

HUBUNGAN *SPIRITUAL QUOTIENT* IBU TERHADAP TINGKAT STRES IBU YANG MENDAMPINGI ANAK KELAS 1-3 SEKOLAH DASAR YANG MELAKSANAKAN PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI

Rifki Alfia Nuriska^{1*}, Suprihartini², Andra Novitasari³

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang

²Staf Pengajar bagian Ilmu Kedokteran Jiwa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang

³Staf Pengajar Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang

*)Email korespondensi: rifkialfianuriska.unimus@gmail.com

Abstract: *The Correlation of Mother's Spiritual Quotient and Stress Levels of Mothers Accompanying Children in Grades 1-3 of Elementary Schools Conducting Online Learning During a Pandemic.* The Covid-19 pandemic has affected especially the education sector, in which originally implemented with a face-to-face system was changed into an online system. This caused some mothers to feel stressed accompanying their children during online learning. One of the factors that played a role in stress control is *Spiritual Quotient (SQ)*. Mothers who have high SQ will have a good stress control. This research is an analytic observational study with a cross-sectional approach. The sample in this study were mothers who attend for students in 1st-3rd grade of elementary schools who did online learning during the pandemic at SDIT Miftahul Jannah. The statistical test used in this study was the Spearman Rank correlation test for bivariate analysis. The results of the study with a sample of 54 respondents showed that mothers who had mild stress levels had very high *Spiritual Quotient (SQ)* levels with a total of 5 respondents (16.7%), high *Spiritual Quotient (SQ)* levels 24 respondents (80.0%) , and moderate *Spiritual Quotient (SQ)* is 1 respondent (3.3%). Mothers who have moderate stress levels have a very high *Spiritual Quotient (SQ)* level, namely 1 respondent (4.2%), high *Spiritual Quotient (SQ)* level with 19 respondents (79.2%), and moderate *Spiritual Quotient (SQ)* level was 4 respondents (16,6%). Based on the analysis, it is known that there is a significant relationship between *Spiritual Quotient (SQ)* and stress levels in the respondents ($p = 0.037$), with a correlation coefficient of -0.284 . There is a relationship between the mother's *Spiritual Quotient (SQ)* and the stress level of the mother who accompanies 1st-3rd grade elementary school students who did online learning during the pandemic. The higher the *Spiritual Quotient (SQ)* level possessed by the mother, the lower the mothers' stress level.

Key words: *pandemic impact, Spiritual Quotient, mother's stress level*

Abstrak: Hubungan *Spiritual Quotient* Ibu terhadap Tingkat Stres Ibu yang Mendampingi Anak Kelas 1-3 Sekolah Dasar yang Melaksanakan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi.: Dampak pandemi virus Covid-19 telah memengaruhi bidang pendidikan, dimana pembelajaran yang semula dengan metode tatap muka, diubah menjadi metode daring. Hal ini membuat sebagian ibu merasa stres mendampingi anaknya belajar dari rumah. Salah satu faktor yang berperan dalam mengendalikan stres adalah *Spiritual Quotient (SQ)*. Ibu yang memiliki SQ tinggi akan mampu mengendalikan stres. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini adalah ibu yang mendampingi anak kelas 1-3 SD yang melaksanakan pembelajaran daring di masa pandemi di SDIT Miftahul Jannah. Uji statistik yang digunakan adalah uji korelasi Rank Spearman. Sampel penelitian sebanyak 54 responden menunjukkan ibu yang memiliki tingkat stres ringan memiliki tingkat *Spiritual Quotient* sangat tinggi yaitu sejumlah 5 orang (16,7%), tingkat *Spiritual Quotient* tinggi 24 orang (80,0%), dan tingkat *Spiritual Quotient* sedang 1 orang (3,3%). Ibu yang memiliki

tingkat stres sedang, memiliki tingkat *Spiritual Quotient* sangat tinggi yaitu sejumlah 1 orang (4,2%), tingkat *Spiritual Quotient* tinggi 19 orang (79,2%), dan tingkat *Spiritual Quotient* sedang 4 orang (16,6%). Terdapat hubungan antara SQ dengan tingkat stres pada responden ($p=0,037$), dengan koefisien korelasinya sebesar $-0,284$. Terdapat hubungan SQ ibu dengan tingkat stress ibu yang mendampingi anak kelas 1-3 SD yang melaksanakan pembelajaran daring di masa pandemi. Semakin tinggi tingkat SQ ibu, maka semakin rendah tingkat stres ibu.

Kata kunci: dampak pandemi, *Spiritual Quotient*, stres ibu.

