

Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Anak Akibat Pandemi Covid-19 di SD Negeri 1 Kutawuluh

Nada Salim As Syadza^{1,*}, Murniati², Ema Wahyu Ningrum³

Universitas Harapan Bangsa, Fakultas Kesehatan, Jl. Raden Patah No.100, Kedunglonsir, Ledug, Kec.
Kembaran, Kabupaten Banyumas 53182, Indonesia

¹ nadda5251@gmail.com*; ² murniati@uhb.ac.id; ³ ema@uhb.ac.id

ABSTRACT

The world is in an uproar with the Covid-19 phenomenon or known as the Corona Virus where activities in all educational activities are disrupted, setting BDR or studying from home which causes students to learn various things that must be completed by students causing academic stress and will later cause new problems if one of them disrupts sleep quality. This study aims to obtain information about the description of the stress level and sleep quality of the COVID-19 pandemic children at SD Negeri 1 Kutawuluh. This study uses a descriptive survey method involving 54 respondents who were taken with a total sampling technique. Respondents filled in the DASS 42 questionnaire and the PSQI questionnaire. The results showed that most respondents had moderate stress categories as many as 36 respondents (66.7%) and most respondents had poor sleep quality categories as many as 51 respondents (94.4%). The results of this study indicate that students who undergo BDR experience moderate levels of stress and also have poor sleep quality.

Keywords : Stress Level, Sleep Quality, Pandemic, Children

ABSTRAK

Dunia sedang digemparkan dengan fenomena Covid-19 atau yang dikenal Corona Virus dimana aktivitas disemua sektor tak terkecuali pendidikan menjadi terganggu, akibatnya pemerintah menetapkan BDR atau belajar dari rumah yang menyebabkan siswa harus belajar berbagai tuntutan yang harus diselesaikan oleh siswa menyebabkan mereka mengalami stres akademik dan nantinya akan menimbulkan masalah baru salah satunya terganggunya kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang gambaran tingkat stres dan kualitas tidur anak akibat pandemi covid-19 di SD Negeri 1 Kutawuluh. Penelitian ini menggunakan metode survey deskriptif dengan melibatkan 54 responden yang diambil dengan teknik total sampling.. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat stres kategori sedang sebanyak 36 responden (66,7%) dan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur kategori buruk sebanyak 51 responden (94,4%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang menjalani BDR mengalami stress dalam tingkat sedang dan juga memiliki kualitas tidur yang buruk.

Kata kunci : Tingkat Stres, Kualitas Tidur, Pandemi, Anak

PENDAHULUAN

Dunia sedang mengalami masa yang berat sejak awal tahun 2020 ini karena dikejutkan dengan adanya fenomena *Corona Virus Disease* atau COVID-19 (Aufar and Raharjo 2020). Covid-19 merupakan penyakit yang disebabkan oleh corona virus jenis baru "CO" adalah singkatan dari corona dan 'VI' untuk virus, dan 'D' untuk penyakitnya. Pada zaman dahulu penyakit ini dinamakan penyakit

'2019 novel coronavirus' atau lebih dikenal dengan '2019-nCov (Wiresti 2020).

Kondisi yang datang tiba-tiba ini membuat masyarakat tidak siap menghadapinya baik secara fisik ataupun psikis (Sabir & Phil, 2016), (Fitria and Ildil 2020). Pandemi Covid-19 bukan hanya mengancam atau berpengaruh pada kesehatan fisik masyarakat tetapi juga pada kesehatan jiwa (Aufar and Raharjo 2020). Adaptasi terhadap perubahan yang

terjadi dalam menjalani aktivitas keseharian “yang baru” bukan merupakan hal yang mudah. Adaptasi pada keadaan saat ini seperti dapat berpengaruh pada kesehatan mental masyarakat seperti kecemasan berlebih (*anxiety*) maupun stress (Aufar and Raharjo 2020).

