ISSN 1979-4835
E-ISSN 2721-2335

ANALISIS TINGKAT BEBAN KERJA MENTAL, STRES, DAN KELELAHAN ORANG TUA SELAMA MENDAMPINGI ANAK DALAM PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI COVID-19

Shinta Nuraeni Husniyyah[1], Ade Geovania Azwar[2]
[1,2] Prodi Teknik Industri, Universitas Sangga Buana

[1] korespondensi : hshintanuraeni@gmail.com

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has greatly impacted people's lives, one of which has an impact on the education sector which causes the learning process to be replaced with online learning. In the online learning process for students who are required to study for 12 years, parental assistance is urgently needed, but in reality, the assistance that must be carried out at home makes many parents overwhelmed. This study aims to determine the level of parental mental workload, parental stress level, and the level of parental fatigue while accompanying children in online learning during the Covid-19 pandemic. The object of this research is parents who have children attending school in Bandung and accompanying children in online learning. The method used to find the level of mental workload is the NASA-TLX questionnaire, to find the stress level with the DASS-21 questionnaire, and to find the level of fatigue with the SOFI questionnaire. The results showed that the workload received by parents with elementary school children was 71.67, junior high school children 70.68, and high school children 74.45. Overall the stress level of parents as many as 185 people are in the normal category. The level of fatigue of parents who have elementary school children, junior high school children, and high school children is in the medium category.

Keywords: NASA-TLX, DASS-21, SOFI, Fatigue, Bandung City

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 sangat berdampak pada kehidupan masyarakat, salah satunya berdampak pada bidang pendidikan yang menyebabkan proses pembelajaran diganti menjadi pembelajaran daring. Dalam proses pembelajaran daring bagi peserta didik wajib belajar 12 tahun, sangat dibutuhkan pendampingan orang tua, tetapi kenyataannya pendampingan yang harus dilakukan di rumah membuat banyak orang tua kewalahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat beban kerja mental orang tua, tingkat stres orang tua, serta tingkat kelelahan orang tua selama mendampingi anak dalam pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Objek pada penelitian ini ialah orang tua yang memiliki anak bersekolah di Kota Bandung serta mendampingi anak dalam pembelajaran daring. Metode yang digunakan untuk mencari tingkat beban kerja mental yaitu dengan kuesioner NASA-TLX, untuk mencari tingkat stres dengan kuesioner DASS-21, dan untuk mencari tingkat kelelahan dengan kuesioner SOFI. Hasil penelitian menunjukkan beban kerja yang diterima oleh orang tua yang mempunyai anak jenjang SD adalah 71,67, anak jenjang SMP 70,68, dan anak jenjang SMA 74,45. Secara keseluruhan tingkat stres orang tua sebanyak 185 orang berada pada kategori normal. Tingkat kelelahan orang tua yang mempunyai anak jenjang SD, anak jenjang SMP, dan anak jenjang SMA berada pada kategori sedang.

Kata Kunci: *NASA-TLX, DASS-21, SOFI, Kelelahan, Kota Bandung*

PENDAHULUAN

Covid-19 menjadi pandemi yang telah mempengaruhi kehidupan masyarakat. Salah satu hal yang terdampak dari pandemi Covid 19 ialah bidang pendidikan. Pendidikan merupakan salah satu hal yang dibutuhkan oleh masyarakat untuk mengasah pola berpikir (1). Dampak dari pandemi tersebut menyebabkan proses pembelajaran harus diganti tanpa pertemuan tatap muka di kelas

(luring) dan dialihkan ke metode pembelajaran daring (*online*).

Terdapat beberapa kelebihan dan kekurangan dalam penerapan sistem pembelajaran daring. Salah satu kelebihannya yaitu pembelajaran daring membuat waktu dan tempat belajar peserta didik lebih fleksibel, sehingga dapat menyebabkan peserta didik antusias belajar secara daring. Namun, dilihat dari kekurangannya, pembelajaran daring dapat membuat peserta didik sulit untuk fokus karena suasana rumah/lingkungan belajar yang kurang kondusif ataupun keterbatasan jaringan internet yang menjadi penghubung selama pembelajaran (2).

Dalam proses pembelajaran daring bagi peserta didik wajib belajar 12 tahun, sangat dibutuhkan pendampingan orang tua. Pendampingan ketika pembelajaran dilakukan dari rumah, akan sangat membantu momen belajar dan orang tua akan lebih sering berkomunikasi dengan anak yang membuat orang tua menjadi lebih dekat dengan anak (3). Tetapi, pada kenyataannya pendampingan dan pengajaran yang harus dilakukan di rumah, membuat banyak orang tua yang kewalahan, apalagi bagi mereka yang bekerja secara luring maupun daring (*Work From Home*) (4).

