

TINGKAT STRES BERHUBUNGAN DENGAN *BURNOUT* ORANG TUA AKIBAT PEMBELAJARAN *ONLINE*

Tantri Widyarti Utami*, Bungsu Astri, Ni Putu Ariani

Program Studi Keperawatan Bogor, Poltekkes Kemenkes Bandung, Jl. Pajajaran No.56, Pasir Kaliki, Kec. Cicendo, Kota Bandung, Jawa Barat, 40171, Indonesia

*tantriwidyarti@gmail.com

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 memberikan dampak terhadap pendidikan karena penutupan sekolah sehingga perubahan dalam pembelajaran langsung ke pembelajaran online. Pembelajaran online menyebabkan stres dan burnout pada anak maupun orang tua sebagai guru ketika anak belajar dirumah. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan burnout orang tua akibat pembelajaran online di masa pandemic COVID-19. Penelitian ini menggunakan desain penelitian cross sectional dengan metode simple random sampling dengan jumlah sampel 100 orangtua yang memiliki anak sekolah dasar. Kriteria inklusi adalah orangtua (ibu) yang memiliki anak usia SD kelas I - III, menggunakan perangkat digital selama pembelajaran online dan bersedia menjadi responden. Instrumen yang digunakan adalah Perceived Stres Scale (PSS) dan Copenhagen Burnout Inventory (CBI). Hasil uji validitas PSS dan CBI menunjukkan semua pertanyaan valid dan hasil uji reliabilitas instrument PSS menunjukkan reliabilitast kuat dan instrumen CBI menunjukkan reliabilitas moderat. Analisis data menggunakan uji chi square. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan burnout orang tua akibat pembelajaran online (p- value= 0,002). Kesimpulan Pembelajaran online di masa pandemi COVID-19 menyebabkan meningkatnya tingkat stres dan burnout orang tua.

Kata kunci: burnout; orang tua; pembelajaran online; tingkat stres

STRESS LEVEL RELATED TO PARENTAL BURNOUT IN ONLINE LEARNING

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has had an impact on education due to school closures resulting in changes in direct learning to online learning. Online learning causes stress and burnout for children and parents as teachers when children study at home. The research objective was to determine the relationship between stress levels and parental burnout due to online learning during the COVID-19 pandemic. This study used a cross-sectional research design with the simple random sampling method with a sample size of 100 parents with elementary school children. The inclusion criteria were parents (mothers) who had children in grades I - III elementary school, used digital devices during online learning and were willing to be respondents. The instruments used were the Perceived Stress Scale (PSS) and Copenhagen Burnout Inventory. Data analysis used the chi square test. The results showed that there was a relationship between stress levels and parental burnout due to online learning (p-value = 0.002). Conclusion Online learning during the COVID-19 pandemic caused increased levels of stress and burnout for parents.

Keywords: burnout; parents; online learning; stress level

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 sangat berdampak dalam bidang pendidikan yang menuntut perubahan dalam pelaksanaan proses pembelajaran dari pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran online. Pembelajaran online memberikan dampak negatif pada anak yang jika hal itu terus dilakukan menjadi suatu risiko yang permanen. Dampak pandemi COVID-19 ini dirasakan oleh semua tahapan usia, mulai dari kalangan anak, remaja, dewasa dan juga lansia. Beberapa dampak pandemi COVID-19 yang dialami oleh anak dan remaja

diantaranya krisis pembelajaran yang disebabkan oleh adanya pembatasan dalam aktivitas dan belajar serta krisis keamanan, minimnya interaksi dan pengasuhan. Anak dan remaja mengalami beberapa kesulitan diantaranya selama proses belajar online (daring) . Hal tersebut dikarenakan keterbatasan dalam akses internet, keterbatasan media ,tambahan biaya internet, pembatasan sosialisasi sehingga membutuhkan adaptasi baru yang tentu saja menyebabkan stres tersendiri bagi anak dan remaja. (Purwanto et al., 2020)