PENDAHULUAN

Pandemi covid-19 sudah menyebar ke seluruh dunia hingga saat ini dan berdampak pada semua orang sehingga mampu mengakibatkan meningkatnya potensi stres yang tinggi (Cahyati N, 2020). WHO menyatakan bahwa *corona virus disease* merupakan *global pandemic* sejak tanggal 11 Maret di tahun 2020 kemarin. Pandemi *corona virus disease* ini memiliki dampak yang besar, tidak hanya terhadap aspek kesehatan, namun juga pada aspek psikis, pendidikan serta aspek fisik (Radhitya TV, Nurwati N, 2020; Rigianti, 2020). Pemerintah Indonesia mulai menggalakkan sistem Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Segala pekerjaan dilakukan dari rumah, sehingga setiap orang diharapkan untuk mengurangi aktivitas di luar rumah, sedangkan dalam bidang pendidikan, pembelajaran *online* diberlakukan dengan media pembelajaran daring (dalam jaringan), yang disebut juga dengan media *online* (Ali, 2020; Dewi, 2020).

Masa kelas 1-3 SD adalah masa dimana anak gemar bermain, orang tua diharapkan paham dengan perkembangan anak, memberikan dukungan belajar dengan cara yang menyenangkan (Burhaein, 2017). Peran orang tua semakin besar pada masa pandemi ini dalam mendidik anak yang melakukan pembelajaran daring dari rumah. Hal ini dikarenakan orang tua, terutama ibu memiliki pengaruh yang besar terhadap prestasi anaknya (Valeza, 2017). Ibu menyandang gelar sebagai *madrasatul ula* (sekolah pertama) bagi anak sejak anak dikandung oleh seorang ibu di dalam rahimnya, maka pada masa inilah pendidikan dimulai. Ibu menjadi *role model* bagi anak sehingga apa yang dilakukan ibu terekam dalam memori

anak dan tanpa disadari dapat membentuk kepribadian anak (Syukriya, 2021).

Ibu merasakan stres ketika anak belajar dari rumah, karena tanggung jawab ibu secara spesifik terhadap anak adalah memastikan anaknya mengerjakan, memerhatikan, dan menerima informasi dengan baik apa yang disampaikan oleh pengajarnya di sekolah. Kondisi tersebut terjadi terus menerus sehingga stress ibu semakin meningkat selama masa pandemi ini (Kholil, 2020). Peran orang tua sebagai sosok guru bagi anak sekolah dasar membuat orang tua kewalahan, karena hal ini merupakan hal baru sehingga mereka merasakan beban yang lebih berat (Ratnasari, 2017). Orang tua yang mempunyai anak kelas 1-3 sekolah dasar memiliki masalah dengan sistem PJJ dan dalam hal mengawasi anak (Garbe A, Ogurlu U, Logan N & P., 2020).

Penelitian tentang orang tua yang stres mendampingi anak sekolah dasar dalam pembelajaran *online* pada tahun 2020 oleh Tri Natalia menunjukkan bahwa terdapat peningkatan tingkat stres dari orang tua tersebut dalam mendampingi anak SD dalam menjalankan PJJ pada masa pandemi berlangsung (Palupi, 2021). Adapun masalah yang timbul yaitu kecemasan, gangguan tidur, kesehatan yang terganggu, sulitnya konsentrasi yang menimbulkan depresi. Hal tersebut dapat terjadi jika stress mengalami peningkatan secara terus menerus (Moh, 2020).

Penelitian tentang stres orang tua yang menemani anaknya dalam pembelajaran *online* di masa pandemi pada Maret-April 2020 menyatakan bahwa dari jumlah total 223 responden orang tua mengalami stres tingkat

rendah (14,35%), stress tingkat sedang (75,34%), dan stres tingkat tinggi (10,31%).(Susilowati & Azzasyofia, 2020) Penelitian mengenai stres orang tua yang menemani anaknya dalam pembelajaran online dimasa pandemi juga dilakukan pada Mei, 2020 membuktikan bahwa orang tua menderita stress tingkat rendah (30%), stress tingkat sedang (55%), dan stres tingkat tinggi (14%) (Fatwikiningsih & Fajriyah, 2021).

Akibat dari adanya stres yang meningkat, sebagian ibu terpancing emosi negatifnya sehingga orang tua melakukan kekerasan pada anak di saat pandemi.(Raihana, 2020) Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menyebutkan, selama pandemi Covid-19 anak mengalami berbagai bentuk kekerasan fisik, seperti dicubit (29%), dijewer (menarik telinga) (19,5%), pemukulan (10,6 %), penarikan (7,7%), dikurung (5,2%), didorong (2,4%), ditampar (2,4%), dijambak (2,4%), ditendang (0,8%), dan diinjak (0,3%), dengan pelaku kekerasan fisik terbanyak dilakukan oleh ibu (60%) (Komisi Perlindungan Anak Indonesia, 2020).

