

Gambaran Tingkat Stress Orang Tua Siswa Taman Kanak-Kanak Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19

Aisyah Azzahra¹, Muhamad Nanang Suprayogi^{2*}

^{1,2} Psychology Departement, Faculty of Humanities

Bina Nusantara University

Jakarta 11480, Indonesia

Aisyah.Azzahra@binus.ac.id; muhamad.suprayogi@binus.ac.id

*Correspondence: muhamad.suprayogi@binus.ac.id

ABSTRACT

The purpose of the study was to see an overview of the stress levels of parents of students in Kindergarten during online learning during the COVID-19 pandemic. This study used a descriptive method with a quantitative approach, using the Perceived Stress Scale (PSS) measuring instrument. Data processing techniques using SPSS. This study involved 52 respondents consisting of father and mother of students in kindergarten. With the number of male respondents as many as 19 people and female respondents 33 people. The result of the study revealed that the stress level of parents in kindergarten was at a moderate-stress level with a percentage of 65.4%. The study concluded that the percentage of stress levels obtained shows that the stress level of parents who are female is higher than that of the male gender, which may be due to the culture of society where child care is the responsibility of a mother which results in the mother's stress level while accompanying her child to study. from home during the COVID-19 pandemic.

Keywords: Online Learning; Stress Level; Parents; Students; Kindergarten

ABSTRAK

Tujuan penelitian, ialah untuk melihat gambaran tingkat stress orang tua siswa di Taman Kanak-kanak selama pembelajaran dalam jaringan (daring) di masa pandemi covid-19. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, menggunakan alat ukur Perceived Stress Scale (PSS). Teknik pengolahan data menggunakan SPSS. Penelitian ini melibatkan responden sebanyak 52 orang yang terdiri dari ayah dan ibu orang tua siswa di Taman Kanak-kanak. Dengan jumlah responden laki-laki sebanyak 19 orang dan responden perempuan berjumlah 33 orang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan hasil tingkat stress orang tua siswa di Taman Kanak-kanak berada di tingkat stress sedang dengan persentase 65,4%. Penelitian ini menyimpulkan bahwa persentase tingkat stress yang didapatkan menunjukkan bahwa tingkat stress orang tua siswa yang bergender perempuan lebih tinggi dibandingkan yang bergender laki-laki, yang mungkin disebabkan oleh budaya masyarakat dimana pengasuhan anak merupakan tanggung jawab seorang ibu yang berakibat pada tingkat stress ibu selama mendampingi anaknya belajar dari rumah di masa pandemi covid-19.

Kata Kunci: Pembelajaran Daring; Tingkat Stress; Orang Tua; Siswa; Taman Kanak-Kanak

PENDAHULUAN

Pandemik *Corona Virus Disease* (COVID-19) yang melanda di berbagai negara termasuk Indonesia berdampak nyata terhadap pendidikan anak. Dampak tersebut diantaranya adalah penutupan sekolah selama masa pandemi. Hal tersebut membuat kegiatan pembelajaran tidak bisa dilakukan di sekolah sehingga pembelajaran dilakukan dari rumah (Wahana Visi Indonesia, 2020). Terkait hal tersebut, kegiatan Belajar Dari Rumah (BDR) secara resmi di keluarkan oleh kementerian pendidikan dan kebudayaan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tentang pembelajaran secara daring dan bekerja dari rumah dalam rangka pencegahan penyebaran COVID-19.

Pembelajaran daring yang telah ditetapkan oleh pemerintah tersebut ditujukan kepada seluruh jenjang pendidikan dari taman kanak-kanak hingga perguruan tinggi untuk dilaksanakan dalam usaha mencegah penyebaran Covid-19. Pembelajaran daring ini dipilih seiring dengan berkembangnya teknologi yang saat ini dikenal dengan revolusi industri 4.0. Perkembangan teknologi yang terjadi dalam revolusi industri 4.0 ini sangat mendukung terlaksananya pembelajaran daring dari rumah. Pembelajaran daring adalah pembelajaran yang dilakukan tanpa terikat waktu dan jarak dengan bantuan aplikasi digital berbasis internet yang mampu menunjang pembelajaran tanpa adanya interaksi fisik antara pendidik dan peserta didik (Putra & Irwansyah, 2020). Kecanggihan teknologi yang berkembang tersebut mampu menunjang kegiatan pembelajaran daring.