Berikut ini ini tiga resiko atau dampak negatif pembelajaran online yang terlalu lama yaitu : Risiko putus sekolah dikarenakan anak "terpaksa" bekerja untuk membantu keuangan keluarga di tengah krisis pandemi COVID-19, terjadi kesenjangan capaian belajar yaitu perbedaan akses dan kualitas selama pembelajaran online terutama untuk anak dari sosio ekonomi berbeda dan risiko learning loss yang merupakan kerugian jangka panjang terhadap pembelajaran anak-anak akibat penutupan sekolah sementara. Adapun dampak pembelajaran jangka panjang, baik kognitif maupun perkembangan karakter dan tekanan psikososial serta kekerasan dalam rumah tangga,anak menjadi stres karena minimnya interaksi dengan guru, teman, dan lingkungan luar ditambah tekanan akibat sulitnya pembelajaran online dapat menyebabkan stres pada anak.

Pembelajaran online memberikan dampak pada orang tua yaitu adanya penambahan biaya pembelian kuota internet bertambah, teknologi online memerlukan koneksi jaringan ke internet dan kuota oleh karena itu tingkat penggunaan kuota internet akan bertambah dan akan menambah beban pengeluaran orang tua dan tidak semua orang tua memiliki ponsel yang mendukung proses pembelajaran online. Pendampingan dan pengajaran yang harus dilakukan membuat sejumlah orang tua kewalahan, terutama bagi mereka yang bekerja ataupun work from home. Selain tuntutan pekerjaan, orang tua dituntut tak hanya mendampingi tapi memahami dan mengajarkan kepada anak mereka yang notabene masih duduk di sekolah dasar. Kesulitan dalam melaksanakan tuntutan sebagai orang tua menjadi bertambah dan dapat menimbulkan parenting stres.(Ratnasari, 2017) Ketidaksanggupan atau kewalahan orang tua dapat menimbulkan stres ringan hingga berat. Stres yang terus menerus menimbulkan masalah kesehatan, kecemasan, kesulitan tidur, gangguan konsentrasi hingga depresi, dan lainnya.

Persentase tingkat stres yang dialami oleh anak dan orang tua di seluruh dunia selama pandemi COVID-19, tekanan yang harus mereka tanggung sudah sangat mengkhawatirkan. Survei yang dilakukan Save The Children pada 37 negara pada bulan Mei hingga Juli 2020, melibatkan 17.565 orang tua dan pengasuh serta 8.069 anak berusia 11 hingga 17 tahun. Hasil survei menunjukkan pada lockdown pertama, tingkat stres yang dialami anak mencapai 61,6 persen dan orangtua mencapai 83,2 persen. Lockdown kedua, tingkat stres anak meningkat mencapai 95,5 persen dan orang tua mencapai 95,1 persen. (Save the children, 2020)

Hasil survei Tanoto Foundation tahun 2020 terkait pembelajaran jarak jauh kepada 332 kepala sekolah, 1.368 guru, 2.218 siswa, dan 1.712 orang tua. Hasil survei menemukan fakta terdapat tiga masalah utama orang tua mendampingi anak belajar dari rumah. Pertama, orang tua kurang sabar dan jenuh menangani kemampuan dan konsentrasi anak (56%) untuk anak SD/MI dan 34% untuk SMP/MTs. Kedua, orang tua kesulitan menjelaskan materi pelajaran ke anak untuk SD/MI (19%) dan SMP/Mts (28%). Ketiga, orang tua kesulitan memahami materi pelajaran anak untuk SD/MI (15%) dan SMP/Mts (24%).(Tanoto Foundation, 2021). Ketidakefektifan pembelajaran online dipengaruhi oleh banyaknya tugas yang harus diselesaikan pada anak, baik yang bersifat individual maupun kelompok sehingga

