

Manajemen Stres bagi Guru pada Masa Pandemi Covid-19

Riswanti Rini^{*1}, Diah Utaminingsih², Ratna Widiastuti³, Yohana Oktariana⁴

^{1,2,3}Universitas Lampung

³Program Studi Magister Administrasi Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan,
Universitas Lampung

*E-mail: riswanti.rini@fkip.unila.ac.id¹, diahutaminingsih@yahoo.com², ratna.widiastuti@fkip.unila.ac.id³,
yohana.oktariana@fkip.unila.ac.id⁴

Article History

Received : 09 Agustus 2022

Revised : 11 Oktober 2022

Accepted : 26 Oktober 2022

Kata Kunci: manajemen
stres, guru, pandemi covid-
19

Abstrak

Merebaknya kasus pandemi *Corona Virus Disease* 2019 (Covid-19) sejak Desember 2019 sampai saat ini mengharuskan semua proses kegiatan belajar mengajar bagi peserta didik untuk sementara waktu dilakukan di rumah. Hal itu perlu dilakukan guna meminimalkan kontak fisik secara massal sehingga dapat memutus mata rantai penyebaran virus tersebut. Untuk mengisi kegiatan belajar mengajar yang harus diselesaikan pada tahun pelajaran ini, pemerintah mengambil kebijakan pembelajaran dilakukan melalui pembelajaran jarak jauh dengan media daring (dalam jaringan), baik menggunakan ponsel, PC, maupun laptop. Pembelajaran daring yang sudah berjalan membuat guru juga menimbulkan stress karena banyaknya kelas dan peserta didik serta tuntutan dari kondisi atau praxis banyak menimbulkan permasalahan. Dalam situasi darurat, guru harus bertindak cepat agar pembelajaran bisa berjalan efektif. Guru harus cepat dalam mengambil tindakan dan mengelola kelas dalam jarak jauh. Termasuk dalam mengelola materi dan tugas dalam durasi yang sangat pendek. Dalam jangka waktu yang tidak sebentar terdapat hambatan yang terjadi baik dari sisi guru maupun peserta didiknya. Pada saat mengalami stress, tanpa disadari tubuh akan melakukan manajemen stress. Manajemen dalam menghadapi stress ini merupakan cara yang dilakukan agar kekebalan dirinya terhadap stress dapat ditingkatkan. Manajemen stress yang efektif akan menghasilkan adaptasi menetap sehingga menimbulkan kebiasaan baru atau perbaikan dari situasi yang lama, sedangkan manajemen stress yang tidak efektif akan berakhir maladaptif yaitu perilaku yang menyimpang dan merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Keywords: stress
management, teacher,
pandemic covid-19

Abstract

The outbreak of the Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) pandemic since December 2019 until now requires all teaching and learning activities for students to be temporarily carried out at home. This needs to be done in order to minimize mass physical contact so that it can break the chain of spreading the virus. To fill the teaching and learning activities that must be completed in this academic year, the government has adopted a policy of learning to be carried out through distance learning using online media (on the network), either using a cellphone, PC, or laptop. Online learning that has been running, makes teachers also cause stress because of the large number of classes and students and demands from conditions or praxis that cause many problems. In an emergency situation, the teacher at that time had to act quickly so that learning could run

effectively. Teachers need to be quick to take action and manage classes remotely. This includes managing materials and tasks of very short duration. In a short period of time there are obstacles that occur both from the side of the teacher and the students. When experiencing stress, the body will unconsciously manage stress. Management in dealing with stress is a way to increase his immunity to stress. Effective stress management will result in permanent adaptation, giving rise to new habits or improvements from old situations, while ineffective stress management will end up being maladaptive, namely deviant behavior and harm to oneself and others.

1. PENDAHULUAN

Stres merupakan sebuah bentuk respons tubuh seseorang yang memiliki beban pekerjaan berlebihan. Jika seseorang tersebut tidak sanggup mengatasinya, orang tersebut dapat mengalami gangguan dalam menjalankan pekerjaan (Hawari, 2011). Tuntutan pekerjaan termasuk memenuhi peraturan menyiapkan proses dan hasil yang baik sesuai dengan keinginan yang sesuai dengan prosedur, sering menyebabkan stres.

