah satu guru adalah situasi pandemi membawa dampak yang sangat signifikan terhadap cara belajar peserta didik yakni peserta didik banyak mengalami demotivasi, kejenuhan bahkan mengaku stres.



Gambar 2. Bangunan Yayasan Bunga Tala Insani

Wawancara dalam penelitian ini bertujuan mendapatkan berbagai informasi secara mendalam dengan menggunakan pertanyaan terbuka kepada partisipan dan mencatat jawaban mereka, lalu mentranskripsikan untuk dianalisis. Kelebihan dari wawancara adalah dapat memberikan informasi yang berguna ketika peneliti tidak dapat langsung mengobservasi partisipan dan memungkinkan partisipan dapat mendeskripsikan informasi pribadi secara terperinci (Creswell, 2015: 429 – 430). Wawancara juga memberikan informasi yang bermanfaat tentang pengalaman nyata berikut makna-maknanya (Denzin & Lincoln, 2011: 2). Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah melalui wawancara terhadap beberapa anak terkait (1) apa makna stress bagi mereka?; (2) apa yang menyebabkan mereka merasa stress?; dan (3) aktifitas apa yang dapat menghilangkan stress yang sedang mereka alami?.

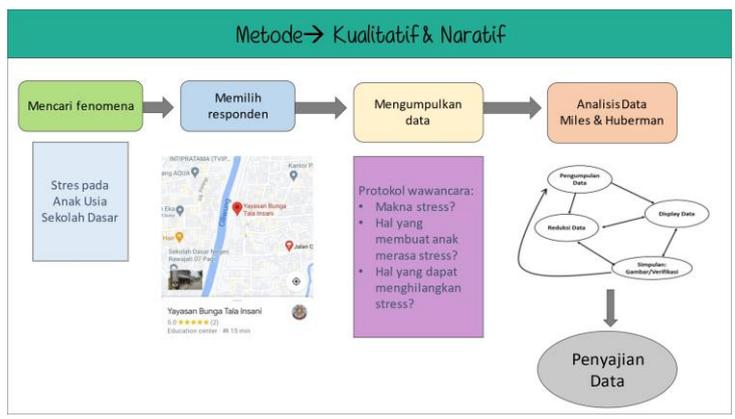
Setelah data terkumpul peneliti melakukan analisis data menggunakan model interaktif (Miles & Huberman, 1994: 10 – 12) dengan langkah reduksi data, *display* data, dan simpulan berupa gambar. Untuk mengatasi keterbatasan dalam metode analisis data interaktif, peneliti menggunakan metode gabungan sebagai alternatif (Bungin, 2007: 256). Peneliti menggunakan *Quasi-Statistik* dalam membantu menggambarkan bukti – bukti keragaman pengalaman yang dialami peserta didik (Alwasilah, 2017: 133 - 134).

Langkah – langkah dalam penelitian naratif (Assjari & Permanarian, 2010) yang telah dilakukan dalam penelitian ini adalah:

1. meneliti sebuah fenomena untuk diteliti yang mengarah pada permasalahan makna stress dan penyebab stress pada anak sekolah dasar di lembaga bimbingan belajar bunga bangsa;
2. memilih responden di mana peneliti dapat mempelajari hal-hal yang berkenaan dengan fenomena stress yang melanda anak sekolah dasar selama pembelajaran jarak jauh di masa pandemi;
3. mengumpulkan kisah atau pengalaman dari anak sekolah dasar di lembaga bimbingan belajar bunga bangsa yang mengalami stress, penyebab stress dan cara mengatasi stress;
4. mengisahkan kembali kisah pengalaman responden;
5. berkolaborasi dengan responden; dan
6. menuliskan narasi tentang kisah pengalaman responden

Berikut akan di paparkan diagram alur penelitian dengan judul “Persepsi Anak Mengenai Stress” dimana tahapan penelitian diawali dengan mencari fenomena mengenai “stress pada anak usia sekolah dasar” yang terjadi pada anak-anak yang mengikuti program bimbingan belajar di Bimbel Bunga Bangsa, lalu peneliti

mengumpulkan data menggunakan wawancara tertulis, analisis data interaktif sehingga menghasilkan data mengenai makna stress, stressor dan coping stress dalam perspektif anak.

