

Peningkatan Resiliensi Guru dalam Kegiatan Pembelajaran Jarak Jauh Dengan Pelatihan *Stress Management*

The Escalation of Teacher's Resilience in Electronic Learning with Stress Management Training

Annisa Warastri^{1*}, Ratna Yunita Setiyani Subardjo²

¹Prodi Psikologi, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

²Prodi Psikologi, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

*Email: annisawarastri@unisayogya.ac.id. +6281313151412

Received: 21 November 2021; Revision: Januari 2022; Accepted: 20 Maret 2022

Abstrak

Sulitnya berkomunikasi dengan orang tua, sering terjadinya putus koneksi dengan orang tua siswa, menghadapi siswa yang juga tidak mengumpulkan tugas tepat waktu dan guru lebih susah mengoreksi pekerjaan siswa karena harus dilakukan melalui handphone (Pane, 2020). Dari beberapa kondisi yang sudah digambarkan diatas, bahwa pandemi covid-19 bisa menjadi salah satu sumber stress bagi masyarakat, terutama dalam program ini adalah guru. Kesulitan-kesulitan yang dialami para guru dalam Proses Pembelajaran Jarak Jauh membuat para guru rentan mengalami stres. Individu tidak akan membiarkan efek negatif dari stres ini terus terjadi, ia akan melakukan suatu tindakan untuk mengatasinya. Tindakan yang diambil individu dinamakan coping strategy. Salah satu keterampilan yang bisa dipelajari dalam coping strategy adalah Pelatihan Stress Management. Dengan diterapkannya pelatihan manajemen stres, maka diharapkan individu lebih mampu mengelola stres dan memiliki daya tahan (resiliensi) yang lebih baik terhadap tantangan yang akan dihadapi di kemudian hari. Dalam kegiatan ini, maka diharapkan ketika guru dapat mengelola stres nya dengan baik, maka guru akan lebih siap dalam menghadapi stressor yang akan muncul dan akan lebih siap bekerja di bawah tekanan, sehingga kinerja pun semakin produktif. Dari kegiatan didapatkan hasil bahwa pelatihan Manajemen Stres cukup efektif diberikan kepada Guru-guru di sekolah. Hal ini terbukti dari guru-guru sudah mampu mengidentifikasi bentuk stres yang ada dan mampu berlatih secara mandiri teknik relaksasi emosi dan teknik mengelola stres.

Kata Kunci : Guru; Manajemen Stres; Pandemi

Abstract

The difficulties to communicate with parents, frequent disconnections with parents of the students, facing students who also do not submit assignments on time and it is more difficult to correct students' work since it must be done via cellphone (Pane, 2020). Based on all of the conditions described above, the COVID-19 pandemic can be a source of stress for the community, especially the teacher on this program. The difficulties experienced by teachers in the Distance Learning Process made them vulnerable to stress. Individuals will not let the negative effects of this stress continue to occur, they will take an action to overcome it. Actions taken by individuals are called coping strategies. One of the skills that can be learned in coping strategies is Stress Management Training. With the implementation of stress management training, it is expected that individuals will be able to manage stress better and have better resilience to the challenges that will be faced in the future. In this activity, it is expected that when the teacher is able to manage his stress well, the teacher will be better prepared to deal with stressors that will arise and will be better prepared to work under pressure, so that performance will be more productive.

From the activity, it was found that the Stress Management training was quite effective given to teachers in schools. It is evident from the teachers who have been able to identify the existing forms of stress and are able to practice independently emotional relaxation techniques and stress management techniques

Keyword : Teacher, Stress Management; Pandemic



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Pada 2 Maret 2020, untuk pertama kalinya pemerintah mengumumkan dua kasus pasien positif Covid-19 di Indonesia. Hanya saja, identifikasi kasus pertama pada awal Maret itu sudah merupakan transmisi lokal dan bukan penularan kasus impor. Masuknya virus tersebut sangat mungkin terjadi melalui pintu-pintu gerbang di beberapa wilayah Indonesia. Sejak Januari saat virus corona jenis baru ini diumumkan dapat menular antar manusia, dan sudah menjajah di berbagai negara lain selain Wuhan di China (Pranita, 2020)