Merebaknya kasus pandemi Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) sejak Desember 2019 sampai saat ini mengharuskan semua proses kegiatan belajar mengajar bagi peserta didik untuk sementara waktu dilakukan di rumah. Hal itu perlu dilakukan guna meminimalkan kontak fisik secara massal sehingga dapat memutus mata rantai penyebaran virus tersebut. Untuk mengisi kegiatan belajar mengajar yang harus diselesaikan pada tahun pelajaran ini, pemerintah mengambil kebijakan pembelajaran dilakukan melalui pembelajaran jarak jauh dengan media daring (dalam jaringan), baik menggunakan ponsel, PC, atau laptop.

Media daring dirasa sangat efektif sebagai langkah solutif untuk mencegah penyebaran Covid-19 di lingkungan pendidikan. Guru memberikan soal yang nantinya dikirim melalui gawai/ laptop peserta didik atau orang tua. Kemudian, peserta didik mengerjakan tugas dari guru. Hasil pekerjaan atau tugas tersebut dikirim kembali kepada guru melalui

aplikasi whatsapp, aplikasi, atau dikumpulkan pada saat masuk sekolah.

Stres adalah segala sesuatu yang memberi dampak secara total terhadap individu yang meliputi fisik, emosi, sosial dan spiritual. Hasil observasi dan wawancara sederhana yang dilakukan terhadap guru memberikan informasi tentang keadaan guru selama menjalani proses pembelajaran dari rumah yang hasilnya menggambarkan lika-liku guru dalam menjalani proses pembelajaran tidaklah mudah. Sebagian besar guru juga seringkali menghadapi stres. Bahkan, diperoleh informasi, akibat stres yang dialami oleh guru menyebabkan sakit dari segi fisik karena kesulitan untuk manajemen stres yang dialaminya.

Permasalahan yang dirasakan, baik guru maupun peserta didik berbeda-beda. Kondisi itu dapat menghambat, merintang, atau mempersulit usahanya untuk menyelesaikan tugas jarak jauh.

Implementasi pembelajaran daring yang sudah berjalan beberapa pekan secara umum berjalan lancar. Kendati demikian, seiring perjalanan waktu sudah muncul banyak permasalahan. Di antaranya penugasan guru kepada siswa yang bertumpuk, sampai keluhan soal kuota dan jaringan internet, terlebih menurut informasi dari guru bahwa ada beberapa siswa asuhnya yang tidak memiliki *smartphone* sehingga menjadi kendala tersendiri.

Pembelajaran daring yang sudah berjalan membuat guru juga menimbulkan stres karena banyaknya kelas dan peserta didik serta tuntutan dari kondisi atau praktis banyak menimbulkan permasalahan. Dalam

situasi darurat, guru waktu itu harus bertindak cepat agar pembelajaran bisa berjalan efektif. Guru harus cepat dalam mengambil tindakan dan mengelola kelas dalam jarak jauh. Termasuk dalam mengelola materi dan tugas dalam durasi yang sangat pendek. Dalam jangka waktu yang tidak sebentar terdapat hambatan yang terjadi baik dari sisi guru maupun peserta didiknya.

Kondisi saat mengalami stres tanpa disadari tubuh akan melakukan manajemen stres. Manajemen dalam menghadapi stres ini merupakan cara yang dilakukan agar kekebalan dirinya terhadap stres dapat ditingkatkan. Manajemen stres yang efektif akan menghasilkan adaptasi menetap sehingga menimbulkan kebiasaan baru atau perbaikan dari situasi yang lama, sedangkan manajemen stres yang tidak efektif akan berakhir maladaptif yaitu perilaku yang menyimpang dan merugikan diri sendiri maupun orang lain (Hawari, 2011).

Banyaknya tugas dari guru seringkali menjadi keluhan dalam pembelajaran daring. Beban belajar peserta didik tentunya harus diperhitungkan, terukur, baik secara materi maupun waktu. Tentunya perlu diingat bahwa pembelajaran di kelas tidak setiap saat diisi dengan tugas atau mengerjakan soal dalam jumlah banyak. Guru bisa memberikan tugas mengamati, mencoba, dan menganalisis, sehingga lebih menarik dan menantang. Namun pada kondisi seperti ini guru menjadi kaku dalam melakukan pembelajaran hal tersebut menjadi stres dan menjadi polemik juga untuk guru, merasa penyampaian yang diberikan kepada siswa tidak maksimal.