Penelitian pada tahun 2020 juga menunjukkan respons ibu yang berjumlah 107 responden ibu menghadapi stress dalam mendampingi anak belajar dari rumah. Reaksi ibu tersebut adalah berupa reaksi marah (40%), reaksi pusing (22,43%), reaksi berupa mengantuk (6,54%), reaksi berupa bosan (20,56%), dan reaksi berupa tetap sabar (13,08%). Responden mengaku bahwa mereka menganggap tidak dapat mengasuh anaknya yang berada dirumah (57,94%) serta orang tua juga mengaku memiliki kemampuan membimbing anaknya belajar langsung dirumah (42,06%) (Hidayat & Adri, 2021).

Kecerdasan spiritual atau *Spiritual Quotient* (SQ) merupakan faktor bagi seorang individu untuk mampu mengendalikan stres.(Aswandi et al., 2017) *Spiritual Quotient* merupakan kemampuan seorang individu dalam memaknai atau menilai sesuatu, termasuk dalam hal menempatkan diri dalam memaknai kehidupan pada bidang

yang lebih baik. Kecerdasan ini berfungsi sebagai tolak ukur dalam memberikan penilaian terhadap diri sendiri, sehingga seorang individu dapat merasa bahwa jalan hidupnya adalah sesuatu yang memiliki makna yang berharga, sehingga dapat digunakan sebagai landasan individu dalam mengambil suatu tindakan atau keputusan(Rus'an, 2013). Ibu disarankan mempunyai *Spiritual Quotient* (SQ) yang cukup tinggi agar dapat menghadapi stres. Penelitian empiris menunjukkan bahwa prevalensi tinggi kecerdasan spiritual dengan penyakit fisik dan mental yang parah memiliki dampak yang positif serta dapat menciptakan kesehatan sosial(Koenig H, 2012; Milner, K., P. Crawford, A. Edgley, L. Hare-Duke, 2019). Ibu dapat meningkatkan kecerdasan spiritual dan menurunkan beban stres yang dialaminya dengan memiliki kedekatan dengan Tuhannya, orang disekitarnya serta lingkungannya karena hal itu dapat menyebabkan rasa aman dan nyaman bagi ibu(Fernandy, 2017). Kecerdasan spiritual dapat membentuk pola pemikiran fitrah yang bertujuan menjadikan manusia yang seutuhnya yang berlandaskan tauhid dengan orientasinya untuk Allah semata. Kecerdasan ini dapat mewujudkan hati dan jiwa menjadi tenang karena telah terjalin harmoni spiritual (*Spiritual Harmony*) dengan Sang Pencipta.¹³ Dalam kitab suci al-Qur'an, Allah Ta'ala berfirman, "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd: 28).

Oleh sebab itu, peneliti perlu melakukan penelitian tentang hubungan *Spiritual Quotient* ibu terhadap tingkat stres ibu yang mendampingi anak kelas 1-3 sekolah dasar yang melaksanakan pembelajaran daring di masa pandemi.

METODE

Penelitian ini dilakukan di SDIT Miftahul Jannah Desa Mojorejo, Kelurahan Dawungan, Kecamatan Masaran, Kabupaten Sragen pada Bulan September 2021. Penelitian ini

menggunakan jenis penelitian observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Sampel sebanyak 54 responden pada penelitian ini yaitu setiap ibu yang menemani anak kelas 1 sampai 3 sekolah dasar yang melakukan pembelajaran daring di masa pandemi di SDIT Miftahul Jannah, di desa Mojorejo, Kelurahan Dawungan, Kecamatan Masaran, Kabupaten Sragen. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu responden berkenan untuk bekerjasama dengan penelitian ini dan berkenan menandatangani atau mengisi *informed consent* setelah diberi penjelasan oleh peneliti, lalu kriteria inklusi yang kedua yaitu ibu yang mendampingi anak kelas 1-3 sekolah dasar di SDIT Miftahul Jannah yang melaksanakan pembelajaran daring di masa pandemi secara langsung atau tidak diwakilkan oleh orang lain. Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu responden yang telah terdiagnosis oleh dokter menderita gangguan jiwa seperti gangguan cemas, disosiatif, somatoform, skizofrenia dan gangguan jiwa lainnya. Teknik pengambilan sampel yang dipakai yaitu teknik konsekutif *sampling*, dengan cara pengambilan *non random sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner *Parental Stress Scale* (PSS) untuk mengukur tingkat stress ibu yang

mendampingi anak kelas 1-3 sekolah dasar yang melaksanakan pembelajaran daring di masa pandemi. PSS terbagi menjadi 17 item yang memperlihatkan stres orang tua. Responden mengisi semua item dengan 5 poin skala likert yaitu 5 sangat setuju, 4 setuju, 3 netral, 2 tidak setuju dan 1 sangat tidak setuju. Rentang dari skonya adalah 17 sampai dengan 85. Adapun instrumen lain yang digunakan yaitu kecerdasan spiritual yang tentunya sudah lulus reabilitas dan validitas dan terdiri dari 35 pertanyaan, dimana setiap pilihan pertanyaan terdiri dari lima pilihan jawaban, yaitu "Sangat Tidak Setuju (STS)", "Tidak Setuju (TS)", "Ragu-Ragu (RG)", "Setuju (S)", "Sangat Setuju (SS)".

