

HUBUNGAN ADAPTASI DI LINGKUNGAN SEKOLAH DENGAN TINGKAT STRES PADA ANAK USIA SEKOLAH KELAS 1 DI SDN PEJATEN 01 BONDOWOSO

Rany Agustin Wulandari
Prodi DIII Keperawatan Universitas Bondowoso
Email: ranynurse985@gmail.com / No.HP: 085230382900

ABSTRAK

Latar Belakang: Anak yang memulai sekolah di jenjang Pendidikan SD akan berhadapan dengan banyak tantangan baru, pelajaran baru, dan penerimaan dari kelompok teman sebaya yang baru. Hal tersebut membutuhkan adanya proses adaptasi dengan lingkungan yang baru. Adaptasi yang tidak dapat diatasi oleh anak dapat menyebabkan timbulnya stres. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan adaptasi di lingkungan sekolah dengan tingkat stres pada anak usia sekolah kelas 1 di SDN Pejaten 01 Bondowoso.

Metode penelitian: Desain penelitian adalah *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SDN Pejaten 01 Bondowoso. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas 1 tahun akademik 2023 – 2024. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Alat ukur dalam penelitian ini adalah kuesioner untuk mengukur adaptasi berdasarkan instrumen adaptasi, untuk penilaian tingkat stres diukur berdasarkan DASS 42 *modify*.

Hasil penelitian: Hasil analisis data menggunakan *chi square* didapatkan $p=0.000$ dibandingkan $\alpha=0.05$, karena $p=0.000 < \alpha=0.05$ maka H_0 di tolak dan H_a diterima yang artinya ada hubungan antara adaptasi dengan tingkat stres pada anak sekolah di SDN Pejaten 01 Bondowoso. Nilai *correlation coefficient* sebesar $r=0,863$, artinya ada hubungan antara adaptasi dengan tingkat stres pada anak sekolah di SDN Pejaten 01 Bondowoso.

Kesimpulan: Adaptasi menjadi tolak ukur anak usia sekolah tidak akan mengalami stres.

Kata kunci: Anak Usia Sekolah Kelas 1 SD, Stres.

THE RELATIONSHIP OF ADAPTATION IN THE SCHOOL ENVIRONMENT WITH THE LEVEL OF STRESS IN 1ST CLEAR-AGE CHILDREN AT SDN PEJATEN 01 BONDOWOSO

ABSTRACT

Background: Children who start school at the elementary school level will be faced with many new challenges, new lessons, and acceptance from new peer groups. Of course, this requires an adaptation process to the new environment. Adaptations that cannot be overcome by children can cause stress. The aim of this research is to determine the relationship between adaptation in the school environment and stress levels in grade 1 school-aged children at SDN Pejaten 01 Bondowoso.

Research method: The research design is Correlation. This research was conducted at SDN Pejaten 01 Bondowoso. The population in this study was all grade 1 students for the 2023 - 2024 academic year. The sampling technique used purposive sampling. The measuring tool in this research is a questionnaire to measure adaptation based on the adaptation instrument, for assessing stress levels it is measured based on DASS 42 modification.

Research results: The results of data analysis using chi square showed $p=0.000$ compared to $\alpha=0.05$, because $p=0.000 < \alpha=0.05$ then H_0 was rejected and H_a was accepted, which means there is a relationship between adaptation and stress levels in school children at SDN Pejaten 01 Bondowoso. The Correlation Coefficient value is $r=0.863$, meaning that there is a relationship between adaptation and stress levels in school children at SDN Pejaten 01 Bondowoso.

Conclusion: Adaptation is a benchmark for school-age children not experiencing stress.

Keywords: 1st Grade Elementary School Age Children, Stressed

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan tempat sosialisasi yang paling dapat dilihat dalam suatu kebudayaan dan yang paling memberikan pengaruh bagi pembentukan perkembangan manusia dalam perkembangan rentang hidupnya.

