
GAMBARAN STRES ORANG TUA TERHADAP KEGIATAN SFH PADA ANAK SEKOLAH DASAR SELAMA PANDEMI COVID-19 DI SDN SETU KOTA TANGERANG SELATAN TAHUN 2020

Feny Kusumadewi¹, Salsabilla Rachmatia Safitri², Nita Ratna Dewanti³

¹Prodi S1 Keperawatan, Jurusan Keperawatan, STIKes Banten

(E-mail : salsabillarachmatia5@gmail.com)

ABSTRAK

Pendahuluan, fenomena yang terjadi saat ini adalah virus corona atau Covid-19. Penutupan sekolah menjadi salah satu pencegahan untuk penyebaran virus ini. **Tujuan Penelitian,** untuk mengetahui Gambaran Stres Orang Tua Terhadap Kegiatan SFH Pada Anak Sekolah Selama Pandemi Covid-19. **Metode Penelitian,** penelitian ini menggunakan *mix methods*, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. **Hasil Penelitian,** menunjukkan dari jumlah kuantitatif 83 responden dan sampel kualitatif 6 responden pada orang tua siswa SDN Setu Kota Tangerang Selatan didapatkan hasil Tidak Stres (4,8%), Stres Ringan (26,5%), Stres Sedang (68,7%), dan tidak ada yang Stres Berat. Berdasarkan karakteristik stres jenis kelamin, lebih tinggi pada perempuan yaitu sekitar (81,9%) sedangkan pada laki-laki hanya sebanyak (18,1%). Respon Orang Tua Terhadap Kegiatan SFH Pada Anak Sekolah Dasar Selama Pandemi Covid-19 Di SDN Setu Kota Tangerang Selatan Tahun 2020 dilihat dari: Fisiologis dikeluhkan orang tua yang mengalami Stres Sedang. Respon Orang Tua Terhadap Kegiatan SFH Pada Anak Sekolah Dasar Selama Pandemi Covid-19 Di SDN Setu Kota Tangerang Selatan Tahun 2020 dilihat dari: Psikologis dikeluhkan orang tua yang mengalami Stres Ringan Dan Stres Sedang. Respon Orang Tua Terhadap Kegiatan SFH Pada Anak Sekolah Dasar Selama Pandemi Covid-19 Di SDN Setu Kota Tangerang Selatan Tahun 2020 dilihat dari: Sosial dikeluhkan orang tua yang mengalami Tidak Stres, Ringan, dan Sedang. Respon Orang Tua Terhadap Kegiatan SFH Pada Anak Sekolah Dasar Selama Pandemi Covid-19 Di SDN Setu Kota Tangerang Selatan Tahun 2020 dilihat dari: Spiritual dikeluhkan orang tua yang Tidak Stres. **Kesimpulan,** berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran stres orang tua terhadap kegiatan SFH pada anak sekolah dasar selama pandemi Covid-19 di SDN Setu Kota Tangerang Selatan Tahun 2020 penulis menyimpulkan bahwa sebagian besar orang tua siswa di SDN Setu mengalami Stres Sedang. **Saran,** bagi peneliti selanjutnya dapat lebih mengembangkan tentang stres orang tua terhadap kegiatan SFH pada anak sekolah dasar, karena masih banyak yang perlu dikaji lebih dalam, mengenai stres orang tua terhadap kegiatan SFH pada anak sekolah dasar.

Keywords: Covid-19, Stres Orang Tua, SFH Anak Sekolah Dasar

PENDAHULUAN

Fenomena yang terjadi di dunia saat ini adalah virus corona atau Covid-19. Menurut *World Health Organization* (WHO) coronavirus dapat menyebabkan penyakit dengan gejala ringan seperti batuk, flu hingga yang lebih serius yaitu *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Penerapan *Physical Distancing* menjadi salah satu cara dalam pencegahan virus corona, karena penyebarannya dapat melalui percikan air liur ketika orang yang terinfeksi berbicara, batuk dan bersin (WHO, 2020) ⁽¹⁾.

Keputusan menteri kesehatan nomor HK.01.07/Menkes/247/2020 tentang pedoman pencegahan dan pengendalian Covid-19 perlu disesuaikan dengan perkembangan keilmuan dan teknis kebutuhan pelayanan (KMK RI, 2020). Sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (PMK RI) Nomor 9 Tahun 2020 Pasal 13 tentang peliburan sekolah dan tempat kerja sebagaimana dimaksud pada ayat 1 huruf a dikecualikan bagi kantor atau instansi strategis yang memberikan pelayanan terkait pertahanan dan keamanan, ketertiban umum, kebutuhan pangan, industri, ekspor dan impor, distribusi, logistik, dan kebutuhan dasar lainnya (PMK RI, 2020) ⁽²⁾.

Tujuan dilakukan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui Gambaran Stres Orang Tua Terhadap Kegiatan SFH Pada Anak Sekolah Dasar dilihat dari: Ringan, Sedang, Berat, untuk mengetahui Respon Stres Orang Tua menghadapi anak SFH dilihat dari: Fisiologis, untuk mengetahui Respon Stres Orang Tua menghadapi anak SFH dilihat dari: Psikologis, untuk mengetahui Respon Stres Orang Tua menghadapi anak SFH dilihat dari: Sosial, untuk mengetahui Respon Stres Orang Tua menghadapi anak SFH dilihat dari: Spiritual ⁽³⁾.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian dalam penelitian ini menggunakan metode *mix methods*. Metode penelitian ini bersifat deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif.

