



PENGALAMAN STRES KERJA DAN STRATEGI KOPING GURU SD IT
SAAT PANDEMI COVID 19

Oleh

Witri Fadilah^{1*}, Yulia Hanami²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran, Indonesia

Email: ^{1*} witri16001@mail.unpad.ac.id

Abstrak

COVID 19 telah memberikan dampak besar pada berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk pendidikan. Pembelajaran formal yang awalnya tatap muka harus dilakukan secara daring saat pandemi. Perubahan ini menuntut guru sekolah dasar untuk lebih kreatif dalam mengajar. Perubahan metode pembelajaran terjadi secara tiba-tiba sehingga memungkinkan adanya tekanan kerja pada guru. Penelitian ini dilakukan pada guru SD Islam Terpadu yang mempunyai nilai-nilai organisasi diwarnai dengan nilai keislaman. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Penelitian ini menggambarkan pengalaman stres yang dialami guru SD Islam Terpadu saat melakukan pembelajaran jarak jauh dan bagaimana mereka mengatasi stres yang dialaminya dengan berbagai strategi koping. Data dikumpulkan melalui wawancara terhadap guru. Temuan tersebut menyoroti empat tema utama yaitu stressor, gejala stres, strategi koping yang mencakup *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *religious coping*, serta tema utama keempat adalah dukungan sekolah.

Kata Kunci: Stres, Strategi Koping, *Religious Coping*, SD Islam Terpadu

PENDAHULUAN

COVID-19 menyebar dengan cepat dan dinyatakan sebagai pandemi pada tanggal 11 Maret 2020 membuat perubahan yang cukup signifikan bagi sebagian besar manusia sehingga dapat memicu respon adaptif individual dan/atau proses psikologis yang merupakan konsekuensi dari aksi eksternal (lingkungan), situasi atau peristiwa yang menempatkan tuntutan psikologis dan/atau fisik berlebihan pada seseorang [1]. Berbagai negara di dunia telah menetapkan kebijakan agar warga tetap berada di rumah atau di Indonesia sendiri kebijakan ini disebut dengan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar). Pandemi COVID-19 memiliki dampak pada berbagai bidang kehidupan manusia, meliputi pelayanan kesehatan, perusahaan dan industri, serta bidang pendidikan. Mirip dengan epidemi dan pandemi sebelumnya, pandemi COVID-19 menyebabkan stres yang signifikan [2]. Bidang pelayanan kesehatan terdampak

langsung oleh pandemi ini, tenaga kesehatan sangat berusaha keras untuk menangani pasien. Bidang perusahaan dan industri juga terkena dampak dari pandemi ini, banyak karyawan yang mengalami pemutusan hubungan kerja. Pada bidang pendidikan, lembaga penyelenggara pendidikan ditutup sejak masa awal pandemi karena dirasa memiliki peluang besar untuk terjadinya penyebaran COVID-19.

Meskipun lembaga-lembaga penyelenggara pendidikan tidak beroperasi secara luring, siswa maupun mahasiswa tetap membutuhkan pendidikan. Solusi terbaik untuk mengatasi permasalahan pendidikan ini adalah pembelajaran jarak jauh secara daring [3]. Pembelajaran jarak jauh dengan menggunakan sistem daring telah memberikan solusi bagi sekolah yang mulai menerapkan sistem *school from home* (SFH), dengan memindahkan proses pembelajaran dari



sekolah ke rumah [4]. Keberhasilan pembelajaran daring di Indonesia pada masa pandemi COVID-19 ditentukan oleh kesiapan teknologi yang sejalan dengan kurikulum nasional, dukungan dan kerjasama dari seluruh pemangku kepentingan, baik pemerintah, sekolah, guru, orang tua maupun masyarakat [4].

Pembelajaran jarak jauh secara daring dilakukan seluruh jenjang pendidikan, termasuk perguruan tinggi, SMA, SMP, SD, bahkan sampai dengan pendidikan preschool seperti taman kanak-kanak. Bagi mahasiswa, pembelajaran secara daring mungkin bukanlah hal yang baru karena cukup banyak kegiatan-kegiatan ataupun tugas yang dilakukan secara daring. Namun, berbeda dengan siswa yang berada di tingkat SD. Siswa SD memiliki karakteristik masih membutuhkan banyak bimbingan, sehingga peran orang tua maupun guru masih sangat diperlukan dalam proses belajar. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa adanya COVID-19 menyebabkan peningkatan stress [5].

