

Gambaran Tingkat Stres Pada Anak Sekolah Dasar

Fitriani Agustina^{1*}, Handry Darussalam², Nola Faiza³

^{1,3} Akademi Keperawatan Al-Ma'arif Baturaja

² Poltekkes Kemenkes Samarinda

*Correspondence: agustinafitriani24@stikesalmaarif.ac.id

Abstrak: Stres adalah respon manusia yang bersifat non spesifik terhadap setiap tuntutan kebutuhan yang ada didalam dirinya, Stres merupakan reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi, dan lain-lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Tingkat Stres Pada Anak SD Kelas IV Dan V di SDN 11 Tanah abang kabupaten PALI. Jenis penelitian yang digunakan bersifat deskriptif dimana populasi penelitian ini adalah seluruh anak kelas 4 dan 5 berjumlah 40 orang siswa di SDN 11 tanah abang dengan menggunakan tehnik total sampling, selanjutnya data diperoleh melalui kuesioner tingkat stress dan di analisa secara univariat dari setiap variabel jawaban pertanyaan. Penelitian yang diperoleh yaitu menunjukkan bahwa hasil tingkat stres yang dikategorikan stress normal memiliki persentase paling besar yaitu sebanyak 22 orang (55,0%) rata-rata anak usia sekolah mengalami stress normal. Diharapkan untuk para siswa SD Negeri 11 Tanah Abang Kabupaten PALI, mampu menghadapi kondisi dalam proses belajar mengajar dan dapat menjalaninya tanpa beban serta siswa disarankan agar memperhatikan gejala-gejala stres sehingga tingkat stres tidak bertambah.

Kata Kunci : Tingkat stres, Anak SD, Tugas Sekolah

Abstract: *Stress is a non-specific human response to every need that exists in him, Stress is the body's reaction to situations that cause pressure, change, emotional tension, and others. This study aims to determine the description of stress levels in elementary school children in grades IV and V in getting school assignments at SDN 11 Tanah abang, PALI district. The type of research used is descriptive in which the population of this study is all children in grades 4 and 5, amounting to 40 students in SDN 11 Tanah Abang by using total sampling techniques, then the data were obtained through a stress level questionnaire and analyzed univariately from each question answer variable. The results obtained show that with the results of stress levels that are categorized as normal stress has the greatest percentage of 22 people (55.0%) on average school-age children experience normal stress. It is expected that students of SD Negeri 11 Tanah Abang, PALI Regency, will be able to deal with conditions in the teaching and learning process and be able to live it without burdens and students are advised to pay attention to the symptoms of stress so that the stress level does not increase.*

Keywords: *Stress level, elementary school*

PENDAHULUAN

Stres adalah respon manusia yang bersifat non spesifik terhadap setiap tuntutan kebutuhan yang ada didalam dirinya. Stres merupakan reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi, dan lain-lain (Mick Cooper and Duncan Law, 2018). Stres juga dapat disebabkan oleh faktor psikologis, individu, serta ada beberapa jenis stresor psikologis yaitu tekanan (pressure) , frustasi dan konflik (Bruce B. Frey, 2018). Stres adalah hubungan antara seseorang dengan

lingkungannya, dimana dalam lingkungan itu terdapat tuntutan yang melebihi kemampuan dan membahayakan kesejahteraan (Dawn M, McBride, J. Cooper Cutting, 2018).

Kebanyakan stres yang dialami anak-anak dianggap tidak penting oleh orang dewasa. Hal ini dikarenakan anak-anak hanya memiliki sedikit pengalaman untuk belajar, maka bahkan situasi yang menyebabkan perubahan kecil juga sudah menimbulkan efek terhadap perasaan anak. Stres dalam dunia anak terjadi apabila anak merasa

tidak mampu untuk menahan tekanan-tekanan yang berasal dari luar dirinya (external pressure), misalnya tekanan dari teman-teman, keluarga dan sekolah atau dari dalam dirinya sendiri (internal pressure) (Robjant K et all, 2019).

