



## Strategi Orang Tua dalam Menangani Gejala Stres pada Anak TK B Saat Pembelajaran Daring

Fatimatun Zahroh<sup>1\*</sup>, Muazar Habibi<sup>2</sup>, Ika Rachmayani<sup>3</sup>, I Nyoman Suarta<sup>4</sup> 

<sup>1,2,3,4</sup>Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received March 08, 2022

Revised March 10, 2022

Accepted April 20, 2022

Available online April 25, 2022

#### Kata Kunci:

Strategi Orang Tua, Stres Belajar

#### Keywords:

Parental Strategy, Learning Stress



This is an open access article under the

[CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2022 by Author.

Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

### ABSTRAK

Sistem pembelajaran secara daring yang berlangsung selama pandemi covid-19 menimbulkan berbagai gejala stres bagi anak terutama anak usia prasekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana strategi orang tua dalam menangani gejala stres anak saat pembelajaran daring selama pandemi covid-19. Penelitian ini tergolong kedalam penelitian survei. Pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan ketentuan yaitu orang tua yang memiliki anak TK B yang sudah terlibat dalam pembelajaran secara daring selama pandemi covid-19. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini yakni 27 orang tua siswa TK B. Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan menggunakan metode menggunakan metode angket, dengan instrument berupa lembar pertanyaan tertulis yang perlu diisi oleh orang tua berupa data pribadi orang tua dan anak. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan rumus persentase. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat gejala stres yang dialami anak disesuaikan dengan kemampuan orang tua dalam menangani gejala stres anak yang muncul yakni 15% anak berada pada tingkat gejala stres rendah, 81% berada pada tingkat gejala stres sedang, dan 4% pada tingkat gejala stres tinggi. Dengan gejala stres yang dialami anak peneliti menemukan bahwa para orang tua menggunakan berbagai upaya dalam menangani gejala stres belajar anak seperti 67% orang tua memberikan hadiah/*reward*, 22% orang tua mengajak anaknya bermain dan rekreasi, dan 11% yang memahami dan menyesuaikan gaya belajar anak. Orang tua harus selalu peka terhadap kondisi anak sehingga tidak mengalami gejala stres saat pembelajaran daring.

### ABSTRACT

The online learning system that took place during the COVID-19 pandemic caused various symptoms of stress for children, especially preschoolers. This study aims to find out how the strategy of parents in dealing with symptoms of stress in children during online learning during the covid-19 pandemic. This research is classified as survey research. The research sample was taken using a purposive sampling technique with the provisions that parents who have Kindergarten B children who have been involved in online learning during the covid-19 pandemic. The number of samples in this study were 27 parents of Kindergarten B students. The data was collected using the questionnaire method, with the instrument in the form of a written question sheet that needed to be filled out by parents in the form of personal data of parents and children. The data obtained were then analyzed using the percentage formula. The results showed that the level of stress symptoms experienced by children was adjusted to the ability of parents in dealing with children's stress symptoms that appeared, namely 15% of children were at low stress symptom levels, 81% were at moderate stress symptom levels, and 4% were at stress symptom levels. tall. With the stress symptoms experienced by children, the researchers found that parents used various efforts in dealing with children's learning stress symptoms, such as 67% of parents giving gifts/rewards, 22% of parents inviting their children to play and recreation, and 11% who understood and adapted their learning styles. child. Parents must always be sensitive to their children's conditions so they don't experience symptoms of stress when learning online.

\*Corresponding author.

E-mail addresses: [zahroh515@gmail.com](mailto:zahroh515@gmail.com) (Fatimatun Zahroh)

## 1. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 yang terjadi selama dua tahun ini memberi dampak bagi dunia pendidikan termasuk Indonesia (Marwanto, 2021; Nafrin & Hudaidah, 2021). Untuk mencegah penularan tersebarnya virus Covid-19 maka Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) Nadiem Anwar Makarim menerbitkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat Coronavirus Disease (Covid-19) yang salah satu pokok pentingnya terkait belajar dari rumah (Hariyanti et al., 2020; Pujowati, 2021). Adapun aktivitas dan tugas pembelajaran dapat bervariasi antar siswa, sesuai minat dan kondisi masing-masing, termasuk dalam hal kesenjangan akses/fasilitas belajar di rumah (M. Dewi, 2020; Na'im et al., 2021; Susanty, 2020). Pembelajaran daring (dalam jaringan) merupakan istilah pembelajaran *e-learning* yang memiliki konsep lebih luas dari pada online learning. *E-learning* bisa berbasis komputer atau disebut dengan *computer-based learning* dan berbasis *online learning* (Nurkolis & Muhdi, 2020). Pembelajaran daring adalah pembelajaran yang mengeliminasi waktu dan jarak dengan bantuan *platform* digital berbasis internet yang mampu menunjang pembelajaran untuk dilakukan tanpa adanya interaksi fisik antara pendidik dan peserta didik (Putra & Irwansyah, 2020). Searah dengan kebijakan pemerintah jenjang Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) juga harus menyesuaikan diri dalam menghadapi perubahan tatanan dalam proses belajar mengajar yang sebelumnya antar guru dan murid bisa kontak langsung dan berinteraksi namun beralih menjadi harus melakukan proses belajar jarak jauh dengan menggunakan fasilitas teknologi informasi yang tersedia (Pertiwi et al., 2021; Syafi'i et al., 2020; Wulandari & Purwanta, 2020).