mengakibatkan kejenuhan (burnout) pada anak maupun orang tua khususnya ibu yang mendampingi anak belajar dirumah. burnout sebagai keadaan lelah, letih, dan frustrasi akibat suatu kegiatan yang gagal menghasilkan sesuai harapan . (Edú-valsania et al., 2022). Burnout akademik mengacu pada stres, beban atau faktor psikologis lainnya karena proses pembelajaran yang diikuti anak dan orangtua (ibu) sehingga menunjukkan keadaan kelelahan emosional, kecenderungan untuk depersonalisasi, dan perasaan prestasi pribadi yang rendah. Adaptasi dalam pembelajaran di rumah tidak hanya terjadi pada anak, orang tua pun terkhusus ibu sebagai guru pengganti di rumah juga mengalami adaptasi dan mengalami burnout. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan tingkat stres dan burnout orangtua akibat pembelajaran online. Hipotesis pada penelitian ini ada hubungan tingkat stres dengan burnout orang tua akibat pembelajaran online.

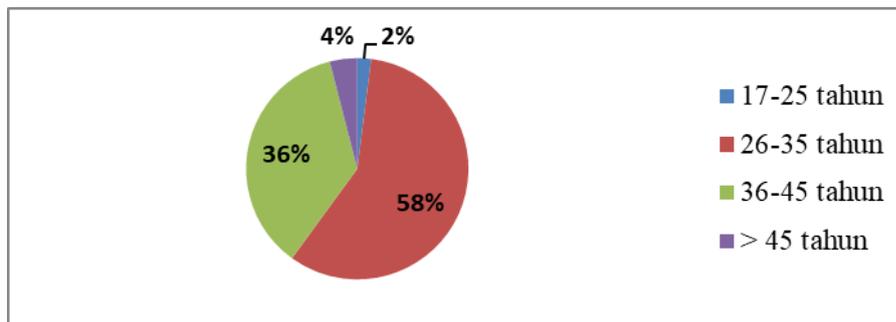
METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif bersifat deskriptif korelatif dengan menggunakan pendekatan cross sectional, Proses pengukuran variabel independen dan dependen hanya dilakukan satu kali, setelah itu tidak dilakukan tindak lanjut. Sampel penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak usia sekolah dasar kelas I -III di SDN di Bogor. Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti yaitu simple random sampling yaitu teknik pengambilan sampel secara acak sederhana. Kriteria inklusi sampel penelitian yaitu ibu yang memiliki anak usia sekolah dasar kelas 1,2 dan 3. Semua ibu yang memiliki dan menggunakan salah satu perangkat digital (handphone). Semua ibu yang bersedia menjadi responden. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner demografi, kuesioner Perceived Stres Scale. (Khalili et al., 2017) dan Copenhagen Burnout Inventory (CBI). (Kroenke et al., 2001). Hasil uji validitas kuesioner perceived stress scale dilakukan dengan metode product moment pearson correlation menggunakan uji dua sisi dengan taraf signifikan 0,05 yang memiliki nilai r tabel sebesar 0,344 untuk sampel 31 orang. Hasil uji seluruh item 10 pertanyaan dinyatakan valid karena r hitung > 0,361 dan dapat digunakan untuk pengambilan data. Hasil uji reliabilitas dengan metode Cronbach's Alpha menunjukkan nilai Cronbach's Alpha pada 10 pertanyaan berada pada nilai > 0,8 yang artinya semua dimensi reliabilitas kuat. Uji validitas kuesioner personal burn out dilakukan dengan metode product moment pearson correlation menggunakan uji dua sisi dengan taraf signifikan 0,05 yang memiliki nilai r tabel sebesar 0,344 untuk sampel 31 orang. Hasil uji seluruh item 6 pertanyaan dinyatakan valid karena r hitung > 0,361 dan dapat digunakan untuk pengambilan data.