Ketidaksanggupan atau kewalahan sebagai orang tua selama masa pendampingan pembelajaran daring dapat menambah tingkat stres. Selain itu, bertambahnya tuntutan sebagai orang tua dapat menimbulkan *parenting stress*. Stres ialah rangsangan atau aksi dari tubuh manusia (baik yang berasal dari luar maupun dalam tubuh) yang bisa menimbulkan macam-macam dampak yang merugikan, mulai dari penurunan kesehatan sampai menderita berbagai penyakit (5). Selain itu, stres merupakan persiapan yang tidak disadari oleh seseorang untuk menghindari atau menghadapi tuntutan lingkungannya (6). Sedangkan *parenting stress* ialah kesulitan orang tua dalam memenuhi tuntutan menjadi orang tua, hal tersebut akan mempengaruhi perilaku, kesejahteraan, dan penyesuaian diri pada anak (7). Ketika dalam keadaan stres, tubuh akan mengaktifkan respons untuk melawan dan menghindar, akibatnya seseorang akan mengeluarkan lebih banyak energi dari biasanya yang dapat menimbulkan rasa letih baik secara mental maupun fisik (8).

Selama pembelajaran daring, kuantitas tugas yang dianggap berlebih dengan tuntutan waktu pengumpulan yang cepat dan juga keterbatasan pemahaman terkait materi yang didapat, menyebabkan stres yang mempengaruhi pada kelelahan. Kelelahan atau disebut juga dengan *fatigue* merupakan kondisi di mana seseorang tidak memiliki motivasi dan energi. Kelelahan kerja tidak bisa didefinisikan, tetapi dapat dirasakan sehingga untuk menentukan kelelahan kerja dapat diketahui secara subjektif berdasarkan perasaan yang dialami oleh tenaga kerja (9).

Selain itu, faktor lain yang dapat mempengaruhi kelelahan ialah sistem pembelajaran daring yang berbeda sehingga materi yang didapat kurang dipahami, lingkungan yang berbeda ketika melaksanakan

pembelajaran daring dimana kondisi ini berbeda dengan pembelajaran tatap muka yang dilakukan di dalam kelas (1).

Secara umum, kendala-kendala yang dialami oleh orang tua dalam mendampingi anak belajar di rumah pada masa Covid 19 diantaranya kurangnya pemahaman materi pembelajaran oleh orang tua sehingga sulit untuk menyampaikan materi kepada anak, kesulitan dalam menumbuhkan minat belajar pada anak, tidak memiliki cukup waktu untuk mendampingi anak belajar karena harus bekerja, orang tua yang tidak sabaran dalam mendampingi anak belajar di rumah, kesulitan orang tua dalam mengoperasikan perangkat (gawai), dan kendala lain yang terkait jangkauan layanan internet (10).

Dengan demikian, dilakukan penelitian mengenai penentuan tingkat beban kerja mental, stres, dan kelelahan orang tua selama mendampingi anak dalam pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19.

METODE

Metode pada penelitian ini terdiri dari tiga tahap, yaitu:

1. Tahap Identifikasi

   Tahap ini meliputi studi literatur, studi lapangan, identifikasi perumusan masalah, penentuan maksud dan tujuan, serta penentuan metode penyelesaian masalah.
2. Tahap Pengumpulan dan Pengolahan Data
   a) Pengumpulan Data

      Untuk pengukuran beban kerja dilakukan pengukuran menggunakan kuesioner NASA-TLX. Untuk memperoleh data tingkat stres dilakukan pengukuran dengan kuesioner DASS-21. Sedangkan untuk memperoleh data tingkat kelelahan dilakukan pengukuran menggunakan kuesioner SOFI.

   b) Pengolahan Data

      Tahap pengolahan data yang pertama ialah rekapitulasi data responden yang meliputi jenis kelamin, usia, pekerjaan, jumlah anak yang dimiliki dan yang masih bersekolah, jenjang sekolah anak, mendampingi anak atau tidak selama pembelajaran daring, total waktu selama mendampingi anak per hari, NASA-TLX, SOFI, DASS-21, serta keluhan dan saran.