Penelitian ini dilaksanakan dari bulan November 2020 sampai dengan Desember 2020 di wilayah SDN Setu Kota Tangerang Selatan dengan Jumlah responden kuantitatif pada penelitian ini sebanyak 83 orang responden dan jumlah responden kualitatif pada penelitian ini sebanyak 6 orang responden yang terdiri dari perwakilan 1 orang/kelas ⁽⁴⁾.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

Gambaran Stres Orang Tua Terhadap Kegiatan SFH Pada Anak Sekolah Dasar Selama Pandemi Covid-19 Di SDN Setu Kota Tangerang Selatan Tahun 2020

Klasifikasi Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Stres	4	4,8
Stres Ringan	22	26,5
Stres Sedang	57	68,7
Sres Berat	0	0
Total	83	100.00

Tabel 2

Karakteristik Responden Stres Berdasarkan Jenis Kelamin Di SDN Setu Kota Tangerang Selatan Tahun 2020

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-Laki	15	18,1
Perempuan	68	81,9
Total	83	100.00

Gambaran Stres Orang Tua Terhadap Kegiatan SFH Pada Anak Sekolah Dasar Selama Pandemi Covid-19 Di

SDN Setu Kota Tangerang Selatan Tahun 2020

Hasil distribusi frekuensi dari Stres Orang Tua Terhadap Kegiatan SFH Pada Anak Sekolah Dasar Selama Pandemi Covid-19 Di SDN Setu Kota Tangerang Selatan Tahun 2020 sekitar (4,8%) orang tua siswa/i Tidak Stres, Stres Ringan sekitar (26,5%), Stres Sedang yang dialami orang tua siswa/i cukup banyak sekitar (68,7%), dan orang tua siswa/i yang mengalami Stres Berat sekitar (0%).

Didapatkan juga hasil karakteristik berdasarkan jenis kelamin (81,9%) adalah orang tua yang berjenis kelamin Perempuan, sedangkan orang tua yang berjenis kelamin Laki-laki sekitar (18,1%). Persentase pada jenis kelamin perempuan lebih tinggi sehingga mempengaruhi tingkat stres.

Hasil Penelitian yang dilakukan di SDN Setu Kota Tangerang Selatan sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ellya et al, 2020 tentang *"The Parents Stres Level In Facing Children Study From Home In the Early of Covid-19 Pandemic in Indonesia"* dilakukan pada 223 responden dan mendapatkan hasil (21,08%) berjenis kelamin Laki-laki, sedangkan Perempuan sekitar (78,92%). Orang tua yang tidak stres (0%), orang tua yang stres ringan (14,35%), orang tua yang mengalami stres sedang (75,34%), dan orang tua yang mengalami stres berat yaitu sekitar (10,31%).

Stres merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Stres ringan dan berat dapat dialami oleh setiap orang (Asmadi, 2008a). Jenis kelamin berperan terhadap terjadinya stres. Mengutip dari Halodoc, 2020 pada perempuan hormon bukan satu-satunya penyebab stres, ada pula faktor lain yang menyebabkan perempuan lebih rentan terkena stres dari pada laki-laki yaitu sifat bawaan, keadaan, dan pengalaman pribadi

dapat dikaitkan dengan resiko stres (dr.Verury, 2020).

Respon Orang Tua Menghadapi Anak SFH di SDN Setu Kota Tangerang Selatan dilihat dari: Fisiologis

Berdasarkan hasil wawancara saat ditanyai mengenai respon orang tua menghadapi anak SFH di SDN Setu Kota Tangerang Selatan dilihat dari: fisiologis berikut adalah kutipan wawancara mereka:

1. Sakit Kepala, Berikut kutipan wawancara:

(R1) *"Sering..kadang sering. Eeee.. ya sakit kadang tapi engga.. engga keterusan cuma pusing-pusing biasa gitu aja"*.

(R2) *"Kadang-kadang sih, namanya anakan belajar dirumah terus kalau misalnya orang tuanya ngajarin terus yang ada bikin emosi orang tuanya gitu.. Emmm.. misalnya belajar ini ini ini kadang entar anaknya kita nerangi panjang anaknya gini gini gini jadi kadang-kadang suka pusing gitu"*.

(R4) *"Ada keluhan sakit kepala. Kepala pusing gitu"*.

(R5) *"Kadang-kadang sakit kepala cenat-cenut disebelah kiri"*.

Berdasarkan hasil wawancara diatas mengenai respon orang tua terhadap kegiatan anak SFH di SDN Setu Kota Tangerang Selatan dilihat dari: fisiologis yaitu sekitar 4 orang tua yang menjawab memiliki keluhan sakit kepala.

Hasil penelitian yang dilakukan di SDN Setu Kota Tangerang Selatan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Deantri dkk, 2020 yang berjudul *"Proporsi Stres Dan Gejala Psikosomatik Pada Siswa Kelas XII Sekolah Menengah Atas Di Kota*

Denpasar” mendapatkan hasil dari 208 responden sekitar (70,7%) mengalami sakit kepala.

Mengutip dari Artikel Halodoc, 2020 Sakit kepala adalah keadaan saat muncul rasa sakit dan tegang di bagian kepala, kulit kepala atau bagian leher. Diperkirakan 7 dari 10 orang mengalami sakit kepala karena hal ini umum terjadi (Redaksi Halodoc, 2020).

Berdasarkan hasil pengumpulan data kualitatif respon stres orang tua menghadapi anak SFH di SDN Setu Kota Tangerang Selatan dilihat dari: fisiologis berdasarkan Sakit kepala dapat disampaikan bahwa orang tua siswa/i mengalami sakit kepala karena merasa bahwa anak sering tidak mendengarkan apa kata orang tua sehingga orang tua mengalami sakit kepala yang dirasakan selama mendampingi anak belajar dari rumah.

2. Peningkatan Ketegangan Otot di leher, bahu, dan punggung. Berikut kutipan wawancara:
(R2) *”Emmm... Kadang itu suka sih sering itu kaya gitu, sering”*.
(R4) *”Ada”*.
(R5) *”Emmm.. Kadang suka ini sih apa..sakit dileher, punggung saya sering sakit ya karenakan pulang... saya kerja paginya. Terus pulang-pulang emmm... Harus buru-buru ngajarin anak saya ngerjain tugas sekolah.*

Berdasarkan hasil wawancara diatas mengenai respon orang tua terhadap kegiatan anak SFH di SDN Setu Kota Tangerang Selatan dilihat dari: fisiologis yaitu sekitar 3 orang tua yang menjawab memiliki keluhan peningkatan ketegangan otot di leher, bahu dan punggung.

Penelitian yang dilakukan di SDN Setu Kota Tangerang Selatan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ardahan & Simsek, 2016 yang berjudul *”Analyzing Musculoskeletal System Discomforts And Risk Factors In Computer-Using Office Workers”* mendapatkan hasil (67,85%) gejala yang dirasakan pada bagian leher, (66,33%) bagian punggung atas (66,33%), sekitar (59,49%) punggung bagian bawah, (45,32%) bagian bahu kanan, dan bahu kiri sekitar (43,54%) (Ardahan & Simsek, 2016).