Pembelajaran daring memiliki berbagai macam manfaat seperti meningkatkan kedekatan antara orang tua dengan siswa atau orang tua dengan guru (Asmuni, 2020; Dewi & Sadjarto, 2021). Selain itu melalui pembelajaran daring proses pembelajaran akan lebih fleksibel dan memudahkan proses pengawasan orang tua pada proses belajar anak (Anugrahana, 2020; Ota et al., 2021). Hanya saja kenyataan dilapangan menunjukkan bahwa pelaksanaan pembelajaran secara daring tidak dapat berjalan dengan maksimal. Dimana terdapat banyak kendala yang terjadi seperti adanya kendala jaringan yang menyebabkan proses belajar menjadi tidak maksimal, kurangnya minat serta motivasi belajar siswa, serta menimbulkan berbagai gejala stres bagi anak. Hal ini kemudian menunjukkan bahwa pembelajaran daring menjadi salah satu tantangan baru baik bagi guru PAUD, siswa, maupun bagi orang tua siswa agar proses pendidikan tetap berjalan sesuai dengan kurikulum dan tujuan dari pendidikan, sehingga guru maupun orang tua dituntut untuk mengetahui cara menangani gejala stres pada anak.

Stres akademik pada dasarnya merupakan stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan (Palupi, 2020). Stres akademik juga merupakan ketidakmampuan siswa beradaptasi dengan program di sekolah (Barseli et al., 2017). Selain itu pemberian tugas yang terlalu banyak dan suasana belajar yang terkesan monoton cenderung mendorong sikap sinis dan apatis terhadap pelajaran yang diberikan, kurang percaya diri dan rendahnya proses memahami pelajaran yang telah diterima (Arirahmanto, 2016). Adapun tingkat stres siswa yang berada pada tingkat stres rendah adalah yang dapat mengatasi segala tantangan selama pembelajaran secara daring sehingga tidak menimbulkan gejala stres, siswa yang berada pada tingkat sedang yaitu saat mengalami stres belajar siswa dapat mengontrol diri di segala bentuk penyebab stres, dan siswa yang berada pada tingkat stres berat menganggap tuntutan akademik sebagai hal yang sangat menekan sehingga tidak dapat mengatasi stres yang dialami (Saefulmilah et al., 2020). Stres merupakan perasaan yang dialami seseorang saat memperoleh tekanan dari lingkungannya berupa tuntutan yang sulit dihadapi individu tersebut (Andriyani, 2019; Gamayanti et al., 2018). Sama halnya dengan yang dialami oleh anak usia dini saat menjalani belajar secara daring, mengingat bahwa anak usia dini belajar melalui bermain maka perubahan sistem belajar menjadi daring akan menyebabkan timbulnya bentuk gejala stres pada anak.

Keberhasilan proses pembelajaran bukan hanya tugas sekolah, guru dan siswa, akan tetapi orang tua memiliki kewajiban untuk mendukung anak memperoleh hasil belajar yang optimal. Dengan perbedaan situasi seperti ini, penting untuk mengkaji strategi atau upaya yang dapat dilakukan oleh orang tua sebagai pihak pelaksana pembelajaran selama anak belajar di rumah untuk mengatasi kejenuhan anak belajar (Agusriani & Fauziddin, 2021). Keluarga diharapkan mampu berperan dalam menyelesaikan masalah melalui strategi "*coping*" yang efektif. Apabila keluarga mampu melakukan "*coping*" dengan baik, akan berdampak positif terhadap keberfungsian keluarga. Dalam beberapa hasil penelitian terdahulu tentang strategi menangani gejala stres belajar pada anak menunjukkan bahwa orang tua melakukan upaya seperti mengajak anak bermain dan rekreasi saat hari libur, memberikan dukungan psikologis, dan memberikan *reward*/ hadiah (Trisnani & Astuti, 2021). Selain itu, saat mendampingi anak belajar di rumah selama pandemi covid-19 orang tua perlu memahami gaya belajar anak agar dapat mudah dalam menjelaskan materi pembelajaran yang sulit dipahami anak (Na'im et al., 2021).

