

COPING STRESS GURU BAHASA INDONESIA KELAS IX PADA PEMBELAJARAN DARING DI SMPN 1 PRONOJIWO

Gita Laksmi Kinasih

(Jurusan Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia FKIP Unisma)

Email: gitalaksmikinasih@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui coping stress yang dilakukan oleh guru. Metode yang dilakukan adalah kualitatif deskriptif. Sumber data dalam penelitian ini adalah subjek peneliti guru bahasa Indonesia kelas IX di SMPN 1 Pronojiwo. Setelah data terkumpul hasil dan pembahasan dideskripsikan dalam bentuk kata-kata. Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti yaitu mencari sumber informasi dari subjek peneliti dengan mengirimkan angket pertanyaan. Hasil penelitian menunjukkan tingkatan stress yang dialami oleh guru Bahasa Indonesia di SMPN 1 Pronojiwo berada pada tingkatan sedang dengan skor 19 dan 20. Stres yang dialami oleh guru Bahasa Indonesia berasal dari cara menangani beberapa anak yang memiliki karakteristik dan kemampuan yang berbeda-beda pada saat pembelajaran daring berlangsung. Proses *coping stress* yang dilakukan oleh guru Bahasa Indonesia kelas IX apabila merasakan kendala dalam mengajar, muncul beberapa perasaan bahwa akan mengalami stress. Responden akan menggunakan *coping stress* berupa *problem focused coping* yang paling banyak digunakan adalah *seeking social support* dan *planfull problem solving*. Sedangkan untuk *emotion focused coping*, paling banyak menggunakan *accepting responsibility* dan *self control*.

Kata Kunci: *Coping stress*, pembelajaran daring, faktor-faktor penyebab stres, mekanisme *coping stress*.

PENDAHULUAN

Era pembelajaran daring yang terjadi secara tiba-tiba membuat banyak kalangan menjadi merasa terbebani, salah satunya adalah di kalangan pendidikan. Profesi guru merupakan profesi yang berperan penting bagi anak didik, meskipun peran tersebut dilakukan dengan metode pembelajaran daring atau secara jarak jauh di masa pandemi. 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). Pemerintah menutup sekolah-sekolah dan mengalihkan pembelajaran dari rumah dengan tujuan untuk mencegah penyebaran dan penularan covid-19, serta memenuhi hak peserta didik untuk mendapatkan Pendidikan (Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2020).

Salah satu Solusi yang ditawarkan adalah pelaksanaan belajar dari rumah yang kemudian direalisasikan melalui pembelajaran daring. Pembelajaran daring sendiri adalah kegiatan mengakses sumber belajar atau pengajaran menggunakan teknologi (Arkoful & Abaidoo, 2014). Pembelajaran ini dapat dilakukan dalam berbagai macam bentuk, seperti metode memberikan tugas mandiri atau kelompok, dan melakukan diskusi saat jam pelajaran. Sarana pembelajaran yang digunakan dalam masa covid-19 juga bervariasi seperti melalui Zoom, WhatsApp, Google Classroom, dan Google Meet. Meskipun begitu, pembelajaran daring ini juga memiliki beberapa masalah, terutama untuk guru. Masalah yang muncul meliputi akses informasi yang bermasalah karena terhambat oleh sinyal yang kurang mendukung, hal tersebut menyebabkan terhambatnya materi pembelajaran yang akan disampaikan. Di sisi lain, guru juga harus memikirkan metode pembelajaran yang akan dipakai di kelas. Kebanyakan dari mereka belum menerima pelatihan mengenai metode pembelajaran daring yang efektif (Macintyre, Gregersen, & Mercer, 2020).

Guru yang sebelumnya terbiasa dengan proses pembelajaran secara tatap muka dan kurang memaksimalkan teknologi, sekarang harus memaksimalkan kompetensi dalam pemakaian teknologi. Hal ini, menjadi suatu masalah bagi mereka, terutama dalam pemakaian media daring seperti zoom dan Google Classroom karena banyak yang belum familiar dengan media daring tersebut. Peralihan yang terjadi secara tiba-tiba dan sangat cepat dari pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran daring menyebabkan mereka tidak memiliki banyak waktu dalam persiapan mengajar (Lindawati & Rahman, 2020).

Adanya perubahan serta permasalahan yang dialami oleh guru pada masa pembelajaran daring ini menyebabkan stress. Stress guru dapat disebabkan oleh factor lingkungan kerja, individu, maupun lingkungan. Masalah pembelajaran daring, seperti situasi rumah yang tidak mendukung, masalah koneksi, dan sulitnya komunikasi juga dapat menyebabkan stress. Belum lagi ditambah dengan tuntutan dan tanggung jawan pekerjaan yang mereka miliki.