Meskipun pembelajaran jarak jauh, sapaan, respons, dan umpan balik atau penghargaan terhadap tugas yang dikerjakan merupakan hal yang tidak boleh dilupakan. Jangan sampai ada asumsi, peserta didik merasa diperdayai

karena banyaknya tugas yang diberikan, tetapi tidak ada umpan balik dari guru, seperti pekerjaan yang sudah dikerjakan maksimal, tetapi guru tidak mengoreksi.

Berdasarkan uraian tersebut maka salah satu solusi yang dirasa tepat oleh peneliti adalah dengan memberikan pelatihan manajemen stres bagi guru agar kemampuan mereka melakukan pengaturan diri dengan baik sehingga terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan. Manajemen stres yang dimaksudkan di sini adalah bagaimana cara guru dapat melakukan refleksi, relaksasi, mengatur perubahan kondisi baru yang terjadi menjadi efektif. Dengan kata lain manajemen stres adalah kemampuan untuk mengatur tekanan, marah, kegelisahan, ketegangan, stimulasi negatif, gugup, dan istilah lainnya. Dengan memberikan pelatihan manajemen stres akan dapat membantu guru dalam persiapan diri melakukan penyesuaian diri dengan situasi tertentu. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti akan melakukan penelitian dalam bentuk Pelatihan Manajemen Stres bagi Guru pada Masa Pandemi Covid-19 di Bandarlampung.

2. METODE

Metode kegiatan yang akan digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah metode ceramah, tanya jawab, dan diskusi antara tim dengan para peserta pelatihan.

Realisasi pemecahan masalah dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada Juli 2020 selama dua kali dengan mengadakan kegiatan berupa ceramah, tanya jawab, dan diskusi tentang hal-hal sebagai berikut.

1. Wawasan terkait dengan penyebab dan dampak dari adanya stres.
2. Informasi tentang penanganan ketika seseorang memiliki indikasi stres.
3. Keterampilan atau cara dalam memajemen stres yang efektif.

Sesi ceramah, tanya jawab, dan diskusi nantinya akan dilakukan secara *online* dan disampaikan oleh tim pengabdian kepada masyarakat mengenai beberapa informasi terkait manajemen stres meliputi 1) pengertian stres, 2) sumber stres, 3) penyebab stres, 3) peluang penanganan stres, 4) indikasi/gejala stres, 5) mekanisme terjadinya stres, 6) persepsi tekanan dan daya tekan, dan 7) dampak akibat stres yang akan diikuti oleh peserta pelatihan melalui aplikasi. Pelaksanaan ini akan terus dimonitor dan dikontrol walaupun kegiatan pengabdian telah selesai. Hal ini untuk memastikan ketercapaian dari tujuan kegiatan pengabdian ini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan berlangsung sesuai dengan jadwal yang ditentukan. Khalayak sasaran mengikuti kegiatan pelatihan dengan penuh semangat dan perhatian yang tinggi dari awal hingga akhir pelatihan. Pelatihan ini memberikan kesempatan bagi para guru untuk mendapatkan pengetahuan baru tentang cara memajemen/ mengelola rasa cemas, khawatir, serta stres sering dialami banyak orang saat menghadapi situasi krisis, termasuk menghadapi Covid-19 yang penyebarannya kian merebak di berbagai negara. Sebagian besar peserta pelatihan mengaku belum pernah mendapatkan pelatihan ini sebelumnya sehingga peserta berangkat dari taraf pengetahuan yang minim tentang bagaimana cara memajemen/ mengelola rasa cemas, khawatir, serta stres dalam menghadapi pandemi covid-19.

Kegiatan pelatihan manajemen stres bagi guru dalam menghadapi pandemi covid-19 diikuti oleh 40 orang peserta yang terdiri atas guru-guru SMP dan SMK di Amal Bakti, Lampung. Rangkaian pemberian materi pada

kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga direspons baik oleh peserta pelatihan. Antusias peserta sangat baik terhadap jalannya kegiatan hal ini ditandai dengan beberapa peserta yang bertanya dan proaktif pada saat seminar. Hal tersebut didukung dengan penyajian materi yang sangat baik oleh narasumber. Begitu pun beberapa pertanyaan yang disampaikan narasumber direspons baik. Hal ini merupakan indikator bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dikatakan berhasil.

