

MANAJEMEN STRES KERJA GURU

TEACHER WORK STRESS MANAGEMENT

*Arni Nur Rahmawati, Noor Rochmah Ida Ayu Trisno Putri, Tri Sumarni
Universitas Harapan Bangsa, Purwokerto, 0281-6843493
e-mail: *(arninr@uhb.ac.id, 085291061199)*

ABSTRAK

Abstrak: *Profesi guru berperan penting terhadap anak didik meskipun dengan pembelajaran jarak jauh di masa pandemi. Kendala yang dialami oleh murid, guru dan orang tua yaitu penguasaan teknologi masih kurang, penambahan biaya kuota internet, tugas tambahan orang tua dalam mendampingi anak belajar, komunikasi yang kurang antara siswa, guru dan orang tua, serta jam kerja yang menjadi tidak terbatas bagi guru karena harus berkomunikasi dengan orang tua, guru lain, dan kepala sekolah. Stres pada masa pandemi covid-19 dialami juga oleh guru sekolah dasar karena perubahan sistem kerja dan metode pembelajaran. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stress dan pengetahuan guru tentang stress dan manajemen stress. Kegiatan ini dilakukan di SDN 2 Purbadana Kecamatan Kembaran dengan pendekatan studi kasus yang melibatkan 9 guru kelas. Kegiatan dilakukan dengan deteksi dini stress menggunakan kuesioner DASS, pengetahuan tentang stress dan manajemen stress. Hasil yang didapatkan dari kegiatan ini adalah sejumlah 5 guru mengalami stress ringan dan 4 guru mengalami stress sedang. Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan tentang stress dan manajemen stress, pengetahuan guru meningkat menjadi pengetahuan baik sejumlah 9 guru. Manajemen stress dilakukan agar guru SD dapat melaksanakan tugas secara maksimal.*

Kata kunci: *guru, manajemen stress, stress*

Abstract: *The teaching profession plays an important role for students with distance learning during the pandemic. Constraints experienced by students, teachers and parents are lack of mastery of technology, additional internet quota fees, additional tasks for parents in accompanying children to study, lack of communication between students, teachers and parents, and unlimited working hours for teachers because they have to communicate with parents, other teachers, and school principals. Stress during the COVID-19 pandemic was experienced by elementary school teachers due to changes in work systems and learning methods. This activity aims to determine the level of stress and teacher knowledge about stress and stress management. This activity was carried out at SDN 2 Purbadana, Kembaran District with a case study approach involving 9 teachers. Activities carried out by detection of stress using the DASS questionnaire, knowledge of stress, and stress management. The results of this activity were a number of 5 teachers experienced mild stress and 4 teachers experienced moderate stress. After health education on stress and stress management, the knowledge of teachers increased to good knowledge of 9 teachers. Stress management is carried out so that elementary school teachers can carry out their duties optimally.*

Keywords : *stress management, stress, teacher*

PENDAHULUAN

Profesi guru merupakan profesi yang berperan penting bagi anak didik, meskipun peran tersebut dilakukan dengan metode pembelajaran jarak jauh di masa pandemi ini. Salah satu negara yang terkena dampak langsung dari pandemi covid-19 adalah Indonesia. Dalam dunia pendidikan, kegiatan belajar mengajar yang melibatkan interaksi guru-siswa merupakan salah satu kegiatan yang terkena dampak langsung dari pandemi covid-19 (Purwanto, Pramono, et al., 2020). Merebaknya pandemi covid-19 mengganggu interaksi pembelajaran yang sebelumnya bersifat langsung dilakukan dengan mengikutsertakan unsur intelektual, psikologis dan juga spiritual. Ada jarak belajar antara guru dengan siswa. Pandemi covid-19 menghilangkan interaksi tatap muka yang sebelumnya dipenuhi sentuhan psikologis, kehangatan dan tanggung jawab bersama, serta komunikasi linguistik dan nonverbal yang intens (Purwanto, Pramono, et al., 2020; Sartika & Mayangsari, 2021).

