

## Gambaran Tingkat Stres Ibu Mendampingi Anak *Study From Home* (SFH) Di Masa Pandemi Covid-19

Lailatul Nur Hidayati<sup>1\*</sup>, Sambodo Sriadi Pinilih<sup>2</sup>, Muhammad Khoirul Amin<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan, FIKES - Universitas Muhammadiyah Magelang

<sup>2,3</sup>Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan - Universitas Muhammadiyah Magelang

\*Email: [lanurhida@gmail.com](mailto:lanurhida@gmail.com)

### Abstrak

**Keywords:**

Tingkat stres; stres ibu; study from home

**Latar belakang:** Munculnya budaya baru study from home sebagai sarana belajar yang dianggap efektif demi meminimalisir angka penyebaran virus Covid-19 menyebabkan sebagian ibu merasa terganggu dan terusik pikirannya karena belum bisa beradaptasi dan merasat tugas mereka menjadi bertambah. Keadaan tersebut dapat menjadi stresor baru yang menuntut ibu menjadi seorang yang multitasker. Bagi ibu yang tidak dapat mengelola stresor yang dihadapi dengan baik, maka akan menimbulkan reaksi psikologis. **Tujuan penelitian:** Mengetahui gambaran tingkat stres ibu berusia 20-40 tahun dalam mendampingi anak study from home. **Metode penelitian:** Penelitian deskriptif dengan teknik proportional random sampling, pada 105 ibu berusia 20-40 tahun yang memiliki anak usia sekolah dasar dan berdomisili di Kota Magelang. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner GAD-7. **Hasil penelitian:** Gambaran tingkat stres terbanyak pada ibu dalam mendampingi anak study from home di Kota Magelang menunjukkan stres normal sebanyak 39%.

### Abstract

**Keywords:**

Stress level; mother's stress; study from home

**Background:** The emergence of a new culture of study from home as a learning tool that is considered effective in order to minimize the spread of the Covid-19 virus has caused some mothers feel disturbed and disturbed by their thoughts because they have not been able to adapt and feel that their duties are increasing. This situation can be a new stressor that demands the mother to be a multitasker. For mothers who cannot manage the stressors they face properly, it will cause psychological reactions. **Objective:** To describe the stress level of mothers aged 20-40 years in accompanying children to study from home. **Research method:** Descriptive research with proportional random sampling technique, on 105 mothers who have children of elementary school age and domiciled in the city of Magelang. Data were collected using the GAD-7 questionnaire. **The results of the study:** The description of the highest stress level for mothers in accompanying children studying from home in Magelang City showed normal stress as much as 39%.

## 1. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 masih menjadi sebuah ancaman bagi kesehatan dunia dengan bentuk penularannya yang melalui kontak langsung dengan orang yang terinfeksi atau kontak secara tidak langsung dengan benda yang ada disekitar atau yang telah digunakan oleh orang yang terkontaminasi (World Health Organization, 2020). Kasus ini pertama kali muncul pada Desember 2019 yang diawali adanya kasus pneumonia yang misterius dimana pertama kali kasus ini dilaporkan terjadi di Wuhan, Provinsi Hubei, China. Hingga saat ini angka kasus Covid-19 di dunia mencapai lebih dari 174 juta kasus dengan angka kematian sebanyak lebih dari 3 juta kasus di dunia (Worldometer, 2020). Dengan kemudahan dan cepatnya virus ini dalam menular, pemerintah Indonesia pun mengambil langkah berupa Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020 ini menjelaskan tentang pembatasan kegiatan tertentu di masyarakat yang mencakup peliburan sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, dan pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum. Pembatasan aktivitas ini merupakan himbauan kepada masyarakat untuk tetap melanjutkan untuk melakukan aktivitas mereka dari rumah guna menghindari adanya kerumunan yang dapat menjadi media penularan Covid-19 (PP RI, 2020).