Saat SFH, guru harus mampu menggunakan waktu yang terbatas, yang secara otomatis mempengaruhi kecepatan pembelajaran, tujuan pembelajaran, dan penilaian pembelajaran. Penelitian membandingkan tingkat stres guru SD dan SMP, saat pembelajaran tatap muka pun hasilnya menyebutkan bahwa stres guru SD lebih tinggi jika dibandingkan dengan guru SMP [6]. Strategi pembelajaran jarak jauh yang dilakukan pada sekolah dasar yang berada dipertkotaan adalah dengan menggunakan media pembelajaran daring [7], seperti ZOOM meeting, melakukan video call dengan setiap murid, menyiapkan video pembelajaran, dan lainnya yang secara langsung menambah beban kerja sebagai guru. Hal tersebut tentunya menambah tantangan yang dihadapi guru selama SFH meliputi kendala teknis, pengkondisian siswa, partisipasi siswa, dan pengalaman mengajar daring.

Pembelajaran daring memang dirasa membantu guru untuk mengajar saat masa pandemi seperti ini, tetapi tidak efektif. Ada sekitar 80% guru merasa tidak puas dengan penggunaan media belajar daring untuk belajar [8]. Peran sebagai guru sekolah dasar menjadi sangat penting sebagai pemberi pendidikan awal. Biasanya pengajaran yang diberikan guru SD lebih bersifat monoton, tetapi saat kondisi seperti ini guru dituntut untuk lebih kreatif dalam menyampaikan materi pembelajaran [6]. Guru dituntut menjadi lebih inovatif dalam menyiapkan bahan ajar dan lebih kreatif dalam mengembangkan metode pembelajaran untuk menarik minat siswa [9]. Saat ini, mengajar adalah salah satu pekerjaan yang paling membuat stres; ini benar tidak hanya di AS tetapi di banyak negara di seluruh dunia. Tingkat stres yang tinggi memengaruhi kesehatan dan kesejahteraan guru, menyebabkan guru kelelahan, kurangnya keterlibatan, ketidakpuasan kerja, kinerja yang buruk, dan beberapa tingkat turn-over tertinggi yang pernah ada [10].

Hal tersebut juga terjadi pada salah satu SD Islam Terpadu yang juga menerapkan sistem *full day school*. Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) IS adalah salah satu dari sekian banyak sekolah di Indonesia yang sedang melaksanakan proses pembelajaran dari rumah akibat pandemi COVID-19. Hal tersebut membuat guru melakukan berbagai cara agar dapat memberikan pengajaran yang efektif untuk mencapai tujuan pembelajaran. Pengembangan pembelajaran yang dilakukan di sekolah ini adalah perpaduan antara nilai-nilai keislaman dan pengembangan diri. Guru selalu menyelipkan nilai-nilai keislaman dengan mengaitkan setiap materi yang diajarkan dengan ayat-ayat al qur'an atau hadits. Guru SDIT dituntut untuk mengembangkan diri dengan membuat bahan ajar yang lebih maksimal [11].

Tuntutan-tuntutan yang berat dan situasi yang mendadak dapat menyebabkan stres pada individu [12]. Menurut Aamodt,



.....

stres kerja adalah respon adaptif yang dipengaruhi oleh perbedaan individual dan/atau proses psikologis yang merupakan konsekuensi dari aksi eksternal (lingkungan), situasi atau peristiwa yang menempatkan tuntutan psikologis dan/atau fisik berlebihan pada seseorang [1]. Mengingat bahwa Sekolah Dasar Islam Terpadu ini merupakan sekolah islam dan memiliki karakteristik unik yang mengajarkan nilai-nilai keagamaan dengan proporsi yang lebih banyak dibandingkan dengan sekolah lainnya, pertanyaan yang muncul adalah bagaimana guru-guru memaknakan stres yang mereka alami dan juga bagaimana strategi koping terhadap stress di situasi pandemi ini. Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah yang disampaikan dan melihat bahwa sekolah dasar islam terpadu memiliki iklim organisasi yang bernuansa islami, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian untuk menggambarkan stres guru sekolah dasar islam terpadu pada saat pembelajaran jarak jauh, strategi koping stres yang dilakukan oleh guru sekolah dasar islam terpadu, serta bagaimana peran sekolah terhadap kondisi ini.