Sejak itu, berbagai upaya penanggulangan dilakukan pemerintah untuk meredam dampak dari pandemi Covid-19 di berbagai sektor. Hampir seluruh sektor terdampak, tak hanya kesehatan. Sektor ekonomi juga mengalami dampak serius akibat pandemi virus corona. Pembatasan aktivitas masyarakat berpengaruh pada aktivitas bisnis yang kemudian berimbas pada perekonomian (Rizal, 2020). Terhambatnya aktivitas perekonomian secara otomatis membuat pelaku usaha melakukan efisiensi untuk menekan kerugian. Akibatnya, banyak pekerja yang dirumahkan atau bahkan diberhentikan (PHK). Berdasarkan data Kementerian Ketenagakerjaan (Kemnaker) per 7 April 2020, akibat pandemi Covid-19, tercatat sebanyak 39.977 perusahaan di sektor formal yang memilih merumahkan, dan melakukan PHK terhadap pekerjanya. Total ada 1.010.579 orang pekerja yang terkena dampak ini. Rinciannya, 873.090 pekerja dari 17.224 perusahaan dirumahkan, sedangkan 137.489 pekerja di-PHK dari 22.753 perusahaan. Sementara itu, jumlah perusahaan dan tenaga kerja terdampak di sektor informal adalah sebanyak 34.453 perusahaan dan 189.452 orang pekerja (Rizal, 2020).

Selain ekonomi, pandemi covid-19 berdampak pada sektor pendidikan, diantaranya ada dua dampak bagi keberlangsungan pendidikan yang disebabkan oleh pandemi Covid-19. Pertama adalah dampak jangka pendek, yang dirasakan oleh banyak keluarga di Indonesia baik di kota maupun di desa. Di Indonesia banyak keluarga yang kurang familier melakukan sekolah di rumah. Bersekolah di rumah bagi keluarga Indonesia adalah kejutan besar khususnya bagi produktivitas orang tua yang biasanya sibuk dengan pekerjaannya di luar rumah. Demikian juga dengan problem psikologis anak-anak peserta didik yang terbiasa belajar bertatap muka langsung dengan guru-guru mereka. Seluruh elemen pendidikan secara kehidupan sosial “terpapar” sakit karena covid-19. Pelaksanaan pengajaran berlangsung dengan cara online. Proses ini berjalan pada skala yang belum pernah terukur dan teruji sebab belum pernah terjadi sebelumnya. Tak Pelak di desadesa terpencil yang berpenduduk usia sekolah sangat padat menjadi serba kebingungan, sebab infrastruktur informasi teknologi sangat terbatas. Penilaian siswa bergerak online dan banyak trial and error dengan sistem yang tidak ada kepastian, malah banyak penilaian yang banyak dibatalkan. Kedua adalah dampak jangka panjang. Banyak kelompok masyarakat di Indonesia yang akan terpapar dampak jangka panjang dari covid-19 ini. Dampak pendidikan dari sisi waktu jangka panjang adalah aspek keadilan dan peningkatan ketidaksetaraan antar kelompok masyarakat dan antardaerah di Indonesia (Aji, 2020).

Dengan sistem pembelajaran jarak jauh, peserta didik tidak diharuskan atau diwajibkan untuk datang ke sekolah maupun kampus untuk melaksanakan pembelajaran. Banyak sarana yang pada akhirnya diterapkan oleh tenaga pendidik untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar secara jarak jauh. Sarana pembelajaran jarak jauh tersebut tidak dapat dihindari dari perkembangan teknologi informasi dan komunikasi. Sarana pembelajaran tersebut di antaranya aplikasi *google meet*, aplikasi *zoom*, *google classroom*, *youtube*, televisi, maupun media sosial *whatsapp*. Di mana semua sarana tersebut dihasilkan dari perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang semakin maju. Namun, dengan sistem pembelajaran jarak jauh tidak menutup kemungkinan akan timbulnya beberapa masalah-masalah dalam berlangsungnya proses pembelajaran. Dengan pelaksanaan pembelajaran jarak jauh ini, tentunya peserta didik maupun tenaga pendidik dari semua kalangan diharuskan memiliki akses jaringan internet yang baik. Namun, banyak daerah-daerah yang memiliki akses internet kurang baik atau tidak lancar sehingga menjadi salah satu kendala berlangsungnya kegiatan belajar mengajar dengan baik. Selain itu, tidak sedikit peserta didik yang tidak mendapatkan hasil pembelajaran secara maksimal. Baik dari materi pelajaran maupun penugasan-penugasan yang diberikan oleh tenaga pendidik selama pandemi Covid-19 ini berlangsung (Nadiyah, 2020).