Terdapat banyak aktivitas dari rumah yang dihimbau untuk terus dilakukan menurut PPRI Tahun 2020, salah satunya adalah peliburan sekolah sehingga ditindaklanjuti oleh Kemendikbud dalam Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Direktorat Pendidikan Tinggi No. 1 Tahun 2020 mengenai pencegahan penyebaran Covid-19 di dunia Pendidikan, Kemendikbud pun kemudian menginstruksikan untuk dapat dilaksanakannya pembelajaran jarak jauh atau dalam hal ini bisa kita sebut dengan

*study from home* atau *daring* dan disarankan pula bagi para siswa untuk dapat tetap belajar dari rumah masing-masing. Pembelajaran ini memang dimaksudkan untuk menghambat penyebaran wabah yang berlebihan, namun dalam melakukan pembelajaran ini dapat menimbulkan kesulitan tersendiri bagi anak maupun orang tuadari anak tersebut dimana *study from home* ini lebih mengarah pada *student centered* yang mampu menumbuhkan kemandirian dalam belajar (Handarini & Wulandari, 2020). Sehingga dalam pembelajaran daring tersebut peran orang tua sangatlah penting dimana orang tua dituntut untuk memberikan pembelajaran layaknya guru bagi anaknya di rumah (Cahyati & Kusumah, 2020). Adanya budaya patriarki yang melekat selama ini meletakkan tanggung jawab domestik kepada seorang istri yang juga menjadi ibu, sehingga proses pendampingan belajar anak pun dilakukan oleh ibu (Citra & Arthani, 2020).

Banyak tantangan yang dijumpai ibu selama diharuskannya *study from home* ini berlangsung, terutama bagi para ibu. Tantangan tersebut antara lain, kondisi seperti keharusan bekerja sehingga tidak dapat mengawasi anak dan anak tidak dapat belajar karena orang tua diharuskan bekerja, pekerjaan rumah bagi ibu seperti memasak, berbelanja keperluan rumah, menyiapkan keperluan anak untuk sekolah; dan dalam kondisi pandemic seperti saat ini para ibu juga diharuskan berperan sebagai guru mendampingi anaknya. Keadaan tersebut dapat membuat stres bagi ibu karena merasa tugas mereka bertambah, terlebih lagi bagi ibu yang sangat ingin mendampingi anaknya di rumah dapat menjadi *stressfull* sedangkan tidak ada yang mau atau dapat membantunya (Tabi'in, 2020).

Setiap orang bisa saja mengalami stres dalam situasi pandemi ini dan para ibu pun juga tidak dapat terhindar dari kondisi tersebut. Vincent Cornelli merumuskan

stres sebagai gangguan yang terdapat pada tubuh dan pikiran seseorang yang disebabkan oleh adanya perubahan dan tuntutan kehidupan. Dalam ungkapan lain stres merupakan suatu keadaan tidak mengenakan atau tidak nyaman yang dialami oleh individu sehingga mengganggu pikirannya, emosional yang ada pada dirinya, dan tindakan atau perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut bersifat perseorangan dan subjektif sehingga kondisi stres yang dirasakan berbeda dan cara mengatasinya pun berbeda-beda oleh setiap orang (Muslim, 2015). Sehingga perlu dilakukannya penelitian yang bertujuan mengetahui bagaimana gambaran tingkat stres ibu dalam mendampingi anak *study from home* di masa pandemi Covid-19.

## 2. METODE

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *proportional random sampling* sejumlah 105 ibu yang berusia 20-40 tahun, memiliki anak usia sekolah dasar, dan berdomisili di Kota Magelang. Sampel diperoleh dari 3 kecamatan dengan proporsi kecamatan Magelang Tengah 44 ibu, kecamatan Magelang Utara 30 ibu, dan kecamatan Magelang Selatan 31 ibu. Teknik pengambilan data menggunakan *google form* yang berisi GAD-7 (kuesioner dari Spitzer, Kroenke, Williams, & Löwe, 2006 yang sudah diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia) dan diinterpretasikan menjadi *minimal stress*, *mid stress*, *moderate stress*, dan *severe stress*. Tautan atau link kuesioner disebarkan melalui tim penggerak PKK di masing-masing wilayah.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil penelitian dianalisis secara univariat dan disajikan secara distribusi frekuensi meliputi karakteristik responden dan tingkat stres ibu.

**Tabel 1.** Pekerjaan Responden (N=105)

| Kategori      | f  | %    |
|---------------|----|------|
| PNS           | 12 | 11,4 |
| Karyawan      | 32 | 30,5 |
| Pedagang      | 21 | 20   |
| Buruh         | 3  | 2,9  |
| Tidak bekerja | 37 | 35,2 |

Berdasarkan tabel 1 diatas diperoleh data bahwa sebagian besar responden tidak bekerja sejumlah 37 responden (35,2%), dan terdapat sebagian kecil responden bekerja sebagai buruh sejumlah 3 responden (2,9%).