Sementara itu, pada jenjang pendidikan taman kanak-kanak, kegiatan pembelajaran daring melibatkan orang tua langsung dalam pelaksanaannya. Hal ini berbeda dengan pembelajaran pada tingkat di atasnya, yaitu pendidikan dasar, menengah dan tinggi. Pendidikan pada tingkat dasar, menengah, dan tinggi, anak-anak sudah lebih mandiri, sehingga anak banyak mengerjakan tugas pelajaran sekolah secara mandiri,

Dalam proses kegiatan pembelajaran yang dilakukan secara daring, semua elemen pendidikan diminta untuk mendukung dan memberikan fasilitas-fasilitas pembelajaran agar proses pembelajaran dapat tetap berjalan dengan baik walaupun dilakukan tanpa tatap muka secara langsung. Dalam hal ini, orangtua memiliki peran yang sangat penting dalam membantu anaknya dalam proses pembelajaran daring saat anak-anak belajar dari rumah seperti (1) orang tua memberikan bimbingan bagi anak dalam menggunakan teknologi yang dipakai saat belajar; (2) orang tua memfasilitasi sarana dan prasarana kegiatan pembelajaran; (3) orang tua memotivasi dan memberikan semangat, serta dukungan kepada anak dalam melaksanakan pembelajaran sehingga memperoleh prestasi yang baik; (4) orang tua mengatur atau mengarahkan kegiatan pembelajaran anak (Ardiansyah & Arda, 2020).

Pembelajaran daring yang dilakukan di rumah ini sebetulnya memberikan dampak yang positif, yaitu pusat pembelajaran anak kembali keasalnya, yaitu pendidikan dilakukan di rumah. Namun jika semua kegiatan pembelajaran hanya dilakukan di rumah saja, hal ini dapat menimbulkan gangguan psikosomatis. Gangguan psikosomatis merupakan gangguan fisik yang disebabkan oleh faktor kejiwaan dan tumpukan emosi yang dapat menimbulkan guncangan dalam diri seseorang di masyarakat, seperti kecemasan, stress, lingkungan sosial yang banyak mempengaruhi pikiran negatif (Sari et al., 2020).

Dalam artikel mediaindonesia.com pada jumat 8 mei 2020, berjudul "Belajar dari Rumah Bisa Bikin Stres Orangtua dan Anak" Psikolog Agustina Twinky mengatakan bahwa orangtua yang tidak terbiasa mendampingi anaknya dalam kegiatan proses belajar dan mengajara akan rentan mengalami stres. Hal ini terjadi karena fokus orangtua terbagi antara bekerja, menemani belajar, dan mengurus rumah tangga. Jika orangtua stres, akan membawa pengaruh kepada anak sebab nantinya anak akan dimarahi terus. Orangtua juga stres karena harus mengajari anaknya.

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul "Gambaran Tingkat Stress Orang Tua Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19" dengan subjek penelitian yaitu orang tua siswa yang memiliki anak dari beberapa jenjang pendidikan yaitu dari SD hingga Universitas dengan banyaknya subjek orangtua yang memiliki anak di jenjang pendidikan taman kanak-kanak sebesar 29,15 persen didapatkan hasil Perubahan sosial akibat pandemi COVID-19 sudah dirasakan oleh para orang tua yang memiliki anak usia sekolah dan bersekolah di rumah dalam tiga minggu awal kebijakan COVID-19 di Indonesia yang menyebabkan tingkat stres sedang. Namun terdapat 10,31 persen responden yang memiliki tingkat stres tinggi, dimana 71,88 persen diantaranya adalah orang tua atau ibu berjenis kelamin perempuan (Susilowati & Azzasyofia, 2020).

Berdasarkan berita yang muncul di media dan juga penelitian yang telah ada sebelumnya, penulis ingin melakukan penelitian untuk melihat gambaran tingkat stress orang tua di Taman Kanak-kanak selama pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran dan pembelajaran kepada guru, orang tua siswa, dan pembaca untuk memperhatikan aspek ini. Peneliti memilih melakukan penelitian di Taman Kanak-kanak karena sebelumnya peneliti melakukan internship di Taman Kanak-

kanak dan melihat permasalahan tersebut, seperti orang tua yang memarahi anaknya ketika pembelajaran daring berlangsung dan beberapa cerita orang tua di Taman Kanak-kanak selama pembelajaran daring berlangsung.