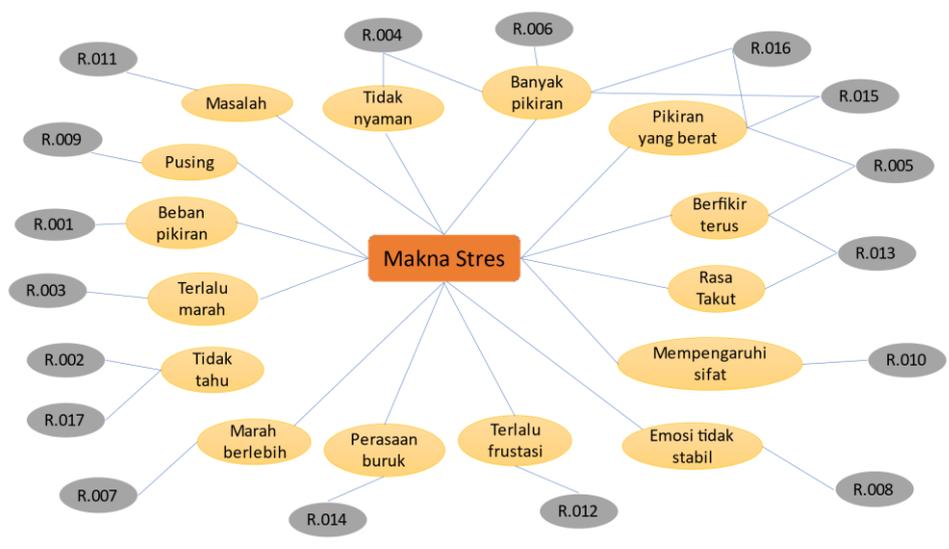


Gambar 3. Diagram Alur Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Berdasarkan hasil analisis data kualitatif, berikut akan di paparkan bagaimana makna stress, stressor dan coping stress dalam perspektif anak usia sekolah dasar sebagai berikut:

1. Makna Stres bagi Anak di Masa Pandemi.



Gambar 4. Makna Stres bagi Anak

Perspektif para responden mengenai makna stress adalah masalah, tidak nyaman, banyak pikiran, pikiran yang berat, berfikir terus, rasa takut mempengaruhi sifat, emosi tidak stabil, terlalu frustrasi, perasaan buruk, marah berlebih, pusing, beban pikiran, terlalu marah. Stres adalah respon individu untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang berlangsung. Tuntutan-tuntutan ini bisa jadi berupa hal-hal yang faktual saat ini, bisa jadi juga merupakan hal-hal yang baru mungkin belum terjadi, namun dipersepsi secara aktual (Wiramiharja, 2015: 47).

Gejala secara psikologis individu yang mengalami stress, antara lain ditandai oleh: perasaan selalu gugup dan cemas, peka dan mudah tersinggung, gelisah, kelelahan yang hebat, enggan melakukan kegiatan, kemampuan kerja dan penampilan menurun, perasaan takut, pemusatan diri yang berlebihan, hilangnya spontanitas, mengasingkan diri dari kelompok, dan phobia (Sukadiyanto, 2010).