Stres akademik adalah stres yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar atau lebih dikenal dengan tekanan akademik dan tekanan teman sebaya (Meinck F et all, 2018) (Lueger-schuster B et all, 2017). Tekanan akademik berupa tekanan yang bersumberkan dari anak naik kelas, lama belajar, menyontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir serta kecemasan ujian dan manajemen waktu (Griauzde DH et all, 2019)(Fears NE et all, 2018)

Komisi Nasional Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima rata-rata 456 laporan kasus per bulan atau 5.987 kasus pelanggaran sepanjang tahun 2019, meningkat 76% dari tahun sebelumnya. Laporan ini turut mengindikasikan adanya peningkatan gangguan stres pada anak di Indonesia. Lembaga konseling Personal Growth mencatat anak usia 1-14 yang mengalami stres tersebut, 40% adalah balita dan 60% anak usia sekolah(Maila et all, 2018).

Anak yang berusia 10 hingga 12 tahun (setara kelas 4 hingga 6 sekolah dasar) telah memasuki masa prapubertas, di mana perubahan biofisik akan dirasakan kembali dan memasuki masa pemikiran abstrak. Para peneliti mengungkapkan usia 10 hingga 12 tahun rentan stres, ketika tugas perkembangan mereka terhalangi ataupun terhambat dalam menjalankannya karena suatu kondisi(Vismara L et all, 2020). Dalam penelitian lain dikatakan bahwa terdapat 20 kejadian stres berat pada 1000 anak usia 10 hingga 12 tahun(Tal A et all,

2020). Riset di Belanda, mendapatkan peningkatan kadar kortisol (hormon stres) sebesar 70,7% tiga puluh menit setelah bangun tidur pagi pada anak usia 10 hingga 12 tahun (Vial A et all, 2020).

KPAI mencatat, 82,9 persen penyebab anak stres justru berasal dari kurangnya komunikasi antara anak dan orangtua. Apalagi diperparah dengan sikap orangtua yang cenderung memforsir tenaga anak dalam rutinitas padat, sehingga hak bermain dan berkreasi menjadi hilang. Kejadian traumatik, seperti ditinggal orang yang dikasihi, dapat menyebabkan seorang anak mengalami gangguan depresi. Lingkungan sekolah yang baru. Beberapa anak yang menganggap suasana ini sangat tidak nyaman dan akan membebani mereka secara psikologis. Jam belajar yang berlebih dan tekanan orangtua agar anak harus berprestasi dapat berubah dari motivasi menjadi beban psikologis anak. Ambisi besar orangtua akhirnya malah memberatkan anak, belum lagi banyak anak yang mengikuti lebih dari satu les atau kursus (Komisi Perlindungan Anak Indonesia, 2013) (Etzel T et all, 2018).

Tubuh tidak dapat lagi menahan efek stresor dan ketika tubuh telah menghabiskan energi yang diperlukan untuk mempertahankan coping. Respon fisiologis telah diperkuat; tetapi dengan tingkat energi yang rendah, coping seseorang terhadap stresor akan menurun. Tubuh tidak dapat melindungi dirinya terhadap dampak dari kejadian, perbedaan regulasi fisiologis, dan jika stres terus berlanjut dapat menyebabkan kematian tak terkecuali bunuh diri. telah menemukan 182 kasus percobaan bunuh diri pada anak-anak, 5 diantaranya masih berusia balita dan 2 balita tersebut meninggal(Neil AL et all, 2020).

METODE

Penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian deskriptif untuk memperoleh gambaran tingkat stres pada anak SD kelas IV dan V dalam mendapatkan tugas sekolah di SDN 11 Tanah Abang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh jumlah anak kelas 4 dan 5 SDN 11 Tanah abang Wilayah Kerja SD Modong yang berjumlah 40 anak.

Sampel dalam penelitian ini diambil dari seluruh jumlah populasi dengan teknik total sampel dimana sampel diambil dari responden yang ada pada waktu penelitian yang dilaksanakan di SDN 11 Tanah abang yang berjumlah 40 anak. Instrumen penelitian menggunakan Questioner Data diri dan Tingkat Stress Anak.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Di SD Negeri 11 Tanah Abang Kabupaten PALI Tahun 2019

Umur (Th)	Frekuensi	Persentasi (%)
9	8	20
10	12	30
11	20	50
Jumlah	40	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa umur dari responden diketahui bahwa persentase terbanyak adalah 11 tahun yaitu sebanyak 20 orang (50%), dan yang paling sedikit adalah kelompok umur 9 tahun sebanyak 8

orang (20%). Responden terbanyak pada umur 11 tahun, dimana usia tersebut merupakan usia Siswa SD Negeri 11 Tanah Abang Kabupaten PALI Tahun 2019.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di SD Negeri 11 Tanah Abang Kabupaten PALI Tahun 2019.

