

GAMBARAN STRESS KERJA GURU SELAMA PANDEMI COVID-19 DI SD IT MADANI ISLAMIC SCHOOL PAYAKUMBUH

¹Nelfi Yanti, ²Fuadil Munawwar Syam, ³ Wahida Fitriani

¹Pasca Sarjana BKPI IAIN Batu Sangkar

^{2,3}Jl. Sudirman No. 137 Lima Kaum Batusangkar Sumatera Barat

nelvichaniago7@gmail.com

Abstract: *The Covid outbreak has had a tremendous impact on all aspects of life, an impact that cannot be avoided, including in the world of education. Teachers are the main component affected and experiencing stress due to changes in learning patterns from face-to-face to virtual learning. The purpose of this study is to see the level of stress of SDIT Madani Islamic School Payakumbuhteacher in carrying out online learning. This study has a population of 150 teachers at SD IT School Madani Payakumbuh with 90 samples taken at random. This research is a descriptive quantitative research. The instrument used is the work stress scale. Based on three work stress scales, namely high, medium and low stress levels, the results of the work stress experienced by SDIT Madani Islamic School Payakumbuhteachers were at moderate stress levels with 56 teachers or 62.2%, low stress levels with 26 teachers or 28.9%, and 8 teachers or 8.9% who have high work stress. So it can be concluded that teachers are on a moderate stress scale during the covid 19 pandemic with online learning.*

Keywords: Work Stress, Covid-19 Pandemic, Online Learning

Abstrak: Wabah covid membawa dampak luar biasa pada semua aspek kehidupan, dampak yang tidak bisa dihindari termasuk pada dunia pendidikan. Guru adalah komponen utama yang terdampak dan mengalami stress akibat perubahan pola pembelajaran dari tatap muka langsung menjadi pembelajaran secara virtual. Tujuan dari penelitian ini untuk melihat tingkat stres guru SDIT Madani Islamic School Payakumbuh dalam melaksanakan pembelajaran daring. Penelitian ini memiliki 150 orang populasi guru di SD IT School Madani Payakumbuh dengan 90 orang sampel penelitian yang diambil secara acak. Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif Deskriptif. Instrumen yang digunakan ialah skala stres kerja. Berdasarkan tiga skala stress kerja tingkatan stress yaitu tinggi, sedang dan rendah, diperoleh hasil stress kerja yang dialami oleh guru SDIT Madani Islamic School Payakumbuh berada pada taraf stress sedang dengan 56 guru atau 62,2%, taraf stress rendah dengan 26 guru atau 28,9 %, dan 8 guru atau 8,9 % yang memiliki stress kerja yang tinggi. Jadi dapat disimpulkan guru-guru berada di skala stress sedang selama pandemi covid 19 dengan pembelajaran daring.

Kata kunci: Stres Kerja, Pandemi Covid-19, Pembelajaran Daring

PENDAHULUAN

Ekspansi global pandemi Covid 19 membawa perubahan ke seluruh aspek kehidupan diseluruh belahan dunia. Beberapa perubahan yang terlihat adalah ketakutan dan kecemasan berlebihan terhadap keselamatan diri dan keluarga, pembatasan dengan jaga jarak, wfh, dan timbulnya rasa bosan berada di rumah karena pembatasan aktivitas sosial

(Rahmawati et al., 2021). Pandemi juga merubah semua tatanan di dunia pendidikan, ruang-ruang kelas berubah menjadi ruang-ruang virtual. Guru harus siap dengan pola mengajar baru, hal ini menjadi sulit karena tidak semua guru terlatih dalam penguasaan teknologi (Aperribaei dkk, 2020). Guru dituntut untuk beradaptasi dengan pembelajaran model baru agar proses belajar mengajar tetap berjalan agar hak

siswa dalam memperoleh pendidikan tetap terpenuhi.

Adaptasi pola pembelajaran menjadi sebuah keharusan yang harus dilakukan oleh guru. Kemampuan guru-guru dalam penggunaan teknologi sangat diperlukan begitupun penggunaan berbagai bentuk aplikasi media social.Guru-guru yang sebelumnya terbiasa dengan pengajaran tatap muka dan jarang menggunakan teknologi pada kondisi ini dituntut meningkatkan kompetensi dalam pemakaian teknologi (Indra et al., 2021).