Anak yang memulai sekolah di jenjang pendidikan SD akan berhadapan dengan banyak tantangan baru, Pelajaran baru, dan penerimaan dari kelompok teman sebaya yang baru. Anak sering kali merasa belum nyaman dengan keadaan dan juga teman baru. Masih banyak anak yang belum mau ditinggal orang tua walaupun Pelajaran sudah beberapa minggu (Novina, 2008). Anak memerlukan waktu tambahan untuk beradaptasi dengan ritme pertemanan dan juga pembelajaran di sekolah, serta masalah lain yang dialami pada anak awal sekolah SD (Novina, 2008).

Perubahan lingkungan dari Pendidikan TK ke jenjang SD tentu merupakan pengalaman yang baru bagi anak sehingga hal ini menimbulkan tekanan atau stres tersendiri bagi anak (Dede, 2009). Menurut Achencabch dan Eedel brock dalam Novina (2008) menyatakan bahwa sebanyak 20% – 30 % populasi usia sekolah mengalami masalah dalam penyesuaian diri yang cukup serius di kelas yang berdampak munculnya stres.

Masalah adaptasi di sekolah menimbulkan efek yang menetap dan bertumpuk-tumpuk serta menimbulkan stres. Masalah yang muncul pada awal sekolah anak sering menjadi masalah yang menetap karena faktor sosial psikologis (Novina, 2008).

Hubungan pertemanan sering kali terjadi pada anak saat masuk pertama kali di jenjang pendidikan SD. Kualitas pertemanan anak pada masa ini menentukan kegagalan/keberhasilan pada masa remaja, karena pertemanan menjadi sumber pendukung maupun sumber stres bagi anak (Levine, 1966).

Berdasarkan permasalahan di atas maka perlu dilakukan penelitian tentang “Hubungan Adaptasi di lingkungan Sekolah dengan Tingkat stres pada anak usia sekolah kelas 1 SD di SDN Pejaten 01 Bondowoso”. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan adaptasi di lingkungan sekolah dengan Tingkat stres pada anak usia sekolah kelas 1 di SDN Pejaten 01 Bondowoso.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *analitik korelasi* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas 1 SD tahun akademik 2023-2024 yang berjumlah 43 orang. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas (*independent*) yakni adaptasi siswa di lingkungan sekolah kelas 1 SD (tingkat adaptasi). Variabel tergantungan (*dependent*) dalam penelitian ini yakni tingkat stres anak usia sekolah kelas 1 SD di SDN Pejaten 01 Bondowoso.

Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner (uji validitas dan uji reabilitas) dan lembar observasi (digunakan untuk mengobservasi tingkat adaptasi anak kelas 1

SD). Penelitian ini dilaksanakan di SDN Pejaten 01 Bondowoso dengan waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 18 sampai dengan 20 Agustus 2024.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Pembuatan kuesioner ini mengacu pada parameter yang sudah dibuat oleh peneliti terhadap penelitian yang dilakukan. Pengolahan data dibuat untuk melihat kriteria adaptasi dan stress pada anak kelas 1 SD.

Analisa data dalam penelitian ini yakni analisa univariat (analisis ini dilakukan dengan tujuan untuk mendefinisikan setiap variabel secara terpisah dengan cara membuat tabel frekuensi dari masing-masing variabel), analisa bivariat (analisa ini menggunakan teknik uji statistik korelasi dengan menggunakan uji *Spearman Rank*. Uji ini digunakan untuk menguji hubungan antara variabel independen dan dependen berskala ordinal. Analisa bivariat pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan adaptasi di lingkungan sekolah dengan tingkat stres pada anak usia sekolah kelas 1 di SDN Pejaten 01 Bondowoso.

Etika dalam penelitian ini adalah *informed consent* (lembaran persetujuan), *anonymity* (tanpa nama), *confidentiality* (kerahasiaan identitas), *right to withdraw* (hak untuk mengundurkan diri), *justify* (keadilan).

