

MANAGEMENT STRESS KERJA GURU SD TERHADAP BEBAN KERJA PADA MASA PANDEMI COVID-19

Clauradita Angga Renny
Universitas Negeri Islam Sunan Kalijaga Yogyakarta
clauraditaarennny@gmail.com

ABSTRAK

Coronavirus Disease 2019 (covid-19) kini telah dinyatakan sebagai pandemi. Hal ini berdampak pada seluruh sektor kehidupan manusia, salah satu yaitu pada sektor bidang pendidikan, mulai dari tingkat dasar hingga perguruan tinggi. Dalam dunia pendidikan salah satu kegiatan yang terkena dampak langsung yaitu kegiatan belajar mengajar yang sebelumnya melibatkan interaksi secara langsung antara guru dan murid kini berubah menjadi *daring* (dalam jaringan) guna memutus rantai penyebaran covid-19 dan melakukan pembatasan sosial. Dalam hal ini mengakibatkan sejumlah kegiatan pembelajaran di sekolah mengalami perubahan. Berbagai macam kegiatan dan pembelajaran di sekolah yang semula luring (luar jaringan) harus dirubah menjadi dalam jaringan (*daring*). Hal ini pastinya harus didukung dengan kreativitas dan inovasi teknologi pembelajaran yang menarik, dan memahami. Selain itu, beban kerja guru juga semakin berat diantaranya yaitu: pembelajaran masih terfokus pada penuntasan kurikulum, waktu mengajar berkurang, kemampuan guru yang terbatas dalam membuat modul yang menarik dan menyenangkan bagi siswa dan dituntut dengan segala inovasinya, jam bekerja yang lebih lama, media pembelajaran yang masih terbatas, belum lagi jika keterbatasan orang tua murid dalam mendampingi anak karena harus bekerja. Hal ini jika dilakukan berhari-hari dan dalam masa yang lama maka akan menimbulkan stress kerja yang dapat mempengaruhi kinerja, tekanan psikologis dan kesehatan fisik pada guru. Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian studi kasus dimana penelitian yang dilakukan memusatkan perhatian pada suatu kasus secara intensif dan mendetail. Hasil penelitian yang diperoleh dan disimpulkan hanya berlaku bagi guru kelas sekolah dasar secara khusus. Adapun hasilnya stress kerja yang terjadi pada guru SD pada masa pandemi karena bertambahnya beban kerja yang banyak. Sehingga mereka harus melakukan pemetakan tugas agar tidak mengalami stress dan burnout kerja.

Kata kunci : *management stress, guru, pandemi*

MANAGEMENT OF SD TEACHER WORK STRESS ON WORK LOAD IN THE PANDEMIC TIME OF COVID-19

ABSTRACT

Coronavirus Disease 2019 (covid-19) has now been declared a pandemic. This has an impact on all sectors of human life, one of which is in the education sector from elementary to tertiary level. In the world of education, one of the activities that was directly affected, namely teaching and learning activities that previously involved direct interaction between teachers and students, has now turned online (in a network) to break the chain of the spread of Covid-19 and carry out social restrictions. In this case, a number of learning activities in schools have changed. Various kinds of activities and lessons at school that were originally offline must be converted online. Activities that are changed from offline to online must of course be supported by creativity and innovation in learning technology that attracts

learning that is still focused on completing the curriculum, reduced teaching time, limited teacher skills in making modules that are interesting and fun for students and are demanded with various things with all their innovations. , the working hours were longer if before the pandemic the teacher's working hours were only eight hours, now during the pandemic it has become 12 hours, learning media are still limited, not to mention the limitations of parents in accompanying children because they have to work. This if done for days and for a long time will cause work stress which can affect performance, psychological pressure and physical health on the teacher. The research method used in this research is case study research where the research is focused on a case. intensively and in detail. The results obtained and concluded only apply to elementary school class teachers in particular. The result is work stress that occurs in elementary school teachers during the pandemic due to a large increase in workload. So they have to do a task mapping so they don't experience stress and work burnout.

Keywords : management stress, elementary school teacher, pandemic

Pendahuluan

Wabah pandemi Covid-19 yang menimpa lebih dari 200 negara di dunia berdampak sistemik terhadap kehidupan manusia mulai dari terguncangnya ekonomi, keamanan, kesehatan, dan juga pendidikan. Indonesia merupakan salah satu negara yang terdampak langsung oleh pandemi covid-19. Badan Kebijakan Fiskal atau BKF Kementerian Keuangan memperkirakan angka kerugian akibat pandemi Covid-19 di Indonesia mencapai Rp 320 triliun selama kuartal pertama 2020. Hal ini disebabkan ekonomi nasional yang merosot sekitar 2,30%.(Kusnaty et al., n.d.).