Nyeri otot adalah sinyal yang benar-benar biasa terjadi nyaris semua manusia pernah mengalami gangguan pada otot-otot mereka di beberapa titik (dr. Fadhli, 2020).

Berdasarkan hasil pengumpulan data kualitatif respon stres orang tua menghadapi anak SFH di SDN Setu Kota Tangerang Selatan dilihat dari: fisiologis berdasarkan Peningkatan ketegangan otot dileher, bahu dan punggung dapat disampaikan bahwa orang tua siswa/i mengalami hal tersebut dikarenakan orang tua harus bekerja, terutama ibu selain mereka melakukan pekerjaan rumah dengan kondisi saat ini mereka dibebankan untuk mendampingi anak belajar dari rumah.

3. Perubahan Nafsu Makan. Berikut kutipan wawancara:
(R4) *”Oh iya lebih hehehe”*.
(R5) *”Kadang-kadang... kalau saya pulang kerja, saya kan engga langsung makan saya emmm... ngerjain pekerjaan rumah dulu, ngerjain ajarin anak saya sekolah, anak saya belajar..belajar sekolah”*.

Berdasarkan hasil wawancara diatas mengenai respon orang tua terhadap kegiatan anak SFH di SDN Setu Kota Tangerang Selatan dilihat dari: fisiologis yaitu sekitar 2 orang tua yang menjawab memiliki keluhan perubahan nafsu makan.

Hasil penelitian yang dilakukan di SDN Setu Kota Tangerang Selatan ini sejalan dengan penelitian dilakukan terdahulu oleh Wijayanti et.al, 2019 yang berjudul "Hubungan Stres, Perilaku Makan, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir" mendapatkan hasil yaitu 54,3% mengalami perubahan (Wijayanti et al., 2019).

Nafsu makan berasal dari kata *appetite* yaitu suatu keadaan paling bertautan, menyangkut hubungan otak dan hormon serta rentan oleh kebiasaan, isyarat eksternal, dan emosi (dr. Andreas, 2020).

Berdasarkan hasil pengumpulan data kualitatif respon stres orang tua menghadapi anak SFH di SDN Setu Kota Tangerang Selatan dilihat dari: fisiologis berdasarkan Perubahan nafsu makan dapat disampaikan bahwa orang tua siswa/i mengalami hal tersebut dikarenakan orang tua terbagi waktunya antara mengurus pekerjaan rumah dan mendampingi anak belajar dari rumah.

4. Perubahan Pola Tidur. Berikut kutipan wawancara:

(R2) *"Ada, tidur juga makin kurang kitakan, emmm...apa anak belajar terus udah gitu kadang-kadang eee...kita ajarin anaknya masuk, kadang-kadang engga masuk ke otak dia suka cape"*.

(R5) *"Ada, saya tidur lebih larut karena ya harus bagi-bagi waktu pekerjaanlah, ya kerjaan rumah terus belum lagi saya kan punya anak balita, tidurin anak saya"*.

Berdasarkan hasil wawancara diatas mengenai respon orang tua terhadap kegiatan anak SFH di SDN Setu Kota Tangerang Selatan dilihat dari: fisiologis yaitu sekitar 2 orang tua yang menjawab memiliki keluhan perubahan pola tidur.

Hasil penelitian yang dilakukan di SDN Setu Kota Tangerang Selatan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amran & Handayani, 2012 yang berjudul "Hubungan Pergantian Waktu Pekerja Dengan Pola Tidur Pekerja" mendapatkan hasil (55,7%) mengalami pola tidur yang kurang baik (Amran & Handayani, 2012).

Tidur adalah suatu peristiwa sadar dimana konsep dan tindakan kegiatan individu berekanaan dengan lingkungan yang hilang dan mapu dibangun kembali dengan indra atau tanganan yang cukup (Asmadi, 2008b). Gangguan Pola Tidur merupakan hambatan kualitas dan nilai saat tidur, efek faktor dari luar (SDKI PPNI, 2016).

Berdasarkan hasil pengumpulan data kualitatif respon stres orang tua menghadapi anak SFH di SDN Setu Kota Tangerang Selatan dilihat dari: fisiologis berdasarkan Perubahan Pola Tidur dapat disampaikan bahwa orang tua siswa/i mengalami hal tersebut dikarenakan orang tua harus pintar membagi waktu terutama seorang ibu yang bekerja dikantor, mereka harus pintar membagi waktu antara mengurus pekerjaan kantor, rumah

serta mendampingi anak belajar dari rumah.

5. Keletihan. Berikut kutipan wawancara:

(R2) *"Ya, kadang-kadang aku kan kerja ya jadi kalau abis bekerja terus ngajarin anak kadang-kadang suka cape tapi namanya anakkita harus belajari jugakan. Ya sering sih kaya cape, letih gitu sering"*.

(R4) *"Ya kadang ada, kadang ya waktunya nyantai ya nyantai tergantung dari mata pelajarannya"*.

(R5) *"Ya kelelahannya ya itu karena saya kerja jadi saya pulang, setelah pulang kerja saya harus mengajar, tugas rumah juga, terus juga harus mendampingi anak saya ngerjain tugas-tugas anak saya sekolah"*.

Berdasarkan hasil wawancara diatas mengenai respon orang tua terhadap kegiatan anak SFH di SDN Setu Kota Tangerang Selatan dilihat dari: fisiologis yaitu sekitar 3 orang tua yang menjawab memiliki keluhan keletihan.

Hasil penelitian di SDN Setu Kota Tangerang Selatan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Susanto & Azwar, 2020 yang berjudul "Analisis Tingkat Kelelahan Pembelajaran Daring Dalam Masa Covid-19 Dari Aspek Beban Kerja Mental" didapatkan hasil 42% mengalami beban kerja (Susanto & Azwar, 2020).

Keletihan adalah pengurangan daya tampung kerja tubuh dan psikis yang tidak kembali dengan beristirahat (SDKI PPNI, 2016).

Berdasarkan hasil pengumpulan data kualitatif respon stres orang tua menghadapi anak SFH di SDN Setu Kota Tangerang Selatan dilihat dari: fisiologis berdasarkan keletihan dapat disampaikan bahwa orang tua siswa/i mengalami hal tersebut dikarenakan orang tua merasa terbebani mereka harus bekerja ekstra, selain WFH, mengurus pekerjaan rumah, mereka juga harus mendampingi anak belajar setelah pekerjaan mereka selesai oleh karena itu keletihan dapat memicu stres.