HASIL

1. Karakteristik responden berdasarkan usia
Tabel 1. Distribusi responden menurut usia di SDN Pejaten 01 Bondowoso (n=27)

Kategori	f	%
6,5 - 7 tahun	23	85

8 tahun	4	15
Total	27	100.0

Sumber: Data Primer, Agustus 2023

Berdasarkan tabel 1, dijelaskan bahwa dari 23 responden yang paling banyak berada pada rentang usia 6,5 - 7 tahun yaitu (85%) dan yang paling sedikit berada pada usia 8 tahun yaitu (15%).

2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 2. Distribusi responden menurut pekerjaan di SDN Pejaten 01 Bondowoso (n=27)

Kategori	f	%
Laki - laki	16	59.0
Perempuan	11	41
Total	27	100

Sumber: Data Primer, Agustus 2022

Berdasarkan tabel 2, dijelaskan bahwa dari 27 responden yang berjenis kelamin laki-laki yaitu 59% dan yang berjenis kelamin Perempuan berjumlah 41%.

3. Karakteristik responden berdasarkan pengalaman sekolah sebelumnya:

Tabel 3. Distribusi responden menurut pengalaman sekolah sebelumnya di SDN Pejaten 01 Bondowoso (n=27)

Kategori	f	%
Tidak pernah masuk TK	4	15.0
Masuk TK	23	85
Total	27	100

Sumber: Data Primer, Agustus 2023

Berdasarkan tabel 3, dijelaskan bahwa dari 27 responden yang sebelumnya tidak pernah masuk TK yaitu 15% dan yang masuk TK 85%.

4. Adaptasi di Lingkungan Sekolah pada anak usia sekolah kelas 1 SD di SDN Pejaten 01 Bondowoso.

Tabel 4. Distribusi responden menurut adaptasi di lingkungan Sekolah pada anak

Kategori	f	%
Baik	8	26
Cukup	12	44
Kurang	7	30
Total	27	100.0

usia sekolah kelas 1 SD di SDN Pejaten 01 Bondowoso (n=27)

Sumber: Data Primer, Agustus 2022

Berdasarkan tabel 4, dijelaskan bahwa dari 27 responden yang beradaptasi baik yaitu 26%, yang beradaptasi cukup yaitu 44%, dan yang beradaptasi kurang yaitu 30%.

5. Tingkat Stres

Tabel 5. Distribusi responden berdasarkan tingkat stres anak usia sekolah kelas 1 SD di SDN Pejaten 01 Bondowoso (n=27)

Kategori	f	%
Berat	5	19
Sedang	12	44
Ringan	3	26
Normal	7	11
Total	27	100.0

Sumber: Data Primer, Agustus 2023

Berdasarkan tabel 5, dijelaskan bahwa dari 27 responden yang memiliki Tingkat stres berat yaitu 19%, yang memiliki Tingkat stress sedang yaitu 44%, yang memiliki Tingkat stress ringan yaitu 26%, yang tidak memiliki stress (normal) yaitu 11%.

6. Hubungan adaptasi di lingkungan sekolah dengan Tingkat stres pada anak usia sekolah kelas 1 di SDN Pejaten 01 Bondowoso.

Tabel 6. Tabulasi silang hubungan

Adaptasi	Status gizi								Total	
	Berat		Sedang		Ringan		Normal		f	%
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Kurang	5	62,5	3	37,5	0	0	0	0	8	29,63
Cukup	0	0	9	75	2	16,7	1	8,3	12	44,44
Baik	0	0	0	0	1	14,3	6	85,7	7	25,93
Total	5	18,52	12	44,44	3	11,11	7	25,93	27	100,00
P Value			0.000							
Koefisien Korelasi			0.863							

adaptasi di lingkungan sekolah dengan Tingkat stres pada anak usia sekolah kelas 1