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dapat dikatakan bahwa terdapat berbagai macam upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi stress pada anak, seperti memberikan perhatian dan pendampingan penuh dalam proses belajar. Hanya saja pada penelitian sebelumnya belum terdapat kajian yang secara khusus membahas mengenai strategi orang tua dalam menangani gejala stres pada anak TK B saat pembelajaran daring. Sehingga penelitian ini difokuskan pada kajian tersebut dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana strategi orang tua dalam menangani bentuk gejala stres pada anak TK B saat pembelajaran daring selama pandemi Covid-19.

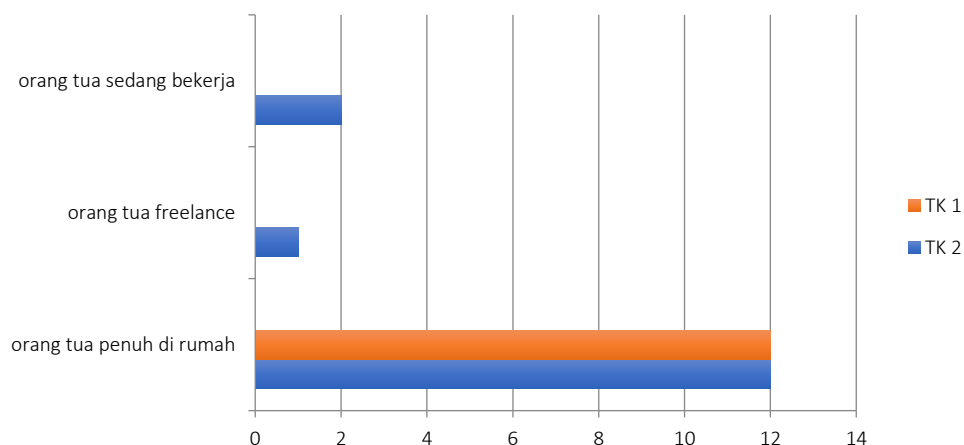
## 2. METODE

Penelitian ini tergolong kedalam penelitian survei dengan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, yang dimana dalam penelitian ini bahan pertimbangan yang digunakan yakni pertimbangan orang tua yang memiliki anak yang sudah terlibat dalam aktivitas belajar secara daring selama pandemi covid-19. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini yakni 27 orang tua siswa TK kelompok B yang berada di wilayah kecamatan Batulayar. Pengumpulan data dalam penelitian dilakukan dengan menggunakan metode angket, dengan instrument berupa lembar pertanyaan tertulis yang perlu diisi oleh orang tua berupa data pribadi orang tua dan anak. Penyebaran angket dilakukan dengan mendatangi sekolah TK Negeri yang berada di wilayah Batulayar dan meminta bantuan guru untuk menyebarkannya kepada orang tua/ wali murid anak TK B. Setelah data diperoleh selanjutnya akan diseleksi oleh peneliti untuk menentukan responden yang tepat dan dilanjutkan dengan wawancara secara langsung tentang bagaimana strategi orang tua dalam menangani gejala stres anak saat pembelajaran daring selama pandemi Covid-19. Data yang diperoleh dalam penelitian kemudian dianalisis dengan mencari presentase dari jumlah data yang diperoleh dari hasil pertanyaan kepada responden selama penelitian. Penyajian data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu melalui perhitungan presentase

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Pada analisis penelitian mengenai strategi yang digunakan oleh orang tua untuk mengatasi gejala stress anak dalam pembelajaran daring, ditemukan 3 temuan utama yang terdiri dari: **temuan pertama** berkaitan dengan status pekerjaan orang tua. Analisis status pekerjaan orang tua dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa lama orang tua ada waktu untuk menemani anak belajar selama pembelajaran daring di rumah sehingga dapat diketahui strategi apa yang digunakan orang tua untuk menangani bentuk gejala stres anak selama belajar daring. Adapun data yang diperoleh peneliti disajikan pada [Gambar 1](#).