Dalam dunia pendidikan salah satu kegiatan yang terkena dampak covid-19 secara langsung yaitu kegiatan belajar mengajar yang melibatkan interaksi guru dan peserta didik. Interaksi sosial yang tadinya bersifat secara langsung kini berubah menjadi bersifat daring (pembelajaran dalam jaringan) karena terkendala adanya wabah covid-19 ini. Demi tetap berjalannya kegiatan belajar mengajar maka pemerintah kemudian mengambil langkah untuk melakukan pembelajaran jarak jauh guna melangsungkan kegiatan belajar mengajar. Interaksi yang tadinya terjadi secara langsung saling bertemu, penuh dengan sentuhan psikologis, saling bertanggung jawab dan saling berhubungan secara langsung baik verbal maupun nonverbal menjadi hilang karena pandemi covid-19 (Muslim, 2020). Hal ini mengakibatkan sejumlah kegiatan dalam proses pendidikan mengalami perubahan.

Perubahan tersebut membuat segala unsur pendukung sekolah harus mengubah dalam melaksanakan pembelajaran jarak jauh dan pelayanan pembelajaran di masa pandemi ini. Berbagai macam kegiatan dan pembelajaran di sekolah yang semula luring harus dirubah menjadi daring. Kegiatan yang diubah dari luring menjadi daring pastinya harus didukung

dengan kreativitas dan inovasi teknologi pembelajaran yang menarik. Guru harus mampu beradaptasi dengan situasi pandemi saat ini yang harus dan siap dengan kenormalan baru (*new normal*). Perubahan kebiasaan dalam sistem pembelajran tidak langsung begitu saja dapat diterima oleh guru. Mereka harus memulai kebiasaan-kebiasaan baru yang terkadang membuat stress dalam pelaksanaannya, sehingga tidak jarang mereka mengalami dampak psikologis atau yang biasa disebut stress kerja. Mereka dituntut kreatif dan inovatif dalam hal teknologi (Yuwono, 2020).

Menurut Akbar & Pratasiwi (2017) dalam penelitiannya menjelaskan bawa stress pada seorang guru dapat terjadi karena beban kerja guru yang sangat banyak. Dalam situasi normal saja, beban guru sudah sangat banyak juga dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan yang kurang mendukung. Apalagi dengan munculnya kondisi pandemi seperti saat ini beban kerja guru semakin bertambah banyak yaitu pembelajaran masih terfokus pada penuntasan kurikulum, waktu mengajar berkurang, kemampuan guru yang terbatas dalam membuat modul yang menarik dan menyenangkan bagi siswa dan dituntut dengan berbagai hal dengan segala inovasinya, 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. Hal ini jika 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).

Melalui penjabaran latar belakang penulis diatas, maka penulis akan mencoba membahas stress kerja yang dialami guru pada masa pandemi covid-19 ini karena pada masa pandemi covid-19 ini mereka dituntut untuk tetap melayani dan menyampaikan materi pembelajaran kepada siswa dengan sistem *daring* yang membuat beban kerja guru semakin banyak karena guru harus mempersiapkan media pembelajaran yang menarik, memahamkan serta tidak monoton yang membutuhkan inovasi-inovasi teknologi yang canggih yang mengakibatkan stress dan kelelahan fisik, mengingat kegiatan tersebut merupakan hal baru yang dilakukan tanpa persiapan terlebih dahulu. Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian studi kasus dimana penelitian yang dilakukan memusatkan perhatian pada suatu kasus secara intensif dan mendetail. Hasil penelitian yang diperoleh dan disimpulkan hanya berlaku bagi guru kelas sekolah dasar secara khusus.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian studi kasus dimana penelitian yang dilakukan memusatkan perhatian pada suatu kasus secara intensif dan mendetail. Hasil penelitian yang diperoleh dan disimpulkan hanya berlaku bagi guru kelas sekolah dasar secara khusus.

Penelitian menggunakan studi kasus menghendaki adanya suatu kajian yang terperinci, mendalam, dan menyeluruh atas obyek tertentu yang biasanya relatif kecil selama kurun waktu tertentu termasuk lingkungannya. Keunggulan metode studi kasus adalah dapat mendukung pada studi yang lebih besar dimasa yang akan datang, dengan memberi hipotesis-hipotesis untuk riset selanjutnya (Gumilang, 2016). Penelitian ini dimulai dengan adanya masalah-masalah merupakan penyimpangan antara yang diharapkan dan yang terjadi.

Dalam penelitian ini responden sebanyak 12 orang guru kelas SD. Wawancara yang dilakukan yakni wawancara pembicaraan informal, yaitu wawancara yang pertanyaannya bergantung pada peneliti, bersifat spontan dalam suasana yang biasa dan wajar, sehingga terwawancara tidak mengetahui atau tidak tersadari bahwa ia sedang diwawancara. Metode pengumpulan data primer dilakukan dengan wawancara dan untuk data sekunder diperoleh dari internet berupa data-data yang dipublikasikan seperti jurnal dan artikel.