Stress adalah reaksi seseorang baik secara fisik, emosional, mental dan psikis yang dirasakan saat ada kondisi atau perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. Stress adalah bagian alami dan penting dari kehidupan. Namun stress yang berat dan berlangsung lama dapat merusak kesehatan, untuk itu stress perlu dikendalikan. Setiap orang dalam menghadapi dan bereaksi terhadap stress juga dengan cara yang berbeda-beda, ada yang mampu mengedalikannya, namun ada juga yang tidak dapat mengedalikannya. Ada orang yang dengan stress ia menjadi lebih waspada dan melakukan antisipasi ketika dibutuhkan, namun ada juga orang yang dengan stress yang dialaminya menyebabkan gangguan pada fisik dan emosionalnya (P2PTM Kemenkes RI, 2020).

Stres yang dialami seseorang dapat timbul karena adanya sumber stres atau yang disebut stressor. Sumber stres dapat muncul dari berbagai faktor seperti frustrasi, krisis, konflik, dan tekanan. Frustrasi dapat terjadi ketika usaha seseorang terhalang oleh hambatan baik dari luar ataupun dari dalam. Krisis merupakan perubahan atau peristiwa yang terjadi dan menyebabkan terganggunya keseimbangan. Konflik adalah pertentangan antara dua keinginan atau dorongan. Tekanan dapat terjadi karena seseorang harus menanggung suatu tanggung jawab yang besar (Ulum, 2018).

Salah satu stress yang dapat dialami orang tua adalah *parenting stress* atau stress pengasuhan. Stress ini dapat muncul karena ketidaksesuaian antara tuntutan yang dirasakan orang tua dan kemampuan orang tua dalam memenuhi tuntutan tersebut. Menurut Abidin (1992), *Parenting stress* mendorong ke arah ketidakmampuan orang tua dalam menghadapi konflik dengan anak.

Parenting stress erat kaitannya dengan persepsi orang tua, ketersediaan sumber daya serta adanya dukungan sosial yang rendah (Ahern, 2004). *Parenting stress* yang dialami orang tua terjadi karena banyaknya tuntutan hidup pada orang tua misalnya, energi yang semakin terkuras, keterampilan yang terbatas, dan tuntutan waktu yang berdampak pada kesejahteraan keluarga dan pengasuhan anak sehingga anak kerap kali menjadi sasaran kemarahan serta penganiayaan (Aracena et al., 2016).

Pengasuhan orang tua pada anak mempengaruhi kemampuan sosial, emosional dan akademik anak. Bila orang tua mengalami stress pengasuhan, maka tentu akan berakibat pula pada perkembangan anak. Salah satu penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa peningkatan persepsi terhadap stres yang berhubungan dengan anak dan pengasuhan mempunyai pengaruh negatif terhadap perkembangan anak (Creasey & Jarvis, 1994). Selain itu penelitian lain juga menunjukkan bahwa ada hubungan stres pengasuhan terhadap kekerasan pada anak. Perilaku kasar dan pontesial perilaku kekerasan pada anak seringkali dihubungkan dengan stres pengasuhan. Saat orang tua mengalami kecemasan berlebihan, stress terkait pekerjaan, tak jarang hal ini akan melimpahkannya pada anak. Anak akan menangkap sinyal-sinyal emosi negatif dari perlakuan orang tua (Walker, 2000).

METODE PENELITIAN

Partisipan dari penelitian ini yaitu orang tua siswa di Taman Kanak-kanak dengan kriteria responden yaitu orang tua siswa di Taman Kanak-kanak yang ikut mendampingi anak selama pembelajaran daring. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu purposive sampling. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan metode survei. Survei dilakukan dengan menyebarkan kuesioner. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu PSS-14 (*Perceived Stress Scale*) Cohen, Kamarck, & Mermelstein (1983) lalu diadaptasi oleh Wu and Amtmann (2013) yang kemudian di terjemahkan ke bahasa Indonesia oleh peneliti dengan bantuan dosen pembimbing. Dengan nilai alpha sebesar 0,813.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat ada sebanyak 18 Responden yang memiliki tingkat stress rendah dengan persentase 34,6% dan ada sebanyak 34 responden yang memiliki skor tingkat stress rendah dengan persentase 65,4%. Berdasarkan Tabel 1, tingkat stress orang tua siswa di Taman Kanak-kanak yang memiliki persentase lebih besar yaitu pada tingkat stress sedang dan tidak ada yang mendapatkan skor tingkat stress tinggi.