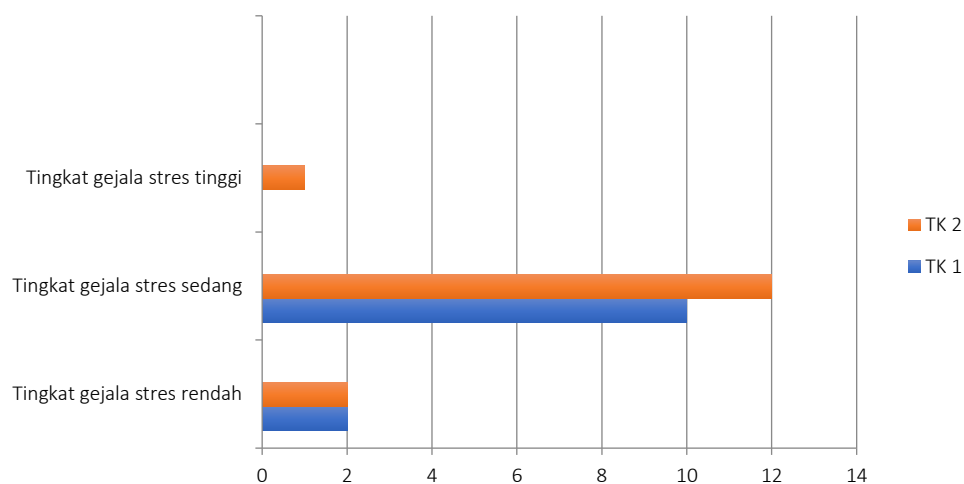
**Gambar 1.** Diagram Batang Status Pekerjaan Orang Tua

Berdasarkan data pada [gambar 1](#), ditemukan bahwa ada sekitar 89% orang tua penuh waktu di rumah dikarenakan masa pandemi Covid-19 kebanyakan orang tua tidak memiliki pekerjaan sehingga orang tua selalu menemani anak belajar di rumah, selanjutnya 3,7% orang tua pekerja secara *freelance* atau yang bekerja jika ada yang dikerjakan dan jika tidak bekerja maka orang tua menemani anak belajar di

rumah, serta 7,3% orang tua lainnya bekerja secara penuh sehingga pada saat pembelajaran daring anak dititipkan pada pengasuh di rumah.

**Temuan kedua** pada penelitian berkaitan dengan bentuk gejala stress yang muncul pada anak. Berdasarkan hasil wawancara dengan orang tua diketahui bahwa gejala stres yang paling banyak dialami oleh anak TK B yakni menolak untuk belajar, mengeluh, menangis, merengek, bertengkar dengan saudaranya, mengganggu orang rumah dan menunda mengerjakan tugas. Dimana salah satu orang tua menyatakan bahwa stress yang dialami oleh anak selama pembelajaran daring cenderung disebabkan karena siswa tidak terbiasa untuk belajar sendiri dirumah, sehingga saat diarahkan untuk belajar siswa lebih banyak mengeluh dan menunda untuk mengerjakan tugas. Gejala stress lain yang ditunjukkan oleh anak adalah gejala stress intelektual seperti sulit untuk berkonsentrasi dan sulit memahami materi pelajaran. Hal ini didukung oleh salah satu hasil wawancara yang mengungkapkan bahwa dalam proses pembelajaran daring terkadang anak maupun orang tua sulit untuk memahami materi pelajaran yang diberikan oleh guru, sehingga untuk mengatasi hal tersebut orang tua akan bertanya langsung kepada guru melalui pesan WhatsApp.

Dari 27 orang responden terdapat beberapa responden yang menyatakan bahwa anak tidak mengalami gejala stres selama pembelajaran daring. Hal ini didukung oleh hasil wawancara yang menyatakan bahwa dalam proses pembelajaran daring anak tidak menunjukkan gejala stress apapun dan selalu tertarik untuk mengikuti proses pembelajaran. Tidak adanya tingkat stress pada anak disebabkan karena orang tua bekerja sebagai ibu rumah tangga sehingga dapat menemani anak belajar setiap hari secara maksimal. Adanya perbedaan gejala stress pada anak dalam pembelajaran daring kemudian menghasilkan perbedaan tingkat stress anak yang terbagi menjadi tingkat gejala stress tinggi, sedang dan rendah. Adapun persentase tingkat gejala anak disajikan pada [Gambar 2](#).