Kondisi selama pandemi ini bisa menimbulkan stres kerja terutama bagi guru, sebab ada rutinitas yang menjadi berubah drastis, penghasilan berkurang, dan yang lebih penting kehangatan yang

biasanya terjalin dengan anak juga menjadi hilang padahal pada kegiatan pembelajaran di SD sangat mengutamakan hubungan guru dengan siswa, banyak waktu bermain tidak terstruktur dan juga program pembelajaran cenderung berfokus pada anak (Sartika & Mayangsari, 2021).

Hasil penelitian menyebutkan terdapat beberapa kendala yang dialami oleh murid, guru dan orang tua dalam kegiatan belajar mengajar online yaitu penguasaan teknologi masih kurang, penambahan biaya kuota internet, adanya pekerjaan tambahan bagi orang tua dalam mendampingi anak belajar, komunikasi dan sosialisasi antar siswa, guru dan orang tua menjadi berkurang dan jam kerja yang menjadi tidak terbatas bagi guru karena harus berkomunikasi dan berkoordinasi dengan orang tua, guru lain, dan kepala sekolah (Afni A, 2021; Purwanto, Asbari, et al., 2020; Purwanto, Pramono, et al., 2020). Selain itu, seorang guru masih harus melaksanakan peran profil guru SD dalam kegiatan belajar mengajar di masa pandemi covid-19 bahwa hanya ada satu aspek yang belum tercapai yaitu membuat diskusi melalui forum diskusi, namun untuk aspek yang lain seperti: memberikan modul, memberikan bahan ajar, memberi tugas, menilai tugas,

memberikan umpan balik serta mereview pembelajaran sudah tercapai (Agustin, Puspita, & Setiyadi, 2020; Sartika & Mayangsari, 2021).

Kondisi stres pada guru pada masa pandemi covid 19 cenderung dialami juga oleh guru SD dan berdampak kepada munculnya kejenuhan khususnya kejenuhan dalam kegiatan mengajar. Kejenuhan merupakan kondisi emosional ketika seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental ataupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan dan tekanan yang meningkat. Timbulnya kelelahan ini karena mereka bekerja keras, merasa bersalah, merasa tidak berdaya, tidak ada harapan, merasa terjebak, kesedihan yang mendalam, merasa malu dan secara terus-menerus membentuk lingkaran dan menghasilkan perasaan lelah dan tidak nyaman yang pada gilirannya meningkatkan rasa kesal, kelelahan fisik, kelelahan mental dan emosional (Agustin et al., 2020; Gaol, 2021).

Kelelahan emosional ditandai dengan terkurasnya sumber-sumber emosional, misalnya perasaan frustrasi, putus asa, sedih, tidak berdaya, tertekan, apatis terhadap pekerjaan dan merasa terbelenggu oleh tugas-tugas dalam pekerjaan sehingga seseorang merasa tidak mampu

memberikan pelayanan secara psikologis. Selain itu, mereka mudah tersinggung dan mudah marah tanpa alasan yang jelas (Yuwono, 2020).

Berikut adalah contoh ungkapan yang menggambarkan adanya kelelahan emosional dari seorang guru: "Setiap hari saya merasa lelah di sekolah karena saya ingin membuktikan bahwa saya adalah guru yang baik bagi murid-murid khususnya, orang lain serta diri sendiri. Saya sudah merasa lelah sekali, namun semua pelayanan yang telah saya berikan apakah akan dibalas secara seimbang". Pada akhirnya karena pandemi berlangsung dalam jangka panjang maka guru SD akhirnya mengalami kejenuhan dan pada realitasnya walaupun durasi, intensitas, frekuensi, dan konsekuensinya beragam, kejenuhan umumnya mempunyai empat komponen yaitu kelelahan fisik, kelelahan emosional, kelelahan mental dan hilangnya motivasi (Agustin et al., 2020).

Konsekuensi kejenuhan guru SD berdampak pada rendahnya kinerja diantaranya ditandai dengan kurangnya motivasi, mudah mengalami kecemasan, memiliki rasa takut berlebih, kurang fokus terhadap tugas-tugas dan mengalami

gangguan dalam berinteraksi dengan orang lain (Rokhani, 2020).