Menurut (Purba 2020), stress merupakan hal yang pasti terjadi pada setiap manusia dan tidak dapat dihindari dalam hidup. Stres merupakan reaksi psikis terhadap suatu tuntutan dan dapat menimbulkan ketegangan, mengganggu stabilitas kehidupan serta mempengaruhi sistem hormonal tubuh. Pandemi COVID-19 akan menjadi stressor tersendiri karena adanya banyak kekhawatiran di berbagai kondisi pada masing-masing individu, yang akan berdampak pada penurunan kualitas kesehatan mental seseorang (Nainggolan et al. 2020)

Hasil survey menunjukkan bahwa hampir setengah dari orang-orang di AS merasakan krisis COVID-19 yang mana merusak kesehatan mental mereka. Survei yang dilakukan pada 25 hingga 30 Maret 2020 menemukan hasil bahwa 45% orang dewasa mengatakan pandemi COVID-19 telah memengaruhi kesehatan mental mereka, dan 19% mengatakan memiliki dampak besar terhadap kesehatan mentalnya (Kaiser Family Foundation, 2020), (Iqbal and Rizqulloh 2020)

Selain berdampak pada orang dewasa, adanya pandemic COVID-19 ini juga berdampak pada dunia Pendidikan. Menurut data Organisasi Pendidikan, Keilmuan, dan Kebudayaan PBB (UNESCO), setidaknya ada 290,5 juta siswa di seluruh dunia yang aktivitas belajarnya menjadi terganggu akibat sekolah yang ditutup (Purwanto et al. 2020). Berdasarkan data yang diperoleh dari situs UNESCO dikemukakan bahwa pandemi corona ini mengancam 577 juta pelajar di dunia. Sementara UNESCO menyebutkan, total ada 39 negara yang menerapkan penutupan sekolah dengan total jumlah pelajar yang terpengaruh mencapai 421.388.462 anak (Purwanto et al. 2020)

Berbagai upaya dilakukan pemerintah untuk memutus mata rantai penyebaran virus ini, diantaranya adalah dengan

mengeluarkan PP Nomor 21 tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Covid-19 yang berakibat pada pembatasan berbagai aktivitas termasuk di antaranya sekolah (Kurniati et al. 2020).

Hal ini ternyata berdampak pada berbagai aktivitas termasuk diantaranya aktivitas belajar mengajar. Pemerintah telah menetapkan kebijakan belajar dari rumah atau biasa disingkat BDR melalui Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 yang berisikan bahwa pembelajaran harus dilakukan secara daring supaya *Corona Virus Disease* (Covid-19) dapat dicegah penyebarannya (Wardani and Ayriza 2020). Kebijakan belajar di rumah ini dilakukan untuk mengurangi interaksi fisik sebagai upaya pencegahan penularan virus corona jenis baru atau covid-19 (Barseli, Ildil, and Fitria 2020). Namun kegiatan belajar dari rumah atau BDR juga memiliki banyak kendala yang justru menambah beban pikiran pada siswa. Kendala-kendala yang juga dihadapi oleh siswa seperti paket internet yang habis, pekerjaan rumah yang harus dikerjakan juga, dan tugas sekolah yang menumpuk. Berbagai tuntutan akademik yang harus diselesaikan oleh siswa menyebabkan mereka mengalami stres akademik. Ketidakmampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan keadaan tersebut membuat mereka mengalami stress (Barseli et al. 2020).

Terlalu keras dalam berpikir akan menimbulkan stress yang nantinya akan menimbulkan masalah baru salah satunya terganggunya kualitas tidur. Pada anak yang tidak memiliki waktu istirahat yang cukup, akan mempengaruhi aktivitas yang rutin dilakukan oleh pelajar yaitu belajar. Aktivitas BDR berdampak pada kualitas tidur anak, untuk usia anak sekolah (6-12 tahun) dibutuhkan waktu tidur selama 10 jam. Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Setiap orang memerlukan kebutuhan tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi secara normal (Sarfriyanda, Karim, and Dewi 2015). Kebutuhan tidur setiap individu berbeda-beda, tergantung usia setiap individu tersebut, dan setiap

individu harus memenuhi kebutuhan tidurnya agar dapat menjalankan aktifitas dengan baik (Sarfriyanda et al. 2015)