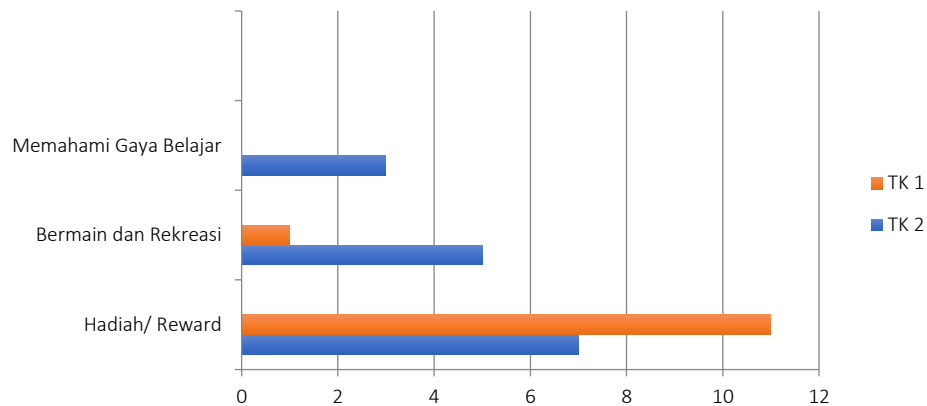


**Gambar 2.** Tingkat Gejala Stres Belajar Anak

Berdasarkan pada [gambar 2](#) dapat dilihat bahwa ada tiga kategori tingkat gejala stres anak TK B yang dilihat berdasarkan kemampuan orang tua dalam menangani atau mengontrol anak saat gejala stres itu muncul seperti: Tingkat gejala stres rendah dengan jumlah presentase 15% yang berarti orang tua mampu membuat suasana pembelajaran daring di rumah tetap nyaman bagi anak sehingga tidak menimbulkan gejala stres yang dapat mengganggu aktivitas belajar anak; Tingkat gejala stres sedang dengan jumlah presentase 81% yang berarti orang tua mampu menangani anak yang menunjukkan gejala stres belajar dengan menggunakan upaya berupa strategi atau cara yang dilakukan oleh masing-masing orang tua agar gejala stres yang dialami anak tidak semakin parah; serta Tingkat gejala stres tinggi dengan jumlah presentase 4% yang berarti orang tua merasa kurang mampu menangani gejala stres yang ditunjukkan anak sehingga memerlukan bantuan orang lain seperti dokter atau psikolog. Kesulitan setiap orang tua menangani anak yang mengalami gejala stres belajar berbeda sehingga perlu menentukan strategi yang tepat.

**Temuan ketiga** pada penelitian berkaitan dengan strategi yang dilakukan orang tua saat anak mengalami gejala stress. Saat anak mulai mengalami gejala stress sudah sepatutnya bagi orang tua untuk memberi penanganan yang baik dengan strategi yang sesuai untuk menghadapi kepribadian masing-masing anak yang berbeda. Wawancara yang didominasi oleh para Ibu ini menunjukkan beberapa upaya

yang dilakukan orang tua dalam menangani gejala stres anak selama belajar secara daring di rumah. Adapun simpulan hasil wawancara disajikan pada [Gambar 3](#).



**Gambar 3.** Diagram Batang Strategi Orang Tua Menangani Gejala Stres Anak

Berdasarkan [gambar 3](#), terlihat bahwa terdapat 3 kriteria hal yang dilakukan oleh orang tua saat menangani anak yang mengalami gejala stres belajar daring. Meskipun ada sebagian kecil anak yang tidak memiliki gejala stres belajar namun, peneliti juga menemukan bahwa orang tua juga menerapkan salah satu dari ketiga kriteria di atas yaitu memberi hadiah atau imbalan seperti menggunakan dorongan verbal dengan kata-kata yang bisa memotivasi anak untuk belajar ketika dia bisa berhasil menyelesaikan tugas, memahami gaya belajar anak agar dapat dengan mudah memahami materi pelajaran, atau mengajak anak bermain dan rekreasi di luar rumah untuk menghilangkan sejenak rasa penat karena belajar. Presentase dari keseluruhan tentang strategi orang tua menangani bentuk gejala stres anak saat belajar selama pandemi covid-19 di wilayah Batulayar yakni ada 67% orang tua lebih memilih memberikan hadiah sesuatu yang disukai anak atau *reward* berupa kata-kata yang memotivasi anak untuk mau belajar, 22 % orang tua mengajak anak bermain dan rekreasi, dan yang terakhir 11% orang tua yang menyesuaikan dengan gaya belajar anak.