Hasil dan Pembahasan

Sebagai salah satu upaya pemerintah dalam mencerdaskan anak bangsa maka pembelajaran selama pandemi covid-19 dilaksanakan secara PJJ (Pembelajaran Jarak Jauh) atau daring. Hal tersebut tentu akan berdampak pada stress kerja guru. Sebagai contohnya, yaitu stress kerja guru di tengah pandemi yang berkaitan dengan perubahan peran guru dalam menyampaikan materi pembelajaran. Tentu dengan adanya pandemi sat ini, semua pelayanan maupun pembelajaran mau tidak mau harus beralih dengan memgedepankan kemanfaatan teknologi secara maksimal. Hal ini dikarenakan pandemi yang saat ini sangat beresiko apabila pembelajaran dilaksanakan secara langsung (*face to face*) tanpa adanya pembatasan sosial atau bahkan dengan *physical distancing* terlebih hal tersebut diterapkan kepada siswa SD yang belum memiliki kontrol diri penuh (Wahdaniyah & Miftahuddin, 2019).

Dengan demikian, seluruh pembelajaran dari tingkat TK sampai perguruan tinggi melakukan inovasi-inovasi baru dalam menyampaikan materi pembelajaran. Bahkan tak jarang juga dengan adanya perubahan sistem pembelajaran ini akan berdampak pada

psikologi guru, yaitu terjadinya stress dalam menghadapi pekerjaannya, yang tentunya tidak semua guru paham dengan penggunaan teknologi sebagai media pembelajaran. Hal ini akan muncul dampak stress pada guru yang bersumber dari gejala fisik, emosional, atau bahkan pada perilaku guru. Sehingga semangat kerja atau bisa dikatakan sebagai *burnout* ini akan terjadi ketika guru benar-benar mengalami stress kerja. Proses ini tidak terjadi dalam waktu yang singkat, namun bersifat kumulatif atau bertahap dengan disertainya tanda-tanda peringatan gejala stress, yang ketika diabaikan tentu akan berkembang menjadi kondisi yang sangat serius pada kondisi seseorang. Oleh karena itu seorang guru harus mampu memahami koping terhadap stress kerja yang mereka alami di tengah perubahan yang terjadi saat ini.

Menurut Rasmun dalam (Suminarsis & Sudaryanto, 2017), koping merupakan suatu proses dalam rangka menghadapi kondisi *stressfull* yang harus dilalui oleh seseorang, sebagai bentuk respon terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologis. Bahkan sadar maupun tidak sadar setiap orang sudah melakukan strategi koping dalam menghadapi stress termasuk stress dalam memberikan pembelajaran maupun pelayanan di tengah pandemi covid-19 yang lebih mengedepankan penggunaan teknologi. Bahwa strategi koping adalah sebuah cara cepat dan tepat yang ditempuh untuk bisa mengubah lingkungan atau kondisi dengan kata lain sebagai salah satu penyelesaian masalah yang dihadapi (Yuwono, 2020).

Kemudian bagaimana solusi yang tepat bagi guru dalam mengelola stress kerja akibat pandemi covid-19. Dengan mengangkat pendapat dari Bell yang dikutip oleh Rasmun dalam (Pertiwi & Wardani, 2019). Terdapat dua metode yang dijadikan solusi bagi pustakawan dalam menghadapi stress kerja, yaitu sebagai berikut :

1. Metode solusi panjang

Metode ini bisa dimanfaatkan oleh guru yang mengalami stress kerja, metode ini menjadi metode yang konstruktif dengan menawarkan berbagai solusi yang nyata dan efisien. Adapun cara yang dilakukan oleh guru yaitu :

- a. Saling Sharing terkait apa yang dirasakan. Sharing ini bisa dilakkan dengan teman, keluarga atau bahkan antar guru mengenai kondisi yang dihadapi, sehingga dengan saling sharing dapat memberikan solusi dalam memecahkan masalah yang sedang dihadapi.
- b. Mencari tahu informasi tentang bagaimana pengoperasian teknologi yang menarik, tidak monoton, variatif dan memahami dalam menyampaikan materi pembelajaran kepada murid-murid. Informasi ini bisa didapatkan dengan belajar

mandiri atau berdiskusi dengan teman sejawat. Selain itu guru juga dapat mengusulkan ke kepala sekolah untuk mengadakan pelatihan teknologi sehingga ketika terjadi perubahan kondisi dan situasi yang memungkinkan tidak dapat berinteraksi secara langsung dengan murid-murid, hal inilah yang akan menjadi solusi yang tepat bagi guru dalam menyampaikan materi dan memudahkan siswa dalam menerima pembelajaran materi sekolah.