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	17	42,5
Perempuan	23	57,5
Jumlah	40	100

Berdasarkan jenis kelamin bahwa jumlah sampel Anak SD Negeri 11 Tanah abang Kabupaten PALI Tahun 2019 dengan jenis kelamin pria sebanyak 17 orang (42,5%) dan perempuan sebanyak 23 orang

(57,5%). Hal ini disebabkan karena jumlah anak perempuan lebih banyak dari pada jumlah anak laki-laki di SD Negeri 11 Tanah abang Kabupaten PALI Tahun 2019.

Tabel 3. Tingkat Stres Pada Anak SD Negeri 11 Tanah Abang Kabupaten PALI Tahun 2019

Tingkat stress	Frekuensi	Persentase%
Normal	22	55,0
Ringan	15	37,5
Sedang	33	7,5
Berat	0	0
sangat berat	0	0
Jumlah	40	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat stres yang dikategorikan stres normal memiliki persentase paling besar yaitu sebanyak 22 orang (55,0%), tingkat stres yang dikategorikan ringan

sebanyak 15 orang (37,5%) tingkat stres yang dikategorikan sedang 33 orang (7,5%)..

Tabel 4. Kombinasi Hasil penelitian.

Tingkat Stres	F	Umur			Total	Jenis kelamin		Total
		9 Th	10 Th	11 Th		Lk	Pr	
Normal	22	0	4	18	22	13	9	22
Ringan	15	8	5	2	15	4	11	15
Sedang	3	0	3	0	3	0	3	3
Berat	0	0	0	0	0	0	0	0
Sangat Berat	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTAL		8	12	20	40			40

Penelitian ini didapatkan tingkat stres normal 22 orang responden (55,0%) dengan umur lebih banyak 11 th (18 orang) dan jenis kelamin laki-laki (13 orang) dan untuk ringan lebih banyak berumur 9 tahun dan jumlah anak perempuan (8 orang), dan untuk sedang banyak berumur 10 tahun dan jumlah anak perempuan (3 orang).

PEMBAHASAN

Dari peneliti didapatkan hasil responden yang tingkat stres normal sebanyak 55,0%. Stres normal yang merupakan bagian alamiah dari kehidupan. Misalnya merasakan detak jantung yang lebih keras setelah beraktivitas, kelelahan setelah mengerjakan tugas, takut tidak lulus

ujian (Albayrak S et all, 2018). Pada penelitian ini didapatkan hasil responden Stres ringan sebanyak 37,5% (15), Stres ringan merupakan Stressor yang dihadapi yang bisa berlangsung beberapa menit atau jam. Stres sedang 7,5% (3) Stres yang berlangsung beberapa jam sampai beberapa hari. Misalnya Tugas pekerjaan rumah yang tidak dapat diselesaikan. Stressor ini dapat menimbulkan gejala yaitu, mudah merasa letih, mudah marah, sulit untuk beristirahat, mudah tersinggung, gelisah.

Umur responden pada penelitian ini berkisar 9 tahun sampai dengan 11 tahun, dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa usia re sponden yang paling dominan 11 tahun sebanyak 20 orang (50%). Pada

penelitian ini, untuk jenis kelamin pada siswa yang terbanyak adalah responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak sebanyak 23 responden dengan proporsi sebanyak 57,5% dan laki-laki 17 responden dengan proporsi sebesar 42,5%. Dari hasil penelitian terlihat bahwa jenis kelamin perempuan lebih banyak dari pada jenis kelamin laki-laki. jenis kelamin di SD Negeri 11 Tanah abang kabupaten PALI Tahun 2019 lebih banyak di dominasi oleh jenis kelamin perempuan. Saat ini responden masih tergolong pada anak usia sekolah. Menurut Marcos, Parras, & Francisco, (2020) dan Messerli-bürgy et al., (2018)anak perempuan pada umumnya lebih adatif terhadap stresor di banding anak laki-laki.

Pada penelitian ini didapatkan tingkat stres normal 22 orang responden (55,0%) dengan umur lebih banyak 11 th (18 orang) dan jenis kelamin laki-laki (13 orang) dan untuk ringan lebih banyak berumur 9 tahun dan jumlah anak perempuan (8 orang), dan untuk sedang banyak berumur 10 tahun dan jumlah anak perempuan (3 orang).Hasil penelitian yang diperoleh yaitu menunjukkan bahwa Anak usia sekolah rata-rata mengalami stres normal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan gambaran tingkat stres pada anak kelas IV dan V di SDN 11 Tanah Abang kabupaten Pali tahun 2019, Rata-rata anak mengalami stres normal 55,0% (22)Orang.