Hasil uji reliabilitas dengan metode Cronbach's Alpha menunjukkan nilai Cronbach's Alpha berada pada nilai > 0,5 yang artinya semua dimensi reliabilitas moderat Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2021 dimana pada merupakan masa Pandemi COVID-19 dan sedang berlangsungnya PPKM . Adanya pembatasan aktivitas dan pengetatan protocol kesehatan menyebabkan pengumpulan data dilakukan melalui online survey. Sebelum responden diberikan kuesioner, terlebih dahulu diberikan penjelasan secara online tentang tujuan penelitian , menjelaskan gambaran umum penelitian dan cara pengisian kuesionernya. Lalu peneliti memberikan informed consent untuk ditandatangani sebagai persetujuan bagi yang bersedia menjadi responden. Setelah calon responden telah setuju untuk menjadi responden maka dilakukan proses pengambilan data, menggunakan online survey dan dimonitor langsung oleh peneliti. peneliti memberikan kesempatan kepada responden untuk menjawab semua pertanyaan dan untuk meminta penjelasan terhadap pernyataan penelitian. Data diolah dan diproses menggunakan system program komputer. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji proporsi pada setiap variabel penelitian, meliputi

karakteristik demografi, tingkat stres dan burnout . Uji Chi square dengan kemaknaan $p < 0,05$ digunakan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan burnout orang tua akibat pembelajaran online.

HASIL



Gambar 1. Karakteristik responden menurut usia (n=100)

Gambar 1 menunjukkan rata-rata usia terbanyak responden 26-35 tahun (58%) dan Usia terendah 17-25 tahun (2%)

Tabel 1
 Karakteristik demografi responden (n=100)

Variabel	Katagori	Jumlah	
		f	%
Pendidikan	D-SMP	8	8
	MA	65	65
	erguruan Tinggi	27	27
Pekerjaan	Tidak bekerja	60	60
	Bekerja	40	40
Penghasilan keluarga perbulan	Rp 4.600.000;	64	64
	Rp 4.600.000;	37	37
Hambatan Pembelajaran Online	Biaya untuk kuota internet	35	35
	Jaringan internet tidak stabil	17	17
	ateri Pembelajaran sulit dipahami	48	48

Tabel 1 rata-rata responden memiliki pendidikan SMA sebanyak 65 orang (65%) tidak bekerja sebanyak 60 orang (60%), penghasilan perbulan kurang dari Rp 4.600.000; sebanyak 64 orang (64%), materi pembelajaran sulit dipahami sebanyak 48 orang (48%),

Tabel 2
 Tingkat stres orangtua akibat pembelajaran online (n=100)

Variabel	Sub variabel	f	%
Tingkat stres	Ringan	10	10
	Sedang	65	65
	Berat	25	25

Tabel 2 orang tua yang mengalami stres sedang sebesar 65%, stres berat 25% dan stres ringan 10%.

Tabel 3.
Burnout orang tua akibat pembelajaran *online* (n=100)

Variabel	Sub variabel	f	%
<i>Burnout</i>	Tidak <i>burnout</i>	27	27
	<i>Burnout</i>	73	73

Tabel 3 responden yang mengalami *burnout* sebanyak 73 orang (73%) , dan tidak mengalami *burnout* sebanyak 27 orang (27%) .

Tabel 4.
 Hubungan hubungan tingkat stres dan *burnout* orang tua akibat pembelajaran *online* (n=100)

Tingkat Stres	<i>Burnout</i>				P value
	Tidak <i>burnout</i>		<i>Burnout</i>		
	n	%	n	%	
Ringan	6	60	4	40	0,002
Sedang	20	30,8	45	69,2	
Berat	1	4	24	96	

Tabel 4 menunjukkan ada hubungan tingkat stres dan *burnout* orang tua akibat pembelajaran *online* (*p- value* = 0,002).

PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian karakteristik pada ibu anak usia sekolah dasar menunjukkan bahwa ibu anak usia sekolah dasar rata-rata adalah 26-35 tahun. Pada periode ini merupakan periode dewasa dimana usia tersebut sudah membangun sebuah keluarga melalui pernikahan . dan mempunyai keturunan. . Pendidikan anak sejatinya adalah tanggung jawab mutlak orang tua, Kewajiban orang tua terhadap anak mencakup empat hal, yaitu: 1) Mengasuh, memelihara, melindungi, dan mendidik anak, 2) Menumbuhkembangkan anak sesuai dengan kemampuan, minat, dan bakatnya, 3) Mencegah anak menikah pada usia dini, 4) Memberikan pendidikan karakter dan penanaman nilai budi pekerti anak.

