



PSIKOEDUKASI KEPADA GURU SMP INSAN CENDEKIA TENTANG PENGELOLAAN STRESS

Hasna Rafifah¹, Fadyah Nurhayati², Lisnawati Ruhaena³
email: ¹Rafifahhasna.co.id@gmail.com , ²fadyaanur@gmail.com,
³lisnawati.ruhaena@ums.ac.id

ABSTRAK

Sejak munculnya wabah virus Corona atau disebut Covid-19 di Indonesia pada bulan Maret 2020 lalu, terjadi perubahan yang drastis pada seluruh sektor. Salah satunya sektor Pendidikan, Pemerintah Indonesia beserta Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan memberlakukan program Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) untuk mengurangi penyebaran virus Covid-19 sesuai dengan kebijakan pemerintah dan menerapkan kegiatan WFH (*Work From Home*) atau bekerja di rumah dan proses pembelajaran dapat tetap berjalan dengan memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi. Namun permasalahan tetap saja muncul, dengan kegiatan belajar jarak jauh ini memunculkan berbagai masalah bagi guru. Para guru dihadapkan dengan ketidakseimbangan dan ketidaksiapan antara tuntutan dan kemampuan untuk mengatasi perubahan pada sektor pendidikan yang terdampak pandemi Covid-19, hal ini dapat memicu peningkatan stress pada guru. Tujuan dari penelitian ini adalah (1) mendeskripsikan gambaran umum mengenai sistem pembelajaran di SMP Insan Cendekia, (2) mengidentifikasi kendala pembelajaran daring di SMP Insan Cendekia, (3) membantu para guru untuk bisa melakukan kegiatan yang dapat mengelola pembelajaran menjadi lebih kondusif. Metode pengumpulan data menggunakan metode wawancara yang dilakukan terhadap supervisor. Hasil dari penelitian ini adalah SMP Insan Cendekia memiliki sistem pembelajaran daring pada umumnya, sekolah ini juga mengadakan home visit kepada siswa yang sering tidak mengikuti pembelajaran online dan kendala yang dihadapi guru selama pembelajaran daring yaitu kendala sinyal dan siswa yang sulit untuk mengikuti pembelajaran daring, dari hasil intervensi yang penulis berikan menurut guru yaitu menarik untuk dilakukan sebagai penguat tambahan kepada pengajar untuk lebih mampu mengatasi kejenuhan saat KBM

Kata Kunci : Stress, Pandemi, Work From Home

1. Pendahuluan

Kebijakan belajar dari rumah, bekerja dari rumah, dan ibadah di rumah perlu terus digencarkan untuk mengurangi penyebaran Covid-19,” demikian disampaikan Presiden Joko Widodo. (Kompas, 6 Maret 2020). Kebijakan tersebut diambil dalam kondisi darurat pandemi Covid-19 yang jumlah kasusnya terus bertambah. Sehingga untuk mengurangi potensi penyebaran Covid-19 kebijakan tersebut dirasa tepat, meski dalam perjalanannya menimbulkan masalah baru bagi kalangan masyarakat khususnya para guru karena seluruh kegiatan harus dilakukan di rumah atau yang dikenal dengan Work From Home (WFH) dan menerapkan social distancing. Dampak positif yang terjadi karena WFH dan social distancing antara lain masyarakat lebih memperhatikan kesehatan, hubungan keluarga yang semakin dekat, munculnya aktivitas - aktivitas baru yang produktif dan hemat, meningkatnya literasi pemanfaatan IT, dan lainnya. Sementara dampak negatif yang sangat dirasakan antara lain: terbatasnya aktivitas diluar rumah, berkurangnya perputaran ekonomi, model belajar dengan menggunakan online menimbulkan kebosanan dan kejenuhan karena kurang efektifnya interaksi secara online, dan lainnya. Dampak negatif ini sangat mungkin menimbulkan stres bukan hanya pada siswa tetapi juga guru. Namun, beberapa bulan terakhir ini para guru sudah mulai terbagi waktunya untuk melakukan kegiatan WFH (Work From Home) dan WFO (Work From Office). Lalu bagaimana agar proses pembelajaran online dapat berjalan dengan efektif? Tentunya juga perlu memperhatikan kemungkinan yang akan terjadi yaitu stress, melakukan pencegahan terhadap masalah tersebut dan menyusun agenda-agenda yang bermanfaat.