      Tahap pengolahan data NASA-TLX, yaitu:

      a. Tahap perbandingan
      b. Tahap pembobotan
      c. Menghitung nilai produk

         $produk = banding \times bobot$ …….. (1)
      d. Menghitung WWL

         $WWL = \sum produk$ ……. (2)
      e. Menghitung rata-rata WWL

         $Skor = WWL \div 15$ …… (3)
      f. Interpretasi Nilai Skor

         Beban kerja agak ringan jika nilai < 50, beban kerja sedang jika nilai 50-80, dan beban kerja berat jika nilai > 80

      Tahap pengolahan data DASS-21, yaitu:

      a. Menjumlahkan setiap item masing-

ISSN 1979-4835
E-ISSN 2721-2335

masing dimensi

b. Jumlah item masing-masing dimensi dikalikan dua (× 2)
c. Interpretasi Nilai Skor

Tahap pengolahan data SOFI, yaitu:

a. Menghitung rata-rata setiap dimensi
b. Menghitung rata-rata total
c. Interpretasi Nilai Skor

3. Tahap Analisis dan Kesimpulan

Setelah dilakukan pengolahan data, selanjutnya menganalisis hasil dari pengolahan data tersebut untuk mengetahui tingkat beban kerja mental, stres, dan kelelahan orang tua. Serta menarik kesimpulan dari hasil analisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1: Hasil Perhitungan Kuesioner NASA-TLX Secara Keseluruhan

Interpretasi	Jumlah Responden
Agak Ringan	43
Sedang	123
Berat	107

Sumber: data primer yang sudah diolah, 2021

Berdasarkan hasil rata-rata WWL kuesioner NASA-TLX, dapat dilihat pada Tabel 1 bahwa secara keseluruhan rata-rata beban kerja orang tua selama mendampingi anaknya dalam pembelajaran daring berada pada kategori sedang. Dengan nilai rata-rata WWL-nya 72,69, dimana sebesar 16% (43 responden) mengalami beban kerja agak ringan, sebesar 45% (123 responden) mengalami beban kerja sedang, dan sebesar 39% (107 responden) mengalami beban kerja berat.

Tabel 2: Hasil Perhitungan Kuesioner NASA-TLX Berdasarkan Jenjang Sekolah Anak

	NASA-TLX
SD	71.97
SMP	70.68
SMA	74.45

Sumber: data primer yang sudah diolah, 2021

Berdasarkan hasil rata-rata WWL kuesioner NASA-TLX, dapat dilihat pada Tabel 2 rata-rata beban kerja orang tua yang mempunyai anak pada jenjang SD berada pada nilai 71,97. Dimana sebesar 15% (31 responden) mengalami beban kerja ringan, sebesar 47% (94 responden) mengalami beban kerja sedang, dan sebesar 38% (75 responden mengalami beban kerja berat.

Rata-rata beban kerja orang tua yang mempunyai anak pada jenjang SMP berada pada nilai 70,68, dimana sebesar 20% (20

responden) mengalami beban kerja agak ringan, sebesar 46% (45 responden) mengalami beban kerja sedang, dan sebesar 34% (33 responden) mengalami beban kerja berat.

Rata-rata beban kerja orang tua yang mempunyai anak pada jenjang SMA berada pada nilai 74,45, dimana sebesar 11% (11 responden) mengalami beban kerja agak ringan, sebesar 46% (44 responden) mengalami beban kerja sedang, dan sebesar 43% (41 responden) mengalami beban kerja berat.

Nilai rata-rata WWL orang tua yang mempunyai anak pada jenjang SMA, dikarenakan orang tua yang memiliki anak pada jenjang SMA hampir semuanya memiliki anak lain yang bersekolah pada jenjang SD dan/atau SMP. Dimensi yang paling mempengaruhi beban kerja ialah Kebutuhan Waktu (*Temporal Demand*) dan Usaha (*Effort*).

Tabel 3: Hasil Perhitungan DASS-21 Tingkat Stres Berdasarkan Jenjang Sekolah Anak (dalam orang)

Jenjang	Interpretasi Skor				
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat
SD	137	14	20	20	9
SMP	59	10	13	11	5
SMA	68	3	10	13	2

Sumber: data primer yang sudah diolah, 2021

Dari Tabel 3 dapat diketahui bahwa tingkat stres orang tua yang mempunyai anak pada jenjang SD sebesar 68% (137 responden) mengalami stres yang normal, lalu untuk orang tua yang mempunyai anak pada jenjang SMP sebesar 60% (59 responden) mengalami stres yang normal, dan untuk orang tua yang mempunyai anak pada jenjang SMA sebesar 71% (68 responden) mengalami stres yang normal juga. Maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa selama mendampingi anak belajar, lebih dari 50% orang tua mengalami stres yang normal.