Berdasarkan Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah dalam Masa Darurat Penyebaran COVID-19, metode pembelajaran yang digunakan selama pandemi COVID-19 yaitu dengan pembelajaran jarak jauh dalam jaringan (daring), pembelajaran jarak jauh luar jaringan (luring) maupun kombinasi keduanya sesuai dengan ketersediaan dan kesiapan sarana prasarana (Praptono, 2020). Pembelajaran beralih dari tatap muka langsung ke kelas virtual hal ini berlangsung dalam waktu yang singkat dan ini menjadi tantangan sekaligus sumber masalah bagi guru (Aperribai et al., 2020)

Beberapa hal yang harus dikuasai oleh guru dalam mendukung pembelajaran daring diantaranya adalah penguasaan teknologi, memahami fitur-fitur yang disediakan aplikasi-aplikasi mengajar online, serta mencari solusi bagi anak-anak yang memiliki kendala dalam pembelajaran online seperti kendala sinyal, kendala kuota dan sebagainya.Kreativitas guru sangat diperlukan hak-hak belajar anak harus tetap harus dipenuhi walaupun pembelajaran tidak berlangsung secara normal (Praptono, 2020).Pembelajaran daring dilakukan secara tatap muka virtual menggunakan aplikasi seperti Google Meet dan Zoom; serta menggunakan media sosial dan web seperti WhatsApp, video call dan

sebagainya.Selain dengan aplikasi-aplikasi di atas guru juga membuat video-video terkait dengan materi yang diberikan, juga dilengkapi dengan modul serta link kerja mandiri.Penguasaan teknologi dalam waktu yang singkat dan serba mendadak ini tentu saja enjadi beban kerja mental bagi guru yang memicu timbulnya stress.Beban kerja mental dipengaruhi oleh factor internal dan eksternal, pola pembelajaran di masa wabah COVID-19 ini menjadi beban kerja eksternal bagi guru (Utami et al., 2020).

Stres ditandai dengan dengan sikap gelisah, frustasi dan tidak percaya pada kemampuan diri sendiri, inilah yang dirasakan oleh guru-guru di masa pandemi ini.Stres adalah gangguan mental yang dialami oleh seseorang yang diakibatkan oleh tekanan, tekanan ini muncul karena kegagalan seseorang dalam memenuhi keinginan dan kebutuhannya (Faruq & Al, 2021).Terdapat perasaan bersalah dan ketidakmampuan dalam memberikan layanan terbaik kepada anak diakibatkan pandemic covid. Pembelajaran berbasis online pada masa pandemi ini merupakan solisi yang paling tepat untuk dilaksanakan walaupun dengan berbagai kendala yang dihadapi (Fitriyani dkk, 2021).Inilah sumber terbesar penyebab guru-guru menjadi stress, model pembelajaran yang sebelumnya berorientasi pada guru dan siswa berubah dengan menempatkan teknologi sebagai alat utama.

Perubahan yang begitu besar ini tentu saja meningkatkan stress guru-guru dalam bekerja, proses belajar yang sebelumnya dilakukan secara tatap muka berubah drastis menjadi jarak jauh.Keterlibatan teknologi menjadi kendala paling utama terutama bagi guru-guru yang selama ini tidak begitu mahir dan cakap dalam menggunakan teknologi.Selain itu tuntutan walimurid yang tetap tinggi untuk keberhasilan anak-anak mereka dalam pendidikan dimasa pandemi ini menambah beban stress guru-guru.Orang tua murid tetap mengharapakan anak-anak

mereka terlayani dengan baik, karena secara umum di lapangan orang tua murid di sekolah swasta khususnya di Madani Islamic School Payakumbuh adalah para pekerja, otomatis keberhasilan anaknya dalam belajar digantungkan sepenuhnya kepada guru-guru. Beban tugas yang berat inilah yang menimbulkan stress pada guru-guru di masa pandemic COVID ini.

Beberapa tingkatan stres (Afni A, 2021)

- a. Stres ringan, salah satu cirinya sering lelah tanpa sebab, perasaan tidak santai, mengalami gangguan pencernaan ringan dan gangguan di atas berlangsung dalam hitungan menit atau jam.
- b. Stres sedang ditandai dengan mendadak sesak nafas, pusing, tegang otot karena emosi yang tidak stabil, mules dan sakit perut. Hal ini berakibat susah tidur dan menurunnya nafsu makan dan biasanya berlangsung lebih lama dari stres ringan.
- c. Stres berat ditandai dengan ciri, sering pusing, emosi yang tidak stabil, susah konsentrasi, mengalami gangguan pada pencernaan sering merasa takut. Dampaknya jantung berdetak lebih kencang secara mendadak, otot tegang dan bosan.