Salah satu hal yang perlu diperhatikan agar melakukan pembelajaran online efektif adalah dengan mengelola stres. Menurut sebuah informasi Istilah stres berasal dari

bahasa Inggris Stress. Dibahas juga menurut Kamus Oxford, stress diartikan dengan pressure or worry caused by the problems in somebody's life yang berarti tekanan atau kekhawatiran yang disebabkan oleh masalah di dalam hidup seseorang. (<https://www.oxfordlearnersdictionaries.com>) dalam (Muslim, 2020) Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia stres diartikan dengan gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar; ketegangan. (KBBI <https://kbbi.web.id/stres>) dalam (Muslim, 2020) Weinberg dan Gould (2003) dalam (Muslim, 2020) mendefinisikan stres sebagai “a substantial imbalance between demand (physical and psychological) and response capability, under condition where failure to meet that demand has importance consequences” yang berarti ada ketidakseimbangan antara tuntutan (fisik dan psikis) dan kemampuan untuk memenuhinya. Gagal dalam memenuhi kebutuhan tersebut akan berdampak krusial. Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa Stress adalah respons organisme untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan - tuntutan yang dapat berupa hal faktual yang terjadi, atau hal baru yang mungkin akan terjadi, tetapi di persepsi secara aktual. Jika kondisi tersebut tidak dapat teratasi dengan baik maka akan terjadi gangguan pada satu atau lebih organ tubuh yang mengakibatkan seseorang tidak dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik. Pada masa pandemi ini kondisi stress dapat di klasifikasikan menjadi 3 ruang lingkup, yaitu stress akademik yang biasa dialami oleh siswa/ mahasiswa, stress kerja, dan stress dalam keluarga. (Sihombing, 2021) Pada kondisi ini guru bisa termasuk dalam kelompok yang bisa mengalami stress kerja. European Agency for Safety and Health at Work (2009) dalam (Evangli, E, & S, 2020) menyebutkan bahwa guru merupakan salah satu pekerjaan dengan prevalensi stres kerja yang tinggi dimana faktor - faktor yang diidentifikasi sebagai penyebab stres kerja tertinggi pada guru yaitu beban kerja kemudian konflik peran dan dukungan dari rekan kerja maupun keluarga

dan teman. Stres kerja (occupational stress) merupakan hal yang terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara karakteristik kepribadian karyawan dengan karakteristik aspek-aspek pekerjaannya dan dapat terjadi pada semua kondisi pekerjaan (Jum'ati & Wuswa, 2013). Rivai (2009:108) dalam (Sukoco & Bintang, 2017) mengatakan bahwa stres kerja adalah suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis yang mempengaruhi emosi, proses berfikir, dan kondisi seorang karyawan. Sebuah penelitian menjelaskan bahwa stress pada guru dapat terjadi karena beban kerja guru yang sangat banyak. (Akbar & Pratasiwi, 2017) Pada situasi normal saja, beban guru sudah sangat banyak, apalagi dengan munculnya kondisi pandemi ini dimana banyak hal baru yang perlu dipelajari dan dikaji untuk melakukan pembelajaran online yang efektif untuk menanggulangi permasalahan yang kerap muncul dan tentunya beban kerja guru semakin bertambah banyak diantaranya pembelajaran masih terfokus pada penuntasan kurikulum, waktu mengajar berkurang, kemampuan guru yang terbatas dalam membuat modul yang menarik dan menyenangkan bagi siswa, jam bekerja yang lebih lama jika sebelum pandemi jam kerja guru hanya delapan jam saja kini selama pandemi menjadi 12 jam, media pembelajaran yang masih terbatas, belum lagi jika keterbatasan orang tua murid dalam mendampingi anak karena harus bekerja. Jika kegiatan ini dilakukan sehari-hari dan dalam masa yang lama akan menimbulkan stress kerja yang dapat mempengaruhi kinerja, tekanan psikologis dan kesehatan fisik pada guru (Rokhani, 2020) dalam (Renny, 2020). Tujuan dari diberikannya psikoedukasi mengenai tips mengajar yang efektif di masa pandemi ini guna membantu para guru untuk bisa melakukan kegiatan yang dapat mengelola pembelajaran menjadi lebih kondusif serta di berikan cara untuk mengatasi stress supaya tidak mengganggu saat melakukan pembelajaran dengan murid. Manfaat yang didapat dengan adanya psikoedukasi ini adalah guru mempunyai pedoman dan sebagai