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui “Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Anak Akibat Pandemi Covid-19 di SD N 1 Kutawuluh”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode *survei deskriptif*. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan waktu *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yang telah dilakukan menggunakan *total sampling*. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas 4,5,6 SD Negeri 1 Kutawuluh berjumlah 54 anak. Instrument yang digunakan untuk mengukur Tingkat stres anak menggunakan DASS 42 dan untuk mengukur Kualitas Tidur anak menggunakan PSQI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Tingkat Stres Akibat Pandemi Covid-19 di SD Negeri 1 Kutawuluh

Hasil penelitian tentang “Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Anak Akibat Pandemi Covid-19 di SD Negeri 1 Kutawuluh” telah dilakukan pada tanggal 10 Mei sampai 25 Juni 2021 dengan jumlah sampel 54 responden. Hasil penelitian diuraikan sebagai berikut:

Table 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akibat Pandemi Covid-19 di SD Negeri 1 Kutawuluh (n: 54)

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
a. Normal	0	0
b. Ringan	12	22,2
c. Sedang	36	66,7
d. Berat	6	11,1
e. Sangat berat	0	0
Total	54	100

Sumber: Data Primer

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden memiliki tingkat stres kategori sedang sebanyak 36 responden (66,7%).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hasanah *et al.*, (2020) juga menjelaskan bahwa penyebab stres yang seringkali dialami selama pembelajaran *online* adalah sulit untuk berkonsentrasi dan memahami materi (33,69%). Amini *et al.*, (2019) menambahkan jika keterbatasan pemahaman terkait materi yang didapat oleh siswa sangat berpengaruh sehingga menyebabkan stres karena tuntutan pada kemampuan siswa untuk mengerjakan tugas pembelajaran. Oktaria *et al.*, (2019) menambahkan jika tuntutan untuk menguasai pengetahuan dan keterampilan dalam waktu yang terbatas dapat menyebabkan stres bagi mahasiswa.

Hasil penelitian lain yang juga mendukung hasil yang sama yaitu penelitian yang dilakukan oleh Maia dan Dias (2020) juga menunjukkan bahwa para siswa yang dievaluasi selama periode pandemi menunjukkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang jauh lebih tinggi, dibandingkan dengan para siswa pada masa-masa normal. Hasil menunjukkan bahwa pandemi memiliki efek psikologis negatif pada siswa. Selain itu, penelitian Livana *et al.*, (2020) juga memperlihatkan hasil yang kurang lebih mirip yaitu proses pembelajaran secara *online* menyebabkan 55,8% mengalami stres.

Penelitian Sari (2020) juga memperkuat penelitian-penelitian tersebut yaitu sebagian besar mengalami tingkat stres sedang (38,57%). Begitu halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurmala *et al.*, (2020) juga menunjukkan bahwa terdapat sebagian besar siswa selama menjalani pembelajaran *online* mengalami tingkat stres sedang (96,4%).

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa persentase terbesar adalah tingkat stres sedang, namun ada sebesar 31,8% siswa yang mengalami stres berat. Hal ini berarti bahwa siswa tidak luput dari kondisi stres akademik.

Kondisi ini bisa jadi disebabkan oleh adanya berbagai tuntutan akademik yang diterimanya. Siswa yang menilai tuntutan akademik sebagai hal yang sangat menekan, akan menunjukkan tingkat stres yang tinggi. Tuntutan yang tinggi pada siswa baik dari orang tua, guru dan teman sebaya menjadi salah satu penyebab munculnya stres akademik. Berdasarkan hasil analisis jawaban diketahui bahwa responden dengan tingkat stres berat memiliki skor tertinggi pada soal 11 yaitu siswa merasa sulit menoleransi, menurut asumsi peneliti hal ini menunjukkan bahwa siswa mengalami masalah dalam proses manajemen waktu antara proses belajar dan aktivitas sosial selama di rumah.