- c. Melatih diri untuk menjaga fisik dengan berolahraga, *refreshing* atau bahkan melakukan meditasi sebagai salah satu cara mengatasi tegangan maupun masalah yang dihadapi.
 - d. Belajar dari pengalaman seseorang yang juga pernah merasakan stress kerja.
2. Metode solusi jangka pendek

Metode ini menjadi salah satu cara yang efektif dalam menangani tekanan stress dalam jangka pendek atau sementara waktu. Contoh dari solusi jangka pendek ini, yaitu :

- a. Melakukan aktivitas dengan diselingi dengan *intermezo* maupun humor guna untuk sedikit lebih rileks dari situasi yang menegangkan dan kurang menyenangkan.
- b. Beralih pada aktivitas lain yang dapat mengalihkan pikiran dari perasaan stress dan melupakan masalah yang sedang dihadapi.
- c. *Positive thinking* bahwa semua masalah pasti ada solusinya dan pasti berlalu.

Kesimpulan

Berdasarkan penjabaran di atas, dapat diketahui bahwa kondisi pandemi covid-19 mengharuskan guru untuk tetap memberikan dan menyampaikan pelayanan pembelajaran. Namun, karena situasi yang mengharuskan kita melakukan pembatasan sosial, pekerjaan yang biasanya dilakukan secara luring kini harus dilakukan secara daring agar kegiatan belajar mengajar terus berlangsung.

Kondisi seperti ini menuntut guru untuk kreatif dan inovatif. Semuanya merubah kebiasaan yang sudah biasanya berjalan dengan hal baru yang menuntut guru tetap memberikan pelayanan pembelajaran dalam kondisi pandemi. Tidak sedikit guru terutama guru sekolah dasar yang mengalami kecemasan yang nantinya jatuh pada kondisi stress bekerja. Pada kondisi normal pun ketika bekerja pasti ada saja yang mengganggu kemudian menjadi pikiran. Apalagi di situasi pandemi Covid-19 ini yang belum pernah terfikirkan sebelumnya.

Guru harus melakukan pengendalian diri agar stress yang terjadi tidak akan membahayakan dirinya sendiri. Solusi dari Bill dengan metode jangka panjang dan jangka pendek bisa digunakan untuk sedikit menghilangkan stress kerja yang terjadi akibat pandemi Covid-19. Karena bagaimanapun juga, stress merupakan persepsi kita dalam melihat situasi dan kondisi, sehingga dengan kesadaran dan beberapa metode dapat menghalau stress dari diri kita.

Daftar Pustaka

- Agustin, M., Puspita, R. D., & Setiyadi, R. (2020). Gejala Kejenuhan Guru Sekolah Dasar Saat Pandemi Covid 19. *Jurnal Elementaria Edukasia*, 3(2)
- Akbar, Z., & Pratasiwi, R. (2017). Resiliensi diri dan stres kerja pada guru sekolah dasar. *JPPP-Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 6(2), 106–112.
- Gumilang, G. S. (2016). Metode penelitian kualitatif dalam bidang bimbingan dan konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(2).
- Hifzul Muiz, M., & Sumarni, N. (2020). Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online Di Era Covid-19 Dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa. *EduTeach: Jurnal Edukasi dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 153-165.
- Kusnaty, A., Muiz, M. H., Sumarni, N., Mansyur, A. S., & Zaqiah, Q. Y. (n.d.). *Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online Di Era Covid-19 Dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa*.
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Pertiwi, N. Y., & Wardani, I. Y. (2019). Tingkat Stres Kerja Dan Strategi Koping Guru Sd Dalam Implementasi Kurikulum 2013. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 9(2), 155–164.
- Putri, R. M., Oktaviani, A. D., Utami, A. S. F., Addiina, H. A., & Nisa, H. (2020). Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh dan Gangguan Somatoform dengan Tingkat Stres Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 38-45.
- Rokhani, C. T. S. (2020). Pengaruh Work From Home (WFH) Terhadap Kinerja Guru SD Negeri Dengkek 01 Pati Selama Masa Pandemi Covid-19. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 424–437.
- Howard, S., & Johnson, B. (2004). Resilient teachers: Resisting stress and burnout. *Social Psychology of Education*, 7(4), 399-420.
- Suminarsis, T. A., & Sudaryanto, A. (2017). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Praktek Belajar Lapangan Di Rumah Sakit. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 2(3).

- Wahdaniyah, N., & Miftahuddin, M. (2019). Pengaruh Hardiness, Beban Kerja, dan Faktor Demografi Terhadap Stres Kerja Guru. *Tazkiya Journal Of Psychology*, 6(1).
- Yuwono, S. D. (2020). Profil Kondisi Stres Di Masa Pandemi Covid-19 Sebagai Dasar Intervensi Dalam Praktek Mikrokonseling. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 132–138.