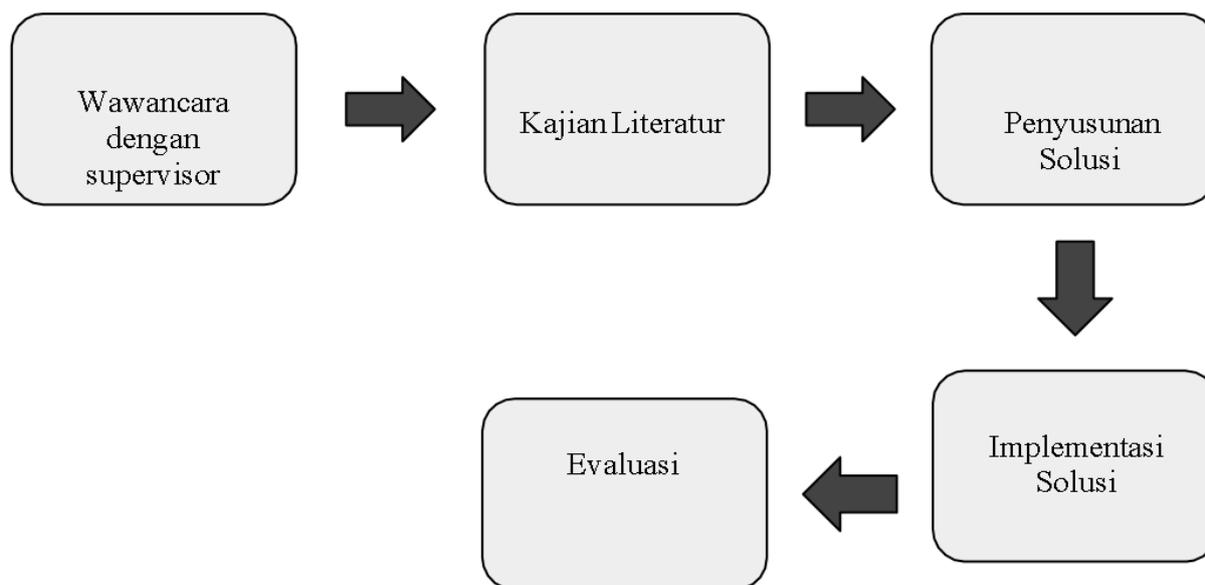
pengingat apabila sewaktu-waktu mengalami permasalahan yang berdampak pada proses pembelajaran sehingga menjadi tidak efektif.

SMP Insan Cendekia Boarding School Sukoharjo atau yang biasa disingkat dengan SMP IC, berlokasi di Jalan Ovensari, Kadilangu, Baki, Dusun I, Kadilangu, Sukoharjo, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57556. SMP Insan Cendekia Boarding School ini merupakan sekolah berbasis asrama. Oleh karena itu, murid SMP IC wajib tinggal di asrama. Rutinitas pembelajaran *daring* yang ditetapkan di sekolah ini tidak jauh berbeda dengan pembelajaran tatap muka sebelum adanya pandemi, hal ini membuat SMP IC memiliki kekhasan dalam hal pembelajaran *daring* ditengah pandemi covid-19 ini. Kegiatan yang dilakukan murid SMP IC selama pembelajaran *daring* yaitu setelah sholat subuh mereka melakukan kegiatan keasramaan berupa tahfidz atau murojaah dan muhawaroh via *zoom meeting* yang didampingi oleh pembina asrama. Kemudian sekitar jam 07.00 murid mulai melaksanakan pembelajaran *daring* via *zoom meeting*, *google classroom*. Kemudian sekitar jam 09.00 mereka istirahat untuk sholat dhuha dan dilanjutkan pembelajaran *daring* hingga pukul 12.00 WIB. Kegiatan pembelajaran *daring* selesai sekitar pukul 11.30 WIB, setelah itu dilanjutkan kegiatan mandiri. Setelah sholat maghrib, murid melakukan kajian kitab dan tadarus via *zoom meeting* yang didampingi oleh pembina asrama dan kemudian dilanjutkan kegiatan mandiri. SMP Insan Cendekia juga memiliki program unggulan yaitu guru asuh, program ini merupakan program bimbingan guru kepada murid seperti hubungan "orang tua" dan "anak" yang diharapkan dapat "mengganti" peran orang tuanya selama murid tinggal di sekolah (asrama). Tujuan dari program guru asuh ini adalah memahami kekurangan dan kelebihan murid seperti minat, bakat dan kemampuan, mengatasi sendiri kesulitan yang dialami, membina murid dalam program keagamaan dan merencanakan masa depan sesuai dengan minat, bakat dan kemampuannya.