**Tabel 2.** Tingkat Pendidikan Responden (N=105)

| Kategori    | F  | %    |
|-------------|----|------|
| SD          | 4  | 3,8  |
| SMP         | 10 | 9,5  |
| SMA         | 42 | 40   |
| Diploma III | 14 | 13,3 |
| Strata I    | 31 | 29,5 |
| Strata II   | 4  | 3,8  |

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan terakhir SMA/ sederajat sejumlah 42 responden (40%).

**Tabel 3.** Status Pernikahan Responden (N=105)

| Kategori | F  | %    |
|----------|----|------|
| Menikah  | 96 | 91,4 |
| Janda    | 9  | 8,6  |

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa sebagian responden berstatus menikah sejumlah 96 responden (91,4%), sedangkan responden yang berstatus janda sejumlah 9 responden (8,6%).

**Tabel 4.** Tingkat Pendidikan Anak Responden (N=105)

| Kategori | f  | %    |
|----------|----|------|
| Kelas 1  | 22 | 21   |
| Kelas 2  | 28 | 26,7 |
| Kelas 3  | 17 | 16,2 |
| Kelas 4  | 11 | 10,5 |
| Kelas 5  | 10 | 9,5  |
| Kelas 6  | 17 | 16,2 |

Berdasarkan tabel 4 diatas diperoleh data bahwa sebagian besar responden mendampingi anak yang duduk di kelas 2 sejumlah 28 responden (26,7%), dan terdapat sebagian kecil responden yang mendampingi anak yang duduk di kelas 5 sejumlah 10 responden (9,5%).

**Tabel 5.** Usia Responden (N=105)

| Mean  | Modus | Min | Max |
|-------|-------|-----|-----|
| 34,50 | 40    | 20  | 40  |

Berdasarkan tabel 5 diatas diperoleh data bahwa sebagian besar yang mengisi kuesioner berusia 40 tahun. Pada tabel diatas juga menunjukkan hasil rata-rata usia responden 34,5 tahun.

**Tabel 6.** Tingkat Stres Responden (N=105)

| Kategori               | f  | %    |
|------------------------|----|------|
| <i>Minimal Stress</i>  | 41 | 39   |
| <i>Mid Stress</i>      | 30 | 28,6 |
| <i>Moderate Stress</i> | 21 | 20   |
| <i>Severe Stress</i>   | 13 | 12,4 |

Berdasarkan tabel 6 diatas menunjukkan bahwa tingkat stres terbanyak yang dialami responden selama mendampingi *study from home* adalah *minimal stress* sejumlah 41 responden (39%), dan terdapat sebagian kecil responden mengalami *severe stress* sejumlah 13 responden (12,4%).

Penelitian ini telah lulus *ethical clearance* di Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) FIKES UNIMMA dengan nomor No.085/KEPK-FIKES/II.3.AU/F/2021. Adapun hasil penelitian ini diperoleh hasil tingkat stres ibu dalam mendampingi anak *study from home* memiliki hasil dari *minimal stress* hingga *severe stress* dimana tingkat stres ibu dalam mendampingi anak *study from home* yang terbanyak yaitu *minimal stress* sejumlah 41 responden (39%). Hasil dari penelitian ini didukung oleh penelitian Gloria (2020) yang mengemukakan bahwa dengan adanya *study from home* dapat membuat sebagian orang tua merasa terganggu dan mengusik pikiran

mereka dikarenakan belum bisa beradaptasi terkait pembagian waktu antara pekerjaan baik pekerjaan rumah maupun pekerjaan sebagai profesi mereka (Gloria, 2020).

Dalam pendapat lain didukung oleh penelitian Muslim (2015) yang mengemukakan bahwa seseorang yang mampu menyesuaikan diri dan mengelola dengan baik kondisi yang ada akan terhindar dari stres, bahkan mampu menjadikan stres sebagai eustres (stres yang positif) dikarenakan mereka menjadi kreatif dan produktif (Muslim, 2015). Sehingga bagi ibu yang dapat beradaptasi dengan adanya *study from home* dan juga mampu untuk mengelola kondisi yang dihadapi dengan baik akan memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan ibu yang tidak mampu beradaptasi dan juga mengelola stresornya dengan baik.

Akan tetapi, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian kecil responden mengalami *severe stress* sejumlah 12,4% dimana hal ini tidak dapat diabaikan karena *severe stress* ini akan menimbulkan beberapa dampak dari stres ibu. Stresor yang dimiliki oleh setiap individu pun beragam, Rasmun menjelaskan bahwa didapatkannya hasil tingkat stres yang beragam dapat disebabkan dengan adanya perbedaan faktor stresor yang dialami oleh individu (Palupi, 2021).