Stres dan kejenuhan yang tidak ditangani, akan menimbulkan dampak psikologis yang negatif dan bersifat masif, sehingga perlu solusi yang tepat, terstruktur, iklim baru dan dapat membangkitkan kembali semangat guru untuk memiliki karakter diri yang kuat, dapat menciptakan kegiatan pembelajaran yang menyenangkan dan bermakna (Agustin et al., 2020; Andriyani, 2019). Berdasarkan permasalahan tersebut, perlu dilakukan upaya promotif dan preventif sebagai bentuk penanganan stres pada guru SD untuk menghindari terjadinya kejenuhan yaitu dengan melakukan deteksi dini stres dan melakukan manajemen stres.

METODE

Metode pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR), adalah sebuah kegiatan pengabdian masyarakat berbentuk riset yang dilakukan dengan partisipasi masyarakat dalam satu lingkup sosial atau komunitas untuk membuat aksi perubahan ke arah yang lebih baik. Dalam kegiatan ini, pendekatan studi kasus digunakan untuk mengkaji secara terperinci, mendalam, dan menyeluruh

tentang masalah yang dialami guru sekolah dasar selama pembelajaran daring. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 10 September 2021 di SDN 2 Purbadana, Kecamatan Kembaran Purwokerto, dengan responden berjumlah 9 guru kelas SD. Pengumpulan data primer diperoleh dari hasil kuesioner DASS dan kuesioner pengetahuan manajemen stress.

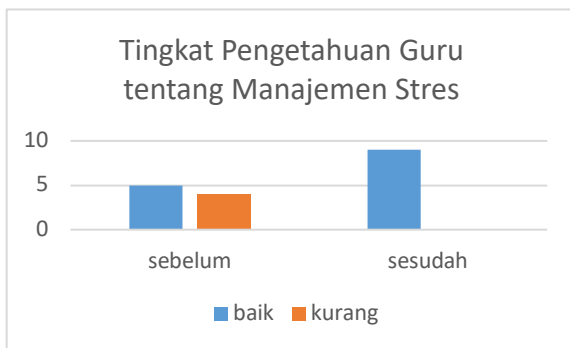
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembelajaran selama pandemic covid-19 dilaksanakan secara daring melalui pembelajaran jarak jauh (PJJ) sebagai upaya dalam meningkatkan kecerdasan anak. Hal ini tentunya akan berdampak pada guru karena adanya perubahan peran guru terutama dalam hal penyampaian materi pembelajaran dan ritme kerja yang berubah. Perubahan sistem pembelajaran ini akan berdampak pada psikologis guru, yaitu terjadinya stres dalam menghadapi pekerjaan, karena tidak semua guru paham dan bisa menggunakan teknologi sebagai media pembelajaran. Berikut ini merupakan hasil pengukuran tingkat stress pada guru SD yang ditampilkan pada gambar 1 dan pengukuran pengetahuan guru tentang manajemen stres pada gambar 2.



Gambar 1. Diagram Tingkat Stres pada Guru

Berdasarkan diagram 1, dapat diketahui bahwa sejumlah 7 orang guru (78%) mengalami stres ringan dan 2 orang guru (22%) mengalami stres sedang.



Gambar 2. Diagram tingkat pengetahuan guru tentang manajemen stres

Berdasarkan diagram 2, diketahui bahwa sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan tentang stress dan manajemen stress pada guru terdapat 4 orang guru yang kurang tahu tentang stress dan manajemen stress, sedangkan setelah dilakukan penyuluhan kesehatan sejumlah 9 orang guru dapat

meningkatkan pengetahuannya tentang stress dan manajemen stress.