2. Metode

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode wawancara untuk menggali permasalahan dan metode diskusi bersama untuk menyusun langkah yang akan dilakukan guna memberikan solusi yang akan disampaikan kepada guru. Wawancara adalah metode pengumpulan

data yang paling sering digunakan terutama dalam penelitian kualitatif, metode ini terdiri dari beberapa tahap, Tahap pertama yaitu perkenalan. untuk membangun hubungan saling percaya. Tahap kedua adalah tahap terpenting karena data yang berguna akan diperoleh. Terakhir adalah ikhtisar respon partisipan dan konfirmasi atau adanya informasi tambahan (Rachmawati, 2007).



Bagan 1

- **Wawancara supervisor** : Penulis melakukan wawancara dengan supervisor guna memperoleh gambaran kondisi sekolah dan permasalahan yang terjadi pada guru
- **Kajian Literatur** : Penulis berdiskusi serta membaca jurnal-jurnal terkait permasalahan yang terjadi
- **Penyusunan Solusi** : Penulis membuat rangkaian solusi yang digunakan sebagai bahan intervensi terkait permasalahan yang terjadi pada guru dan menentukan proses sosialisasinya bersama dengan supervisor.
- **Implementasi Solusi** : Penulis membuat intervensi dalam bentuk poster dan menempelkannya pada dinding ruang guru dan menjelaskan kepada guru yang ada di dalam ruangan tersebut mengenai poster yang penulis buat.
- **Evaluasi** : Untuk mengetahui respon dari guru kami memutuskan untuk membuat angket melalui google form. Google form yang kami buat berisi pertanyaan seputar “apakah anda sudah melihat poster intervensi yang diberikan?”, “Bagaimana tanggapan anda mengenai poster tersebut?”, “Apakah anda sudah melakukan saran dalam intervensi tersebut?”, dan “Kegiatan apa saja yang sudah anda lakukan dalam intervensi tersebut?”.

3. Hasil dan Pembahasan

Penulis melakukan wawancara dengan supervisor terkait dengan permasalahan yang

dialami guru pada saat pandemi. Wawancara tersebut penulis rangkum dalam tabel dibawah ini:

Pertanyaan	Jawaban	Hasil Pengamatan
Apa saja kegiatan yang dilakukan guru selama pembelajaran online di masa pandemi ?	Selama masa pandemi ini guru melakukan WFH dan WFO, pada saat WFO guru tetap mengajar sesuai jadwal dan mengerjakan tugas yang memang perlu dikerjakan di kantor dan sesekali bertukar pikiran mengenai pembelajaran online. Saat WFH guru juga tetap melakukan proses pembelajaran sesuai jadwalnya dan tetap mengawasi siswa dari jarak jauh.	Saat di lapangan penulis melihat guru sesekali berada di ruang perpustakaan untuk membahas pekerjaan di sekolah seperti menyusun rencana pelaksanaan UAS dan bercerita mengenai keluh kesah siswa.
Apa yang sering dikeluhkan oleh guru selama pembelajaran online ?	Kendala sinyal dan siswa yang sulit untuk mengikuti pembelajaran <i>daring</i> ?	
Apa saja upaya yang sudah para guru lakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut ?	Menyarankan siswa untuk mencari tempat yang memiliki jaringan yang kuat dan melakukan pengawasan siswa dengan bekerjasama dengan orangtua murid, membangunkan siswa apabila ada kegiatan pagi ataupun siswa yang terlihat belum hadir pada saat jam pembelajaran telah dimulai.	Saat di lapangan penulis mengamati, guru sangat berupaya untuk mengajar privat tatap muka dengan protokol kesehatan untuk 2 siswa yang kurang dalam hal akademiknya. Guru juga sangat mengawasi siswa tersebut.
Apakah masih ada permasalahan yang sulit untuk diatasi?	Sejauh ini belum ada, karena apabila ada siswa yang memang sangat sulit untuk dikendalikan kami masih mempunyai alternatif seperti <i>home visit</i> untuk menindaklanjuti permasalahan tersebut, dan untuk guru mungkin saat ini perlu dituntut untuk mempunyai kesabaran yang lebih serta dapat mengelola pikiran dan emosi dengan sebaik mungkin.	