Pandemi COVID 19 secara umum menimbulkan stress di kalangan pendidik karena harus beradaptasi dengan semua perubahan yang terjadi dalam pola belajar dan keterampilan yang harus dimiliki oleh pendidik dalam hal pemanfaatan teknologi. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stress kerja guru disebabkan oleh lingkungan kerja (Anita et al., 2021). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa guru sekolah dasar selama pembelajaran online di masa pandemi covid 19 di Kabupaten Maros mengalami stress (Afni, A., 2021). Penelitian yang dilakukan di negara Spanyol Teacher's

Physical Activity and Mental Health During Lockdown Due to the COVID-2019 Pandemic (Aperribai et al., 2020) menunjukkan stress guru selama pandemic covid 19. Maka dari itu penulis merasa perlu untuk melakukan penelitian tentang dampak stres guru di masa pandemi covid 19 di Perguruan Madani Islamic School Payakumbuh.

Hal ini menjadi sebuah masalah karena masih banyak guru-guru yang belum cakap bahkan tidak mengerti sama sekali dalam penggunaan berbagai aplikasi dalam pembelajaran daring.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. (Sugiono, 2015) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif yaitu, penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Menurut Sudjana dan Ibrahim (Sudjana, Nana, 1989) penelitian deskriptif adalah “penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi pada saat sekarang”. Untuk pendekatan kuantitatif dijelaskan oleh Arikunto (Arikunto, 2004) bahwa pendekatan dengan menggunakan kuantitatif karena menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian deskriptif dilakukan dengan cara mencari informasi berkaitan dengan gejala yang ada, dijelaskan dengan jelas tujuan yang akan diraih, merencanakan bagaimana melakukan pendekatannya, dan mengumpulkan berbagai macam data sebagai bahan untuk membuat laporan. Dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui Gambaran Stres Kerja Guru Selama Pandemi COVID-19 di SDIT Madani Islamic School Payakumbuh.

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena menggunakan angka yang dimulai dari pengambilan data, penafsiran data, dan penggambaran hasil penelitian. Populasi dalam penelitian ini ialah 150 orang guru SDIT Madani Islamic School Payakumbuh. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 90 orang yang dipilih dengan teknik random sampling. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan angket stress kerja. Untuk validasi dan reliabilitasnya peneliti menggunakan teknik expert judgment dan uji statistik dengan SPSS Versi 26.

HASIL

Uji validitas dan reliabilitas skala stres kerja dilakukan dengan SPSS (*Statistical Product and Service*) versi 26.0. Hasil uji instrumen skala stres kerja yang dikembangkan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dari 34 butir skala yang diuji validitasnya, terdapat 33 butir valid dimana hasil pencarian dengan SPSS menunjukkan bahwa item yang valid lebih kecil dari α (0,05).

Uji reliabilitas skala stres kerja menggunakan teknik statistik *cronbach's alpha* diperoleh koefisiensi reliabilitas sebesar 0,873. Sehingga instrumen stres kerja dinyatakan memiliki reliabilitas dengan taraf baik. Interpretasi reabilitas didasarkan pada tabel 1 sebagai berikut :

Tabel 1. Interpresentasi Reliabilitas

Besarnya nilai r	Interpresentasi
0,801 – 1,00	Baik
0,601 – 0,800	Cukup
0,401 – 0,66	Agak Kurang
0,201 – 0,44	Kurang
0,001- 0,22	Sangat Kurang

(Sumber: Suharsimi Arikunto, 2004: 245)

Tabel 2. Persentase Jawaban Responden pada Skala Stres

NO	Responden : 90	SR	KD	TP
	Item			
1	Saya memiliki waktu luang yang sedikit	24	53	22
2	Saya sering kali mendapatkan gangguan selama mengerjakan pekerjaan	2	40	57