LANDASAN TEORI

Berdasarkan definisi stres kerja menurut Aamodt, perbedaan karakteristik dan proses psikologis yang ada akan menyebabkan adanya perbedaan sumber stres atau taraf stres yang dialami seseorang terkait tuntutan dan situasi yang dihadapi di tempat kerjanya [1]. Mereka berpotensi mengalami tingkat stres pada kategori rendah, moderat atau tinggi tergantung pada penghayatan masing-masing individu terhadap stresor yang dirasakan. Selain itu, perbedaan karakteristik individu juga akan menyebabkan tindakan yang berbeda pula dalam menghadapi stres tersebut. Mengetahui bentuk penanggulangan stres yang tepat diperlukan untuk peningkatan individu dalam bekerja, agar sebagai seorang guru dapat mengelola stres tersebut dan bekerja secara optimal.

Banyak penelitian menemukan bahwa religious coping biasanya terkait dengan hasil yang lebih positif untuk situasi stres [13]. Semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang, maka akan semakin jarang mengalami stres [12]. Lazarus & Folkman, mendefinisikan strategi koping sebagai perubahan kognitif dan tingkah laku yang terus menerus sebagai suatu usaha individu untuk mengelola tuntutan eksternal dan internal yang dianggap sebagai beban dan membahayakan keberadaan atau kesejahteraan dirinya [14].

Ivancevich mendefinisikan stres sebagai respon adaptif individu terhadap suatu tindakan, situasi, atau kejadian yang dianggap sebagai tuntutan oleh individu tersebut. Stres ini merupakan bentuk respon terhadap stimulus yang disebut stresor, yaitu situasi luar yang berpotensi untuk membahayakan atau mengancam individu. Stres kerja adalah stres yang terjadi ditempat kerja sebagai respon individu terhadap stresor, baik yang berasal dari pekerjaan maupun di luar pekerjaan yang ditandai oleh adanya gejala fisiologis, psikologis, dan perilaku yang mengganggu aktivitas kerjanya [15].

Saat pandemi, guru harus melakukan pengajaran jarak jauh dan harus menemukan cara yang sesuai untuk mempromosikan proses pembelajaran, harus mengelola kelas secara daring, jam kerja menjadi tidak terbatas untuk tetap harus berkomunikasi dan berkoordinasi dengan orang tua siswa [16]. Dalam bukunya, Ivancevich membagi stresor menjadi 4 kategori, yaitu stresor individu (misalnya bertanggung jawab atas performa orang lain), stresor kelompok (misalnya kinerja rekan kerja yang kurang memuaskan), stresor organisasi (misalnya fasilitas kurang memadai), dan stresor lingkungan (misalnya kemacetan ketika pulang dan pergi bekerja) [15]. Terdapat perbedaan pada setiap individu untuk menilai suatu stresor, satu stresor yang sama dapat bermakna ringan atau berat bagi individu yang berbeda. Hal tersebut karena setiap individu



.....
melakukan cognitive appraisal (penilaian kognitif).

Penilaian kognitif terjadi saat individu berhadapan dengan stressor. Penilaian ini merupakan interpretasi dan reaksi terhadap situasi yang menimbulkan tekanan dengan tingkatan yang berbeda. Proses penilaian kognitif terjadi dalam dua tahapan, yaitu primer dan sekunder yang keduanya saling berinteraksi satu sama lain membentuk tingkatan stres yang dirasakan oleh individu terhadap suatu peristiwa [15]. Penilaian primer bertujuan untuk mengkategorisasikan apakah suatu stresor termasuk membangun, merusak, atau tidak berarti. Sedangkan penilaian sekunder dilakukan dengan melibatkan pemikiran cara untuk mengurangi stres yang dirasakan.

Lazarus & Folkman mendefinisikan strategi koping sebagai perubahan kognitif dan tingkah laku secara terus-menerus sebagai suatu usaha individu untuk mengelola tuntutan eksternal dan internal yang dianggap sebagai beban dan mengancam kesejahteraan dirinya [14]. Strategi koping merupakan proses yang terus berubah karena adanya fungsi dari appraisal dan reappraisal yang berkelanjutan terhadap perubahan hubungan individu dengan lingkungannya. Terdapat dua strategi koping, yaitu problem focused coping (PFC) dan emotion focused coping (EFC). PFC merupakan sebuah strategi yang digunakan individu untuk langsung melakukan pemecahan masalah untuk mengurangi tekanan. Strategi ini berfokus pada perilaku penyelesaian masalah, seperti pencarian informasi dalam memecahkan masalah, mengumpulkan solusi, atau mempertimbangkan alternatif solusi [14]. EFC adalah perilaku penanggulangan tekanan yang bertujuan untuk mengurangi tekanan dengan cara mengatasi ketidaknyamanan emosional.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis yang

memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi konsep psikologis seperti pengalaman bersama, perasaan tertentu, pemikiran, serta tindakan spesifik apa yang mendorong munculnya perasaan tersebut [17]. Pengambilan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur tentang pengalaman guru SDIT mengajar ketika pandemi untuk memahami bagaimana mereka memandang stres dan bagaimana strategi koping yang dilakukan untuk mengatasi stres yang mereka alami. Pertanyaan-pertanyaan wawancara berisi pertanyaan terbuka yang dimaksudkan untuk mendapatkan pandangan dan pendapat dari partisipan [18]. Berbeda dengan penelitian kuantitatif, pemilihan partisipan penelitian dalam penelitian kualitatif tidak perlu dengan random sampling, tetapi berdasarkan pertimbangan bahwa partisipan akan memberikan informasi yang relevan dengan tujuan penelitian [18].

Partisipan dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kesesuaiannya dengan karakteristik yang telah ditetapkan sebelumnya sesuai dengan tujuan penelitian [19]. Melalui teknik *purposive sampling*, maka terpilihlah 4 partisipan penelitian yang memenuhi kriteria inklusi sebagai berikut: (1) merupakan guru SDIT IS, (2) mengajar saat pandemic COVID-19 secara daring, (3) lama bekerja di SDIT IS minimal 2 tahun, (4) wanita, dan (5) sudah menikah.

Hal yang penting dari penelitian kualitatif adalah kualitas penelitian, bukan kuantitasnya sehingga sampel yang relatif kecil diambil untuk menambah kedalaman makna dari satu permasalahan atau informasi yang dibutuhkan dalam penelitian [20]. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah sebanyak 4 orang guru. Tabel 1. menyajikan gambaran partisipan secara anonim.

Tabel 1. Gambaran Partisipan

Partisipan	Usia	Lama Bekerja
P1	25	3 tahun
P2	30	2 tahun



P3	24	2 tahun
P4	25	2,5 tahun

Pengambilan data dilakukan setelah partisipan membaca dan memahami pernyataan yang peneliti tuliskan di informed consent. Pengambilan data dilakukan di ruangan kepala sekolah SDIT IS, sehingga cukup tenang, tidak banyak gangguan, cukup pencahayaan, dan dilakukan dengan posisi berhadapan duduk di sofa. Peneliti melakukan perekaman suara saat melakukan wawancara dengan ijin dari partisipan. Rekaman yang dilakukan akan tetap dijaga kerahasiaannya dan tidak ada yang bisa mengakses rekaman untuk keperluan lain selain penelitian.

Saat melakukan wawancara, partisipan diperbolehkan untuk minum guna menghindari kemungkinan kelelahan. Selain itu, partisipan diperbolehkan untuk berhenti berpartisipasi dalam penelitian, jika di tengah prosesnya mengalami ketidaknyamanan. Setelah selesai melakukan wawancara, maka dari rekaman yang telah dimiliki, penulis melakukan verbatim dari respon yang diberikan oleh partisipan, baik verbal maupun non-verbal.

Teknik analisis data yang akan digunakan adalah teknik analisis tematik, pengolahan data dilakukan dengan cara membaca berkali-kali hasil wawancara, kemudian melakukan penarikan tema penelitian terkait stres dan strategi koping yang dilakukan, untuk akhirnya menjelaskan bagaimana dinamika stres yang dirasakan dan cara subjek untuk mengatasinya [21]. Analisis tematik adalah prosedur interpretatif, data dianalisis untuk menemukan pola di dalam data untuk menawarkan akun yang mengungkapkan fenomena tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan terdiri dari 4 guru SDIT IS yang berjenis kelamin perempuan, berusia antara 24 hingga 30 tahun dengan usia rata-rata 26 tahun. Tabel 1. menunjukkan karakteristik peserta. Penelitian kualitatif ini

bertujuan untuk mengetahui pengalaman stres yang dirasakan guru saat pandemi, yang menghasilkan dua tema besar yaitu stresor saat mengajar jarak jauh dan gejala stres yang dirasakan. Selanjutnya adalah strategi koping, dan dukungan sekolah terhadap stres yang dirasakan oleh guru.

Stresor saat mengajar jarak jauh

Partisipan penelitian mengungkapkan bahwa adanya COVID-19 tentunya berdampak besar terhadap metode pembelajaran yang biasa dilakukan sebelumnya di ruang kelas harus menjadi daring. Perubahan ini menciptakan tuntutan-tuntutan lainnya secara mendadak dan dianggap cukup berat bagi tenaga pengajar. Mengajar secara daring menurut partisipan penelitian cukup banyak tantangannya. Dua tantangan utama yang dirasakan oleh keempat partisipan penelitian adalah tuntutan untuk membuat media pembelajaran yang efektif dan pendekatan dengan siswa. Media pembelajaran bisa berupa video animasi maupun video saat guru menjelaskan materi yang diajarkan. Beberapa hal terkait media pembelajaran disampaikan oleh partisipan penelitian sebagai berikut.