di SDN Pejaten 01 Bondowoso.
Sumber: Data Primer, Agustus 2022

Berdasarkan tabel 6, dijelaskan bahwa hasil tabulasi silang antara adaptasi dengan tingkat stres pada anak kelas 1 SD dari 27 responden yang mengalami beradaptasi baik dan tidak stres sejumlah 6 anak (85,7%), tidak ada responden yang beradaptasi baik mengalami stress berat maupun sedang 0 anak (0%). Tidak ada satupun anak yang beradaptasi cukup mengalami stres berat 0 anak (0%). Tidak ada satupun anak yang beradaptasi buruk dan tidak mengalami stres ringan maupun normal 0 anak (0%).

Hasil uji korelasi menggunakan komputersasi SPSS 24 pada variabel adaptasi dan Tingkat stress didapatkan korelasi sebesar $p=0,000$ berarti ada hubungan antara adaptasi dengan tingkat stres anak usia sekolah SD kelas. Dimana hasil "r" tabel = 0,863 mendekati 100% jadi dari hasil tersebut dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang erat antara adaptasi dengan tingkat stres anak.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden berdasarkan adaptasi lingkungan sekolah

Berdasarkan tabel 4, dijelaskan bahwa dari 27 responden yang beradaptasi baik yaitu 26%, yang beradaptasi cukup yaitu 44%, dan yang beradaptasi kurang yaitu 30%. Saat anak mulai sekolah, anak akan berhadapan dengan banyak permintaan baru, tantangan baru, negosiasi kelas dan sekolah, mempelajari sekolah baru dan juga

harapan guru, serta terlebih lagi mendapatkan penerimaan dari kelompok teman sebaya yang baru. (Novina, 2008).

Beberapa faktor dalam keberhasilan anak untuk beradaptasi di lingkungan sekolah menurut Iadd (1989), antara lain atribut anak (umur mental, gender, dan pengalaman berteman sebelumnya), jenis/tipe hubungan anak dengan teman sekelas (teman dekat, hanya kenal, atau teman baru), pengalaman pertemanan yang dimiliki anak pada awal masuk sekolah, support dari guru, orang tua, dan teman sekelas, dan setiap anak mempunyai daya adaptasi yang berbeda-beda terhadap lingkungan sekitar.

Kemampuan anak dalam beradaptasi terutama di lingkungan sekolah dipengaruhi oleh kemampuan anak itu sendiri dalam beradaptasi. Semakin baik kemampuan anak dalam beradaptasi maka semakin tinggi Tingkat keberhasilan anak dalam beradaptasi, sehingga anak akan merasa aman dan nyaman di lingkungan sekolah.

2. Karakteristik responden berdasarkan tingkat stres pada anak sekolah kelas 1 SD.

Berdasarkan tabel 5, dijelaskan bahwa dari 27 responden yang memiliki Tingkat stres berat yaitu 19%, yang memiliki tingkat stres sedang yaitu 44%, yang memiliki tingkat stres ringan yaitu 26%, yang tidak memiliki stres (normal) yaitu 11%.

Perubahan lingkungan dari Pendidikan TK ke jenjang SD tentu merupakan pengalaman yang baru bagi anak sehingga

hal ini menimbulkan tekanan atau stres tersendiri bagi anak (Dede, 2009). Faktor-faktor penyebab stres yaitu fisik (temperatur, suara, beban, sinar), proses perkembangan (pubertas, memasuki usia), psikis (hubungan sosial masyarakat, budaya, atau keagamaan) (Dede, 2009).

Anak dapat mengalami stres disebabkan karena proses perkembangan yaitu peralihan usia dari usia tahap perkembangan pra sekolah ke usia sekolah. Selain itu, juga bisa disebabkan karena ketakutan terhadap lingkungan baru, pelajar, guru, dan teman baru.