### Pembahasan

Pembelajaran jarak jauh di TK kelompok B yang berada di wilayah kecamatan Batulayar dilaksanakan melalui semi daring, dengan cara orang tua mengambil lembar kerja siswa berupa jurnal pembelajaran ke sekolah setiap hari senin untuk pelajaran selama seminggu dan dilaporkan secara rutin melalui aplikasi Whatsapp. Hasil penelitian kemudian mengungkapkan bahwa pembelajaran daring berpotensi menimbulkan stress pada diri peserta didik. Stress merupakan perasaan yang dialami seseorang saat memperoleh tekanan dari lingkungannya berupa tuntutan yang sulit dihadapi individu tersebut ([Muslim, 2020](#); [Suharsono & Anwar, 2020](#)). Sama halnya dengan yang dialami oleh anak usia dini saat menjalani belajar secara daring, mengingat bahwa anak usia dini belajar melalui bermain maka perubahan sistem belajar menjadi daring akan menyebabkan timbulnya bentuk gejala stres pada anak ([Adrian et al., 2021](#); [Pustikasari & Fitriyanti, 2021](#)). Stress yang muncul dalam proses belajar umumnya disebut dengan stress akademik. Stress akademik biasanya muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan ([Barseli et al., 2020](#)).

Pada proses pembelajaran daring tingkat stress yang dialami oleh anak dibagi kedalam 3 kategori diantaranya adalah gejala stress tingkat tinggi, gejala stress sedang, dan gejala stress rendah. Tinggi dan rendahnya tingkat stress pada anak bergantung pada proses pendampingan orang tua. Orang tua yang tidak bekerja dan mampu mendampingi proses belajar anak secara menyeluruh akan mengurangi adanya gejala stress pada anak. Gejala stress pada anak umumnya ditunjukkan dengan adanya perubahan tingkah laku anak selama proses belajar ([Palupi, 2020](#)). Anak yang memiliki gejala stress tingkat tinggi cenderung akan merasa tertekan saat belajar sehingga saat diarahkan untuk belajar anak akan menangis dan tidak mau belajar, sedangkan gejala stress sedang umumnya ditunjukkan dengan hilangnya motivasi serta semangat belajar siswa, selain itu gejala stress ini juga ditunjukkan dengan sikap siswa yang suka menunda-nunda tugas yang diberikan ([Listiana et al., 2022](#); [Sari et al., 2021](#)).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi gejala stress pada anak yakni dengan memahami gaya belajar anak, mengajak anak untuk bermain dan berekreasi, serta memberikan hadiah atau *reward*

saat anak memperoleh suatu pencapaian. Memahami cara belajar merupakan salah satu upaya yang dilakukan untuk mengetahui bagaimana proses anak untuk memahami suatu materi ajar. Memahami cara belajar menjadi salah satu komponen penting yang dapat mendukung keberhasilan suatu proses pembelajaran (Na'im et al., 2021). Setiap anak memiliki gaya belajarnya masing-masing, gaya belajar umumnya digunakan untuk setiap individu untuk menyerap informasi dengan mudah. Gaya belajar terdiri dari empat kombinasi yang terdiri dari aktif dan reflektif, intuitif dan sensorik, visual dan verbal, dan sekuensial dan global (Elya et al., 2019). Memahami gaya belajar anak tentunya akan memudahkan orang tua/guru untuk memberikan materi kepada siswa. Upaya lain yang dapat dilakukan untuk mengatasi gejala stress pada anak yakni mengajak anak untuk belajar sambil bermain/berekreasi. Mengajak anak bermain di luar sambil rekreasi menghilangkan rasa penat seperti ke pantai, wahana bermain, dan tempat-tempat hiburan lainnya juga menjadi strategi orang tua (Arsy et al., 2021; Listyanti & Wahyuningsih, 2021).

Selain mengajak anak untuk bermain dan berekreasi, pemberian *reward* pada anak juga dapat dilakukan untuk menghilangkan gejala stress pada anak. Reward yang diberikan dapat berupa pemberian ucapan selamat atau hadiah. Salah satu bentuk *reward* yakni memberikan kata-kata semangat dan motivasi pada anak. Pemberian kata-kata motivasi pada anak dapat membangkitkan semangat anak dalam belajar dan bagi sebagian orang tua cara ini efektif untuk membujuk anak agar mau melakukan sesuatu (Jannah & Santoso, 2021; Sihombing, 2021). Bahkan pada data yang diperoleh peneliti orang tua dominan melakukan cara ini. Selain pemberian kata-kata motivasi, pemberian hadiah juga merupakan cara lain untuk menghindari anak mengalami gejala stres seperti memberikan makanan favorit, mainan atau barang yang disukai. Adapun dengan adanya pelaksanaan pembelajaran dari rumah membuat orang tua jadi lebih memahami bagaimana cara anak belajar dan menyesuaikannya dengan metode yang mudah dipahami anak.