"...Nah ini juga jadi tantangan bagi saya gitu ya. Kalau visual kan bisa pake zoom kita bisa nyamain di bukunya, atau ada juga fitur share screen gitu ya. Nah kalau visual, itu harus video kan kita sampai ikut pelatihannya. Ada rekan guru yang memang katakanlah ahli di bidang tersebut, kemudian kita dibimbing untuk membuat media tersebut. Nah cuman kan memang kendalanya ya iraha teuing (kapan coba) gitu ya sebelumnya saya harus bikin animasi." (P3)

"... tetapi tuntutan itu yang berat. Udah mah ini teh baru, khususnya kalau buat saya membuat video pembelajaran. "aduh gimana nih membuat video pembelajaran" biar simple, menarik, dan anak mengerti." (P4)

Selanjutnya, stresor utama yang dirasakan oleh partisipan penelitian adalah terkait pendekatan dengan siswa, partisipan



penelitian merasa bahwa dengan tidak bertemu secara langsung maka membuat koneksi antara guru dan anak menjadi kurang.

“...pendekatannya juga lumayan kan agak sulit. Belum kenal gitu kan, belum ketemu langsung.” (P1)

“Nah saya merasakan sekali kendala itu yang sekarang, anak yang baru. Ini saya rasakan, ya memang ketemu sih waktu mereka kelas 1 tapi sekarang belum ada connection nya nih” (P3)

Kendala-kendala untuk mengajar jarak jauh juga melibatkan hubungan dengan orang tua siswa. Seringkali adanya hambatan komunikasi dengan orang tua maupun siswa menambah beban sebagai seorang guru. Diharuskan adanya kerjasama antara guru dan orang tua yang terjalin. Selain itu stresor lain bagi guru pada masa pembelajaran jarak jauh ini diantaranya adalah sulitnya beradaptasi dengan kondisi yang baru (harus beradaptasi dengan teknologi dan kebiasaan baru), sulitnya mengontrol kegiatan dan pembelajaran saat tidak berada di tempat yang sama, siswa tidak mau belajar menggunakan media pembelajaran daring, perbedaan karakteristik dan kemampuan siswa, dan manajemen waktu.

Stresor-stresor yang dipaparkan partisipan merupakan hambatan-hambatan yang muncul dan disebabkan karena adanya perubahan kebiasaan. Perubahan kebiasaan dapat memunculkan stresor bagi individu karena dituntut untuk menyesuaikan kembali perilaku-perilaku yang biasa dilakukan sebelumnya terhadap situasi saat ini [22]. Adaptasi terhadap teknologi memang menjadi tantangan yang utama guna terciptanya pengajaran yang efektif secara daring [4].

Gejala stres

Partisipan penelitian menjelaskan kondisi mereka saat sedang merasa stres dan tertekan untuk mengajar secara daring. Partisipan menyoroti gejala-gejala yang umum dirasakan tetapi tidak terlihat adalah gejala emosi. Perubahan-perubahan emosi seperti mood yang tidak stabil, motivasi menurun, dan

mudah marah menjadi ciri partisipan merasa stres terhadap tuntutan pekerjaan yang seringkali bertambah saat pekerjaan sebelumnya belum selesai.

“...kadang semangatnya agak kendur gitu semangatnya yang saya rasakan; mood kita tidak stabil, pengen marah marah gitu.” (P4)

“...Ada masanya jenuh dan motivasi nya turun, untuk terus terusan depan laptop, depan anak-anak gitu.” (P3)

Perubahan emosional sangat terlihat pada partisipan penelitian. Mengingat bahwa seluruh partisipan penelitian ini adalah wanita. Wanita cenderung bereaksi dengan kesedihan dan emosi negative lainnya, kemudian lebih ekspresif untuk menangis dan menarik diri ketika mengalami peristiwa negatif [23].

Strategi Koping Stres

a. Religious coping

Salah satu tema yang penting dari data yang terkumpul adalah religious coping. Berdasarkan pertimbangan bahwa partisipan merupakan guru dari sekolah dasar islam terpadu yang memiliki iklim keislaman yang kuat dan partisipan merupakan seorang muslim, maka religious coping menjadi salah satu tema yang signifikan. Strategi koping berdasarkan keyakinan yang dianut terlihat sebagai suatu sistem yang memiliki peran signifikan untuk menghadapi kondisi stres karena adanya perubahan mendadak akibat pandemi COVID-19. Setiap partisipan mengungkapkan strategi kopingnya yang berdasar pada religious coping seperti dibawah ini.