Berdasarkan hasil wawancara terhadap supervisor diatas, penulis mengamati saat di sekolah terlihat pada saat jam tertentu ada sebagian guru yang berada di ruang perpustakaan untuk sekedar berdiskusi mengenai pembelajaran maupun berbicara mengenai topik diluar pembelajaran. Menurut penjelasan supervisor tidak sedikit guru yang juga kesulitan mengendalikan siswa saat pembelajaran daring karena terbatasnya akses untuk melakukan pengawasan kepada siswa. Upaya yang sudah sering dilakukan oleh guru yaitu menghubungi siswa yang sering tidak mengikuti pembelajaran online dan melakukan *home visit* apabila sudah diperlukan. Berdasarkan hasil wawancara terhadap supervisor tersebut kami memutuskan untuk membuat intervensi berupa

poster. Intervensi ini bertujuan sebagai *reminder* kepada guru. Intervensi ini kami rasa cukup efektif digunakan pada masa pandemi seperti saat ini. Poster tersebut berjudul “Tips Mengajar Efektif di Masa Pandemi” yang berisi psikoedukasi tentang tips mengajar efektif saat pandemi meliputi mengelola stress, saling membantu antar guru, koordinasi dengan orangtua untuk mengontrol anak dirumah, melakukan pendekatan dengan murid, dan melakukan inovasi pembelajaran yang menarik. Untuk memperjelas tentang pengelolaan stress kami juga membuat poster pendamping berjudul “Bagaimana Cara Mengatasi Stress?” yang berisi contoh kegiatan untuk mengatasi stress dengan cara olahraga dan istirahat yang cukup, selalu berfikir positif, membaca informasi

dari sumber terpercaya, dan mengembangkan keyakinan spiritualitas. Poster tersebut kami buat, kami konsultasikan kepada supervisor, dan kami tempel di dinding ruang guru dengan dokumentasi dibawah ini



Setelah melakukan intervensi penulis menanyakan respon kepada guru terkait poster yang kami tempel melalui google

form sebagai bahan evaluasi. Google Form respon tersebut dibagikan melalui supervisor kepada semua guru. Target yang kami harap adalah respon dari semua guru SMP Insan Cendekia Sukoharjo. Hasil dari respon guru dapat disimpulkan bahwa mereka sudah melihat poster dan menerapkan saran yang diberikan dalam poster tersebut. Tanggapan untuk poster yang kami buat menurut guru yaitu menarik untuk dilakukan sebagai pengingat tambahan kepada pengajar untuk lebih mampu mengatasi kejenuhan saat KBM. Kemudian menindaklanjuti respon terhadap poster tersebut dengan salah satu guru yang mengisi form, kami menanyakan kepada salah satu guru yang menyampaikan bahwa ia telah menambah program- program adaptif yang menunjang pembelajaran di salah satu mapel yang ia ampu, beliau menjawab bahwa ia membuat quiz menggunakan quizziz, kemudian ia juga membuat karya digital memakai canva, kinemaster, Al, sesuai dengan kesukaan anak sehingga anak tidak bosan. Terkait dengan efektivitas psikoedukasi yang penulis lakukan terhadap guru cukup efektif karena poster ditempel di tempat yang strategis dan menjadikan pengingat bagi para guru, namun respon terkait psikoedukasi yang kami dapatkan melalui Google Form belum efektif karena penulis hanya menerima 3 respon dari target yang penulis harapkan.

4. Simpulan

SMP Insan Cendekia Sukoharjo menerapkan sistem pembelajaran *daring* pada umumnya dengan menggunakan *zoom meeting* dan *google classroom*. SMP Insan Cendekia ini juga memiliki program *home visit*, yaitu program yang diterapkan kepada anak untuk menindaklanjuti siswa yang jarang mengikuti pembelajaran *daring*. Permasalahan yang dihadapi guru yaitu terkait mengelola pembelajaran yang efektif kepada siswa saat masa pandemi dan pengelolaan stress yang dihadapi guru. Penulis memberikan psikoedukasi berupa poster yang dirasa cukup efektif karena berguna

untuk guru sebagai media untuk mengingatkan apabila sedang mengalami kejenuhan saat melakukan kegiatan belajar dan mengajar. Saran untuk data bisa dimaksimalkan agar hasil yang didapatkan valid.