Pendidikan ibu menunjukkan bahwa ibu anak usia sekolah dasar terbanyak berlatar belakang pendidikan SMA. Pendidikan diperlukan agar seseorang mendapatkan informasi dan mengubah pola pikir seseorang. Pendidikan dapat membantu seseorang untuk mengembangkan pribadi dan kemampuan seseorang dalam mengolah seperti mengubah informasi menjadi pengetahuan. Pendidikan juga merupakan usaha untuk mengembangkan kemampuan, salah satunya kemampuan untuk menerima informasi. Pengetahuan yang diperoleh dari berbagai sumber akan mudah diserap dan dipahami, sehingga semakin banyak informasi yang masuk, semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki.(Febrianty et al., 2018) Penelitian lain menunjukkan semakin rendah tingkat pendidikan maka tingkat stres semakin tinggi(73,3%). (Rudianto, 2020)

Hasil dari penelitian karakteristik pada ibu anak usia sekolah dasar menunjukkan bahwa ibu anak usia sekolah dasar terbanyak yang tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga . Penelitian lain menunjukkan Ibu rumah tangga yang mengalami stres tinggi sebanyak (46.5%) selama pembelajaran *online* . (Waty, R. S., Pasaribu, J. ., & Rasmada, 2022) Pembelajaran *online* membuat orang tua terganggu pikirannya karena harus dapat beradaptasi dan penyesuaian terhadap pembagian waktu antara pekerjaan dan pendampingan anak belajar sehingga meningkatkan tingkat stres orang tua . Penghasilan keluarga di bawah UMR pada

penelitian ini juga ditemukan . Hal ini sesuai dengan temuannya didukung oleh data Indonesia (Kompas.com, 2020) menunjukkan bahwa sekitar 3,05 juta karyawan telah kehilangan lebih dari 80 persen dari mereka pendapatan keluarga akibat pengangguran selama pandemi. Orang tua dengan penghasilan rendah akan tekanan yang besar dalam keuangan yang menyebabkan timbulnya stres pada orang tua tersebut.

Pembelajaran daring sangat berpengaruh dengan kondisi ekonomi orang tua siswa karena harus mengeluarkan biaya ekstra untuk pembelian kuota internet dan handphone pintar (*smartphone*). Kuota yang dibeli untuk kebutuhan internet menjadi melonjak dan banyak diantara orang tua siswa yang tidak siap untuk menambah anggaran dalam menyediakan jaringan internet. Sulitnya memahami materi , biaya pembelian internet dan koneksi internet yang tidak bagus menjadi permasalahan yang ditemukan pada penelitian ini , sementara hal ini merupakan hal penting dalam pembelajaran *online*. hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Satrianingrum & Prasetyo, 2020) mengungkapkan bahwa permasalahan pelaksanaan pembelajaran daring dalam situasi seperti saat ini yaitu ketersediaan waktu, keterbatasan jaringan internet, sarana prasarana yang tidak memadai. Beberapa kendala yang dihadapi selama pembelajaran *online* adalah (1) Lokasi rumah tidak terjangkau jaringan internet, termasuk kuota internet murid minimalis, (2) Media pembelajaran yang digunakan para guru dominan monoton dan membuat para murid merasa jenuh atau bosan. (3) Pembelajaran dominan belum interaktif, (4) Karakter ataupun perilaku para murid sulit dipantau, (5) Pembelajarannya cenderung tugas *online*, (6) Tugas diberikan para murid menumpuk.