Selain dari sudut pandang siswa, pandemi covid -19 ini juga mempengaruhi kinerja guru dalam mengajar. Terhitung sejak pandemi ini muncul di Indonesia, sudah ada beberapa keluhan kesah guru yang muncul di social media terkait proses pembelajaran. Diantaranya, beberapa guru memiliki

kesulitan yaitu untuk guru yang sudah berumur, kesulitan yang dialaminya yaitu menggunakan teknologi untuk PJJ. Sulitnya berkomunikasi dengan orang tua, sering terjadinya putus koneksi dengan orang tua siswa, menghadapi siswa yang juga tidak mengumpulkan tugas tepat waktu dan guru lebih susah mengoreksi pekerjaan siswa karena harus dilakukan melalui handphone (Fadilah, 2020).

Dari beberapa kondisi yang sudah digambarkan diatas, bahwa pandemi covid-19 bisa menjadi salah satu sumber stress bagi masyarakat, terutama dalam program ini adalah guru. Kesulitan-kesulitan yang dialami para guru dalam Proses Pembelajaran Jarak Jauh membuat para guru rentan mengalami stres.

Lazarus dan Folkman (Maryam, 2017) mengatakan bahwa keadaan stres yang dialami seseorang akan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis. Individu tidak akan membiarkan efek negatif ini terus terjadi, ia akan melakukan suatu tindakan untuk mengatasinya. Tindakan yang diambil individu dinamakan *coping strategy*. Coping adalah perilaku yang terlihat dan tersembunyi yang dilakukan seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologi dalam kondisi yang penuh stres (Maryam, 2017). Menurut Sarafino (Maryam, 2017), coping adalah usaha untuk menetralisasi atau mengurangi stres yang terjadi.

Dua jenis coping yang dilakukan individu apabila menghadapi masalah atau stres yaitu strategi coping yang berfokus pada masalah dan strategi coping yang berfokus pada emosi (Rustiana, 2012). Strategi coping berfokus masalah merupakan proses seseorang untuk dapat memfokuskan pada masalah atau situasi spesifik yang telah terjadi, sambil mencoba menemukan cara untuk mengubahnya atau menghindarinya di kemudian hari. Menurut Lazarus dan Folkman (Rustiana, 2012), problem-focused coping, digunakan untuk mengurangi stressor, dengan mempelajari caracara atau keterampilan yang baru.

Salah satu keterampilan yang bisa dipelajari dalam *coping strategy* adalah Pelatihan *Stress Management*. Schafer (dalam Hakim, 2017) mengemukakan manajemen stress sebagai suatu kemampuan individu untuk mengelola stres yang timbul dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Meichenbaum dan Jaremko (Hakim et al., 2017) ada tiga tahap dalam program manajemen stres yaitu: Tahap pertama, partisipan manajemen stres belajar mengenal stres dan bagaimana mengenali sumber stres yang muncul dalam kehidupannya. Tahap kedua, partisipan mendapatkan dan mempraktekkan keterampilan coping terhadap stres. Tahap ketiga, partisipan mempraktekkan teknik manajemen stres pada suatu peristiwa dan dilihat keefektifannya.