Tabel 1. Tingkat stress responden

Skoring	N	%
Tingkat Stress Rendah	18	34,6
Tingkat Stress Sedang	34	65,4
Total	52	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat banyaknya responden laki-laki yang memiliki skor tingkat stress rendah ada sebanyak 8 orang dengan persentase 44,4% dan yang memiliki skor tingkat stress sedang ada sebanyak 11 orang dengan persentase 32,4% dari total responden laki-laki berjumlah 19 orang. Banyaknya responden perempuan yang memiliki skor tingkat stress rendah ada sebanyak 10 orang dengan persentase 55,6% dan tingkat stress sedang 23 orang dengan persentase 67,6% dari jumlah total responden perempuan sebanyak 33 orang. Berdasarkan tabel tersebut dapat disimpulkan persentase stress ibu lebih tinggi dibanding ayah. Menurut Indrianie (2020) prosentasi tingkat stress yang lebih tinggi dialami oleh Ibu itu memang wajar, hal ini terjadi karena ibu merasakan stres dan rasa frustrasi, karena ketika anak belajar dari rumah, orang tua (lebih-lebih ibu) berfikir bahwa tanggung jawab keberhasilan pembelajaran tersebut ada ditangan orang tua untuk memastikan anaknya mengerjakan, memperhatikan, dan menerima informasi yang baik.

Tabel 2. Gambaran tingkat stress berdasarkan gender

		Skor Tingkat Stress				Total	
		Rendah		Sedang		N	%
		N	%	N	%		
Gender	Laki-laki	8	44,4%	11	32,4%	19	36,5%
	Perempuan	10	55,6%	23	67,6%	33	63,5%
Total		18	100,0%	34	100,0%	52	100,0%

Berdasarkan hasil Tabel 3 tersebut dapat disimpulkan orang tua dengan pendidikan terakhir S1 memiliki persentase tingkat stress sedang tertinggi yaitu 61,1% . Hal ini berbeda dengan hasil penelitian Cooper (2007, Dalam (Hidangmayum & Khadi 2012) yang hasilnya menunjukkan hubungan yang signifikan antara ibu dengan pendidikan rendah terhadap tingginya stress pengasuhan. Sedangkan dalam penelitian ini orangtua dengan pendidikan terakhir S1 persentasenya lebih tinggi dibandingkan orang tua dengan pendidikan terakhir SMA, hal ini dapat terjadi dikarenakan saat ini baik ibu dengan pendidikan rendah maupun tinggi dapat memperoleh pengetahuan mengenai pengasuhan anak dari berbagai sumber seperti televisi, media massa, radio maupun internet. Dengan kemudahan ini, ibu dapat mengetahui permasalahan anak, serta penanganannya dengan baik (Chairini, 2013).

Tabel 3. Gambaran tingkat stress berdasarkan tingkat pendidikan terakhir

Pendidikan	Skor tingkat stress				Total	
	Rendah		Sedang		N	%
	N	%	N	%		
SMA/SMK/SLTA	2	11,1%	10	29,4%	12	23,1%
D1	0	0,0%	1	2,9%	1	1,9%
D3	2	11,1%	8	23,5%	10	19,2%
S1	11	61,1%	11	32,4%	22	42,3%
Profesi	1	5,6%	1	2,9%	2	3,8%
S2	1	5,6%	3	8,8%	4	7,7%
S3	1	5,6%	0	0,0%	1	1,9%
Total	18	100,0%	34	100,0%	52	100,0%