3. Hubungan adaptasi dengan tingkat stres

Berdasarkan tabel 6, dijelaskan bahwa hasil tabulasi silang antara adaptasi dengan tingkat stres pada anak kelas 1 SD dari 27 responden yang mengalami beradaptasi baik dan tidak stres sejumlah 6 anak (85,7%), tidak ada responden yang beradaptasi baik mengalami stres berat maupun sedang 0 anak (0%). Tidak ada satupun anak yang beradaptasi cukup mengalami stres berat 0 anak (0%). Tidak ada satupun anak yang beradaptasi buruk dan tidak mengalami stress ringan maupun normal 0 anak (0%).

Hasil uji korelasi menggunakan komputersasi SPSS 24 pada variabel adaptasi dan tingkat stres didapatkan korelasi sebesar $p=0,000$ berarti ada hubungan antara adaptasi dengan tingkat stress anak usia sekolah SD kelas. Dimana hasil "r" tabel = 0,863 mendekati 100% jadi dari hasil tersebut dapat dinyatakan bahwa

terdapat hubungan yang erat antara adaptasi dengan tingkat stres anak.

Menurut Sunaryo (2009) menjelaskan bahwa apabila seseorang yang mengalami hambatan atau kesulitan dan beradaptasi, baik berupa tekanan, perubahan, maupun ketegangan emosi dapat menimbulkan stres. Ketidakmampuan anak dalam beradaptasi sangat mempengaruhi proses belajar mengajar di lingkungan sekolah. Apalagi sampai muncul kondisi stres yang diakibatkan gagalnya anak dalam berproses adaptasi di lingkungan sekolah. Kondisi ini tentu diperlukan adanya dukungan dari berbagai pihak baik dari orang tua dan seluruh warga yang ada di lingkungan sekolah.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan antara adaptasi di lingkungan sekolah dengan tingkat stres pada anak usia sekolah kelas 1 di SDN Pejaten 01 Bondowoso.

2. Saran

- a. Bagi orang tua responden
Diharapkan adanya perhatian lebih dan dukungan terhadap anak saat pertama kali masuk sekolah SD, supaya mampu beradaptasi dengan baik dan tidak menimbulkan stres saat di lingkungan sekolah.
- b. Bagi Guru
Diharapkan untuk lebih mendukung dan menciptakan proses belajar

mengajar yang menyenangkan dan menyesuaikan dengan usia tahap perkembangan anak kelas 1 SD.

c. Bagi Sekolah

Diharapkan mampu menciptakan lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan ramah serta menyenangkan bagi anak terutama kelas 1 SD.

d. Bagi institusi pendidikan

Menyediakan referensi yang terkait dengan adaptasi dengan tingkat stres anak sebagai khasanah keputakaan.

e. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini masih sangat terbatas dan bukan hanya adaptasi saja yang mempunyai hubungan dengan stres pada anak usia sekolah kelas 1 SD tapi masih ada aspek lainnya yang perlu diteliti. Untuk itu disarankan agar penelitian ini perlu dikembangkan lagi dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang berhubungan dengan proses adaptasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Kepala sekolah SDN Pejaten 01 Bondowoso untuk izin penelitian dan terima kasih kepada siswa-siswi kelas 1 SD untuk partisipasinya

DAFTAR PUSTAKA

Alimul, A. Aziz. (2007). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.

- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Metode Penelitian*. Jakarta: PT Adhi Mahasatya.
- Alzahem, A.M., Molen, H.T.V.D., Alaujan, A.H, Schmidt, H.G., & Zamakhshary, M.H. (2011). *Stress Amongst Dental Students: A Systematic Review*. European Journal of Dental Education. 15, 8-18.
- Hidayat, D. R. (2009). *Pengantar Psikologi untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Siswanto. (2006). *Kesehatan Mental; Konsep Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: Andi.
- Suliswati, dkk. (2002). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Sunaryo. (2009). *Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.