DAFTAR PUSTAKA

Albayrak S, Çak B, Nis F, Erdem Y. Reliability and Validity Study of the Turkish Version of Child and Adolescent Social Support Scale for Healthy Behaviors. 2018;12:273–8.

Borduin L, Girard EI, Mcneil CB. Children and Youth Services Review The impact of incentives on treatment adherence and attrition : A randomized controlled trial of Parent-Child Interaction Therapy with a primarily Latinx , low-income population. Child Youth Serv Rev [Internet]. 2020;112(February):104886. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.104886>

Bruce B. Frey. The SAGE Encyclopedia of Educational Research, Measurement, and Evaluation. 2018.

Cheung K, Taillieu T, Turner S, Fortier J, Sareen J, Macmillan HL, et al. Child Abuse & Neglect Individual-level factors related to better mental health outcomes following child maltreatment among adolescents. 2018;79(February):192–202.

Dawn M, McBride, J. Cooper Cutting. Cognitive Psychology Theory, Process, and Methodology. 2018.

Fears NE, Lockman JJ. Journal of Experimental Child Erratum to “ How beginning handwriting is influenced by letter knowledge : Visual – motor coordination during children ’ s form copying ”. 2018;173:2018.

Griauzde DH, Kie EC, Domo SE, Hess K, Feinstein S, Frank A, et al. Eating Behaviors The influence of social media on child feeding practices and beliefs among Hispanic mothers : A mixed methods study. 2020;36(May 2019).

Komisi Perlindungan Anak Indonesia. Stres Pada Anak. Jakarta; 2013.

Meinck F, Boyes ME, Cluver L, Ward

- CL, Schmidt P, Destone S, et al. Child Abuse & Neglect Adaptation and psychometric properties of the ISPCAN Child Abuse Screening Tool for use in trials (ICAST-Trial) among South African adolescents and their primary caregivers. *Child Abuse Negl* [Internet]. 2018;82(January):45–58. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.05>.
- Lueger-schuster B, Knefel M, Glück TM, Jagsch R, Kantor V, Weindl D. Child Abuse & Neglect Child abuse and neglect in institutional settings , cumulative lifetime traumatization , and psychopathological long-term correlates in adult survivors: The Vienna Institutional Abuse Study. *Child Abuse Negl* [Internet]. 2018;76(April 2017):488–501. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.12.009>
- Mick Cooper and Duncan Law. *Working With Goals in Psychotherapy and Counselling*. I. United States Of America: Oxford University Press; 2018.
- Maila Dinia Husni Rahiem; Steven Eric Kraussb; Husni Rahim. *ScienceDirect ScienceDirect ScienceDirect The The Child Child Victims Victims of of the the Aceh Aceh Tsunami: Tsunami: Stories Stories of of Resilience , Resilience , Coping Coping and and Moving on with Life Moving on with Life*. *Procedia Eng* [Internet]. 2018;212(2017):1303–10. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.proeng.2018.01.168>
- Robjant K, Koebach A, Schmitt S, Chibashimba A, Carleial S, Elbert T. *Behaviour Research and Therapy*
- The treatment of posttraumatic stress symptoms and aggression in female former child soldiers using adapted Narrative Exposure therapy – a RCT in Eastern Democratic Republic of Congo. *Behav Res Ther* [Internet]. 2019;123(September):103482. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.103482>
- Tal A, Kerret D. Heliyon Positive psychology as a strategy for promoting sustainable population policies. *Heliyon* [Internet]. 2020;6(November 2019):e03696. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e03696>
- Vial A, Put C Van Der, Jan G, Stams JM, Kossakowski J, Assink M. Child Abuse & Neglect Exploring the interrelatedness of risk factors for child maltreatment: A network approach. *Child Abuse Negl* [Internet]. 2020;107(June):104622. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104622>
- Vismara L, Sechi C, Lucarelli L. Heliyon Re fl ective parenting home visiting program : A longitudinal study on the effects upon depression , anxiety and parenting stress in fi rst-time mothers. *Heliyon* [Internet]. 2020;6(May):e04292. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04292>