Berdasarkan Tabel 4 dapat dilihat untuk orang tua yang tidak bekerja ada sebanyak 1 orang yang memiliki skor tingkat stress rendah, dan ada 13 orang yang memiliki skor tingkat stress sedang. Untuk orang tua yang bekerja ada 17 orang yang memiliki skor tingkat stress rendah dan 21 orang dengan persentase 61,8% yang memiliki tingkat stress sedang. Hal ini dapat disimpulkan orang tua yang bekerja memiliki persentase tingkat stress lebih tinggi dibandingkan orang tua yang tidak bekerja. Tingkat stress orang tua yang bekerja dapat dipengaruhi oleh tidak mampuan orang tua membagi waktu untuk menyelesaikan pekerjaannya dan mendampingi anaknya selama belajar di rumah. Menurut Wardani & Ayriza (2020) Manajemen waktu orangtua dalam membagi waktu kerja dengan pembimbingan anak di rumah dapat menimbulkan gejala stress. Orang tua kerap mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan waktu antara tuntutan pekerjaan dengan beban mengajar sehingga mengakibatkan peningkatan stress pengasuhan dan penurunan kualitas hidup pada orang tua yang bekerja (Dardas & Ahmad, 2015).

Tabel 4. Gambaran tingkat stress responden berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	Skor tingkat stress				Total	
	Rendah		Sedang		N	%
	N	%	N	%		
Tidak Bekerja	1	5,6%	13	38,2%	14	26,9%
Bekerja	17	94,9%	21	61,8%	38	73,1%

Berdasarkan hasil data (Tabel 5) tersebut dapat dilihat persentase tingkat skor rendah maupun tingkat stress sedang paling banyak pada responden yang memiliki anak di TK B. Tingkat stress pada orang tua yang memiliki anak di kelas TK B dapat disebabkan oleh kecemasan orang tua terhadap kemampuan anak selama pembelajaran dari rumah, orang tua takut anaknya tidak dapat mengikuti pembelajaran pada jenjang pendidikan selanjutnya yaitu Sekolah Dasar. Ketika anak belajar dari rumah, orang tua berfikir bahwa tanggung jawab keberhasilan pembelajaran tersebut ada ditangan orang tua untuk memastikan anaknya mengerjakan, memperhatikan, dan menerima informasi yang baik (Indrianie, 2020).

Tabel 5. Gambaran tingkat stress berdasarkan tingkat pendidikan anak responden

Kelas	Skor tingkat stress				Total	
	Rendah		Sedang		N	%
	N	%	N	%		
Kelas Bermain	3	16,7%	3	8,8%	6	11,5%
TK A	6	33,3%	12	35,3%	18	34,6%
TKB	9	50,0%	19	55,9%	28	53,8%
Total	18	100,0%	34	100,0%	52	100,0%

Berdasarkan Tabel 6 dapat dilihat orang tua yang memiliki usia 20-40 tahun memiliki skor stress rendah sebanyak 50% dan skor stress sedang sebanyak 67,6%. Orang tua yang berusia 41-60 yang memiliki skor tingkat stress rendah sebanyak 50% dan yang memiliki skor tingkat stress sedang sebanyak 32,4%. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan orang tua yang berusia 20-40 tahun memiliki persentase stress sedang lebih tinggi dibandingkan orang tua yang berusia 41-60. Menurut Putri, Pramesti, & Hapsari (2019) Rentang usia dewasa 41-60 berada dalam tahap usia dewasa, dimana usia individu memulai tanggung jawab dan komitmennya serta dianggap lebih berpengalaman menetapkan keputusan, sehingga lebih mampu mengelola stressor dan mampu mengarahkan sumber stres ke arah yang positif. Hal tersebut yang dapat menyebabkan persentase skor tingkat stress sedang pada usia 41-60 lebih sedikit dibandingkan yang berusia 20-40 tahun.

Tabel 6. Gambaran tingkat stress orang tua berdasarkan usia

Usia	Skor tingkat stress				Total	
	Rendah		Sedang		N	%
	N	%	N	%		
20-40	9	50,0%	23	67,6%	32	61,5%
41-60	9	50,0%	11	32,4%	20	32,4%