6. Gangguan Lambung. Berikut kutipan wawancara:

(R3) *"Lambung mah Cuma kalau lagi telat makan hehe"*.

(R4) *"Ya emang sebelumnya masih punya lambung yang suka kumat jadi ya.. ya engga nentu juga, kadang lagi mendampingi ya kalau belum sarapan ya kerasa gitu ya heheh"*.

(R5) *"Ada, ya karena saya sering telat makan jadi kadang-kadang maag saya kambuh"*

Berdasarkan hasil wawancara diatas mengenai respon orang tua terhadap kegiatan anak SFH di SDN Setu Kota Tangerang Selatan dilihat dari: fisiologis yaitu sekitar 3 orang tua yang menjawab memiliki keluhan gangguan lambung.

Hasil penelitian yang dilakukan di SDN Setu Kota Tangerang Selatan ini sejalan dengan penelitian terdahulu Tussakinah et al., 2018 yang berjudul "Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres Terhadap Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017" mendapatkan hasil sekitar (34,4%) kejadian gastritis yang banyak dialami oleh perempuan dari pada laki-laki (Tussakinah et al., 2018).

Seorang individu akan mengalami gangguan pada lambung jika fungsi lambung nya sedang mengalami masalah, misalnya gejala yang biasanya akan muncul yaitu kembung, mual, muntah, nyeri perut jika mengkonsumsi makanan atau minuman tertentu dan nyeri ulu hati (dr. Kevin, 2018).

Berdasarkan hasil pengumpulan data kualitatif respon stres orang tua menghadapi anak SFH di SDN Setu Kota Tangerang Selatan dilihat dari: fisiologis berdasarkan Gangguan Lambung dapat disampaikan bahwa orang tua siswa/i mengalami hal tersebut dikarenakan banyak sekali tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab yang dilakukan seorang ibu sehingga cenderung monoton dan dapat menimbulkan stres selama mendampingi anak belajar dari rumah.

7. Gangguan mual dan muntah. Berikut kutipan wawancara:
(R2) *"Itu hampir setiap hari kalau abis ngajarin ada mual muntah selama mendampingi anak belajar dari rumah"*.

Berdasarkan hasil wawancara diatas mengenai respon orang tua terhadap kegiatan anak SFH di SDN Setu Kota Tangerang Selatan dilihat dari: fisiologis yaitu sekitar 1 orang tua yang menjawab memiliki keluhan gangguan mual dan muntah.

Hasil penelitian di SDN Setu Kota Tangerang Selatan sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Damaiswari, 2014 yang berjudul "Hubungan Antara Stres Dengan Kejadian Dispepsia Di Puskesmas Purwodiningratan Jebres Surakarta"mendapatkan hasil responden yang mengalami mual muntah sekitar (7,7%) atau hanya

sekitar 1 responden yang mengalami mual muntah hal ini di pengaruhi umur responden (Damaiswari, 2014).

Mual adalah angan-angan hendak muntah, namun tidak mengeluarkan isi perutnya. Sedangkan Muntah adalah keadaan perut yang tidak dapat di pengaruhi sampai-sampai menyebabkan perut mengeluarkan isinya secara mendesak melalui mulut (dr. Ursula, 2018).

Berdasarkan hasil pengumpulan data kualitatif respon stres orang tua menghadapi anak SFH di SDN Setu Kota Tangerang Selatan dilihat dari: fisiologis berdasarkan mual dan muntah dapat disampaikan bahwa orang tua siswa/i mengalami hal tersebut dikarenakan faktor usia mempengaruhi orang tua mengalami mual dan muntah yang dialami.

Respon Orang Tua Menghadapi Anak SFH di SDN Setu Kota Tangerang Selatan dilihat dari: Psikologis

Berdasarkan hasil wawancara saat ditanyai mengenai respon orang tua menghadapi anak SFH di SDN Setu Kota Tangerang Selatan dilihat dari: psikologis berikut adalah kutipan wawancara mereka:

1. Marah-marah. Berikut kutipan wawancara:
(R1) *"Kadang ada, kadang anak juga susah, susah sih kita ngaturnya harus ekstra sabar hehe"*.
(R2) *"Itu sering marah-marah, sering-sering"*.
(R3) *"Ada sih marah-marah mah hehehe"*.

(R4) *"Kadang ada"*.

(R5) *"Ya seringlah marah-marah mah hehe"*

Berdasarkan hasil wawancara diatas mengenai respon orang tua terhadap kegiatan anak SFH di SDN Setu Kota Tangerang Selatan dilihat dari: Psikologis yaitu sekitar 5 orang tua yang menjawab memiliki keluhan marah-marah.

Hasil penelitian di SDN Setu Kota Tangerang Selatan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan terdahulu oleh Rita et al., 2014 yang berjudul *"Perasaan Terluka Membuat Marah"* mendapatkan hasil sekitar (50,3%) responden mengalami emosi marah (Rita et al., 2014).

Marah adalah salah satu upaya mengekspresikan perasaan (dr. Rizal, 2020).

Berdasarkan hasil pengumpulan data kualitatif respon stres orang tua menghadapi anak SFH di SDN Setu Kota Tangerang Selatan dilihat dari: psikologis berdasarkan Marah-marah dapat disampaikan bahwa orang tua siswa/i mengalami hal tersebut dikarenakan anak mulai bosan dengan kondisi saat ini sehingga anak mulai susah untuk diatur sehingga kemarahan ini dapat mempengaruhi stres.

2. Takut. Berikut kutipan wawancara:

(R1) *"Emm, ada sih kadang namanya pendidikan kita juga kan minim juga. Ada..ada perasaan takut"*.

(R2) *"Ada.. ada perasaan takut ada"*.

(R3) *"Emm.. ada sih"*.

(R5) *"Ya terkadang saya merasa takut juga sih, takut anak saya tidak mengerti pelajaran yang dari sekolahnya itu.. karena setiap ada tugas dari sekolah terkadang dia seringnya ngeliat jawabannya tuh nyarinya di google, searching di google, kadang suka engga mau ngeliat dibuku, nyari dibuku ya kadang takut juga sih takut dia engga ngerti"*

Berdasarkan hasil wawancara diatas mengenai respon orang tua terhadap kegiatan anak SFH di SDN Setu Kota Tangerang Selatan dilihat dari: Psikologis yaitu sekitar 4 orang tua dengan kategori stres ringan dan sedang yang menjawab memiliki keluhan takut.