Kondisi stress pada guru dapat ditunjukkan dengan gejala fisik, emosional, bahkan pada perilaku guru. Stress yang terjadi pada guru dapat disebabkan karena kelelahan guru saat menjalani pekerjaan dan bersifat kumulatif. Tentunya kondisi ini tidak jauh dari kemampuan koping masing-masing guru (Dwidiyanti, Meidiana; Pamungkas, Yanuar F; Ningsih, 2017; Lian & Tam, 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 (Suminarsis & Sudaryanto, 2017). 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). 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

(Lumban Gaol, 2016; Pertiwi & Wardani, 2019).

Upaya pencegahan stres yang dapat dilakukan adalah dengan manajemen stres. Manajemen stres adalah tentang bagaimana seseorang melakukan suatu tindakan dengan melibatkan aktivitas berpikir, emosi, rencana atau jadwal pelaksanaan, dan cara penyelesaian masalah. Manajemen stres diawali dengan mengidentifikasi sumber-sumber stres yang terjadi dalam kehidupan (Muslim, 2020; Renny, 2020; Rochani, 2020).

Langkah selanjutnya dari manajemen stres adalah memilih strategi penyelesaian masalah yang efektif. Secara umum ada dua cara, yakni: a) mengubah situasi (hindari sumber masalah) dan b) mengubah reaksi individu terhadap sumber stress tersebut. Cara mengubah situasi lebih tepat untuk sumber stress yang bisa dicegah. Contohnya saja jika beberapa hari lagi seseorang akan menghadapi ujian, langkah paling tepat untuk menghindari stress adalah dengan menyiapkan fisik dan mental jauh-jauh hari agar ketika mendekati hari ujian, seseorang akan lebih siap (Andriyani, 2019; Muslim, 2020; Renny, 2020).

Cara kedua untuk menghadapi sumber stres adalah mengubah reaksi seseorang.

Tidak mudah untuk melihat nilai positif dari hal buruk yang dialami. Namun terkadang, ketika seseorang berusaha menerima situasi-situasi tidak menyenangkan yang tidak dapat diubah, sebenarnya hal tersebut adalah langkah awal untuk bisa melihat sisi positif dari apa yang seseorang alami (Andriyani, 2019).

Selanjutnya adalah menurunkan standar pribadi. Tanpa disadari, seseorang menciptakan level-level tertentu yang ingin dicapai. Tidak ada yang salah dengan hal tersebut, namun ketika seseorang justru merasa terbebani dan tidak nyaman, ada baiknya jika seseorang mulai berdamai dengan kondisi yang ada serta melihat kembali apa yang ingin dicapai dalam hidup. Kata-kata “aku harus” atau “tidak boleh”, mungkin dapat diubah dengan kata-kata yang sarat akan nilai kompromi, misalnya “Aku akan berusaha dan bila hasilnya belum sesuai dengan harapan, maka aku akan mencobanya lagi” (Andriyani, 2019; Pertiwi & Wardani, 2019).

Manajemen stress lainnya adalah melakukan aktivitas menyenangkan. Aktivitas tersebut bisa berkaitan dengan hobi atau melakukan sesuatu bersama orang-orang yang seseorang sayangi, misalnya jalan-jalan ke tempat favorit, mengunjungi

tempat-tempat yang baru, dan sebagainya. Selain itu, membiasakan gaya hidup yang sehat juga merupakan cara efektif agar seseorang dapat bertahan dari stress. Langkah mudahnya adalah melakukan olahraga ringan secara teratur, menjaga asupan makanan bergizi, menghindari alkohol, rokok, dan obat-obatan terlarang, serta mengurangi kandungan gula dan kafein (Pertiwi & Wardani, 2019).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi stress selanjutnya adalah melakukan teknik relaksasi. Jika seseorang mengalami gejala yang muncul akibat suatu peristiwa yang dialami (misalnya menjadi cepat lelah, perut mual, badan gemetar, dan sebagainya), hal tersebut adalah wajar. Sehingga setelah menyadari adanya gejala yang muncul dalam tubuh, seseorang dapat berupaya untuk merilekskan atau menenangkannya. Langkah ini disebut sebagai relaksasi. Relaksasi berguna untuk menurunkan denyut nadi dan tekanan darah, juga mengurangi keringat serta mengatur pernafasan. Relaksasi misalnya dapat digunakan ketika otot terasa tegang, diliputi kecemasan, sulit tidur, kelelahan, kram otot, nyeri pada leher dan punggung, juga tekanan darah tinggi. Relaksasi sendiri dapat dilakukan sesuai kebutuhan masing-masing,