Analisis univariat pada penelitian ini yaitu frekuensi serta proporsi per variabel, yaitu *Spiritual Quotient*, serta tingkat stres ibu yang mendampingi anak kelas 1-3 sekolah dasar yang melaksanakan pembelajaran daring di masa pandemi. Analisis bivariatnya menggunakan korelasi *Rank Spearman* untuk melihat hubungan variabel bebas dengan terikat. Penelitian ini sudah lolos *Ethical Clearance* dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang.

HASIL

Tabel 1 Karakteristik Subjek Penelitian (N = 54)

Karakteristik subjek	Frekuensi	Persentase (%)
Usia responden (tahun)		
25-29	6	11,1
30-34	16	29,6
35-39	19	35,2
40-44	6	11,1
45-49	7	13,0
Tingkat pendidikan		
SD	7	13,0
SMP	14	25,9
SMA	20	37,0
Diploma/Sarjana/Magister	13	24,1
Tingkat sosial-ekonomi		
Rendah	10	18,5
Menengah	44	81,5
Tinggi	0	0,0

Jumlah anak kelas 1-3		
1 anak	52	96,3
2 anak	2	3,7
Usia anak kelas 1-3 (tahun)		
6	7	13,0
7	21	38,9
8	16	29,6
9	10	18,5
Total	54	100,0

bangku

Berdasarkan tabel 1, responden yang berusia 25-29 tahun sebanyak 6 orang (11,1%), lalu yang berusia 30-34 tahun berjumlah 16 orang (29,6%), responden berusia 35-39 tahun sebanyak 19 orang (35,2%), orang yang berumur 40-44 tahun sebanyak 6 orang (11,1%), dan responden berusia 45-49 tahun sebanyak 7 orang (13,0%). Lalu responden yang menyandang pendidikan terakhirnya di bangku SD berjumlah 7 orang (13,0%), responden yang menyandang Pendidikan terakhir di bangku SMP berjumlah 14 orang (25,9%), responden yang menyandang pendidikan terakhir di bangku SMA sebanyak 20 orang (37%), sedangkan yang menyandang pendidikan terakhir di

diploma/sarjana/magister berjumlah 13 orang (24,1%).

Mayoritas responden memiliki tingkat sosial dan ekonomi menengah, yaitu berjumlah 44 orang (81,5%), sedangkan mayoritas responden berjumlah 52 orang (96,3%) hanya mendampingi 1 anak kelas 1-3 sekolah dasar. Anak berusia 6 tahun yang didampingi responden berjumlah 7 orang (13,0%), anak berusia 7 tahun yang didampingi responden berjumlah 21 orang (38,9%), anak 8 tahun yang didampingi responden berjumlah 16 orang (29,6%), dan anak berusia 9 tahun yang didampingi responden berjumlah 10 orang (18,5%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian (N = 54)

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
Tingkat Stres		
Ringan	30	55,6
Sedang	24	44,4
Berat	0	0,0
Spiritual Quotient		
Sangat tinggi	6	11,1
Tinggi	43	79,6
Sedang	5	9,3
Rendah	0	0,0
Sangat Rendah	0	0,0
Total	54	100,0

stress berat.

Berdasarkan dari tabel 2, memperlihatkan kebanyakan responden yang mempunyai tingkat stres ringan sebesar 30 orang (55,6%), lalu responden yang memiliki tingkat stres sedang sebesar 24 orang (44,4%), dan tidak ada responden yang mengalami

Kebanyakan responden yang mempunyai tingkat *Spiritual Quotient* yang tinggi yaitu berjumlah 43 orang (79,6%), responden yang memiliki tingkat *Spiritual Quotient* sangat tinggi berjumlah 6 orang (11,1%), dan responden yang memiliki tingkat

Spiritual Quotient sedang juga berjumlah 5 orang (9,3%). Tidak ada responden yang memiliki tingkat *Spiritual Quotient* rendah dan sangat rendah. Distribusi

frekuensi variabel penelitian digunakan untuk menggambarkan jumlah masing-masing variabel penelitian yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