Hasil penelitian di SDN Setu Kota Tangerang Selatan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan terdahulu oleh Mahfud & Gumantan, 2020 yang berjudul *"Survey Of Student Anxiety Levels During The Covid-19 Pandemic"* mendapatkan hasil (50%) Responden mengalami rasa takut (Mahfud & Gumantan, 2020).

Takut atau dengan kata lain bisa disebut juga dengan Fobia. Fobia merupakan mengalami ketakutan berlebihan mengenai objek yang kebanyakan tidak mengkhawatirkan (dr. Merry, 2020).

Berdasarkan hasil pengumpulan data kualitatif respon stres orang tua menghadapi anak SFH di SDN Setu Kota Tangerang Selatan dilihat dari: psikologis berdasarkan Takut dapat disampaikan bahwa orang tua siswa/i mengalami hal tersebut dikarenakan orang tua khawatir dengan kondisi seperti saat ini, mereka khawatir bahwa anak mereka tidak mengerti

pelajaran yang dilaksanakan oleh sekolah.

Respon Orang tua menghadapi anak SFH di SDN Setu Kota Tangerang Selatan dilihat dari: Sosial

Berdasarkan hasil wawancara saat ditanyai mengenai respon orang tua menghadapi anak SFH di SDN Setu Kota Tangerang Selatan dilihat dari: sosial berikut adalah kutipan wawancara mereka:

1. Interaksi Sosial. Berikut kutipan wawancara:

(R1) *"Emm.. ya engga ini sih engga terlalu banyak, saya juga engga terlalu banyak nenangga soalnya heheh terbiasa dirumah jadi engga gimana-gimana"*

(R2) *"Jarang.. jarang apa ya jarang berkomunikasi gitu jarang"*

(R3) *"Ya.. biasa sih seperti biasa sebelum SFH juga, ya.. dekat aja sama tetangga mah"*

(R4) *"Biasa"*

(R5) *"Ya biasa aja sih ya karena emang kan..emmm..pagi sampai sore saya kerja, paling kalau saya ada tuh emm.. hari libur aja"*

(R6) *"Ya paling lewat Hp, WA-WAan kita engga pernah main engga pernah ketemu heheh, WA-WAan aja di grup"*

Berdasarkan hasil wawancara diatas mengenai respon orang tua terhadap kegiatan anak SFH di SDN Setu Kota Tangerang Selatan dilihat dari: Sosial yaitu sekitar 6 orang tua yang memiliki kategori tidak stres, stres ringan dan stres sedang mereka

menjawab biasa saja interaksi sosialnya.

Hasil penelitian di SDN Setu Kota Tangerang Selatan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan terdahulu oleh Calista et al., 2020 yang berjudul "Pengaruh Dukungan Sosial dan Proses Adaptasi dengan Status Kesehatan Mental Ibu Rumah Tangga Akibat Kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar di Kota Jakarta Timur" mendapatkan hasil sekitar (62,2%) yang interaksi sosialnya baik baik saja (Calista et al., 2020).

Interaksi sosial adalah ikatan kemasyarakatan yang melekat interaksi antar personal, personal dengan kelompok, serta kelompok dengan kelompok (Saraswati, 2006).

Berdasarkan hasil pengumpulan data kualitatif respon stres orang tua menghadapi anak SFH di SDN Setu Kota Tangerang Selatan dilihat dari: psikologis berdasarkan interaksi sosial dapat disampaikan bahwa orang tua siswa/i mengalami hal tersebut dikarenakan interaksi mereka selama mendampingi anak belajar dari rumah dan sebelum mendampingi anak belajar dari rumah masih sama seperti biasanya dan hal ini tidak mempengaruhi stres orang tua.

Respon Orang tua menghadapi anak SFH di SDN Setu Kota Tangerang Selatan dilihat dari: Spiritual

Berdasarkan hasil wawancara saat ditanyai mengenai respon orang tua menghadapi anak SFH di SDN Setu Kota Tangerang Selatan dilihat dari: spiritual berikut adalah kutipan wawancara mereka:

1. Hambatan Beribadah. Berikut kutipan wawancara:
(R6) *"Ya pasti ada sih, dikarenakan kita kan jadi... engga bisa ibaratnya engga bisa bebas ya, kalau dulukan kitakan enak ya kalau pergi kemana-mana bareng-bareng kalau sekarang kan engga bisa, paling kalau ibadah juga kadang-kadang lewat live streaming atau zoom"*

Berdasarkan hasil wawancara diatas mengenai respon orang tua terhadap kegiatan anak SFH di SDN Setu Kota Tangerang Selatan dilihat dari: Spiritual yaitu R6 yang mengalami stres ringan, beliau menjawab memiliki keluhan Hambatan Beribadah.

Hasil penelitian di SDN Setu Kota Tangerang Selatan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan terdahulu oleh Marzali, 2017 yang berjudul "Beragama Dengan Moderat Di Era Pandemi Covid-19" mendapatkan hasil bahwa sejak awal pemerintah menetapkan pandemi covid-19 umat beragama Kristen baik Katholik dan Protestan sudah melaksanakan ibadah dari rumah secara online. Tidak hanya umat Kristen tapi umat yang beragama Buddha, Khonghucu, Hindu juga mulai mengikuti aturan pemerintah yaitu dengan cara melakukan beribadah melalui online dari rumah dan bisa dilakukan dengan keluarga inti (Marzali, 2017).