5. Persantunan

Terimakasih kami ucapkan kepada Ibu Lisnawati Ruhaena selaku dosen

pembimbing mata kuliah Aplikasi Psikologi Pendidikan yang telah membimbing kami dalam penyusunan artikel publikasi ini, pihak sekolah yang telah menerima kami sebagai mahasiswa magang dan Ibu Tiffany selaku supervisor yang selalu membantu kami mengumpulkan data yang kami butuhkan sehingga kami dapat menyelesaikan artikel publikasi ini dengan baik.

6. Referensi

- Akbar, Z., & Pratasiwi, R. (2017). RESILIENSI DIRI DAN STRES KERJA PADA. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 107-112.
- Evangli, W. M., E, M. A., & S, J. K. (2020). Hubungan antara Beban Kerja, Konflik Peran, dan Dukungan Sosial dengan Stres Kerja Pada Guru di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Manado Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 80-88.
- Hubungan antara Beban Kerja, Konflik Peran, dan Dukungan Sosial dengan Stress Kerja pada Guru di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Manado pada Masa Pandemi Covid-19. (2020). *Journal of Public Health and Community Medicine*, 80-88.
- Hubungan antara Beban Kerja, Konflik Peran, dan Dukungan Sosial dengan Stress Kerja pada Guru di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Manado pada Masa Pandemi Covid-19. (2020). *Journal of Public Health and Community Medicine*, 80-88.
- Jum'ati, N., & Wuswa, H. (2013). STRES KERJA (OCCUPATIONAL STRESS) YANG MEMPENGARUHI KINERJA INDIVIDU PADA DINAS KESEHATAN BIDANG PENCEGAHAN PEMBERANTASAN PENYAKIT DAN PENYEHATAN LINGKUNGAN (P2P-PL) DI KABUPATEN BANGKALAN. *Jurnal NeO-Bis*.
- Jum'ati, N., & Wuswa, H. (2013). STRES KERJA (OCCUPATIONAL STRESS) YANG MEMPENGARUHI KINERJA INDIVIDU PADA DINAS KESEHATAN BIDANG PENCEGAHAN PEMBERANTASAN PENYAKIT DAN PENYEHATAN LINGKUNGAN (P2P-PL) DI KABUPATEN BANGKALAN. *Jurnal NeO-Bis*.
- Muslim, M. (2020). MANAJEMEN STRESS PADA MASA PANDEMI COVID-19. *ESENSI : Jurnal Manajemen Bisnis*, 192-201.
- Muslim, M. (2020). MANAJEMEN STRESS PADA MASA PANDEMI COVID-19. *ESENSI : Jurnal Manajemen Bisnis*, 192-201.
- Rachmawati, I. N. (2007). Pengumpulan Data dalam Penelitian Kualitatif : Wawancara. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 35-40.
- Renny, C. A. (2020). MANAGEMENT STRESS KERJA GURU SD TERHADAP BEBAN KERJA. *Jurnal Consilia*, 219-226.
- Renny, C. A. (2020). MANAGEMENT STRESS KERJA GURU SD TERHADAP BEBAN KERJA. *Jurnal Consilia*, 219-226.

Sihombing, S. J. (2021). COPING STRESS ANTARA IBU RUMAH TANGGA DENGAN IBU BEKERJA . JP3SDM, 49-57.

Sihombing, S. J. (2021). COPING STRESS ANTARA IBU RUMAH TANGGA DENGAN IBU BEKERJA . JP3SDM, 49-57.

Sosial dengan Stres Kerja Pada Guru di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Manado Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Public Health and Community Medicine, 80-88.*

Sukoco, I., & Bintang, M. R. (2017). THE ANALYSIS OF STRESS MANAGEMENT IN PRESS COMPANIES :. Jurnal AdBispreneur, 263-278.

Sukoco, I., & Bintang, M. R. (2017). THE ANALYSIS OF STRESS MANAGEMENT IN PRESS COMPANIES :. Jurnal AdBispreneur, 263-278.