Tabel 3 Distribusi Tingkat Stres Berdasarkan Nilai *Spiritual Quotient*

		Kategori <i>Spiritual Quotient</i>						Total	<i>p</i> value	
		Sangat tinggi		Tinggi		Sedang				
		N	%	N	%	N	%			
Kategori Tingkat Stres	Ringan	5	16,7	24	80,0	1	3,3	30	100,0	0,037
	Sedang	1	4,2	19	79,2	4	16,6	24	100,0	

Tabel 3 menunjukkan ibu yang memiliki tingkat stres ringan memiliki tingkat *Spiritual Quotient* sangat tinggi yaitu sejumlah 5 orang (16,7%), tingkat *Spiritual Quotient* tinggi 24 orang (80,0%), dan tingkat *Spiritual Quotient* sedang 1 orang (3,3%). Ibu yang memiliki tingkat stres sedang, memiliki tingkat *Spiritual Quotient* sangat tinggi yaitu sejumlah 1 orang (4,2%), tingkat *Spiritual Quotient* tinggi 19 orang (79,2%), dan tingkat *Spiritual Quotient* sedang 4 orang (16,6%)

Tabel 3 juga menunjukkan hubungan *Spiritual Quotient* dengan tingkat stres, hasil *p-value* berjumlah $0,037 < 0,1$ dimana terdapat hubungan yang cukup signifikan antara *Spiritual Quotient* dan tingkat stres. Tingkat kekuatan hubungan antar variabel dari hasil uji *Rank Spearman* ini sebesar $-0,284$, dimana hubungan tersebut cukup kuat antara tingkat *Spiritual Quotient* dan tingkat stres, lalu arah dari korelasinya adalah negatif, artinya tingginya tingkat *Spiritual Quotient*, maka akan diikuti rendahnya tingkat stres ibu yang mendampingi anak kelas 1-3 sekolah dasar yang melaksanakan pembelajaran daring di masa pandemi.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini ibu yang sedang mendampingi anak kelas 1-3 sekolah dasar yang melaksanakan pembelajaran daring di masa pandemi, rentang usia responden adalah 35-39 tahun, dimana pada masa tersebut telah memasuki masa dewasa akhir sehingga pada umumnya seseorang dapat

menyelesaikan permasalahan rumah tangga atau permasalahan hidup yang lainnya dengan baik (Depkes RI. *Klasifikasi Umur Menurut Kategori*, 2009), terutama dalam mendidik anak belajar dari rumah. Usia juga berpengaruh terhadap tingginya dari kecemasan ibu. Pertambahan umur akan diikuti oleh penalaran dan pengetahuan seseorang juga semakin tinggi, sehingga kematangan jiwa individu tersebut berpengaruh dalam meningkatkan daya adaptasi terhadap stresor yang muncul (Maslim, Rusdi. *Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas PPDGJ-III*, 2003).

Responden memiliki tingkat pendidikan terakhir yaitu di bangku Sekolah Menengah Akhir (SMA), dimana ibu telah menyelesaikan program wajib belajar 9 tahun sebagai program dari pemerintah Indonesia. Pendidikan dapat mempengaruhi dari perilaku kesehatan individu tersebut. pengetahuan serta pendidikan ibu cukup berpengaruh terwujudnya kegiatan yang didapat (Notoatmodjo, Soekidjo. *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*, 2003). Tingginya pendidikan akan diikuti pemikiran yang rasional dan dapat memperoleh pengetahuan baru, salah satunya yaitu memecahkan masalah yang ada (Notoatmodjo, Soekidjo. *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*, 2003). Hal tersebut dibuktikan dengan adanya beberapa ibu yang mengenyam pendidikan menengah hingga diploma, sarjana atau magister.

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat sosial ekonomi rendah akan

dapat 1,3 kali lebih sering mengalami masalah mental emosional jika dibandingkan dengan orang yang memiliki ekonomi cukup tinggi. Kondisi tersebut diakibatkan masyarakat yang kurang ideal, dan merasa tidak bahagia, akibatnya dimungkinkan mengalami masalah kesehatan mental (Andina, E. 'Protection of Mental Disorders Risk Group', *Aspirasi*, 4(2), Pp., 2013). Tingginya sosial dan ekonomi individu, dapat dengan mudah terhindar dari gangguan kesehatan mental.

Dalam penelitian ini, mayoritas responden memiliki sosial dan ekonomi yang menengah. Sosial dan ekonomi menengah biasanya disandang oleh para profesional dan pemilik bisnis kecil. Pendapatan seseorang yang memiliki tingkat ekonomi menengah ini sedang-sedang saja, namun sebagian tetap memiliki silsilah keluarga yang terpandang di masyarakat. Dalam bidang pendidikan, seseorang yang memiliki tingkat ekonomi menengah dapat mencurahkan perhatian yang cukup besar (Arifin, Nur. *Manajemen Sumberdaya Manusia: Teori Dan Kasus*, 2013).