Berdasarkan hasil pengumpulan data kualitatif respon stres orang tua dilihat dari: spiritual dengan wawancara pada kondisi

seperti saat ini orang tua yang mengalami hambatan, karena R6 merasa tidak bisa beribadah seperti biasanya hal ini dikarenakan bentrok dengan jadwal si anak.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Gambaran Stres Orang Terhadap Kegiatan SFH Pada Anak Sekolah Dasar Selama Pandemi Covid-19 Di SDN Setu Kota Tangerang Selatan Tahun 2020 dengan presentase Tidak Stres sebanyak 4 orang (4,8%), Stres Ringan 22 orang (26,5%), Stres Sedang 57 orang (68,7%), dan Tidak ada yang mengalami Stres Berat. Berdasarkan karakteristik stres jenis kelamin, lebih tinggi pada perempuan yaitu sekitar (81,9%) sedangkan pada laki-laki hanya sebanyak (18,1%). Hal ini disebabkan karena perempuan khususnya seorang ibu harus banyak membagi waktu dari pada seorang ayah.
2. Respon Orang Tua Terhadap Kegiatan SFH Pada Anak Sekolah Dasar Selama Pandemi Covid-19 Di SDN Setu Kota Tangerang Selatan Tahun 2020 dilihat dari: Fisiologis didapatkan hasil dari 6 responden mengalami berbagai

keluhan seperti sakit kepala, peningkatan ketegangan otot, leher, dan bahu, Perubahan nafsu makan perubahan pola tidur, kelelahan, gangguan lambung, mual dan muntah di dominasikan pada kategori Stres Sedang.

3. Respon Orang Tua Terhadap Kegiatan SFH Pada Anak Sekolah Dasar Selama Pandemi Covid-19 Di SDN Setu Kota Tangerang Selatan Tahun 2020 dilihat dari: Psikologis didapatkan hasil bahwa orang tua banyak mengatakan sering marah-marah karena mereka merasa, bahwa anak mereka sering tidak mendengarkan apa kata mereka, dan perasaan takut pun muncul ketika hal itu disebabkan karena takut apa yang mereka ajarkan tidak dipahami oleh si anak hal ini dialami oleh orang tua yang masuk kategori Stres Ringan Dan Stres Sedang.
4. Respon Orang Tua Terhadap Kegiatan SFH Pada Anak Sekolah Dasar Selama Pandemi Covid-19 Di SDN Setu Kota Tangerang Selatan Tahun 2020 dilihat dari: Sosial didapatkan hasil 6 orang dengan kategori Tidak Stres, Stres Ringan dan Stres Sedang tidak mengalami perubahan interaksi sosial.

5. Respon Orang Tua Terhadap Kegiatan SFH Pada Anak Sekolah Dasar Selama Pandemi Covid-19 Di SDN Setu Kota Tangerang Selatan Tahun 2020 dilihat dari: Spiritual didapatkan hasil 1 orang tua dengan kategori Tidak Stres mengalami hambatan beribadah, karena selama mendampingi anak belajar dari rumah ibadah nya bentrok dengan jadwal pelajaran anak.

Saran

Adapun saran yang mungkin saja membangun untuk SDN Setu Kota Tangerang Selatan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Orang tua peneliti menyarankan, agar melakukan latihan relaksasi seperti olahraga sehingga dapat merelaksasikan pikiran, hal ini dapat dilakukan sebanyak 5x dalam satu waktu selama 30 menit.
2. Peneliti menyarankan pada pihak sekolah agar mengadakan sosialisasi pembelajaran dari rumah yang lebih efektif dan cara mengatasi kebosanan pada anak terlebih dahulu untuk orang tua misalnya belajar via zoom dengan cara seperti ini walaupun anak belajar dari rumah setidaknya

mereka dapat melihat teman-temannya via online dan dapat mengurangi rasa kebosanan yang muncul sehingga dapat mengurangi resiko stres pada orang tua.

3. Untuk penelitian selanjutnya dengan adanya hasil yang peneliti dapatkan pada saat ini, diharapkan dapat dilakukan penelitian lebih lanjut terkait respon secara fisiologis seperti (Sakit kepala, Peningkatan Ketegangan Otot, Perubahan Nafsu Makan, Perubahan Pola Tidur, Keletihan, Gangguan Lambung, Gangguan Mual dan Muntah), respon secara psikologis seperti (Marah-marah, Takut), respon secara sosial seperti (Interaksi sosial), dan respon secara spiritual seperti (Hambatan beribadah).

DAFTAR PUSTAKA

- Amran, Y., & Handayani, P. (2012). Hubungan Pergantian Waktu Kerja dengan Pola Tidur Pekerja. *Kesmas: National Public Health Journal*, 6(4), 153 (Diakses 18 Januari 2021). <https://doi.org/10.21109/kesmas.v6i4.92>
- Anwar, K. (2020). Stres Orang Tua Meningkat Saat Pandemi, Anak Rawan Alami Kekerasan. In (Diakses 24 September 2020). <https://banten.idntimes.com/news/banten/khaerul-anwar-2/stres-orangtua-meningkat-saat-pandemik-anak-rawan-alami-kekerasan>
- Ardahan, M., & Simsek, H. (2016). Analyzing musculoskeletal system discomforts and risk factors in computer-using office workers. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 32(6), 1425-1429 (Diakses 18 Januari 2021). <https://doi.org/10.12669/pjms.326.11436>
- Asmadi. (2008a). *Konsep Dasar Keperawatan : Konsep Stres Dan Adaptasi*. Jakarta: EGC.
- Asmadi. (2008b). *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Salemba Medika.
- Cahyati, N. (2020). Peran Orang Tua Dalam Menerapkan Pembelajaran Di Rumah Saat Pandemi Covid 19. *Jurnal Golden Age*, 4(1), 152-159 (Diakses 21 November 2020). <http://ejournal.hamzanwadi.ac.id/index.php/jga/article/view/2203> (Diakses 21 November 2020)
- Calista, A. P., Sriatmi, A., & Budiyaniti, R. T. (2020). *Pengaruh Dukungan Sosial dan Proses Adaptasi dengan Status Kesehatan Mental Ibu Rumah Tangga Akibat Kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar di Kota Jakarta Timur*. 8, (Diakses 20 Januari 2021). https://scholar.google.co.id/scholar?as_ylo=2020&q=jurnal+interaksi+sosial+terhadap+stress&hl=id&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&u=%23p%3D22poycFqrulkJ
- Damaiswari. (2014). *Hubungan Antara Stres Dengan Kejadian Dispepsia Di Puskesmas Purwodiningratan Jebres Surakarta*. 2014(June), 1-2 (Diakses 20 Januari 2021). https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=mual+muntah+mempengaruhi+stres&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3Dssw1jAABJagJ