Stres yang berada pada tingkat normal umumnya terjadi dalam waktu beberapa menit atau sesaat, hal ini mungkin terjadi dikarenakan orang tua dapat mengendalikan stres (*management stress*).

Tabel 4: Hasil Perhitungan SOFI Berdasarkan Jenjang Sekolah Anak

SOFI	
SD	2.20
SMP	2.44
SMA	2.34

Sumber: data primer yang sudah diolah, 2021

Pada tahap menghitung rata-rata dimensi untuk orang tua yang mempunyai anak jenjang SD dapat diketahui pada dimensi Rasa Kantuk (*Sleepiness*) nilai skor 2,64, pada dimensi Kekurangan Motivasi (*Lack of Motivation*) nilai skor 2,32, pada dimensi Ketidaknyamanan Fisik (*Physical Discomfort*) nilai skor 1,70, pada dimensi Pengerahan Tenaga Fisik (*Physical Exertion*) nilai skor 1,43 dan pada dimensi kekurangan energi (*Lack of Energy*) nilai skornya ialah 2,92.

Pada tahap menghitung rata-rata dimensi untuk orang tua yang mempunyai anak jenjang SMP dapat diketahui pada dimensi Rasa Kantuk (*Sleepiness*) nilai skor 2,69, pada dimensi Kekurangan Motivasi (*Lack of Motivation*) nilai skor 2,46, pada dimensi Ketidaknyamanan Fisik (*Physical Discomfort*) nilai skor 1,94, pada dimensi Pengerahan Tenaga Fisik (*Physical Exertion*) nilai skor 1,77 dan pada dimensi kekurangan energi (*Lack of Energy*) nilai skornya ialah 3,32.

Pada tahap menghitung rata-rata dimensi untuk orang tua yang mempunyai anak jenjang SMA dapat diketahui pada dimensi Rasa Kantuk (*Sleepiness*) nilai skor 2,95, pada dimensi Kekurangan Motivasi (*Lack of Motivation*) nilai skor 2,37, pada dimensi Ketidaknyamanan Fisik (*Physical Discomfort*) nilai skor 1,85, pada dimensi Pengerahan Tenaga Fisik (*Physical Exertion*) nilai skor 1,59 dan pada dimensi kekurangan energi (*Lack of Energy*) nilai skornya ialah 2,95.

Dimensi yang paling mendominasi kelelahan ialah kekurangan energi dan rasa kantuk. Hal ini dikarenakan kebanyakan orang tua masih harus bekerja secara luring maupun daring selama mendampingi anak belajar, juga penjelasan materi dari guru yang dirasa kurang membuat orang tua harus menjelaskan kembali secara detail kepada anak. Selain itu, tugas yang diberikan dirasa terlalu banyak tetapi dengan tenggat waktu pengumpulan yang terlalu cepat membuat orang tua merasa lebih lelah.

Tabel 5: Hasil Perhitungan SOFI Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua

	SOFI
Bekerja	2.16
Tidak Bekerja	2.28

Sumber: data primer yang sudah diolah, 2021

Pada tahap menghitung rata-rata dimensi untuk orang tua yang bekerja, dapat diketahui pada dimensi Rasa Kantuk (*Sleepiness*) nilai skor 2,58, pada dimensi Kekurangan Motivasi (*Lack of Motivation*) nilai skor 2,21, pada dimensi Ketidaknyamanan Fisik (*Physical Discomfort*) nilai skor 1,77, pada dimensi Pengerahan Tenaga Fisik (*Physical Exertion*) nilai skor 1,48 dan pada dimensi kekurangan energi (*Lack of Energy*) nilai skornya ialah 2,75.

Pada tahap menghitung rata-rata dimensi untuk orang tua yang tidak bekerja, dapat diketahui pada dimensi Rasa Kantuk (*Sleepiness*) nilai skor 2,72, pada dimensi Kekurangan Motivasi (*Lack of Motivation*) nilai skor 2,40, pada dimensi Ketidaknyamanan Fisik (*Physical Discomfort*) nilai skor 1,73, pada dimensi Pengerahan Tenaga Fisik (*Physical Exertion*) nilai skor 1,45 dan pada dimensi kekurangan energi (*Lack of Energy*) nilai skornya ialah 3,09.