Mayoritas responden atau ibu dalam penelitian ini hanya mendampingi anak kelas 1-3 sekolah dasar yang melaksanakan pembelajaran daring di masa pandemi. Rentang umur anak kelas 1-3 sekolah dasar yang didampingi oleh ibu berkisar 6-9 tahun. Anak kelas 1-3 sekolah dasar berada dalam fase bermain sehingga ibu perlu memadukan pembelajaran daring dengan cara yang menyenangkan (Burhaein, 2017). Semakin banyak anak yang didampingi dalam proses pembelajaran daring di masa pandemi, maka semakin kompleks tugas ibu sebagai guru bagi anak belajar di rumah, termasuk menjadi *role model* dalam membentuk kepribadian anak yang telah menjadi tugas ibu sejak ibu mengandung anaknya (Syukriya, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, dapat diketahui bahwa mayoritas responden atau ibu memiliki tingkat *Spiritual Quotient* yang tinggi. *Spiritual Quotient* digunakan individu untuk mengatasi nilai pada hidupnya, Kecerdasan untuk

menempatkan perilaku dan kehidupan sehubungan dengan makna yang lebih luas dan banyak, kecerdasan untuk memutuskan bahwa aktivitas atau gaya hidup seseorang lebih penting daripada yang lain. Kecerdasan spiritual yang mendalam digunakan sebagai sistem yang penting untuk aktivitas (Rus'an, 2013).

Pada penelitian ini mayoritas ibu yang sedang mendampingi anak kelas 1-3 sekolah dasar melaksanakan pembelajaran daring di masa pandemi mengalami stres ringan hingga stres sedang. Stres merupakan kondisi dimana terdapat hal yang menghambat keseimbangan hidup seseorang dikarenakan kurangnya tuntutan untuk beradaptasi dari masalah tersebut (Maramis, 1994). Orang yang mengalami stres merasa kesulitan mengendalikan dirinya secara efektif. Terjadinya peningkatan stress dapat berakibat gelisah, mudah marah, kelelahan kronis, depresi, impotensi hingga kualitas kerja yang mengalami penurunan (Blonna, 2006).

Stres ada 2, yang pertama *eustress*, lalu yang kedua yaitu *distress*. *Eustress* merupakan stres dengan sisi hal positif. *Eustress* dapat didefinisikan sebagai proses adaptasi, dimana terdapat respons positif dalam menghadapi stresor. Apabila *eustress* ditingkatkan, maka akan mendatangkan kesejahteraan bagi individu. *Distress* adalah keadaan stres yang menghasilkan reaksi emosional yang tidak menyenangkan dan menyebabkan respons tubuh yang tidak sehat.

Menurut Marten, pada tahun 2001, *eustress* dapat menggerakkan individu menjadi lebih berprestasi, tergerak untuk mengatasi masalah (Marten et al., 2001). *Eustress* mempunyai dampak baik pada kesehatan, secara langsung ataupun tidak. Pada situasi di mana *eustress* terjadi, Hormon anabolik akan dirangsang lalu jika hormon anabolik > katabolik, maka pertumbuhan fisiologis terjadi (Marten et al., 2001). Dengan demikian, *eustress* meningkatkan keadaan fisik secara langsung. Selain itu, *eustress* memfasilitasi upaya dan kemampuan yang diperlukan untuk

mengatasi stres secara efektif, dan strategi koping yang baik diketahui mengurangi kerusakan fisiologis. Sebaliknya *distress* menimbulkan macam gejala yang umumnya merugikan seorang individu. *Distress* dapat mempengaruhi kesehatan secara signifikan, penelitian sebelumnya menunjukkan, seseorang dengan *distress* memiliki perawatan diri yang rendah, aktivitas fisik yang jarang serta pola makan buruk. Gejala *distress* melibatkan kesehatan fisik maupun psikis. Contohnya hipertensi, sistem pencernaan yang terganggu, gangguan tidur serta seseorang dengan *distress* bisa mengalami kecemasan dan depresi. WHO juga menemukan bahwa seseorang dengan *distress* dilaporkan memiliki kondisi kesehatan yang buruk (Azzahra, 2017).

Ibu yang memiliki tingkat *Spiritual Quotient* tinggi memiliki daya pengendalian yang baik terhadap stres. Ketahanan yang tinggi yang dimiliki ibu ini bersumber dari kecerdasan spiritual untuk mengatasi masalah. *Spiritual Quotient* dapat mengakibatkan individu memiliki pemahaman terkait siapa dirinya dan arti dari semua yang terkait dirinya dan orang lain termasuk keyakinan bahwa ada pemahaman terhadap dirinya sendiri akan menjadi pengawal untuk mengantarkan individu kepada pemahaman mengenai kekuatan yang lebih besar dari dirinya sendiri yaitu kebesaran yang dimiliki oleh Allah (Yusuf, 2005).

Dapat disimpulkan jika responden yang mempunyai *Spiritual Quotient* cukup tinggi maka tingkat stresnya akan lebih rendah. Sesuai dengan penelitian Fallah tahun 2015 yaitu kecerdasan spiritual yang tinggi akan memberikan kontribusi pada seorang individu dalam menghadapi stres, dimana orang dengan kecerdasan spiritual yang cukup tinggi dapat mengelola stres dengan sempurna. Karenanya, kecerdasan spiritual adalah anugerah pribadi yang penting yang memungkinkan seseorang untuk memelihara kedamaian internal dan eksternal, sehingga dapat membantu dalam manajemen konflik dalam masyarakat (Fallah et al., 2015).

Jika individu tersebut tidak memiliki *Spiritual Quotient* yang bagus, dapat menyebabkan kesulitan dalam mengendalikan diri, dan menantang untuk mengatasi diri, sedangkan individu yang mempunyai *Spiritual Quotient* yang tinggi akan benar-benar dapat menaklukkan akibat dari kegiatan mereka, akibatnya mereka akan menjauhkan diri dari kerugian (Aswandi, 2017).

Penelitian yang dilakukan Khosravi pada tahun 2014 memperlihatkan jika kecerdasan spiritual mempunyai hubungan yang negatif dengan stres yang dirasakan. Terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa penilaian individu terhadap situasi yang ia hadapi berpotensi mengarah pada penilaian stres. Penilaian menyebabkan orang mengalami stres pada prospek situasi kinerja: 1) penilaian kognitif mereka tentang kesulitan situasi dan 2) penilaian mereka terhadap sumber daya yang harus mereka hadapi dengan situasi. Orang menilai situasi lebih mengancam ketika mereka melihat keterampilan mereka tidak memenuhi tuntutan masalah, tetapi jika mereka mempercayai jika mempunyai kekuatan untuk memenuhi tuntutan, mereka akan melihatnya sebagai tantangan. Kecerdasan spiritual memungkinkan kita untuk mempertimbangkan kembali pengalaman kita dan menciptakan makna pembelajaran untuk menghadapi kehidupan yang selanjutnya (Khosravi & Nikmanesh, 2014).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil data serta hasil analisis terkait hubungan *Spiritual Quotient* dengan tingkat stres ibu yang mendampingi anak kelas 1-3 sekolah dasar yang melaksanakan pembelajaran daring di masa pandemi, diperoleh kesimpulan jika terdapat hubungan antara *Spiritual Quotient* dengan tingkat stres pada ibu. Dari hasil yang didapat, terdapat beberapa saran dari peneliti yaitu bagi ibu yang mendampingi anak kelas 1-3 SD, diharapkan dapat menghindari stres dengan cara meningkatkan *Spiritual Quotient*. Bagi institusi, diharapkan dapat memberikan

motivasi kepada wali murid atau ibu yang mendampingi siswa kelas 1-3 SD mengenai pentingnya memiliki *Spiritual Quotient* dan menghindari stress. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat memperluas jangkauan penelitiannya, karena pada penelitian ini hanya terkhusus pada pembelajaran secara daring di masa pandemi. Penelitian ini

hanya mengambil satu variabel independen yaitu *Spiritual Quotient*. Diduga masih banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stress pada ibu yang mendampingi anak kelas 1-3 sekolah dasar. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stress.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Z. (2020) 'Peran dan Fungsi Keluarga dalam Pendampingan Pendidikan Anak di Tengah Pandemi COVID_19', 2.
- 'Andina, E. "Protection of Mental Disorders Risk Group", *Aspirasi*, 4(2), pp.' (2013), pp. 143-154.
- Arifin, Nur. *Manajemen Sumberdaya Manusia: Teori dan Kasus* (2013). Jepara: PERS UNISNU.
- Aswandi, F. et al (2017) 'Hubungan Kecerdasan Spiritual Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak'.
- Aswandi, F., Nurfianti, A. and Ernawati (2017) 'Hubungan Kecerdasan Spiritual Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak', *Jurnal ProNer*, 3(1), pp. 1-13.
- Azzahra, F. (2017) 'Pengaruh Religiensi Terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa', *jipt*, 05, p. 80.
- Blonna, R. (2006) *Coping with stress in a changing world*. McGraw-Hill Humanities/Social Sciences/Languages.
- Burhaein, E. (2017) 'Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD', *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), p. 51. doi: 10.17509/ijpe.v1i1.7497.
- Cahyati N, K. R. (2020) 'Peran Orang Tua dalam Menerapkan Pembelajaran di Rumah saat Pandemi COVID 19', *Jurnal Golden Age, Universitas Hamzanwadi*, 04, pp. 152-9.
- Depkes RI. *Klasifikasi Umur menurut Kategori* (2009). Jakarta: Ditjen Yankes.
- Fallah, V., Khosroabadi, S. and Usefi, H. (2015) 'Development of Emotional Quotient and Spiritual Quotient: The Strategy of Ethics Development', *International Letters of Social and Humanistic Sciences*, 49, pp. 43-52. doi: 10.18052/www.scipress.com/ilshs.49.43.
- Fatwikiningsih, N. and Fajriyah, L. (2021) 'Perbedaan Pola Hubungan antara Orang Tua dan Anak Usia Dini Ditinjau dari Tingkat Stres Pengasuhan pada Masa Pandemi Covid-19', *Journal Ashil: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), pp. 20-36. doi: 10.33367/piaud.v1i1.1518.
- Fernandy, N. (2017) 'Hubungan Spiritualitas dengan Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental', *Digital Repository Univeristas Jember*.
- Garbe A, Ogurlu U, Logan N, C. and P. (2020) 'COVID-19 and Remote Learning: Experiences of Parents with Children during the Pandemic', *America Journal of Qualitative Research*, 4.
- Hidayat, M. F. and Adri, Z. (2021) 'Coping stress pada ibu yang bekerja dalam membimbing anak belajar di rumah selama pandemi COVID', *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 8(2), pp. 138-145.
- Kholil (2020) 'Panduan Orang Tua Mendampingi Anak Belajar Dari Rumah Dengan MIKIR', *Dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Guru Berbagi)*.
- Khosravi, M. and Nikmanesh, Z. (2014) 'Relationship of spiritual intelligence with resilience and

- perceived stress.', *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 8(4), pp. 52–6.
- Koenig H, K. D. and C. V. (2012) 'Handbook of Religion and Health, 2nd Edn', *New York: Oxford University Press*.
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia (2020) 'Hasil Survei Pemenuhan Hak & Perlindungan Anak pada Masa Pandemi COVID-19', (10).
- Maramis (1994) *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga Press.
- Marten, F., Radstaak, M. and Van Zyl, L. E. (2001) 'The mediating effect of eustress and distress on the relation between the mindset towards stress and health2', pp. 1–22.
- Maslim, Rusdi. *Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas PPDGJ-III* (2003). Jakarta: Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK Unika Atma Jaya.
- Moh, M. (2020) 'Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 " 193', *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), pp. 192–201.
- Notoatmodjo, Soekidjo. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan* (2003). Rineka Cipta.
- Palupi, T. N. (2021) 'Tingkat Stres Ibu Dalam Mendampingi Siswa-Siswi Sekolah Dasar Selama Belajar Di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19', *JPESDM*, 10(1), pp. 36–48.
- Radhitya TV, Nurwati N, I. M. (2020) 'Dampak pandemi COVID-19 terhadap Kekerasan dalam Rumah Tangga', *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*.
- Raihana (2020) 'Pengelolaan Emosi Ibu Pada Anak Selama Pembelajaran Dari Rumah', *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(4), pp. 132–139.
- Ratnasari, K. A. (2017) 'Hubungan Parenting Stress, Pengasuhan Dan Penyesuaian Dalam Keluarga Terhadap Perilaku Kekerasan Anak Dalam Rumah Tangga', *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo*, 3(1), p. 85. doi: 10.29241/jmk.v3i1.91.
- Rus'an (2013) 'Spiritual Quotient (sq): the Ultimate Intelligence', *Lentera Pendidik Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*, 16.
- Susilowati, E. and Azzasyofia, M. (2020) 'The parents stress level in facing children study from home in the early of covid-19 pandemic in Indonesia', *International Journal of Science and Society*, 2(3), pp. 1–12.
- Syukriya, A. U. (2021) 'Optimalisasi Peran Ibu Dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) untuk Menanggulangi Gangguan Kesehatan Mental Anak di Masa Pandemi', *Az-Zahra: Journal of Gender and Family Studies*, 1(2), p. 61.
- Valeza, A. R. (2017) 'Peran Orang Tua dalam Meningkatkan Prestasi Anak di Perum Tanjung Raya Permai Kelurahan Pematang Wangi Kecamatan Tanjung Senang Bandar Lampung', *Skripsi UIN Raden Intan Lampung*.
- Yusuf, M. L. (2005) 'Emotional Spiritual Quotient', p. 100.