- Delaune & Patricia. (2010). *Fundamentals of Nursing Standards & Practice* (4th ed.).
- Dewi, W. A. F. (2020). Dampak COVID-19 terhadap Implementasi Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 55-61 (Diakses 22 November 2020). <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.89>
- Doremalen et al. (2020). *Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-Cov-1*. (Diakses 28 Oktober 2020). <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/nejmc2004973>
- dr. Andreas. (2020). *6 Hal Yang Meningkatkan Nafsu Makan Anda*. (Diakses 18 Januari 2021). <https://hellosehat.com/nutrisi/berat-badan-naik/faktor-yang-meningkatkan-nafsu-makan/>
- dr. Fadhli. (2020). *Nyeri Otot*. (Diakses 18 Januari 2021). <https://www.halodoc.com/kesehatan/nyeri-otot>
- dr. Kevin. (2018). *Macam-Macam Penyakit Pada Lambung*. (Diakses 20 Januari 2021). <https://www.alodokter.com/3-penyakit-yang-mengganggu-fungsi-lambung>
- dr. Merry. (2020). *Fobia*. (Diakses 20 Januari 2021). <https://www.alodokter.com/fobia>
- dr. Rizal. (2020). *Suka Marah-Marah Tanpa Sebab, Waspada Gangguan BPD*. (Diakses 20 Januari 2021). <https://www.halodoc.com/artikel/suka-marah-marah-tanpa-sebab-waspada-gangguan-bpd>
- dr. Ursula. (2018). *Mual dan Muntah-Penyebab, Gejala, Pengobatan, dan Pencegahan*. (Diakses 20 Januari 2021). <https://doktersehat.com/mual-dan-muntah-pengertian-penyebab-dan-pengobatan/>
- dr.Verury. (2020). *Faktor Penyebab Wanita Lebih Rentan Alami Depresi*. (Diakses 18 Januari 2021). https://www.halodoc.com/artikel/faktor-penyebab-wanita-lebih-rentan-alami-depresi?utm_tracker=19d12eb0-809a-4236-885e-df0ac4fa01b9
- Dwinanda. (2020). *Psikolog Ungkap Dampak PJJ Bagi Orang Tua dan Anak*. (Diakses 5 November 2020). <https://republika.co.id/berita/qeyk1w414/psikolog-ungkap-dampak-pjj-bagi-orang-tua-dan-anak>
- Ellya et al. (2020). *The Parents Stress Level in Facing Children Study From Home in the Early of Covid-19 Pandemic in Indonesia*. 2(3), 1-12 (Diakses 13 Oktober 2020). <https://doi.org/10.200609/ijisoc.v2i3.117>
- Fatria. (2020). *Masa Siswa Belajar di Rumah Diperpanjang, Banyak Orang Tua Mengeluh*. (Diakses 24 September 2020). <https://www.kalbaronline.com>
- Flick. (2013). *Qualitative Data Analysis*. (Diakses 22 November 2020). <https://pdfs.semanticscholar.org/91b0/f30c29416cc057735e3181a626940f475bf7.pdf>
- 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 (Diakses 24 September 2020). <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jpap/article/view/8503>

- Hiraoka et al. (2020). Relationship between parenting stress and school closures due to the COVID-19 pandemic. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 74(9), 497-498 (Diakses 22 November 2020). <https://doi.org/10.1111/pcn.13088>
- Indira. (2016). *National Symposium & Workshop Psychoneuroimmunology In Dermatology*. (Diakses 27 September 2020). https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian14f5969a1df25f8de652c2b71416d2f9
- Kemendikbud. (2020a). *Pedoman Pelaksanaan Belajar Dari Rumah Selama Darurat Bencana Covid-19 di Indonesia*. 15, (Diakses 29 Oktober 2020). <https://bersamahadapikorona.kemdikbud.go.id/pedoman-pelaksanaan-belajar-dari-rumah-selama-darurat-bencana-covid-19-di-indonesia/>
- Kemendikbud. (2020b). *Penyesuaian Kebijakan Pembelajaran di Masa Pandemi Covid-19*. (Diakses 3 November 2020). <https://bersamahadapikorona.kemdikbud.go.id/wp-content/uploads/2020/08/20200807-Pembelajaran-di-Masa-Covid-19-2-1.pdf>
- KemkesRI. (2020). *COVID-19 dalam Angka*. (Diakses 18 Oktober 2020). <https://www.kemkes.go.id/article/view/20100500001/covid-19-dalam-angka-per-3-oktober-2020.html>
- Kline-Leidy. (1990). *A structural model of stress, psychosocial resources, and symptomatic experience in chronic physical illness*. Nurs Res.
- KMK RI. (2020). *Keputusan menteri kesehatan republik indonesia nomor hk.01.07/menkes/413/2020 tentang pedoman pencegahan dan pengendalian*. 2019, (Diakses 18 Oktober 2020). <https://covid19.go.id/storage/app/media/Regulasi/KMK No. HK.01.07-MENKES-413-2020 ttg Pedoman Pencegahan dan Pengendalian COVID-19.pdf>
- Kozier Erb. (2010). *Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, & Praktik*. Stres dan Koping.
- Kumala, D. (2020). *Adaptasi Pranata Keluarga Pada Proses Pembelajaran E-learning Dalam Menghadapi Dampak Pandemi Covid-19*. 2(2), 1-6 (Diakses 21 November 2020). <https://ejournal.upm.ac.id/index.php/public/article/download/599/598>
- Kurniasari. (2020). *Analisis Efektivitas Pelaksanaan Belajar Dari Rumah (BDR) Selama Pandemi Covid-19*. 6(3), (Diakses 22 November 2020). <https://journal.unesa.ac.id/index.php/PD/article/view/10423>
- Lazarus&Folkman. (1984). *Stress appraisal and coping*, New York. Springer.
- Lutfiah, S. Z. (2020). *Persepsi Orang Tua Mengenai Pembelajaran Online Di Rumah Selama Pandemi COVID-19*. 2, (Diakses 27 Oktober 2020). <https://journal.umbjm.ac.id/index.php/idealektik/article/download/554/340>
- Luthfi, E. (2020). *Strategi Orang Tua dalam Mengajar dan Mendidik Anak dalam Pembelajaran At The Home Masa Pandemi Covid-19*. 3(1), 37-46 (Diakses 21 November 2020). https://ejournal.stainupwr.ac.id/index.php/Al_Athfal/article/view/180
- Mahfud, I., & Gumantan, A. (2020). *Survey Of Student Anxiety Levels During The Covid-19 Pandemic*. Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani,