2. Mengetahui hal apa yang biasanya membuat anak merasa stres.



Gambar 5. Stressor pada Anak

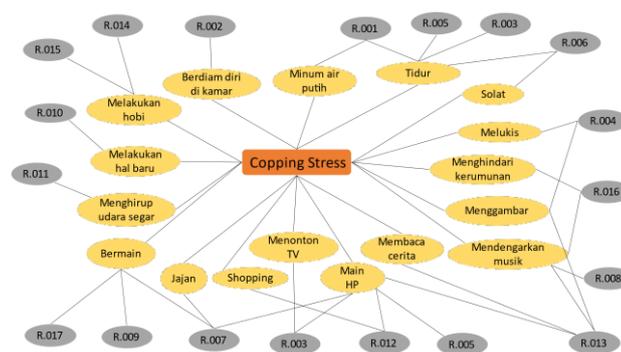
Berdasarkan jawaban dari para responden mengenai hal yang membuat mereka stress (stressor) adalah mengerjakan tugas, waktu pengumpulan tugas yang cepat, dibandingkan dengan saudara atau teman, capek, banyak tugas, pelajaran, sulit memahami pelajaran, proses belajar, ada sesuatu yang membuat kesal, mengiyakan tugas yang diberikan guru, banyak hal yang dipikirkan dan orangtua.

Beberapa penyebab stres (Stresor) pada anak antara lain (Kesuma, 2016):

- Tekanan akademis Banyak anak mengalami kecemasan tentang keinginan untuk berprestasi baik di sekolah. Tekanan akademis adalah salah satu penyebab yang paling umum membuat anak merasa stres. Anak-anak mungkin takut membuat kesalahan atau merasa tidak pandai dalam sesuatu.
- Perubahan besar dalam keluarga, perubahan besar dalam hidup juga bisa mempengaruhi kondisi psikis anak-anak. Perubahan seperti perceraian, kematian dalam keluarga, pindah rumah, kehilangan anggota keluarga, atau penambahan saudara baru dapat mengguncang rasa aman anak dan menyebabkan kebingungan dan kecemasan. Perceraian atau kematian anggota keluarga juga dapat menimbulkan kekhawatiran dan kesedihan serta dapat memicu ketakutan akan kematian.

- Perundungan, perundungan adalah masalah serius bagi banyak anak. Bullying atau perundungan ini bisa terjadi sangat halus, atau jelas, dan dapat menyebabkan cedera fisik. Anak-anak yang mengalami perundungan sering kali merasa malu menjadi sasarannya. Tak jarang anak menyembunyikan kondisi perundungan dari orang tua atau guru karena takut menarik perhatian pada kelemahan yang mereka rasakan.
- Melihat bencana dalam berita. Kemudahan anak dalam mengakses berbagai informasi dapat memicu munculnya rasa cemas dan stress pada anak. Hal ini dikarenakan anak belum mampu menyaring informasi yang didapat dan belum mampu membuat runutan peristiwa. Ketika melihat dan mendengar berita buruk tentang peristiwa, anak akan cenderung khawatir bahwa hal tersebut juga akan terjadi pada mereka atau seseorang yang mereka cintai.
- Ketidakstabilan keluarga. Masalah finansial dan pekerjaan, kekacauan keluarga, dan agitasi orang tua dapat menyebabkan rasa tidak berdaya bagi anak yang mungkin merasa ingin membantu, tetapi tidak memiliki sarana untuk melakukannya.
- Kehawatiran dalam pertemanan dan perpisahan merupakan masalah yang sangat mempengaruhi perkembangan anak usia sekolah dasar. Hal ini dikarenakan anak usia sekolah dasar ada dalam fase berkelompok yakni fase dimana anak ingin diterima dalam kelompok pertemanan. Keinginan untuk diterima dan beradaptasi bisa menjadi alasan anak mengalami tekanan dan stress.

3. Mengetahui aktifitas apa yang biasanya dilakukan anak untuk menghilangkan stres.



Gambar 6. Coping Stres yang Dilakukan Anak

Berdasarkan gambar diatas para peserta memberikan jawaban sangat beragam dan unik, yaitu bermain, jajan, belanja, menonton televisi, memainkan telepon genggam, membaca buku cerita, mendengarkan musik, menggambar, menghindari kerumunan, melukis, solat, tidur, minum air putih, berdiam diri di kamar, melakukan hobi, melakukan hal baru, dan menghirup udara segar.