Hasil penelitian dari Palupi (2020) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas 4-5 SD mengalami tingkat stres kategori sedang-berat (31,7%). Penelitian Anggreni (2018) menambahkan bahwa faktor yang menyebabkan stres pada siswa SD adalah faktor pelajaran (62%) yaitu karena adanya pelajaran yang lebih padat, tugas-tugas yang lebih banyak sedangkan sebanyak 56% siswa SD mengatakan penyebab stres karena faktor keterbatasan waktu antara keinginan untuk bermain dan untuk belajar.

Gambaran Kualitas Tidur Anak Akibat Pandemi Covid-19 di SD Negeri 1 Kutawuluh.

Hasil penelitian diuraikan sebagai berikut:

Table 2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Anak Akibat Pandemi Covid-19

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1. Baik	3	5,6
2. Buruk	51	94,4
Total	54	100

Sumber: Data Primer

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur kategori buruk sebanyak 51 responden (94,4%). Penelitian ini didukung dengan pendapat yang dikemukakan oleh Mawitjere (2017) dan Nafiah (2018) yang menyatakan bahwa penggunaan *gadget* yang terlalu lama membuat anak mengalami insomnia dan waktu tidur yang

tidak cukup sehingga mengakibatkan penurunan kualitas tidur. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Putri (2018) bahwa terdapat hubungan kecanduan *smarthphone* terhadap kualitas tidur, kecanduan *smarthphone* memiliki pengaruh 13% terhadap kualitas tidur dan selebihnya karena faktor lainnya.

Peneliti berasumsi kualitas tidur anak yang buruk dalam penelitian ini dapat berasal dari faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu stres psikogis. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa skor tertinggi pertama terdapat pada aspek terganggunya aktivitas di siang hari dan skor tertinggi kedua terdapat pada aspek latensi tidur (kesulitan memulai tidur). Siti *et al.*, (2017) menyatakan jika kebiasaan penggunaan alat elektronik seperti *handphone* dan televisi dengan durasi lebih dari 2 jam per hari juga dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk.

Hasil penelitian juga diketahui bahwa skor terendah terdapat pada aspek efisiensi tidur dan penggunaan obat tidur. Menurut asumsi peneliti hal ini menunjukkan bahwa meskipun responden memiliki kualitas tidur yang buruk tetapi tetap memiliki waktu tidur yang cukup untuk usia anak sekolah dasar dan masalah kesulitan untuk memulai tidur yang dialami oleh responden tidak pernah ditangani dengan menggunakan obat tidur oleh orang tua responden.

Pembatasan yang dilakukan selama pandemi *Covid-19* juga memberi perubahan yang cukup banyak terhadap kebiasaan dan aktivitas sehari-hari terutama dalam pembatasan bentuk aktivitas, perubahan pola tidur dan beberapa penyimpangan gaya hidup yang menjadi kurang sehat. (Kumari *et al.*, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Iqbal (2017) menjelaskan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur, dimana aktivitas fisik rendah cenderung menghasilkan kualitas tidur buruk. Penelitian Feng *et al.*, (2014) aktivitas fisik berhubungan dengan kualitas tidur, dimana dengan melakukan aktivitas fisik dan menghindari perilaku

sedentary akan menghasilkan kualitas tidur yang baik.

Hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Marelli (2020) menunjukkan hasil terjadi peningkatan waktu di tempat tidur, latensi tidur dan waktu bangun selama pandemi dibandingkan sebelum pandemi yang dapat memengaruhi kualitas tidur menjadi buruk, selain itu adanya rasa kesepian dan keterbatasan dalam melakukan aktivitas selama pembelajaran *online* juga meningkatkan kecemasan dan rasa takut dengan terjadinya peningkatan kadar kortisol dalam tubuh, pengurangan sintesis melatonin dan perubahan ritme biologis yang menyebabkan kualitas tidur yang buruk.