Berdasarkan hasil Tabel 7, dapat dilihat orang tua yang memiliki penghasilan 0-999.000 memiliki skor stress rendah sejumlah 1 orang, sementara yang memiliki skor stress sedang sejumlah 13 orang. Untuk penghasilan 2.000.000 – 4.999.000 yang memiliki skor stress rendah sejumlah 4 orang dan yang memiliki skor stress sedang sejumlah 10 orang. Untuk orangtua berpenghasilan 5.000.000 – 15.000.000 yang memiliki skor stress ringan sejumlah 12 orang dan skor stress sedang sejumlah 10 orang. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan orang tua yang memiliki persentase tingkat stress sedang yaitu yang memiliki penghasilan 0 – 999.000. Hal ini terjadi karena selama pembelajaran daring menggunakan jaringan internet dan memerlukan biaya pembelian kuota internet, hal tersebut membuat bertambahnya biaya yang harus di keluarkan orang tua. Tentu hal tersebut menjadi beban tambahan orang tua terutama yang memiliki penghasilan kecil, hal tersebut dapat mempengaruhi tingkat stress orang tua. Orangtua yang berpenghasilan rendah memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang tua yang berpenghasilan tinggi. Kondisi kesulitan ekonomi yang dialami orang tua menyebabkan orangtua menjadi mudah marah, tertekan dan frustrasi, selain itu tekanan psikologis mereka akan menurunkan kemampuan pengasuhan yang akan berdampak pada pendidikan dan pengasuhan anak (Brooks, 2011).

Tabel 7. Gambaran tingkat stress berdasarkan penghasilan

Penghasilan	Skor tingkat stress				Total	
	Rendah		Sedang		N	%
	N	%	N	%		
0 - 999.000	1	5,6%	13	38,2%	14	26,9%
1.000.000 - 1.999.000	1	5,6%	1	2,9%	2	3,8%
2.000.000 - 4.999.000	4	22,2%	10	29,4%	14	26,9%
5.000.000 - 15.000.000	12	66,7%	10	29,4%	22	42,3%

KESIMPULAN

Dalam penelitian ini didapatkan data responden sebanyak 52 responden yang merupakan orang tua siswa di Taman Kanak-kanak. Penelitian ini dilakukan untuk melihat gambaran tingkat stress orang tua siswa di Taman Kanak-kanak selama pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan software IBM SPSS Statistocs versi 28. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan SPSS 28 didapatkan tingkat stress orang tua siswa di Taman Kanak-kanak berada pada skor stress sedang dengan persentase 65,4% dan tidak ada yang memiliki skor tingkat stress tinggi.

Berdasarkan hasil responden dalam penelitian ini ada upaya yang dapat dilakukan orang tua untuk mengurangi tingkat stress mereka yaitu dengan berkomunikasi dengan pihak sekolah atau guru, orang tua yang memiliki penghasilan tiap bulannya rendah dan merasa kesulitan untuk menanggung beban biaya internet yang digunakan selama pembelajaran daring dapat berkomunikasi dengan pihak guru terkait kondisi tersebut agar dapat ditemukan solusi yang tidak memberatkan orang tua seperti pihak sekolah mengajukan bantuan kuota belajar atau solusi lainnya. Dan orangtua juga bisa mengkomunikasikan kemampuan anak dengan guru yang mengajar, bagaimana anak dalam memahami materi yang diberikan dan bagaimana kesiapan anak untuk memasuki jenjang pendidikan selanjutnya yaitu sekolah dasar. Lalu ada beberapa upaya yang dapat juga dilakukan untuk menurunkan tingkat stress orang tua selama mendampingi anak belajar di rumah menurut Raihana (2020), yaitu 1) Orang tua sebaiknya kembali belajar. Ketika anak belajar dari rumah, sebaiknya orang tua, khususnya ibu juga ikut belajar juga, belajar yang dimaksud adalah mulai memahami perlahan topik-topik pembahasan yang diberikan sekolah kepada anak. Ibu dapat mulai belajar penggunaan dan penguasaan tekhnologi, dengan hal ini, ibu bisa mengurangi tingkat stres karena lebih memahami apa yang di instruksikan oleh guru. 2) Terapi emosi. Untuk menghindari stres yang berlebihan, orang tua perlu mengelola emosi dirinya. Orang tua perlu belajar mengatur emosinya. Ketika ibu sedang kesal pada anak, ibu dapat menjaga jarak dengan anak, menjauhi anak sebentar, sekedar untuk menarik nafas atau untuk menjernihkan fikiran, ibu bisa ke dapur untuk minum atau mengambil cemilan dan lain sebagainya. Sehingga adu argumentasi antara anak dan ibu akan terhindar. 3) Pahami kemampuan anak. Orang tua perlu menyadari akan kemampuan anaknya. Orang tua jangan terlalu memaksakan harapannya untuk terealisasi pada anak, karena kemampuan anak berbeda-beda. Untuk itu orang tua perlu menaruh harapan yang sesuai dengan kemampuan anak. Sehingga ketika anak gagal dalam menjawab pertanyaan guru, orang tua tidak