Berdasarkan hasil pelatihan peserta memahami materi yang diberikan. Hasil evaluasi diketahui sebagian besar peserta dapat mengerti dan memahami konsep yang diberikan. Hal ini terlihat dari kemampuan para peserta dalam menyelesaikan latihan yang diberikan. Dengan adanya pelatihan ini diharapkan peserta/ guru-guru mampu mengelola rasa cemas, khawatir, serta stres sering dalam menghadapi segala situasi krisis, termasuk menghadapi pandemi covid-19. Dengan begitu, peran seorang guru yang bukan hanya sebagai bapak/ ibu bagi anak-anak di rumah, tetapi juga di sekolah tetap mampu melaksanakan tugas dan kewajiban tanpa diliputi oleh perasaan stres. Peserta didik juga akan tetap merasa tenang dan aman sebab guru dapat mentransferkan perasaan positif kepada peserta didik. Berikut hasil analisis pembahasan sosialisasi pengabdian kepada masyarakat.

Analisis data meliputi analisis univariat untuk melihat gambaran umum karakteristik guru-guru yang menjadi responden kegiatan pelatihan pengabdian kepada masyarakat. Gambaran karakteristik meliputi jenjang pendidikan/ sekolah yang diajar. Selain itu, diukur juga perbedaan pengetahuan guru-guru sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan yang didapat melalui soal *pre test* dan *post test* yang dianalisis dengan menggunakan *t-test*.

a. Jenjang Pendidikan yang Diajar

Guru-guru berdasarkan jenjang pendidikan/ sekolah yang diajar yang menjadi responden dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi pendidikan sekolah menengah pertama (SMP) dan pendidikan sekolah menengah kejuruan (SMK).

b. Pengetahuan responden mengenai pelatihan manajemen stres bagi guru dalam menghadapi pandemi covid-19

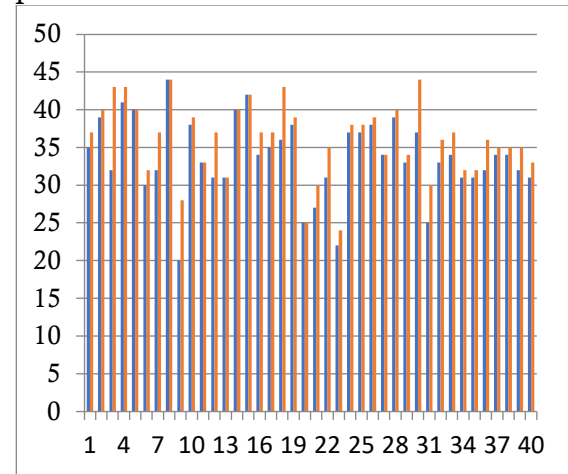
Distribusi pengetahuan mengenai pelatihan manajemen stres bagi guru dalam menghadapi pandemi covid-19 diperoleh dari hasil kuesioner *pre test* dan *post test* yang diisi oleh responden yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMP dan SMK Amal Bakti, Lampung.

c. Perbedaan Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Peningkatan pengetahuan yang terdapat pada responden akan berpengaruh pada sikap dan perilaku terkait pelaksanaan pembelajaran dalam jaringan (daring) yang diterapkan langsung di sekolah selama pandemi covid-19. Tidak dapat dipungkiri bahwa masa pandemi virus corona atau Covid-19 yang terjadi saat ini membawa dampak luar biasa dalam segala hal. Kondisi ini tanpa disadari mengakibatkan kepanikan dan stres, termasuk pada guru-guru di sekolah, yang bukan hanya bertanggung jawab atas keluarganya, melainkan juga peserta didiknya. Oleh sebab itu, diperlukan beberapa upaya agar guru-guru dapat mengelola rasa cemas yang berakibat stres tersebut. Salah satu yang dapat dilakukan dalam manajemen/ mengelola stres adalah dengan cara mengadakan pelatihan untuk mengelola stres. Tujuannya adalah untuk menekan

stres, bingung, serta takut menghadapi covid-19.