Hasil dari penelitian menunjukkan banyaknya ibu anak usia sekolah dasar mengalami stres sedang selama pembelajaran *online* Beberapa penelitian menunjukkan tingkat stres sedang dialami orang tua selama pembelajaran *online*. Orang tua merasa stres oleh motivasi anak selama pembelajaran *online* karena khawatir dengan kompetensi anak, motivasi dan pengetahuan yang didapat anak, (May & Hoerl, 2022) Dampak pandemi COVID-19 pada keluarga menunjukkan bahwa perasaan sejahtera orang tua lebih rendah selama pandemi daripada sebelumnya. (Huber et al., 2020) dan tingkat stres yang lebih tinggi dari sebelumnya karena harus menyeimbangkan antara pekerjaan, pembelajaran *online*, dan merawat anak sehari-hari penuh. (Hiraoka & Tomoda, 2020)

Burnout ibu yang mempunyai anak usia sekolah dasar pada penelitian ini , menunjukkan bahwa ibu yang mengalami *burnout* sebanyak 75%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyebab *burnout* yang dialami pada ibu anak usia sekolah dasar yaitu ibu merasa lelah, ibu merasa lelah secara fisik dan ibu merasa lelah secara emosional. Hal ini sesuai dengan penelitian bahwa orang tua menunjukkan kejenuhan yang tinggi karena motivasi belajar anak yang tidak optimal selama pandemi.(Nyanamba et al., 2021). Tingkat stres berhubungan dengan *burnout* orang tua selama pembelajaran *online* pada pandemic COVID-19 ditemukan pada penelitian ini . Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan Dampak psikologis pada orang tua selama pandemic COVID-19 yaitu tingginya *burnout* orang tua, stres karena perilaku anak dan perilaku anak yang kurang positif. Adanya hubungan yang signifikan dari *burnout* orang tua terhadap dampak psikologis COVID-19 dan perilaku anak. (Kerr et al., 2021) Selama pandemi orang tua berisiko mengalami *burnout* karena stres kronis yang mereka hadapi.(Brown et al., 2020)

Stres adalah istilah umum yang mewakili pengalaman di mana tuntutan lingkungan dari suatu situasi lebih besar daripada kemampuan mengatasinya baik secara psikologis dan fisiologis . (Cohen et al., 2016) Stres yang dialami orang tua selama pandemi disebabkan dengan penutupan sekolah. Banyak orang tua yang rentan terhadap kelelahan orang tua karena

mengawasi pembelajaran *online* anak-anak mereka dan membantu anak belajar dirumah ditambah dengan peran lainnya. banyak orang tua tidak siap untuk menjalankan peran sebagai pendidik informal sambil menyeimbangkan tanggung jawab pekerjaan dan memberikan pengasuhan anak secara bersamaan. Orang tua diminta untuk mendukung anak selama pembelajaran *online*, memfasilitasi penggunaan teknologi mereka, dan memastikan bahwa anak-anak mereka terus belajar meskipun sekolah ditutup. (Fontenelle-Tereshchuk, 2021)

Burnout adalah sindrom akibat stres di tempat kerja yang belum berhasil dikelola. Ini ditandai dengan tiga dimensi: perasaan kehabisan energi atau kelelahan, penurunan mental dari pekerjaan seseorang atau perasaan negatif atau sinisme yang terkait dengan pekerjaan seseorang, dan berkurangnya efikasi seseorang. (World Health Organization, 2019) Selama pandemi COVID-19, keterlibatan orang tua dituntut untuk memikul lebih banyak tanggung jawab untuk pembelajaran anak mereka dirumah, berperan sebagai guru dan kunci utama saat pembelajaran dirumah, hal ini menimbulkan kelelahan baik secara emosional, fisik, dan mental yang negatif. Orang tua menjadi lelah akut yang dapat mengganggu kegiatan sehari-hari termasuk di antaranya mengganggu fungsi orang tua dalam menjadi orang tua yang dikenal dengan *parental burnout*. *Parental burnout* adalah keadaan kelelahan kronis terkait dengan peran sebagai orang tua, di mana seseorang kelelahan emosional dan meragukan kemampuan untuk menjadi orang tua yang baik. (Roskam et al., 2017) Orang tua merasa sangat terkuras oleh pola asuh yang hanya memikirkan peran mereka sebagai orang tua membuat mereka merasa telah mencapai batas akhir kemampuannya. Stres dan *burnout* orang tua selama pembelajaran *online* harus segera ditangani melalui berbagai upaya.