Dengan diterapkannya pelatihan manajemen stres, maka diharapkan individu lebih mampu mengelola stres dan memiliki daya tahan (resiliensi) yang lebih baik terhadap tantangan yang akan dihadapi di kemudian hari. Dalam kegiatan ini, maka diharapkan ketika guru dapat mengelola stres nya dengan baik, maka guru akan lebih siap dalam menghadapi *stressor* yang akan muncul dan akan lebih siap bekerja di bawah tekanan, sehingga kinerja pun semakin produktif

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan psikoedukasi mengenai Sehat Jiwa & Relaksasi Emosi dan Manajemen Stres. Di awal pertemuan, guru-guru akan diberikan wawasan mengenai pengertian emosi dan pentingnya menjaga serta mengelola emosi dalam kapasitasnya sebagai seorang guru. Di tahap ini, peserta juga akan dievaluasi mengenai kondisi emosi saat ini dan mampu mengaplikasikan teknik relaksasi secara mandiri. Kedua, peserta akan diberikan wawasan mengenai stres, macam-macam *stressor* dan bagaimana teknik penanggulangan stres. Di tahap ini akan peserta akan dievaluasi mengenai kondisi stres saat ini dan mampu mengaplikasikan teknik manajemen stres secara mandiri.

Kegiatan ini dibagi menjadi beberapa tahap, dimulai dari tahap persiapan, dimana peneliti mengurus perizinan kepada pihak-pihak yang berkepentingan. Selanjutnya, pada tahap pelaksanaan, pelatihan ini akan dibagi dua sesi, dimana setiap sesi terdiri dari 1,5 – 2 jam. Kemudian, peneliti menyusun laporan kegiatan dan membuat artikel untuk dipublikasikan.

Proses kerjasama peneliti dengan Mitra dalam kegiatan ini yaitu SD Muhammadiyah Sokonandi diawali dengan peninjauan kepada Kepala Sekolah SD Muhammadiyah Sokonandi mengenai kondisi guru-guru yang bekerja di sekolah tersebut, bagaimana proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru-guru dan sejauh mana sekolah memfasilitasi guru-guru untuk bisa tetap bekerja secara optimal di masa pandemi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pandemi membawa dampak tidak hanya pada siswa namun juga pada tenaga pendidik (Guru). Guru dituntut untuk melakukan perubahan pada sistem pembelajaran hingga metode penyampaian materi agar siswa tidak merasa bosan ketika belajar *online*. Selain itu guru pun dituntut untuk lebih *update* mengenai perkembangan teknologi dan juga memiliki keterampilan untuk membuat materi pembelajaran yang menarik bagi siswa. Kondisi ini tentunya menjadi *stressor* bagi seorang guru. Ketika guru tidak bisa mengelola stress nya, maka guru tersebut kemungkinan akan melampiaskan pada keluarga maupun anak didiknya ketika proses belajar mengajar. Oleh karena itu, dirasa sangat penting dilakukan pelatihan Manajemen Stres pada guru, agar guru-guru menjadi terampil dalam mengelola emosi dan stres yang dimiliki sehingga guru bisa tetap produktif dalam bekerja dan proses pembelajaran tetap menarik yang pada akhirnya akan membuat siswa juga bisa belajar dengan nyaman.

Pelatihan Manajemen Stres ini dibagi menjadi dua sesi, yaitu:

- a. Sesi Materi Sehat Jiwa dan Relaksasi Emosi
Di sesi pertama ini, guru diperkenalkan dengan materi mengenai sehat mental, bagaimana proses sehat mental bisa tercipta dan upaya-upaya untuk tetap mempertahankan kondisi sehat mental di tengah kondisi pandemi. Di tahap ini juga, guru diperkenalkan dengan materi mengenai *Self Awareness*. Mengetahui siapa diri, baik itu kelebihan maupun kekurangan sangat membantu dalam proses manajemen stres. Materi ini juga diberikan dengan tujuan, guru bisa mengenali kondisi yang mungkin akan menjadi *stressor*, sehingga guru bisa lebih waspada dan siap dalam menghadapi stres. Selanjutnya, guru diberikan materi mengenai teknik relaksasi emosi. Teknik ini meliputi bagaimana bisa menurunkan tekanan emosi dalam waktu yang relatif singkat. Selain itu, juga guru mencari teknik relaksasi yang paling sesuai dengan dirinya.
- b. Sesi Materi Manajemen Stres
Pada sesi ini, guru diperkenalkan dengan tipe-tipe stres dan kondisi-kondisi yang bisa menyebabkan stres (*stressor*). Selanjutnya, di tahap ini guru diperkenalkan dengan materi Manajemen Stres, bagaimana mengidentifikasi *stressor* yang sering dialami dan bagaimana teknik penanggulangannya. Kemudian, di akhir pertemuan, guru diberi wawasan spiritualisme mengenai stres, bahwa ada hal-hal yang tidak bisa dikontrol meski sudah mengerahkan segala upaya. Sehingga guru lebih paham mengenai kondisi stres yang dialami dan tidak menyalahkan diri sendiri.

Adapun hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah:

- a. Dari data survei awal diperoleh bahwa guru-guru sebenarnya paham dengan kondisi pekerjaan mereka yang semakin berat di masa pandemi ini, namun guru-guru merasa kewalahan menghadapi keluhan dari orang tua yang awalnya di masa pandemi tidak terlalu banyak keluhan, namun semenjak pandemi, muncul beberapa masalah seperti orang tua yang tidak bisa mendampingi anaknya untuk belajar, sehingga orang tua menyerahkan sepenuhnya proses belajar mengajar kepada guru.
- b. Sebanyak 80% guru-guru merasa lebih bisa mengetahui potensi kekurangan diri yang dapat menjadi *stressor* ketika timbul masalah. Guru-guru mengetahui potensi kelebihan diri guna membantu mengatasi stres yang ada.
- c. Guru-guru juga sering mempraktikkan Manajemen Stres dan Relaksasi Emosi yang diajarkan di program ini

SIMPULAN

Dari hasil kegiatan Pengabdian masyarakat ini didapatkan hasil bahwa pelatihan Manajemen Stres cukup efektif diberikan kepada Guru-guru di sekolah. Hal ini terbukti dari guru-guru sudah mampu mengidentifikasi bentuk stres yang ada dan mampu berlatih secara mandiri teknik relaksasi emosi dan teknik mengelola stres.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak Universitas Asyiyah Yogyakarta yang telah memberikan dukungan kepada penulis dalam bentuk dana, fasilitas dan sosial sehingga penulis bisa menyelesaikan program pengabdian masyarakat ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, R. H. S. (2020). Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*.
- Fadilah, N. (2020). Kesulitan Guru Siswa dan Orang Tua di Masa Pandemi. *Kompasiana.Com*. <https://www.kompasiana.com/nurulfadilah28/5f31738a097f3635420a5843/kesulitan-yang-dialami-guru-siswa-dan-orang-tua-di-masa-pandemi-covid-19>.
- Hakim, G. R. U., Tantiani, F. F., & Shanti, P. (2017). EFEKTIFITAS PELATIHAN MANAJEMEN STRES PADA MAHASISWA. *JURNAL SAINS PSIKOLOGI*. <https://doi.org/10.17977/um023v6i12017p076>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Nadiah, A. (2020). Dampak Pandemi Terhadap Sektor Pendidikan di Indonesia. *Pustakabergerak.Id*.
- Pranita, E. (2020). Diumumkan Awal Maret, Ahli: Virus Corona Masuk Indonesia dari Januari. *Kompas.Com*. <https://www.kompas.com/sains/read/2020/05/11/130600623/diumumkan-awal-maret-ahli--virus-corona-masuk-indonesia-dari-januari>
- Rizal, J. G. (2020). Pandemi Covid-19, Apa Saja Dampak pada Sektor Ketenagakerjaan Indonesia? *Kompas.Com*. Pandemi Covid-19, Apa Saja Dampak pada Sektor Ketenagakerjaan Indonesia?
- Rustiana. (2012). Stres Kerja dengan Pemilihan Strategi Coping. 7(2), 149–155.