“Apapun yang dirasakan mungkin belajar untuk menerima.” (P1)

“Kita sebagai guru harus tetap menjalani dengan senang hati, maka Insya Allah kalau kita menjalani dengan senang hati, semuanya akan berjalan dengan lancar gitu.” (P2)

“...kepala sekolahnya juga suka menyelipkan nilai-nilai dakwah gitu ya sebagai motivasi, misalkan ya “ini teh ya



.....
takdir allah” dan kita harus menjalani ini. Alhamdulillah iklimnya mengarah ke islami, dan kita cara kita mengatasinya ya mendekatkan diri ke Allah gitu. Da kalau kata Allah kita harus sampai kapanpun ya gampang, kalau udahan ya udah. Terus juga ya kita percaya nya gitu meskipun ini cape ya anggap aja ini tuh ladang ibadah untuk kita, ladang amal, ladang pahala buat kita, jadi ya kita akan baik baik aja.” (P3)

“...terus bisa diluahkan waktu untuk ngaji dulu, baca quran, atau nonton nonton motivasi islam. Seperti dulu saya jarang sholat dhuha, tetapi melihat teman teman sholat dhuha, jadi saya juga ikut terpacu motivasinya.” (P4)

Religious coping ini menjadi salah satu ciri yang menonjol pada kelompok partisipan penelitian yang berada di lingkungan islami. Mereka cenderung terpapar dengan nilai-nilai agama sehingga memiliki keyakinan bahwa setiap hal buruk yang terjadi dianggap sebagai suatu ujian yang nantinya akan disertai kebahagiaan, sehingga saat menjalani kondisi-kondisi buruk ini lebih sabar dan menerima keadaan. Seperti yang tertulis oleh Myers dalam bukunya menyatakan bahwa orang-orang dengan tingkat keimanan yang tinggi cenderung tidak mudah merasa stress dan tetap menjalani situasi buruk sekalipun [12].

b. Problem-focused coping

Saat menghadapi situasi pandemi yang mengharuskan perubahan metode pembelajaran, maka banyak cara-cara yang diupayakan oleh guru-guru untuk terciptanya pengajaran yang optimal. Salah satunya adalah dengan membuat media pembelajaran. Saat tuntutan untuk membuat media pembelajaran dianggap sebagai stresor oleh partisipan, disini partisipan berupaya mengatasinya dengan fokus terhadap permasalahannya. Partisipan mempelajari cara-cara dan mengikuti pelatihan agar dapat membuat media pembelajaran yang efektif. Partisipan secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk

menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stres.

“...di SDIT ini cukup intens juga untuk komunikasi dengan orang tua siswa, anak anak juga sudah punya grup sendiri kalau kelas 6. Dan itu pun tidak dibatas waktu.” (P4)

“Saya muter otak bagaimana caranya anak dapat pembelajaran baca tulis dari guru. 3 bulan pertama belum bisa tatap muka. Saya dari awal sudah observasi kemampuan anak dalam baca tulis. Karena saat itu belum ada tatap muka, jadi caranya sering minta ke orang tua untuk bekerja sama untuk kadang mengikirimkan VN atau video sedang membaca ;...tetapi semua anak saya berikan buku modul berdasarkan kemampuannya. Jadi saya juga inisiatif sendiri terutama guru kelas 1, sampai sekarang masih di kontrol melalui kerja sama dengan orang tua.” (P2)

Upaya-upaya yang dilakukan oleh partisipan bertujuan untuk menyelesaikan kondisi tertekan yang sedang dihadapi, artinya partisipan melakukan penanganan terhadap stres dengan berfokus pada masalahnya dan mencoba untuk mencari solusi atas permasalahan-permasalahan tersebut [14]. Partisipan tidak kabur dari kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan, melainkan menggeluti kejadian tersebut untuk diselesaikan.

c. Emotion-focused coping

Partisipan menceritakan bahwa strategi koping yang seringkali mereka lakukan ketika merasa stres atas tuntutan pekerjaan, mereka seringkali beristirahat dan mencari kegiatan lain untuk menenangkan dirinya, mencari waktu untuk diri sendiri, memanjakan diri sendiri, dan hal-hal lainnya yang membuat mereka beristirahat sejenak dari tuntutan yang harus dikerjakan.