dalam sehari misalnya, dapat diterapkan dua kali sehari selama @ 15 menit. Tiap orang dapat melakukannya sendiri tanpa bantuan tenaga ahli, kuncinya adalah merasakan ketegangan tubuh kemudian membuatnya rileks atau tenang (Aufar & Raharjo, 2020; Rochani, 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Perubahan sistem pembelajaran saat pandemic covid-19 akan berdampak pada psikologis guru, yaitu terjadinya stres dalam menghadapi pekerjaan, karena tidak semua guru paham dan bisa menggunakan teknologi sebagai media pembelajaran daring/pembelajaran jarak jauh (PJJ). Sejumlah 78% guru mengalami stress ringan dan 22% stres sedang, sedangkan setelah dilakukan penyuluhan kesehatan tentang stress dan manajemen stress, diketahui bahwa pengetahuan guru meningkat yaitu sejumlah 9 orang memiliki pengetahuan baik.

Upaya pencegahan stres yang dapat dilakukan adalah dengan manajemen stres. Secara umum ada dua cara, yakni: a) mengubah situasi (hindari sumber masalah) dan b) mengubah reaksi seseorang terhadap sumber stress tersebut.

Saran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah guru dianjurkan melakukan latihan relaksasi sebagai upaya manajemen stress sehingga dapat memiliki strategi koping adaptif dalam menyesuaikan diri dengan perubahan sistem kerja selama masa pandemic covid-19.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada SDN 2 Purbadana Kecamatan Kembaran Purwokerto dan Universitas Harapan Bangsa, atas dukungan terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afni A, J. B. (2021). *Gambaran Stres Guru Sekolah Dasar Selama Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Maros*. Universitas Hasanuddin.
- Agustin, M., Puspita, R. D., & Setiyadi, R. (2020). Gejala Kejenuhan Guru Sekolah Dasar Saat Pandemi Covid 19. *Jurnal Elementaria Edukasia*, 3(2).
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37–55.
- Aufar, A. F., & Raharjo, S. T. (2020). Kegiatan relaksasi sebagai coping stress di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 157–163.
- Dwidiyanti, Meidiana; Pamungkas, Yanuar F; Ningsih, H. E. W. (2017). *Mindfulness Caring pada Stress*. Semarang: UNDIP PRESS.
- Gaol, N. T. L. (2021). Faktor-Faktor Penyebab Guru Mengalami Stres di Sekolah. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 4(1), 17–28.
- Lian, S., & Tam, C. L. (2017). *Work Stress , Coping Strategies and Resilience : A Study among Working Females*. 10(12), 41–52.
<https://doi.org/10.5539/ass.v10n12p41>
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1.
<https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- 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.
- Purwanto, A., Asbari, M., Fahlevi, M., Mufid, A., Agistiawati, E., Cahyono, Y., & Suryani, P. (2020). Impact of work from home (WFH) on Indonesian teachers performance during the Covid-19 pandemic: An exploratory study. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(5), 6235–6244.
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Hyun, C. C., Wijayanti, L. M., & Putri, R. S. (2020). Studi eksploratif dampak pandemi COVID-19 terhadap proses pembelajaran online di sekolah dasar. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1–12.

- Renny, C. A. (2020). Management Stress Kerja Guru Sd Terhadap Beban Kerja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 3(3), 219–226.
- ROCHANI, R. (2020). Pelatihan Manajemen Stres Untuk Mereduksi Tingkat Stres Guru Selama Masa Adaptasi Kebiasaan Baru. *Jurnal Horizon Pedagogia*, 1(1).
- 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.
- Sartika, S. B., & Mayangsari, N. Y. (2021). Profil Guru SD Dalam Kegiatan Belajar Mengajar di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 6(2), 1–11.
- 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).
- 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.