NO	Responden : 90	SR	KD	TP
	Item			
3	Saya sering kali mengerjakan dua/lebih pekerjaan dalam waktu yang bersamaan	32	35	33
4	Saya membutuhkan konsentrasi tinggi dalam menyelesaikan pekerjaan	21	43	36
5	Pekerjaan yang saya lakukan tidak menentu datangnya	4	32	64
6	Saya mengalami lelah mental setelah menghadapi pekerjaan yang ada di sekolah	0	53	47
7	Karena banyak pekerjaan yang saya kerjakan, saya merasa bosan]	4	50	46
8	Saya merasa tidak bersemangat bekerja karena banyak tuntutan dari pimpinan	20	33	47
9	Saya tidak dapat tidur nyenyak karena banyak pekerjaan yang telah saya kerjakan disekolah	0	33	67
10	Karena terlambat istirahat makan siang saya pernah menderita sakit lambung (mual)	11	43	47
11	Ketika saya menghadapi banyak keluhan orang tua atau pekerjaan yang harus dikerjakan membuat saya sakit kepala atau pusing	11	57	32
12	Saya makan dengan porsi yang banyak akhir-akhir ini karena saya stres menghadapi banyak pekerjaan	27	24	49
13	Karena banyak pekerjaan saya disekolah saya tidak bisa makan seperti biasa	36	38	26
14	Ketika saya telat pulang, saya ngebut dijalan	21	65	14
15	Beban kerja saat daring terasa lebih berat	32	64	43

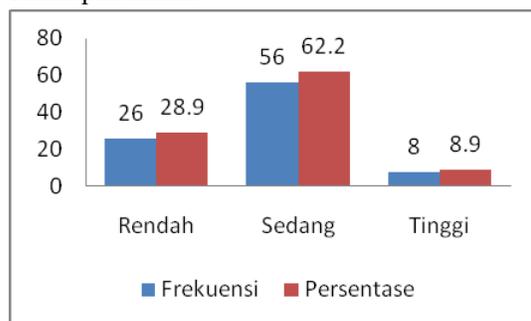
Tabel 3. Penggolongan Tingkat Stres Kerja pada guru SDIT Madani Islamic School Payakumbuh

Interval	Kriteria
$X \geq 61$	Tinggi
$47 \leq X < 61$	Sedang
$X < 47$	Rendah

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Stres Kerja pada guru SDIT Madani Islamic School Payakumbuh

	Frequency	Percent
Rendah	26	28,9
Sedang	56	62,2
Tinggi	8	8,9
Total	90	100,0

Pengukuran stres kerja pada guru SDIT Madani Islamic School Payakumbuh dalam hal ini menggunakan skala stres kerja dengan hasil uji reliabilitas sebesar 0,873 yang berarti bahwa skala tersebut reliabel, karena koefisien reabilitasnya mendekati angka 1.00 sehingga dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian.

**Diagram 1. Tingkat Stres Kerja pada guru SDIT Madani Islamic School Payakumbuh**

Berdasarkan hasil analisis data skala stres kerja menunjukkan bahwa tingkat stres pada guru SDIT Madani Islamic School Payakumbuh termasuk dalam kategori sedang, ini dapat dilihat dari diagram diatas bahwa banyak responden yang masuk kedalam kategori tersebut sebanyak 90 guru, dengan rincian 26 guru atau 28,9 % yang memiliki stres kerja yang rendah, 56 guru atau 62,2% yang memiliki stres kerja yang sedang, dan 8 guru atau 8,9 % yang memiliki stres kerja yang tinggi.

PEMBAHASAN

Pada data yang diambil dari 90 orang guru diperoleh hasil sebanyak 56 guru atau 62,2% mengalami stress sedang, 28 orang guru atau 28,9% mengalami stress rendah dan 8 orang guru atau 8 orang guru atau 8,9% mengalami

stres kerja tinggi. Hal ini menggambarkan bahwa guru-guru di SDIT Madani Islamic School Payakumbuh mengalami stres kerja pada kategori sedang pada pembelajaran daring akibat mewabahnya covid 19.

Berdasarkan instrumen yang diberikan kebanyakan guru-guru mengeluhkan berubahnya pola makan dari yang awalnya teratur dan menjadi tidak teratur yang mengakibatkan munculnya sakit magh. Banyak guru-guru yang mengalami sakit kepala saat melakukan pembelajaran daring. Serta kurangnya semangat guru dalam melaksanakan pembelajaran daring di sekolah. Guru-guru merasa beban yang mereka miliki lebih berat ketimbang saat pembelajaran tatap muka sehingga banyak tugas-tugas yang harus dikerjakan meskipun telah samapai dirumah. Guru-guru juga merasa kehilangan waktu produktif mereka bersama keluarga karena kesibukan pembelajaran daring yang harus ditangani tanpa ada batas waktu karena guru-guru harus membuat ulang pembelajaran, serta banyaknya tugas yang diperiksa.