Upaya yang dilakukan untuk menurunkan permasalahan yang muncul selama pembelajaran daring adalah yaitu: (1) Menemukan lokasi belajar di dekat lingkungan rumah yang lebih terjangkau jaringan internet. (2) Menggabungkan beberapa siswa untuk meminimalkan penggunaan kuota dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan. (3) Penggunaan media pembelajaran daring yang variatif yang mudah dipahami orang tua dan anak. Media daring yang variatif seperti *live* akan mampu menyerap materi pelajaran mendekati optimal. (4) Materi yang akan disampaikan dalam pembelajaran sebaiknya sehari sebelumnya sudah diberikan kepada siswa untuk dibaca terlebih dahulu. Ketika guru menjelaskan materi pada orang tua dan murid dominan bisa lebih memahami.

Upaya yang harus dilakukan untuk menurunkan stres pada orang tua yaitu dapat dilakukan dengan meditasi, relaksasi, terapi dan pelatihan dengan mengembangkan sumber-sumber energi yang ada didalam diri serta memberikan rujukan ke fasilitas kesehatan jiwa terdekat atau ke puskesmas. Upaya yang harus dilakukan untuk mencegah *burnout* pada orang tua anak usia sekolah dasar yaitu dengan merancang kembali pekerjaan yang ada agar tidak monoton, membosankan dan menimbulkan kelelahan fisik maupun mental. Mengusahakan tugas dan beban kerja sesuai dengan kontrak awal, memberi batasan yang jelas pada diri seperti dengan memutuskan untuk mengambil cuti dan merasakan liburan sejenak, fokus pada diri sendiri dan ciptakan waktu yang berkualitas untuk memanjakan diri serta orang-orang terdekat dan dengan menciptakan energi positif.

SIMPULAN

Pandemi COVID-19 menyebabkan penutupan sekolah sehingga banyak orang tua dengan anak usia sekolah mengambil peran sebagai pendidik bagi anak-anak mereka dan perlu mendukung pembelajaran *online* anak-anak mereka hal ini menyebabkan stres dan *burnout*

orang tua. Stres tingkat sedang orang tua dialami sebanyak 65% sedangkan *burnout* orang tua sebanyak 73% dan ada hubungan tingkat stres terhadap *burnout* orang tua selama pembelajaran *online*.

DAFTAR PUSTAKA

- Brown, S. M., Doom, J. R., Lechuga-Peña, S., Watamura, S. E., & Koppels, T. (2020). Stres and parenting during the global COVID-19 pandemic. *Child Abuse and Neglect*, 110. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104699>
- Cohen, S., Gianaros, P. J., & Manuck, S. B. (2016). A Stage Model of Stres and Disease. *Perspectives on Psychological Science*, 11(4). <https://doi.org/10.1177/17456916166646305>
- Edú-valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). *Burnout: A Review of Theory and Measurement*. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 19, Issue 3). <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>
- Febrianty, N., Andriane, Y., & Fitriyana, S. (2018). Hubungan tingkat pendidikan dengan pengetahuan mengenai obat tradisional. *Prosiding Pendidikan Dokter*, 4(1).
- Fontenelle-Tereshchuk, D. (2021). 'Homeschooling' and the COVID-19 Crisis: The Insights of Parents on Curriculum and Remote Learning. *Interchange*, 52(2). <https://doi.org/10.1007/s10780-021-09420-w>
- Hiraoka, D., & Tomoda, A. (2020). Relationship between parenting stres and school closures due to the COVID-19 pandemic. In *Psychiatry and Clinical Neurosciences* (Vol. 74, Issue 9). <https://doi.org/10.1111/pcn.13088>
- Huber, S. G., Günther, P. S., Schneider, N., Helm, C., Schwander, M., Schneider, J., & Pruitt, J. (2020). COVID-19 und aktuelle Herausforderungen in Schule und Bildung. In *COVID-19 und aktuelle Herausforderungen in Schule und Bildung*. <https://doi.org/10.31244/9783830942160>
- Kerr, M. L., Fanning, K. A., Huynh, T., Botto, I., & Kim, C. N. (2021). Parents' Self-Reported Psychological Impacts of COVID-19: Associations with Parental *Burnout*, Child Behavior, and Income. *Journal of Pediatric Psychology*, 46(10). <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsab089>
- Khalili, R., Sirati nir, M., Ebadi, A., Tavallai, A., & Habibi, M. (2017). Validity and reliability of the Cohen 10-item Perceived Stres Scale in patients with chronic headache: Persian version. *Asian Journal of Psychiatry*, 26. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2017.01.010>
- Kompas.com. (2020). *Bersiap Menghadapi Puncak Pandemi Covid- 19 di Indonesia*. <https://www.kompas.com/tren/read/2020/04/29/113034665/>
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. W. (2001). The Patient Health Questionnaire (PHQ-9) - Overview. *Journal of General Internal Medicine*, 16(9).
- May, I., & Hoerl, L. (2022). The Impact of Distance Learning on Parental Stres During the Second COVID-19 Lockdown in Germany. *Family Journal*.