akan terlalu kecewa, anak juga tidak anak terlalu merasa bersalah karena tidak sesuai dengan harapan orang tuanya. 4) Relaksasi. Relaksasi sangat penting dan berguna bagi orang tua. Tidak hanya anak yang butuh istirahat dari rutinitas belajar online, orang tua juga perlu melakukan relaksasi, apalagi jika relaksasi itu dilakukan bersama anak. Misalnya menonton tv bersama, bermain bersama. 5) Berdiskusi. Diskusi secasra rutin sangat penting untuk dilakukan oleh orang tua dan anak sebelum dan sesudah pembelajaran online berlangsung. Perlu bagi orang tua untuk mengajak anak berbincang, apa yang sebaiknya dilakukan anak ketika belajar dan apa yang tidak boleh dilakukan anak selama pembelajaran berlangsung. Tujuan dari pembelajaran yang dilakukan dan lain sebagainya. Diskusi juga bisa dilakukan sambil melakukan kegiatan favorit bersama anak. Dengan strategi tersebut diharapkan orang tua dapat lebih mengelola stress mereka.

Dalam penelitian ini keterbatasan yang dialami yaitu dalam proses pengumpulan data, beberapa orang tua ada yang tidak mengisi kuesioner yang diberikan sehingga peneliti meminta kepada pihak guru untuk membantu memeriksa siapa saja orang tua yang belum mengisi dan peneliti meminta kontak dari orang tua yang tidak mengisi kuesioner namun tetap ada yang belum mengisi sehingga akhirnya meminta tolong pada pihak guru untuk membantu menghubungi orang tua yang belum mengisi kuesioner tersebut sampai seluruh orang tua siswa mengisi kuesioner. Adapula data terikat yang tidak ada di informed concent, sehingga peneliti meminta bantuan dari guru dan kepala sekolah untuk mendapatkan data tersebut.

Untuk penelitian selanjutnya dengan topik yang terkait, diharapkan untuk melakukan pendekatan, jenis dan metode yang berbeda agar dapat mengembangkan dan menyempurnakan hasil penelitian yang terkaitan dengan tingkat stress orang tua siswa selama pandemi covid-19 khususnya pada tingkat anak usia dini. Diharapkan juga pada penelitian selanjutnya untuk mengikuti fenomena terkait dan menggali pula *adjustment* apa saja yang sudah dilakukan orang tua siswa dalam mendampingi anak selama pembelajaran daring di masa pandemi covid-19.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kepada pihak guru dan orang tua siswa dan dapat dijadikan acuan dalam melakukan upaya atau strategi yang dapat menurunkan tingkat stress orang tua siswa di Taman Kanak-kanak. Guru juga dapat mengkomunikasikan kendala yang dihadapi orangtua selama pembelajaran daring dan memberikan solusi yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, R. R. 1992. "The Determinants of Parenting Behavior." *Journal of Clinical Child Psychology* 21:407–12.
- Ahern, Lisa Senatore. 2004. "Psychometric Properties of The Parenting Stress Index: Construct Validity and Normative Data in Large Non-Clinical Sampel." *British Journal of Clinical Psychology* 44:227–39.
- Aracena, Marcela, Esteban Gómez, Consuelo Undurraga, Loreto Leiva, Katitza Marinkovic, and Yerko Molina. 2016. "Validity and Reliability of the Parenting Stress Index Short Form (PSI-SF) Applied to a Chilean Sample." *Journal of Child and Family Studies* 25(12):3554–64.
- Ardiansyah, Ardiansyah, and Arda Arda. 2020. "Peran Orang Tua Dalam Proses Belajar Anak Di Masa Pandemi Covid-19 Dalam Menumbuhkan Sikap Ilmiah (Studi Kasus Pada Siswa Usia 10-12 Tahun Pada Mata Pelajaran IPA)." *Musawa: Journal for Gender Studies* 12(1):140–64.
- Brooks, Jane R. 2011. "The Process of Parenting Edisi 8 (Edisi Terjemahan)." *Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Diakses Dari Http://Www. Aijcrnet. Com/Journals/Vol_4_No_4_April_2014/24. Pdf.*
- Chairini, Nurul. 2013. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Pengasuhan Pada Ibu Dengan Anak Usia Prasekolah Di Posyandu Kemiri Muka."
- Cohen, Sheldon, Tom Kamarck, and Robin Mermelstein. 1983. "A Global Measure of Perceived Stress." *Journal of Health and Social Behavior* 385–96.
- Creasey, Gary L., and Patricia A. Jarvis. 1994. "Relationships between Parenting Stress and Developmental Functioning among 2-Year-Olds." *Infant Behavior and Development* 17(4):423–29.
- Dardas, Latefa A., and Muayyad M. Ahmad. 2015. "For Fathers Raising Children with Autism, Do Coping Strategies Mediate or Moderate the Relationship between Parenting Stress and Quality of Life?" *Research in Developmental Disabilities* 36:620–29.