- Olahraga Dan Kesehatan*), 4(1), 86-97 (Diakses 20 Januari 2021). <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v4i1.1103>
- Marzali, A. (2017). Beragama Dengan Moderat Di Era Pandemi Covid-19. *Umbara*, 1(1), (Diakses 20 Januari 2021). <https://doi.org/10.24198/umbara.v1i1.9604>
- Masturoh & Anggita. (2018). Bahan Ajar Rekam Medis Dan Informasi Kesehatan (RMIK): Metodologi Penelitian Kesehatan. In *Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan* (2018th ed., pp. 82–83).
- Mendikbud. (2020). *Surat Edaran Nomor 4 tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Covid-19*. 4-6 (Diakses 29 Oktober 2020). <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pelaksanaan-kebijakan-pendidikan-dalam-masa-darurat-penyebaran-covid19>
- Navis, A. A. (2019). *Bebas Dari Belenggu Stres & Meraih Keluarbiasaan Hidup*.
- Notoadmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Olivia. (2020). studi eksploratif dampak pandemi covid-19 terhadap proses pembelajaran online di sekolah dasar. *Jurnal Manajemen*, 16, (Diakses 24 Sept. 2020). <https://ummaspul.e-journal.id/Edupsycouns/article/view/397>
- Parenting. (2020). SFH, Tuntut Sekolah dan Orang Tua Kerjasama. (Diakses 18 November 2020). <https://schoolofparenting.id/sfh-tuntut-sekolah-dan-ortu-kerjasama/>
- Perda. (2012). *Peraturan Daerah Kota Tangerang Selatan Nomor 4 Tahun 2012 Tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan di Kota Tangerang Selatan*. (Diakses 5 November 2020). <http://www.bphn.go.id/data/document/s/kotatangerangsel-2012-4.pdf>
- PMK RI. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2020 Tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)*. (Diakses 29 Oktober 2020). <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/135220/permenkes-no-9-tahun-2020>
- Potter & Perry. (2005). *Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik* hlm. 476-487.
- Prawiyogi. (2020). Efektifitas Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Pembelajaran Siswa di SDIT Cendekia Purwakarta. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 11(01), 94-101 (Diakses 22 November 2020). <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jpd/article/view/15347>
- Putra. (2020). *Dampak Positif Anak dan Orang Tua Saat DiRumahAja*. (Diakses 5 November 2020). <https://pahamify.com/dampak-positif-anak-dan-orangtua-saat-dirumahaja/>
- Rahmasari. (2020). *Pengaruh Pembelajaran Online Terhadap Kemandirian Belajar Siswa Kelas II SD Muhammadiyah 17 Surabaya di Tengah Pandemi Covid-19*. 04(2), 158-168 (Diakses 28 Oktober 2020). http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/jurnal_inventa/article/view/2609

- Ramesh Bhat, M., Sameer, M. K., & Ganaraja, B. (2012). Eustress in education: Analysis of the perceived stress score (PSS) and blood pressure (BP) during examinations in Medical Students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 5(7), 1331-1335 (Diakses 11 Desember 2020). https://eprints.manipal.edu/2205/1/Dr_Ganaraja_B_2011.pdf
- Redaksi Halodoc. (2020). *Sakit Kepala*. (Diakses 18 Januari 2021). <https://www.halodoc.com/kesehatan/sakit-kepala>
- Rita, S., Desma, H., & Eka, F. (2014). Perasaan terluka membuat marah. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 10(2), 103-109 (Diakses 17 Januari 2021). <https://media.neliti.com/media/publications/127145-ID-perasaan-terluka-membuat-marah.pdf>
- Sabiq, A. F. (2020). Persepsi Orang Tua Siswa tentang Kegiatan Belajar di Rumah sebagai Dampak Penyebaran Covid 19. *Ilmu Pendidikan Pkn Dan Sosial Budaya*, 4(1), 1-7 (Diakses 22 November 2020). <http://publikasi.stkippgri-bkl.ac.id/index.php/CC/article/view/322>
- Saraswati, M. (2006). *Ilmu Pengetahuan Sosial*.
- SDKI PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia "Definisi dan Indikator Diagnostik."*
- Setiawan. (2020). Penerapan School From Home Selama PSBB. (Diakses 28 Oktober 2020). <https://www.rancah.com/pendidikan/55610/penerapan-school-from-home-selama-psbb/>
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixmethods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunddardh, B. (2001). *Buku Ajar Keperawatan Medikal- Bedah*.
- Susanto, S., & Azwar, A. G. (2020). ANALISIS TINGKAT KELELAHAN PEMBELAJARAN DARING DALAM MASA COVID-19 DARI ASPEK BEBAN KERJA MENTAL (Studi Kasus Pada Mahasiswa Universitas Sangga Buana). *Jurnal Techno-Socio Ekonomika*, 13(2), 102-112 (Diakses 20 Januari 2021). https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=kelelahan+selama+covid+19&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DqVS3IRcjwv8J
- Tussakinah, W., Masrul, M., & Burhan, I. R. (2018). Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres terhadap Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(2), 217 (Diakses 18 Januari 2021). <https://doi.org/10.25077/jka.v7i2.805>
- Wardhani, T. Z. Y. (2020). Optimalisasi Peran Pengawasan Orang Tua Dalam Pelaksanaan Sekolah Online Di Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 48 (Diakses 21 November 2020). <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i1.28256>
- WHO. (2020). *Pertanyaan dan jawaban terkait Coronavirus*. (Diakses 18 Oktober 2020). <https://www.who.int/indonesia/news/n>

ovel-coronavirus/qa-for-public

- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, 8(1), 1 (Diakses 18 Januari 2021). <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i1.23807>
- Wirawan. (2012). *Menghadapi Stres dan Depresi , Seni Menikmati Hidup Agar Selalu Bahagia*.
- Yoshinta, R. (2020). Pendampingan Belajar Di Rumah Bagi Siswa Sekolah Dasar Terdampak Covid-19. *ABDIPRAJA (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(1), 107 (Diakses 22 November 2020). <https://doi.org/10.31002/abdipraja.v1i1.3209>
- Yunita. (2020). *Respons Orang Tua Terhadap Kebijakan Pembelajaran Jarak Jauh di Provinsi Sumatera Utara*. 03(2), 143-153 (Diakses 21 November 2020). <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/jrpd/article/view/4030>