“...ngobrol-ngobrol sama temen guru yang lain. Jadi ngerasa ada temen, lebih dekat, terus saling dukung juga.” (P1)

“Jadi kalau saya udah merasa mulai jenuh, stress gitu ya, saya harus ketemu



dengan teman-teman saya. Saya harus keluar, saya harus nongkrong.” (P3)

Beberapa cara yang dilakukan partisipan termasuk pada strategi koping yang berfokus pada emosi. Strategi koping stres ini digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres yang dialami. Biasanya, pengaturan ini dilakukan melalui perilaku individu dengan menghilangkan fakta-fakta yang tidak menyenangkan. Strategi ini seringkali dilakukan saat individu merasa tidak mampu mengubah kondisi yang menekan dirinya, sehingga ia akan cenderung untuk mengatur emosinya [14].

Dukungan sekolah

Tema penting selanjutnya yang diceritakan oleh partisipan adalah tentang dukungan dari sekolah. Sekolah memberikan berbagai fasilitas seperti Wi-Fi, berbagai pelatihan, dan juga menentukan kebijakan-kebijakan guna terciptanya pembelajaran yang optimal. Sekolah juga sudah memperhatikan kondisi kesejahteraan guru-guru dengan bentuk upaya seperti gathering dan wadah untuk saling berbagi dengan rekan-rekan guru yang lain. Selain itu, sekolah menanamkan nilai-nilai keislaman yang dirasakan sangat membantu guru-guru merasa kembali memiliki motivasi dan tidak cepat putus asa.

“Sehingga kesininya tidak mengurangi mutu, tetapi tidak ditetapkan standar yang tinggi. Selain itu, fasilitas seperti Wi-Fi, kemudian untuk finansial selama COVID ini dihitung seperti biasa.” (P2)

“...pihak sekolah memfasilitasi seperti pelatihan, pelatihan ini berkelanjutan ya bukan hanya sekali. Berarti mereka pun tidak lepas tangan, tapi juga di monitoring dan evaluasi juga. Sebelum kita masuk semester baru, biasa ada rapat kerja, dan akhirnya ada gathering yang isinya main. Mungkin itu juga upaya sekolah untuk me-refresh guru-guru gitu ya” (P3)

Dukungan sekolah yang diberikan dapat dirasakan secara langsung oleh partisipan saat melakukan pengajaran jarak

jauh dan berperan sebagai pendukung dalam menyediakan sumber daya untuk melakukan pengajaran. Adanya dukungan ini sangat berpengaruh untuk keefektifan dan keberhasilan belajar secara daring di sekolah [4].

PENUTUP

Kesimpulan

Penelitian ini menyajikan pemaparan tentang bagaimana pengalaman stress yang dialami oleh guru SDIT saat melakukan pengajaran jarak jauh, mencakup stresor dan gejala-gejala stres yang muncul, strategi koping yang mereka lakukan, dan bagaimana dukungan yang diberikan oleh pihak sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pandemi COVID-19 membuat tuntutan-tuntutan mengajar yang berbeda dari situasi sebelumnya, tuntutan untuk membuat media pembelajaran merupakan stresor yang paling dirasakan. Gejala yang muncul pada partisipan saat stres biasanya adalah perubahan emosi. Selanjutnya, religious coping menjadi salah satu cara mereka menguatkan diri untuk menghadapi berbagai kondisi stres dengan keyakinan terhadap Allah swt. dan tidak berputus asa. Hal ini juga tercipta karena lingkungan sekolah yang islami secara langsung mendukung guru-guru dengan menanamkan nilai-nilai keislaman dan menyediakan berbagai fasilitas serta kebijakan untuk terciptanya kesejahteraan guru dan pembelajaran yang optimal.

Saran

Penelitian dilakukan saat masa pandemi dan hanya melibatkan beberapa orang guru demi menjaga protokol kesehatan. Saran bagi penelitian lanjutan adalah melakukan penelitian terhadap populasi lain dengan karakteristik yang berbeda untuk memperkaya sumber informasi terkait stres dan mekanisme strategi koping yang dilakukan. Penelitian lain mungkin dapat dilakukan di sekolah negeri dan melihat bagaimana dukungan yang dilakukan oleh pihak sekolah terhadap