SIMPULAN

Peneliti berdasarkan hasil analisis dan pembahasan hasil yang telah dilakukan, dapat dirumuskan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat Stres Akibat Pandemi *Covid-19* di SD Negeri 1 Kutawuluh sebagian besar dalam kategori sedang (66,7%).
2. Kualitas Tidur Anak Akibat Pandemi *Covid-19* di SD Negeri 1 Kutawuluh sebagian besar dalam kategori buruk (94,4%)

SARAN

Sebagai informasi kepada guru terutama guru BK tentang gambaran tingkat stres dan kualitas tidur anak akibat pandemi covid-19 sehingga bisa meningkatkan peran guru terutama guru BK dalam proses pembimbingan akademik, agar mendorong siswa lebih terbuka dalam mengkonsultasikan masalah-masalah atau halangan-halangan yang dihadapi dalam proses akademik sehingga guru dapat membantu serta mengurangi beban stres yang dirasakan oleh siswa

DAFTAR PUSTAKA

- Aufar, Alma Fildzah, and Santoso Tri Raharjo. 2020. "Kegiatan Relaksasi Sebagai Coping Stress Di Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik* 2(2):157. doi: 10.24198/jkrk.v2i2.29126.
- Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil, and Linda Fitria. 2020. "Stress Akademik Akibat Covid-19." 5(2):95–99.
- Fitria, Linda, and Ifdil Ifdil. 2020. "Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid -19." 6(1):1–4.
- Iqbal, Muhammad, and ; Lutfiyah Rizqulloh. 2020. "Deteksi Dini Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19 Pada Unnes Sex Care Community Melalui Metode Self Reporting Questionnaire." *Praxis* 3(1):20. doi: 10.24167/praxis.v3i1.2730.
- Kurniati, Euis, Nur Alfaeni, Dina Kusumanita, and Fitri Andriani. 2020. "Analisis Peran Orang Tua Dalam Mendampingi Anak Di Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5(1):241. doi: 10.31004/obsesi.v5i1.541.
- Nainggolan, L. E., Y. Yuniningsih, S. H. Sahir, A. I. Faried, K. Hasyadi, R. D. Widyastuti, S. L. Saragih, F. D. P. Anggraini, E. Surbakti, M. Pakpahan, and others. 2020. *Belajar Dari Covid-19: Perspektif Ekonomi Dan Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Purba, Shafira Aulia Br. 2020. "Tingkat Stres Pada Siswa Yang Bersekolah Dengan Media Daring Di Madrasah Aliyah Negeri 2 Model Medan." 4–16.
- Purwanto, Agus, Rudy Pramono, Masduki Asbari, Priyono Budi Santoso, Laksmi Mayesti Wijayanti, Chi Hyun Choi, and Ratna Setyowati Putri. 2020. "Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online Di Sekolah Dasar." *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling* 2(1):1–12.
- Sarfriyanda, Jaka, Darwin Karim, and Ari Pristiana Dewi. 2015. "HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN KUANTITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA Jaka." *Cybrarians Journal* 2(37):1–31. doi: 10.12816/0013114.
- Wardani, Anita, and Yulia Ayriza. 2020. "Analisis Kendala Orang Tua Dalam Mendampingi Anak Belajar Di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19." *Volume 5 Issue 1 (2021) Pages 772-782 Jurnal*

Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini
ISSN: 2549-8959 (Online) 2356-1327
(Print) Analisis Kendala Orang Tua Dalam
Mendampingi Anak Belajar Di Rumah
Pada Masa Pandemi Covid-19 5(1):772.
doi: 10.31004/obsesi.v5i1.705.

Wiresti, Ririn Dwi. 2020. "Analisis Dampak
Work From Home Pada Anak Usia Dini Di
Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*
5(1):641. doi: 10.31004/obsesi.v5i1.563.