Dimensi yang paling mendominasi kelelahan orang tua ialah kekurangan energi dan rasa kantuk. Hal ini dikarenakan orang tua yang bekerja maupun yang tidak bekerja masih tetap harus melakukan pekerjaan rumah dan/atau pekerjaan di kantor, sehingga mengakibatkan energinya sudah berkurang dan mengantuk ketika mendampingi anak selama pembelajaran daring.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa di dalam beban kerja yang dialami oleh orang tua selama mendampingi anak pembelajaran daring didominasi oleh dimensi Kebutuhan Waktu (*Temporal Demand*) dan Usaha (*Effort*). Beban kerja orang tua yang mempunyai anak jenjang SD memiliki nilai skor 71,67, beban kerja orang tua yang mempunyai anak jenjang SMP memiliki nilai skor 70,68, dan beban kerja orang tua yang mempunyai anak jenjang SMA memiliki nilai skor 74,45, sehingga ketiganya dapat diinterpretasikan ke dalam beban kerja sedang. Hal ini sejalan dengan tingkat kelelahan orang tua yang mempunyai anak jejang SD memiliki nilai rata-rata total sebesar 2,20, kelelahan orang tua yang mempunyai anak jenjang SMP memiliki nilai rata-rata total sebesar 2,44, dan kelelahan orang tua yang mempunyai anak jenjang SMA memiliki nilai rata-rata total sebesar 2,34, sehingga ketiganya dapat diinterpretasikan ke dalam kelelahan sedang. Sedangkan untuk tingkat stres, orang tua yang mempunyai anak pada jenjang SD sebanyak 137 responden mengalami stres yang normal, orang tua yang mempunyai anak pada jenjang SMP sebanyak 59 responden mengalami stres yang normal, dan orang tua yang mempunyai anak pada jenjang SMA sebanyak 68 responden mengalami stres yang normal juga. Stres yang berada pada tingkat normal mungkin terjadi dikarenakan orang tua dapat mengendalikan stres (*management stress*).

DAFTAR PUSTAKA

1. Susanto S, Azwar AG. Analisis Tingkat Kelelahan Pembelajaran Daring dalam Masa Covid-19 dari Aspek Beban Kerja Mental (Studi Kasus Pada Mahasiswa Universitas Sangga Buana). J Techno-Socio Ekon [Internet]. 2020;13(2):102–12. Available from: http://183.91.79.105/index.php/techno-socio-ekonomika/article/view/426

2. Putria H, Maula LH, Uswatun DA. Analisis Proses Pembelajaran dalam Jaringan (Daring) Masa Pandemi Covid- 19 Pada Guru Sekolah Dasar. J Basicedu. 2020;4(4):861–70.

3. Iftitah SL, Anawaty MF. Peran Orang Tua Dalam Mendampingi Anak Di Rumah Selama Pandemi Covid-19. JCE (Journal Child Educ. 2020;4(2):71.

4. Listyanti H, Wahyuningsih R. Manajemen Stres Orangtua Dalam Pendampingan Pembelajaran Daring. Literasi J Kaji Keislam Multi-Perspektif. 2021;1(1):23–48.

5. Wulandari S. Analisis Beban Kerja Mental, Fisik serta Stres Kerja pada Perawat secara Ergonomi di RSUD Dr. Achmad Mochtar. JOM Fekon. 2017;4(1):954–66.

6. Kasmarani M. Pengaruh Beban Kerja Fisik dan Mental Terhadap Stres Kerja pada Perawat di Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUD Cianjur. J Kesehat Masy Univ Diponegoro. 2012;1(2):18807.

7. Ratnasari KA. Hubungan Parenting Stress, Pengasuhan Dan Penyesuaian Dalam Keluarga Terhadap Perilaku Kekerasan Anak Dalam Rumah Tangga. J Manaj Kesehat Yayasan RSDr Soetomo. 2017;3(1):85.

8. Widyastuti P. Manajemen Stres. Manajemen Stres. 2004. 4 p.

9. Maharja R. Analisis Tingkat Kelelahan Kerja Berdasarkan Beban Kerja Fisik Perawat di Instalasi Rawat Inap RSU Haji Surabaya. Indones J Occup Saf Heal. 2015;4(1):93.

10. Wardani A, Ayriza Y. Analisis Kendala Orang Tua dalam Mendampingi Anak Belajar di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19. J Obs J Pendidik Anak Usia Dini. 2020;5(1):772.