Hasil yang diperoleh pada penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, dimana hasil penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa orang tua melakukan upaya seperti mengajak anak bermain dan rekreasi saat hari libur, memberikan dukungan psikologis, dan memberikan *reward*/ hadiah (Trisnani dan Astuti, 2021). Selain itu, saat mendampingi anak belajar di rumah selama pandemi covid-19 orang tua perlu memahami gaya belajar anak agar dapat mudah dalam menjelaskan materi pembelajaran yang sulit dipahami anak (Ahsani, 2020). Berdasarkan beberapa penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat berbagai macam upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi stress pada anak, seperti memberikan perhatian dan pendampingan penuh dalam proses belajar.

#### 4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa orang tua memiliki kesadaran akan resiko gejala stres belajar yang dialami anak sehingga para orang tua memiliki strategi mereka masing-masing untuk mengurangi dampak buruk dari gejala stres tersebut. Selama anak menjalani pembelajaran secara daring, orang tua melakukan beberapa upaya untuk mengatasi gejala stress anak seperti memahami gaya belajar, memberikan hadiah/*reward*, dan mengajak anak untuk bermain dan berekreasi.

#### 5. DAFTAR RUJUKAN

- Adrian, F. A., Putri, V. S., & Suri, M. (2021). Hubungan Belajar Online di Masa Pandemi Covid 19 dengan Tingkat Stress Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 66. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.276>.
- Agusriani, A., & Fauziddin, M. (2021). Strategi Orangtua Mengatasi Kejenuhan Anak Belajar dari Rumah Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1729–1740. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.961>.
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>.
- Anugrahana, A. (2020). Hambatan, Solusi dan Harapan: Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19 Oleh Guru Sekolah Dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 10(3), 282–289. <https://doi.org/10.24246/j.js.2020.v10.i3.p282-289>.
- Arirahmanto, S. B. (2016). the Development of Burnout Reduction Application Based on Android for Smpn 3. *Jurnal Unesa*, 6(1), 2. <https://www.neliti.com/id/publications/252562/pengembangan-aplikasi-penurunan-kejenuhan-belajar-berbasis-android-untuk-siswa-s>.
- Arsy, G. R., Listyarini, A. D., & Nyumirah, S. (2021). Pendampingan Psikologis Orang Tua Pada Anak Usia Sekolah Selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(2), 161. <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i2.762>.