Puspitasari (2020) dalam Cahyati & Kusumah (2020) berpendapat bahwa banyak orang tua yang menilai bahwa dengan adanya *study from home* ini dapat mempererat hubungan mereka dengan anak, banyak juga orang tua yang berpikir kreatif dan mencoba berbagai cara supaya anak mereka tidak mudah jenuh dan tetap fokus untuk belajar selama pembelajaran jarak jauh ini berlangsung (Cahyati & Kusumah, 2020). Namun tidak semua orang tua dapat berfikir kreatif, dimungkinkan hal ini yang dapat menyebabkan ibu mengalami *mid stress*, *moderate stress*, hingga *severe stress*. Dalam referensi Adlienerz menyebutkan bahwa sebagian orang tua justru merasa

gagap dan tidak dapat mengikuti pembelajaran anak. Adanya *poverty learning* atau kekurangan yang dapat dialami oleh siswa ini dapat disebabkan oleh ketidakmampuan orang tua dalam mengikuti pembelajaran anak baik dikarenakan tidak memiliki *background* atau pendidikan yang baik, gagap teknologi, fasilitas elektronik yang terbatas di setiap keluarga, sulitnya akses jaringan atau sinyal di beberapa wilayah tertentu, dan juga ketidaksabaran orang tua dalam menerima penjelasan dari guru dapat menyebabkan sebagian orang tua menjadi stres hingga memilih untuk menyerah dalam mendampingi anaknya selama *study from home* (Adlienerz, 2020).

#### 4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar tingkat stres yang dialami responden selama mendampingi *study from home* adalah *minimal stress* sejumlah 41 responden (39%), dan terdapat sebagian kecil responden mengalami *severe stress* sejumlah 13 responden (12,4%) dari keseluruhan responden yang berjumlah 105 responden. Hasil penelitian ini dapat menjadi sebuah peluang bagi profesi perawat untuk mengupayakan pencegahan terjadinya stres ibu di masa pandemic dalam mendampingi anak *study from home*. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi sebuah kajian dalam melihat fenomena penyebab stres pada masa pandemi Covid-19.

#### REFERENSI

- Adlienerz. (2020). Persiapan Orang Tua dengan Metode pembelajaran Baru. Retrieved from <https://adlienerz.com/persiapan-orang-tua-dengan-metode-pembelajaran-baru/> [diakses pada tanggal 25 Juni 2021 pukul 21.34 WIB]
- Cahyati, N., & Kusumah, R. (2020). Peran Orang Tua Dalam Menerapkan Pembelajaran Di Rumah Saat Pandemi Covid 19. *Jurnal Golden Age*, Universitas Hamzanwadi, 04(1), 152–159.
- Citra, M. E. ., & Arthani, N. L. G. . (2020). Peranan ibu sebagai pendamping belajar via daring bagi anak ada masa pandemi COVID-19. *Prosiding Webinar Nasional ...*, 71–79. Retrieved from <http://e-journal.unmas.ac.id/index.php/prosiding-webinarwanita/article/view/1243> [diakses pada tanggal 23 April 2021 pukul 19.28 WIB]
- Gloria, J. T. (2020). Stress Pada Ibu Terhadap Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19.
- Handarini, O. I., & Wulandari, S. S. (2020). Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH) Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(3), 496–503.
- Muslim, M. (2015). Manajemen Stres Upaya Mengubah Kecemasan Menjadi Sukses. *ESENSI*, 18(2), 148–159.
- Palupi, T. N. (2021). Tingkat Stres Ibu Dalam Mendampingi Siswa-Siswi Sekolah Dasar Selama Belajar Di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jp3Sdm*, 10(1), 36–48.
- PP RI. (2020). Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Coronavirus Disease 2019/COVID-19, 2019(022868), 8.
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092–1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092> [diakses pada 30 Agustus 2021 pukul 07.20 WIB]
- Tabi'in, A. (2020). Problematika Stay At Home Pada Anak Usia Dini Di Tengah Pandemi Covid 19. *Jurnal Golden Age*, 04(1), 190–200.
- World Health Organization. (2020). Coronavirus Disease Situation Report

World Health Organization. *World Health Organization*, 19(May), 1–17.  
Worldometer. (2020). COVID-19 CORONAVIRUS PANDEMIC.  
Retrieved from <https://www.worldometers.info/coronavirus/> [diakses pada tanggal 8 Juli 2021 pukul 17.42 WIB]