optimalisasi pembelajaran jarak jauh dan kesejahteraan guru. Saran praktis bagi pihak sekolah adalah mengembangkan berbagai pelatihan tidak hanya untuk kepentingan optimalisasi pengajaran saat pandemic COVID-19, tetapi juga bisa dijadikan sebagai agenda rutin untuk mengembangkan keterampilan guru-guru.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aamodt, M. G. (2010). Sixth Edition Industrial/Organizational Psychology: An Applied Approach.
- [2] Kelloway, E. K., Mullen, J., & Francis, L. (2012). The stress (of an) epidemic. *Stress and Health*, 28(2), 91–97. <https://doi.org/10.1002/smi.1406>
- [3] Kemendikbud. (2020). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.
- [4] Rasmitadila, Aliyyah, R. R., Rachmadtullah, R., Samsudin, A., Syaodih, E., Nurtanto, M., & Tambunan, A. R. S. (2020). The perceptions of primary school teachers of online learning during the covid-19 pandemic period: A case study in Indonesia. *Journal of Ethnic and Cultural Studies*, 7(2), 90–109. <https://doi.org/10.29333/ejecs/388>
- [5] Hiraoka, D., & Tomoda, A. (2020). Relationship between parenting stress and school closures due to the COVID-19 pandemic. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 74(9), 497–498. <https://doi.org/10.1111/pcn.13088>
- [6] Dewi, D. R. (2007). Perbedaan tingkat stres kerja antara guru SD dan guru SMP. Universitas Sanata Dharma.
- [7] Supena, A., Umboh, D., Tarusu, D. T., & Kalengkongan, J. (2020). Learning Strategies in Elementary Schools During COVID-19 Pandemic in North Sulawesi. *Proceeding on Teaching and Science Education (ICTASE)*, 12–19. <https://doi.org/10.31098/ictase.v1i1.14>
- [8] Fauzi, I., & Sastra Khusuma, I. H. (2020). Teachers' Elementary School in Online Learning of COVID-19 Pandemic Conditions. *Jurnal Iqra' : Kajian Ilmu Pendidikan*, 5(1), 58–70. <https://doi.org/10.25217/ji.v5i1.914>
- [9] Lestari, P. A. S., & Gunawan. (2020). The impact of pandemic covid-19 on learning implementation of primary and secondary school levels. *Indonesian Journal of Elementary and Childhood Education*, 1(2), 58–63.
- [10] McIntyre, T. M., McIntyre, S. E., & Francis, D. J. (2017). *Educator Stress*. Springer.
- [11] Wiliandani, A. M. (2016). Implementasi pengembangan kurikulum dan pembelajaran di SD Islam Terpadu Insah Sejahtera Kabupaten Sumedang / Angga Meifa Wiliandani. Universitas Negeri Malang.
- [12] Myers, D. G. (2010). *Psychology Ninth Edition in Modules*. Worth Publishers.
- [13] Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 461–480. <https://doi.org/10.1002/jclp.20049>
- [14] Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. In עלון הנוטע (Vol. 66). Springer Publishing Company, Inc.
- [15] Ivancevich, J. M., Konopaske, R., & Matteson, M. T. (2013). *Organizational Behavior & Management*, Tenth Edition. In McGraw-Hill Education. <http://gen.lib.rus.ec/book/index.php?md5=BE6F11451215924A0A85518D137F663B>
- [16] Setyorini. (2020). Terhadap Proses Pembelajaran Pada Kurikulum 13? *Jiemar*, 01(Juni), 95–102.



- [17] Ajjawi, R., & Higgs, J. (2007). Using Hermeneutic Phenomenology to Investigate How Experienced Practitioners Learn to Communicate Clinical Reasoning. *The Qualitative Report*, 12(4).
- [18] Creswell, W. John & Creswell, J. D. (2018). Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- [19] Liamputtong, P. (2019). Qualitative Inquiry. In *Handbook of Research Methods in Health Social Sciences* (pp. 9–25). Springer Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-10-5251-4_53
- [20] Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., Bywaters, D., & Walker, K. (2020). Purposive sampling: complex or simple? Research case examples. *Journal of Research in Nursing*. <https://doi.org/10.1177/1744987120927206>
- [21] Clarke, V., Braun, V., & Hayfield, N. (2015). *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods* - Google Books (J. A. Smith (ed.); 3rd ed.). SAGE.
- [22] Scheid, T. L., & Brown, T. N. (2010). *A handbook for the study of mental health : Social contexts, theories, and systems*. Cambridge University Press. <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf>
- [23] Hess, U., Senecal, S., Kirouac, G., Herrera, P., Philippot, P., & Kleck, R. E. (2000). Emotional expressivity in men and women: Stereotypes and self-perceptions. *Cognition and Emotion*, 14(5), 609–642. <https://doi.org/10.1080/02699930050117648>