Beban stres kerja lainnya yang dilami guru di sekolah ini adalah banyaknya keluhan-keluhan dari guru terkait pembelajaran, tugas dan masalah dengan anaknya selama pembelajaran daring dilakukan yang menimbulkan tekanan bagi guru di sekolah. Timbulnya rasa pusing saat harus menghadapi keluhan tersebut membuat semua pekerjaan yang harus dikerjakan menjadi terhambat dan menumpuk. Akibat beban kerja yang berlebihan saat pembelajaran daring kebanyakan guru memiliki tekanan-tekanan dari berbagai pihak baik orang tua, keluarga, teman sejawat dan atasan yang mengakibatkan munculnya masalah-masalah lain seperti hilangnya semangat kerja, munculnya rasa bosan dengan pekerjaan, pola emosi yang berubah-ubah, mengaami gejala susah tidur dan menjadi mudah tersinggung.

Hasil penelitian (Tri Anita dkk) yang berjudul Stres Kerja Guru Saat Pandemi Covid 19 di Tinjau dari Kompensasi dan Lingkungan Kerja menunjukkan hasil secara simultan

terdapat pengaruh kompensasi dan lingkungan kerja terhadap stress kerja; kompensasi berpengaruh terhadap stress kerja; terdapat pengaruh lingkungan kerja terhadap stress kerja. Kontribusi parsial kompensasi terhadap stress kerja sebesar 28,6% dan kontribusi lingkungan kerja terhadap stress kerja sebesar 19,7%. Total kontribusi kompensasi dan lingkungan kerja terhadap stress kerja sebesar 38%.

Pada penelitian lain (Rafael Indra dkk, 2021) yang berjudul Gambaran Stres Kerja dan Koping Guru SMA saat Pembelajaran Daring selama Pandemi diperoleh hasil bahwa guru-guru mengalami stres karena penurunan finansial, penyesuaian diri terhadap pola pembelajaran dan peningkatan beban kerja selama pandemi.

Pola pembelajaran yang berubah, penguasaan teknologi dan tetap tingginya tuntutan orang tua menjadi penyebab stres guru-guru di masa pandemi dengan pola pembelajaran daring.

SIMPULAN

Profesi sebagai seorang guru merupakan pekerjaan yang sangat rentan terkena stress diperparah dengan adanya wabah covid 19. Beban dan tanggungjawab guru bertambah berat di satu sisi guru harus berpacu dengan waktu untuk menguasai keterampilan-keterampilan penguasaan teknologi di lain sisi harus tetap melayani siswa secara maksimal.

Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh dapat diambil kesimpulan bahwa stress guru akibat dampak covid di SDIT Madani Islamic School Payakumbuh berada pada level sedang.

Hal ini membuktikan bahwa wabah covid menimbulkan stress pada guru-guru akibat penyesuaian pola pengajaran dan tingginya tuntutan walimurid untuk tetap melayani anak-anak mereka dengan maksimal.

DAFTAR RUJUKAN

Afni, A., J. B. (2021). *Gambaran Stres Guru Sekolah Dasar Selama Pembelajaran*

Online Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Maros.

<https://emea.mitsubishielectric.com/ar/products-solutions/factory-automation/index.html>

Anita, T., Tjitrosumarto, S., & Setyohadi, J. S. (2021). Stres Kerja Guru Saat Pandemi Covid-19 Ditinjau. *Research and Development Journal Of Education*, 7(1), 146–157.

Aperribai, L., Cortabarría, L., Aguirre, T., Verche, E., & Borges, A. (2020). Teacher's Physical Activity and Mental Health During Lockdown Due to the COVID-2019 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11(November), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577886>

Arikunto, S. (2004). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.

Faruq, M. Y., & Al, M. S. S. (2021). *Manajemen Konflik dan Stress (Orientasi dalam Organisasi)*.

Indra, R., Lian, G. C., Immanuel, J. A., Valencia, L., Elysia, Y., & Ully, S. (2021). *Gambaran Stres Kerja dan Koping Guru SMA saat Pembelajaran Daring selama Pandemi Description Work Stressor and Coping Strategies for High School Teacher during Online Learning in Pandemic Situations*. 1(1).

Kebudayaan, K. P. D. (2020). *Pendidikan pada masa wabah*.

Rahmawati, S., Masni Erika Firmiana, & Hadiansyah, A. (2021). Manajemen Stress dan Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID 19. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1–8.

Sudjana, Nana, dan I. (1989). *Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Sinar Baru.

Sugiono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfa Beta.

Utami, S. F., Suarantalla, R., & Hermanto, K.
(2020). Analisis Beban Kerja Mental Guru
Sekolah Dasar Menggunakan Metode
NASA-TLX Studi Kasus di SDN Batu
Tering. *Jurnal Industri & Teknologi
Samawa*, 1(2), 14–18.