<https://doi.org/10.1177/10664807221131011>

- Nyanamba, J. M., Liew, J., & Li, D. (2021). Parental *Burnout* and Remote Learning at Home During the COVID-19 Pandemic: Parents' Motivations for Involvement. *School Psychology, 37*(2). <https://doi.org/10.1037/spq0000483>
- Pemerintah Pusat. (2014). *Undang-undang (UU) No. 35 Tahun 2014 Perubahan atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak* (p. 66). [https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/38723/uu-no-35-tahun-2014#:~:text=Berlaku%2C dan Mengubah. Undang-,71B diatur dengan Peraturan Pemerintah.](https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/38723/uu-no-35-tahun-2014#:~:text=Berlaku%2C%20dan%20mengubah,71B%20diatur%20dengan%20peraturan%20pemerintah)
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Hyun, C. C., Wijayanti, L. M., Putri, R. S., & Santoso, P. B. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran *Online* di Sekolah Dasar | EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling. *Journal of Education, Psychology and Counseling, 2*(1).
- Ratnasari, K. A. (2017). Hubungan Parenting Stres, Pengasuhan Dan Penyesuaian Dalam Keluarga Terhadap Perilaku Kekerasan Anak Dalam Rumah Tangga. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo, 3*(1). <https://doi.org/10.29241/jmk.v3i1.91>
- Roskam, I., Raes, M. E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the parental *burnout* inventory. *Frontiers in Psychology, 8*(FEB). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
- Rudianto, Y. (2020). Faktor-Faktor Individual Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Kerja Pada Masa Pandemi COVID-19. *Journal of Chemical Information and Modeling, 21*(1).
- Satrianingrum, A. P., & Prasetyo, I. (2020). Persepsi Guru Dampak Pandemi COVID-19 terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Daring di PAUD. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 5*(1). <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.574>
- Save the children. (2020). *Save the Children Annual Report 2020*.
- Tanoto Foundation. (2021). *Survei Kesiapan Sekolah Dalam Pembelajaran Tatap Muka (PTM)*. www.pintar.tanotofoundation.org/wp-content/uploads/2022/03/Hasil-Survei-Kesiapan-Sekolah-Dalam-Pembelajaran-Tatap-Muka-Ptm-Terbatas.pdf
- Waty, R. S., Pasaribu, J. ., & Rasmada, S. (2022). Mekanisme Koping dan Tingkat Stres Ibu Rumah Tangga Terhadap Pembelajaran *online* (PJJ). *Jurnal Keperawatan Cikini, 3*(2), 53–58. <https://jurnal.akperrscikini.ac.id/index.php/JKC/article/view/75>
- World Health Organization. (2019). Burn-out an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases. *International Classification of Disease, May 2019*.