- Asmuni, A. (2020). Problematika Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 dan Solusi Pemecahannya. *Jurnal Paedagogy*, 7(4), 281. <https://doi.org/10.33394/jp.v7i4.2941>.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>.
- Dewi, M. (2020). Analisis Kerja Sama Guru Dengan Orang Tua Dalam Pembelajaran Online Di Era Covid 19 Di MI Azizan Palembang. *JEMARI (Jurnal Edukasi Madrasah Ibtidaiyah)*, 2(2), 54–64. <https://doi.org/10.30599/jemari.v2i2.661>.
- Dewi, T. A. P., & Sadjarto, A. (2021). Pelaksanaan Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Basicedu*, 5(4), 1909–1917. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i4.1094>.
- Elya, M. H., Nadiroh, N., & Nurani, Y. (2019). Pengaruh Metode Bercerita dan Gaya Belajar terhadap Kemampuan Berbicara Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 312. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i1.326>.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>.
- Hariyanti, D., Mun'im, A. H., & Hidayat, N. (2020). Identifikasi Hambatan Mahasiswa dalam Pelaksanaan Pembelajaran Biologi Secara Daring Selama Pandemi Covid-19 di Kabupaten Jember. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1), 11–21. <https://doi.org/10.35719/alveoli.v1i1.4>.
- Jannah, R., & Santoso, H. (2021). Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 130–146. <https://doi.org/10.22373/jrpm.v1i1.638>.
- Listiana, A., Rachmawati, Y., Adriana, N. P., & Tritita, T. (2022). Evaluasi Pelaksanaan Pembelajaran Daring di TK Dari Perspektif Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 2711–2717. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.1969>.
- Listyanti, H., & Wahyuningsih, R. (2021). Manajemen Stres Orangtua Dalam Pendampingan Pembelajaran Daring. *Literasi: Jurnal Kajian Keislaman Multi-Perspektif*, 1(1), 23–48. <https://doi.org/10.22515/literasi.v1i1.3256>.
- Marwanto, A. (2021). Pembelajaran pada Anak Sekolah Dasar di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Basicedu*, 5(4), 2097–2105. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i4.1128>.
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201. <https://scholar.archive.org/work/ezhxwhdesngsfidave57s7oige/access/wayback/>.
- Na'im, Z., Ahsani, F., & Luthfi, E. (2021). Peran Orang Tua Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Pembelajaran Daring. *Jurnal Pedagogika*, 12(1), 32–52. <https://doi.org/10.37411/pedagogika.v12i1.621>.
- Nafrin, I. A., & Hudaidah, H. (2021). Perkembangan Pendidikan Indonesia di Masa Pandemi Covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), 456–462. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i2.324>.
- Nurkolis, N., & Muhdi, M. (2020). Keefektivan Kebijakan E-Learning berbasis Sosial Media pada PAUD di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 212. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.535>.
- Ota, M. K., Djou, A. M. G., & Numba, F. F. (2021). Problematika Pembelajaran Daring Siswa Kelas VII SMPN 1 Ende Selatan, Kabupaten Ende. *Mitra Mahajana: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 74–81. <https://doi.org/10.37478/mahajana.v2i1.769>.
- Palupi, T. N. (2020). Tingkat Stres pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar dalam Menjalankan Proses Belajar di Rumah Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM*, 9(2), 18–29. <https://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi/article/view/716>.
- Pertiwi, L. K., Febiyanti, A., & Rachmawati, Y. (2021). Keterlibatan Orang Tua Terhadap Pembelajaran Daring Anak Usia Dini Pada Masa Pandemi Covid-19. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 12(1), 19–30. <https://doi.org/10.17509/cd.v12i1.26702>.
- Pujowati, Y. (2021). Dinamika Kebijakan Pembelajaran Daring di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Pamator*, 14(2). <https://doi.org/10.21107/pamator.v14i2.11574>.
- Pustikasari, A., & Fitriyanti, L. (2021). Stress dan Zoom Fatigue pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 25–37. <https://doi.org/10.37012/jik.v13i1.467>.
- Putra, R. S., & Irwansyah. (2020). Media Komunikasi Digital, Efektif Namun Tidak Efisien, Studi Media Richness Theory Dalam Pembelajaran Jarak Jauh Berbasis Teknologi Di Masa Pandemi. *Global Komunika*, 1(2), 1–13. <https://ejournal.upnvj.ac.id/index.php/GlobalKomunika/article/view/1760>.

- Saefulmilah, M. I., Hijrah, M., & Saway, M. (2020). Hambatan-hambatan pada Pelaksanaan Pembelajaran Daring di SMA Riyadhul Jannah Jalancagak Subang. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 2(3). <https://doi.org/10.36088/nusantara.v2i3.935>.
- Sari, D. N., Tobing, C. M. H., & Sahrazad, S. (2021). Hubungan Tingkat Stres Orangtua Terhadap Emosional Anak Pada Pembelajaran Online Masa Pandemi Covid-19 di MTS. Ar-Rahman Ciracas. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 1(2), 105–114. <https://doi.org/10.30998/ocim.v1i2.4708>.
- Sihombing, S. J. (2021). Coping stress antara ibu rumah tangga dengan ibu bekerja dalam menghadapi pembelajaran daring. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM*, 10(1), 49–57. <https://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi/article/view/753>.
- Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis stress dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 41–53. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11527>.
- Susanty, S. (2020). Inovasi Pembelajaran Daring Dalam Merdeka Belajar. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 9(2), 157–166. <https://doi.org/10.47492/jih.v9i2.289>.
- Syafi'i, I., Sa'diyah, C., Wakhidah, E. W., & Umah, F. M. (2020). Penerapan Video Pembelajaran Daring Anak Usia Dini Pada Masa Pandemi Covid-19. *Al-Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 140–160. <https://doi.org/10.24042/ajipaud.v3i2.7315>.
- Trisnani, N., & Astuti, A. D. (2021). Penguatan peran orang tua dalam mengatasi kejenuhan belajar anak selama pandemi Covid-19. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 17(1), 97–106. <https://doi.org/10.20414/transformasi.v17i1.3190>.
- Wulandari, H., & Purwanta, E. (2020). Pencapaian Perkembangan Anak Usia Dini di Taman Kanak-kanak selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 452. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.626>.