Sarafino dalam Kesuma (2016) mendefinisikan *coping* sebagai suatu proses dinamis dari suatu pola tingkah laku maupun pikiran seseorang yang secara sadar digunakan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan dalam situasi yang menekan atau menegangkan. Tema yang paling banyak disebutkan oleh para peserta yaitu memainkan telepon genggam (main HP). Hal tersebut menjadi jawaban yang paling banyak disebutkan karena bagi mereka telepon genggam atau *handphone* memang media yang dapat menghibur dan paling banyak dimiliki oleh anak dan remaja. Sebagai suatu pola tingkah laku maupun pikiran anak dan remaja yang secara sadar digunakan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan dalam situasi yang menekan atau menegangkan.

KESIMPULAN

Makna stres bagi anak usia sekolah dasar di masa pandemi adalah masalah, tidak nyaman, banyak pikiran, pikiran yang berat, berfikir terus, rasa takut mempengaruhi sifat, emosi tidak stabil, terlalu frustrasi, perasaan buruk, marah berlebihan, pusing, beban pikiran, terlalu marah. Sedangkan hal yang membuat mereka stress (*stressor*) adalah mengerjakan tugas, waktu pengumpulan tugas yang cepat, dibandingkan dengan saudara atau teman, capek, banyak tugas, pelajaran, sulit memahami pelajaran, proses belajar, ada sesuatu yang membuat kesal, mengiyakan tugas yang diberikan guru, banyak hal yang dipikirkan dan orangtua. Dan mereka juga sudah memahami hal yang dapat mengurangi stress yang dirasakan, yaitu bermain, jajan, belanja, menonton televisi, memainkan telepon genggam, membaca buku cerita, mendengarkan music, menggambar, menghindari kerumunan, melukis, solat, tidur, minum air putih, berdiam diri di kamar, melakukan hobi, melakukan hal baru, dan menghirup udara segar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih tim penulis ucapkan kepada para responden yang bersedia untuk mengikuti proses wawancara dan kepada pihak Bimbingan Belajar Bunga Bangsa yang telah memberikan ijin kepada tim penulis untuk melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Assjari dan Permanarian, S. (2010). *Desain Penelitian Naratif*. Jassi_Anakku. Volume 9, Nomor 2, Hal 172 – 183.
- Creswell, JW. (2015). *Riset Pendidikan: Perencanaan, Pelaksanaan, dan Evaluasi Riset Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Denzin, NK & Lincoln, YS. (2011). *The Sage Handbook of Qualitative Research 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dewi, (2020). *Dampak Covid-19 terhadap Implementasi Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar*. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan* .Volume 2. Nomor 1 . P. 55 – 61.
- Husin & Sawitri. (2021). *Covid-19: Tingkat Stres Belajar Anak-anak di Daerah Terpencil*. *Al-Madrasah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah*. Vol.5. No. 2. P. 101- 124.
- Kemendikbud. (2020). *Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 Tentang Pencegahan Corona Virus Disase (COVID-19) Pada Satuan Pendidikan*.

- Kesuma DD. (2016). *Stress dan Strategi Coping Pada Anak Pidana*. Psikoborneo, Vol 4, No 3, P: 391-398
- Prawiyogi, AG .A dkk (2020). *Efektivitas Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Pembelajaran Siswa di SDIT Cendekia Purwakarta*. Jurnal Pendidikan Dasar. Vol 11. No. 1. P. 94 – 101.
- Rusman, Kurniawan, D, & Riyana, C (2013). *Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi : Mengembangkan Profesionalitas Guru*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Santrock, JW. (2016). *Perkembangan Anak: edisi kesebelas jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Wiramiharja, SA. (2015). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama.