

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang**

Anak dimulai dari umur 0-18 tahun yang masih menjadi tanggung jawab orang tua yang belum menikah (Undang-Undang No.35, 2014). Anak sekolah merupakan anak usia 6-12 tahun yang mengalami masa pertumbuhan serta perkembangan mulai memahami lingkungan sekolah mulai memiliki rasa tanggung jawab dengan aktivitas sekolah. Penyesuaian diri untuk masuk kedalam tahap remaja tidak tergantung dengan orangtua. Anak mulai memahami pentingnya teman yang berada disekitarnya, mulai bersosialisasi dan berinteraksi dengan teman sekelas mulai mengerti pentingnya belajar (Kyle & Carman, 2014).

Anak sekolah mulai memahami mengendalikan emosi yang didapatkan anak dari keluarga maupun lingkungan yang ada sekitar tempat tinggal. Anak tumbuh dalam lingkungan keluarga emosional yang tidak terkendali maka akan mempengaruhi perkembangan emosional anak. Emosional anak sangat berpengaruh pada perkembangan belajar anak. Perasaan senang dan rasa yang ingin tahu tinggi akan membuat anak lebih konsentrasi. Perkembangan emosional juga dapat dipengaruhi gangguan kecemasan pada anak (Mansur, 2009).

Kecemasan merupakan suatu respon dari emosional yang dapat menyebabkan anak menjadi takut dan khawatir akan hal buruk yang dapat

terjadi dan keadaan yang tidak menyenangkan. Apabila segala sesuatu yang diinginkan anak selalu dibatasi semua kegiatannya dapat menimbulkan kecemasan pada anak. Salah satu yang mempengaruhi stres yaitu kecemasan karena apabila seseorang tidak tahu cara untuk menangani kecemasan akan menyebabkan stres (Lestari, 2015). Kecemasan yang terlalu berat membuat hidup seseorang merasa terbayang-bayangi oleh kecemasan yang berkepanjangan. stres yang bisa ditimbulkan oleh respons kecemasan. Kecemasan bisa terjadi jika seseorang merasa tidak aman atau terancam baik secara fisik maupun psikologis (Asmadi, 2008)

Stres anak dapat disebabkan oleh ketidakhadiran orangtua dan kesenjangan ekonomi orangtua. Sedangkan penyebab stres pada anak dari faktor orangtua adalah kurangnya kasih sayang dari orangtua, Ketidakpedulian orangtua terhadap aktivitas yang anak lakukan setiap harinya, dan tuntutan orangtua kepada anak untuk mengikuti aktivitas di luar sekolah yang terlalu banyak (Mansur, 2009).

Aktivitas anak sekolah merupakan kebutuhan apa saja yang dibutuhkan anak. Aktivitas anak juga berkaitan dengan usia anak semakin anak mulai memasuki masa perkembangan aktivitas anak semakin banyak. Aktivitas yang terlalu banyak membuat waktu anak menjadi tidak efektif sehingga waktu bermain anak semakin berkurang. Aktivitas anak berbeda-beda sesuai dengan usia, usia anak 9-12 tahun yaitu tidur, belajar dan hobi. Anak tumbuh dengan hobi yang berbeda namun orangtua tetap menuntut anak banyak mengikuti kegiatan di luar sekolah yang terlalu banyak mulai dari les

tambahan, mengaji, dan ekstrakurikuler. Anak mulai banyak kesibukan diluar sekolah mengikuti kegiatan yang disenangi mulai menyalurkan bakat yang mereka miliki (Sanjaya, 2004) .

Waktu belajar yang paling efektif pada pagi hari dimana otak masih untuk menerima pelajaran. Waktu belajar 4-8 jam perharinya sudah mampu memberi hasil yang memuaskan. Sedangkan waktu yang efektif untuk belajar disekolah kurang lebih 7 jam. Aktivitas di luar sekolah atau jam tambahan belajar maksimal 5 jam, namun anak bukan cuma hanya mengatur waktu belajar tetapi perlu waktu untuk berlibur yaitu pada waktu libur sekolah agar anak tidak merasa jenuh dengan kegiatan belajar setiap harinya (Slameto, 2013).

Aktivitas anak di luar sekolah yang terlalu banyak menyebabkan anak sulit untuk membagi waktu belajar sehingga anak menjadi lebih cepat lelah merasa stres dengan beban pelajaran yang terlalu banyak dan sulit berkonsentrasi membuat prestasi anak menjadi turun (Mansur, 2009). Stres yang dialami anak dapat terjadi karena tuntutan orangtua bahwa anak harus rajin belajar dan banyak mengikuti kegiatan sedangkan waktu belajar yang efektif adalah 4-8 jam per harinya. Oleh karena itu, anak tidak mempunyai waktu luang untuk bebas melakukan apa yang mereka mau. Anak-anak mengalami stres karena beban belajar tidak sesuai dengan yang seharusnya (Olivia, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Krisnatuti dan Nurlelah (2009) tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres anak pada usia sekolah dasar

yang sibuk dan tidak sibuk. Sebanyak 76,7% anak sibuk yang mempunyai lebih dari dua aktivitas di luar sekolah dan 23,3% anak tidak sibuk mempunyai satu aktivitas di luar sekolah. Penelitian tersebut menyatakan anak yang paling banyak kegiatan adalah anak perempuan (60%). Sedangkan anak laki-laki yang tidak sibuk (40%). Aktivitas di luar sekolah yang dapat membuat anak stres yaitu les mata pelajaran, les privat, mengaji, les musik. Aktivitas diluar sekolah yang terlalu banyak menyebabkan anak merasa stres. Stres yang dialami anak termasuk dalam stres sedang karena stres yang dialami anak terjadi kadang-kadang dalam waktu tertentu saja.

Menurut ilmuan kesehatan di Amerika sekitar 20% anak-anak yang datang ke dokter spesialis anak menderita sakit yang berkaitan dengan stres. Anak merasa stres dengan aktivitas yang terlalu banyak sehingga anak merasakan tekanan. Dari hasil survei yang dilakukan menunjukkan bahwa 31 % anak usia 9 tahun sering mengalami cemas dan 47% anak usia 12 tahun mengeluh insomnia (Olivia, 2010). Komisi Nasional perlindungan Anak 2012 melaporkan menerima rata-rata 200 laporan kasus anak stres per bulannya sepanjang tahun 2011 meningkat 98% dari tahun sebelumnya. Hasil laporan yang didapat bahwa terjadinya peningkatan gangguan stres anak di Indonesia.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 4 Maret 2017 di SD Methodis 1 Palembang pada anak kelas IV dan V. Enam orang siswa mengatakan bahwa mereka banyak mengikuti les di luar jam sekolah. Les yang dilakukan rutin setiap pulang sekolah setiap minggunya dan dilakukan lima kali dan selama dua jam. Les yang anak ikuti yaitu les

Matematika, les Bahasa Indonesia, les Bahasa Inggris, les IPS dan les IPA. Empat dari enam orang anak mengatakan merasa jenuh, capek dengan aktivitas mereka yang terlalu banyak tidak punya waktu untuk bermain dengan teman dan saat di wawancara empat orang anak terlihat tampak lesu, tidak bersemangat dan dua orang anak mengatakan sudah terbiasa dengan aktivitasnya tidak merasa capek ataupun jenuh dengan dengan aktivitas yang mereka lakukan setiap harinya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan membuat peneliti tertarik untuk meneliti hubungan aktivitas diluar sekolah dengan tingkat stres anak.

## **B. Rumusan masalah**

Berkembangnya dunia pendidikan sekarang para orang tua menganjurkan anaknya untuk les di luar jam pelajaran sekolah bukan hanya les dalam bidang pendidikan saja tetapi juga les non akademik. Membuat anak menjadi cemas, gelisah dan stres dampak yang bisa ditimbulkan dari stres anak yaitu sulit untuk membagi waktu belajar sehingga anak menjadi lebih cepat lelah, stres, sulit berkonsentrasi membuat prestasi anak menjadi turun. Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalah dalam penelitian ini apakah ada hubungan tingkat aktivitas diluar sekolah dengan tingkat stres yang dialami anak sekolah kelas IV Dan V di SD Methodis 1?

### **C. Tujuan penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan tingkat aktivitas luar sekolah dengan tingkat stres anak sekolah kelas IV Dan V SD Methodis 1 Palembang dengan populasi 112.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi aktivitas di luar sekolah
- b. Diketahui frekuensi tingkat stres anak
- c. Diketahui hubungan antara aktivitas di luar sekolah dengan tingkat stres anak

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi orangtua

Penelitian ini orangtua dapat memahami anak bukan hanya belajar tetapi penting juga untuk anak bermain supaya anak tidak merasa stress dengan semua aktivitas yang dijalannya.

#### 2. Bagi anak

Anak diharapkan mengalami penurunan stres belajar dan aktivitas anak setiap harinya dapat berkurang sehingga anak mempunyai waktu untuk bermain.

#### 3. Bagi tempat penelitian

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi bagi para guru bahwa anak yang terlalu banyak mengikutin les diluar jam sekolah dapat

membuat anak menjadi stres, sedangkan anak itu bukan hanya di tuntut untuk belajar saja namun anak juga membutuhkan waktu bermain.

4. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat membuat peneliti mengetahui tingkat stres, tahapan stres, berapa banyak aktivitas di luar sekolah yang anak ikuti dan mengetahui secara mendalam tentang hubungan aktivitas diluar sekolah dengan kejadian stres pada anak.

5. Bagi peneliti lain

Sebagai masukan untuk peneliti lain untuk melanjutkan penelitian ini dengan intervensi lain menggunakan metode kualitatif dengan mengganti variabel aktivitas diluar sekolah dengan lama waktu belajar anak dengan tingkat stres anak.

6. Bagi institusi Universitas Katolik Musi Charitas

Menambah ilmu pengetahuan dalam bidang keperawatan anak dapat dijadikan sumber informasi yang bisa digunakan edukasi dalam keperawatan anak dan dapat menambah sumber kepustakaan serta menambah ilmu yang berkaitan dengan stres anak.

## **E. Ruang lingkup**

Penelitian ini merupakan penelitian keperawatan anak yang bertujuan untuk mengetahui Hubungan aktivitas diluar sekolah dengan tingkat stres yang dialami anak. Jenis penelitian yang digunakan kuantitatif dengan menggunakan rancangan *survei analitik*, desain *cross sectional*. Variabel independen adalah aktivitas di luar sekolah dan variabel dependen tingkat

stres anak sekolah kelas 4 Dan 5 di SD Methodis 1 Palembang. Populasi dalam penelitian ini seluruh anak kelas 4 dan 5. Tehnik pengambilan sampel yang digunakan *stratified random sampling*. Penelitian yang dilakukan pada tanggal 13 Mei 2017 di SD Methodis 1 Palembang.



F. Tabel 1.1 Penelitian Terkait

No	Judul Penelitian	Nama Peneliti /tahun	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada anak usia sekolah dasar yang sibuk dan tidak sibuk	Diah Krisnatuti dan Nurlelah (2009)	Anak sibuk memiliki lebih dari 2 aktivitas dan tidak sibuk memiliki 1 aktivitas dalam satu minggu. 76,7% anak sibuk memiliki 2 aktivitas dalam satu minggu, 23,3% anak tidak sibuk yang memiliki 1 aktivitas dalam satu minggu. Uji korelasi menggunakan <i>chi square</i> menunjukkan adanya hubungan yang nyata antara alokasi waktu dengan aktivitas di luar sekolah ( $p=0,02$ ) sedangkan untuk uji spearman rho menunjukkan adanya hubungan yang nyata dan negatif antara alokasi waktu kegiatan di luar sekolah dan persepsi anak ( $p=0,03$ , $r=0,281$ ). Hasil uji beda t-test menunjukkan adanya	1. Pendekatan <i>cross sectional</i> 2. Anak yang sekolah di SD Swasta	1. Jenis penelitian <i>survey analitik</i> kuantitatif 2. Uji statistik <i>chi square</i> Peneliti <i>spearman rho</i>

---

			perbedaan yang sangat nyata ( $p < 0,01$ ) variabel jenis kegiatan luar sekolah dalam satu minggu pada dua kelompok. Sedangkan untuk uji Mann whitney menunjukkan tidak adanya perbedaan ( $p > 0,05$ ) pada variabel tingkat stres di dua kelompok.	
2	Tingkat stres siswa menjelang ujian akhir semester di SMAN 4 Denpasar	Made Shanty Wardana dan Made Kris Dinata (2016)	Hasil penelitian uji komperatif tingkat stres siswa dalam dua periode dengan uji <i>wilcoxon</i> 24 siswa termasuk dalam stres normal (54,5%), 9 siswa mengalami stres ringan dan sedang (20,5%) dan 2 siswa mengalami stres berat (4,5%). Dengan nilai $p\text{-value}=0,316$ . Tidak ada peningkatan stres siswa yang bermakna menjelang UAS.	1. Pendekatan <i>cross sectional</i> 1. Jenis penelitian deskriptif Peneliti <i>survey analitik</i> 2. Uji statistik <i>wilcoxon</i> 3. Tehnik pengambilan sampel <i>random sampling</i> Peneliti <i>Stratified random sampling</i>

---

---

3	Hubungan kegiatan ekstrakurikuler dengan tingkat stres pada siswi di Madrasa' aliyah Yogyakarta	Raudha (2013)	Hasil penelitian menggunakan uji korelasi <i>kendall tau</i> mendapatkan hasil 51 siswi kegiatan ekstrakurikuler kategori cukup (73,9%), sedangkan pada stres terbanyak kategori sedang 37 siswi (53,6%). Nilai $p= 0,002$ dan nilai $r=0,360$ . Semakin banyak ekstrakurikuler maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami siswi Madrasa' aliyah Yogyakarta	1. Pendekatan <i>cross sectional</i> 2. Metode survei analitik	Uji statistik <i>kendall tau</i>
---	---	---------------	---	---	----------------------------------

---