- Hidangmayum, Narmada, and Pushpa B. Khadi. 2012. "Parenting Stress of Normal and Mentally Challenged Children." *Karnataka Journal of Agricultural Sciences* 25(2).
- Indrianie. 2020. "Tips Kelola Stress Pada Ibu Dan Anak Saat Belajar Dari Rumah." Retrieved (<https://www.rcti-plus.com/trending/detail/312712/tips-kelola-stresspada-ibu-dan-anak-saat-belajardari-rumah>).
- P2PTM Kemenkes RI. 2020. "Apakah Yang Dimaksud Stres Itu?" Retrieved (<http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/apakah-yang-dimaksud-stres-itu>).
- Putra, Rizki Saga, and Irwansyah Irwansyah. 2020. "Media Komunikasi Digital, Efektif Namun Tidak Efisien, Studi Media Richness Theory Dalam Pembelajaran Jarak Jauh Berbasis Teknologi Di Masa Pandemi." *Global Komunika: Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik* 3(2):1–13.
- Putri, Asri Mutiara, Woro Pramesti, and Rani Dwi Hapsari. 2019. "Stres Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Dengan Gangguan Spektrum Autisme." *Jurnal Psikologi Malahayati* 1(1).
- Raihana, Raihana. 2020. "UPAYA PENGELOLAAN EMOSI IBU PADA ANAK SELAMA PEMBELAJARAN DARI RUMAH (DAMPAK PANDEMI COVID 19)." *Generasi Emas: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini* 3(2):132–42.
- Sari, Diah Andika, Rahmita Nurul Mutmainah, Ika Yulianingsih, Tiara Astari Tarihoran, and Munifah Bahfen. 2020. "Kesiapan Ibu Bermain Bersama Anak Selama Pandemi Covid-19, Dirumah Saja." *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5(1):475–89.
- Susilowati, Ellya, and Mira Azzasyofia. 2020. "The Parents Stress Level in Facing Children Study from Home in the Early of Covid-19 Pandemic in Indonesia." *International Journal of Science and Society* 2(3):1–12.
- Ulum, MOHAMAD COIRUL. 2018. "Hubungan Sikap Mahasiswa Dengan Tingkat Stress Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Semester VIII S1 Keperawatan Stikes Icme Jombang." *Stikes Insan Cendikia Medika*.
- Wahana Visi Indonesia. 2020. *Pandemi COVID-19 Dan Pengaruhnya Terhadap Anak Indonesia*. Tangerang: WFI.
- Walker, Alexis Philbin. 2000. *Parenting Stress: A Comparison of Mothers and Fathers of Disabled and Non-Disabled Children*. University of North Texas.
- Wardani, Anita, and Yulia Ayriza. 2020. "Analisis Kendala Orang Tua Dalam Mendampingi Anak Belajar Di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5(1):772.
- Wu, Salene M., and Dagmar Amtmann. 2013. "Psychometric Evaluation of the Perceived Stress Scale in Multiple Sclerosis." *International Scholarly Research Notices* 2013.