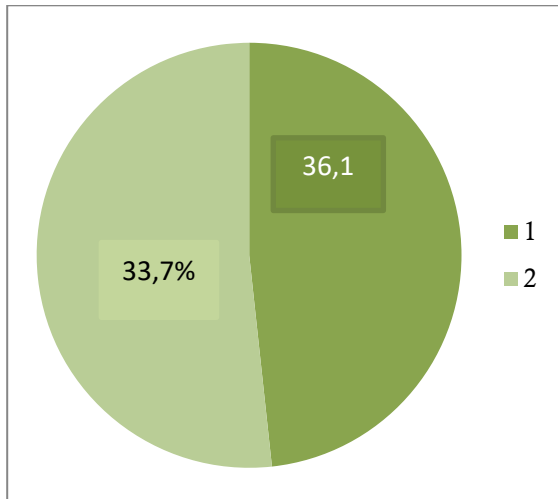
Berikut adalah perbedaan pengetahuan responden/ guru antara sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan pelatihan.



Gambar 1. Grafik Perbedaan Pengetahuan Responden/ Guru Sebelum dan Sesudah Kegiatan Pelatihan

Terlihat pada gambar 1 bahwa pengetahuan guru-guru antara sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan mengalami perubahan yang tidak terlalu signifikan. Namun, walaupun perubahan atau perbedaannya tidak terlalu signifikan, setidaknya dengan pelatihan semacam ini dapat menjadi alternatif dalam membantu para guru menekan rasa cemas, takut, dan stres dalam menghadapi pandemi covid-19, apalagi para guru juga harus berhadapan dengan sistem pembelajaran yang dilakukan tidak seperti biasanya. Tim PKM (Pengabdian Kepada Masyarakat) menyadari bahwa banyak upaya lain yang dapat dilakukan untuk menekan rasa cemas, takut, dan stres dalam menghadapi pandemi covid-19 sehingga sangat wajar apabila upaya dengan pelatihan ini tidak terlalu membawa dampak signifikan dalam menekan rasa cemas, takut, dan stres dalam menghadapi pandemi covid-19.

Nilai rata-rata perbedaan pengetahuan guru antara sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan manajemen stres dalam menghadapi masa pandemi covid-19 ini terjadi kenaikan sebanyak 2,4%. Perubahan tersebut dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 2. Grafik Rata-Rata Perbedaan Pengetahuan Responden/Guru ebelum dan Sesudah Kegiatan Pelatihan

4. KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan sebagai berikut.

- Pengetahuan guru-guru SMK dan SMP Amal Bakti Lampung tentang cara memanajemen perasaan cemas yang berakibat stres telah dipahami oleh para peserta pelatihan.
- Para peserta pelatihan (guru) telah memahami kiat-kiat untuk memanajemen stres di masa pandemi covid-19, baik yang berhubungan dengan pekerjaan maupun keluarga.
- Para peserta pelatihan (guru) mampu memahami tantangan dan memanfaatkan peluang di masa pandemi covid-19.

Keberhasilan kegiatan pelatihan ini dapat dilihat dari nilai rata-rata pada *post test* meningkat sebesar 6,43 poin, dan terbukti secara statistik ($p < 0.05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi edukasi pada guru dari berbagai jenjang di Kabupaten Lampung Tengah efektif dilakukan dan dapat meningkatkan kompetensi guru dalam menghadapi perkembangan era revolusi industri 4.0.

DAFTAR PUSTAKA

- Wortman, Cammille B., Loftus, Elizabeth F., & Weaver, Charles. (1999). *Psychology (5th ed.)*. New York: McGraw Hill.
- Girdano, Daniel A., Dusek, Dorothy E., & Everly, George S. (2005). *Controlling Stress and Tension (7th ed.)*. San Fransisco: Pearson Education, Inc.
- Aronson, Elliot, Wilson, Timothy D., & Akert, Robin M. (2004). *Social Psychology (4th ed.)*. New Jersey: Prentice Hall.
- Hawari, Dadang,. *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri*. (2002). Jakarta: Fakultas Kedokteran UI.
- Romas, John A. dan Manoj Sharma. (2017). *Practical Stress Manajemen*. Academic Press.
- Langgulung, H. (1986). *Teori-Teori Kesehatan Mental*. Jakarta: Pustaka al-Husna.
- Rice, Philip L. (1992). *Stress and Health (2nd ed.)*. California: Wadsworth, Inc.