Putri, Wahyuni, dan Lestyanto (2018) menjelaskan bahwa tuntutan dan tanggung jawab besar yang dimiliki oleh guru dapat membebani dan membuat guru mengalami stress.

Kondisi stress seperti ini dapat mempengaruhi kinerja mengajar sehingga berdampak pada mutu Pendidikan yang dihasilkan. Guru yang memiliki peningkatan beban kerja dan stress bekerja dari rumah juga banyak.

Kesulitan yang dialami oleh guru Bahasa Indonesia kelas IX di SMPN 1 Pronojiwo adalah gangguan jaringan yang menghambat beliau mengajar dan kelancaran pembelajaran daring. Menurut Weken, Mongan, dan Kekenusa (2020) menunjukkan masalah jaringan internet yang tidak stabil menyebabkan kurang efektifnya pembelajaran yang dilaksanakan, sehingga menyebabkan konflik peran. Peralihan yang begitu cepat menyebabkan guru belum terbiasa dalam menggunakan teknologi. Masalah lain juga muncul dari peserta didik yang kurang fokus dalam mengikuti pembelajaran. Alasan kehilangan jaringan ketika sedang proses pembelajaran sudah menjadi hal yang sering dikatakan oleh peserta didik. Adanya jarak nilai yang jauh pada nilai sebelum dan saat dilaksanakannya pembelajaran daring ini. Faktor dalam manajemen waktu yang dilakukan guru dalam melaksanakan pembelajaran juga termasuk dalam masalah yang menyebabkan stress.

Coping stress kerja berujuan untuk mengurangi rasa stress yang dimiliki oleh individu, hal ini berupa Upaya yang dapat mempengaruhi langsung terhadap sumber masalah (stressor) atau upaya individu mengalihkan masalah. Lazarus & Folkman (dalam Utaminingtias, Ishartono, & Hidayat, 2016) menyatakan bahwa proses *coping stress* dibagi menjadi dua, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Dalam penanganan yang berfokus pada masalah, seseorang melakukan langkah-langkah konkret untuk menyelesaikan masalah atau mengubah situasi yang dihadapi. Orang cenderung menggunakan pendekatan ini ketika mereka merasa dapat mengontrol situasi dan yakin bahwa mereka dapat mempengaruhi hasilnya. Dalam coping berfokus emosi, individu mengambil berbagai langkah untuk mengatur emosi tanpa langsung mengubah pemicu stres.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif dengan peneliti sebagai instrumen utama. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat dan bentuk upaya coping stress yang dilakukan guru selama pembelajaran daring atau pendidikan jarak jauh. Dari penelitian ini data yang diperoleh peneliti berusaha mengungkapkan dan memberikan penjelasan dari simpulan tentang *coping stress* guru dalam menghadapi pembelajaran daring atau pendidikan jarak jauh. Dalam penelitian ini lokasi berada di sekolah SMPN I Pronojiwo

yang letak geografisnya berada di Jalan Raya Pronojiwo, Tamananyu, Kecamatan Pronojiwo, Kabupaten Lumajang.

Peneliti memilih sekolah ini karena peneliti memperoleh hasil yang sesuai dengan rumusan permasalahan pada fokus penelitian yang terdapat di bab pertama. Dalam hal ini, guru menyampaikan apa saja hal menjadikan perasaan stress selama pembelajaran daring berlangsung. Bagaimana upaya yang dilakukan atau *coping stress* yang dipilih atau dilakukan guru dalam menanggulangi stress.

Dalam prosedur pengumpulan data, peneliti mengirimkan angket berisi pertanyaan seputar hal-hal yang dapat menyebabkan stress dan upaya yang dilakukan dalam menanggulangnya kepada guru bahasa Indonesia untuk memperoleh data tentang coping stress yang dihadapi. Untuk melakukan keabsahan data atau memastikan kembali data yang diperoleh dengan cara mempelajari kembali lembaran data yang sudah diperoleh atau mengamati kembali hasil angket dan wawancara yang akan diperoleh dari komunikasi lewat aplikasi *whatsapp*. Analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stressor

Manajemen waktu dilakukan untuk mengatur strategi dalam proses pembelajaran. Dalam konteks pembelajaran online ini, guru dituntut untuk memiliki beragam metode guna memastikan pemahaman peserta didik terhadap materi yang disampaikan. Manajemen waktu di SMPN 1 Pronojiwo telah dilaksanakan dengan optimal, melalui perencanaan jadwal yang cermat untuk menentukan prioritas pekerjaan. Dengan schedule tersebut maka akan membuat pekerjaan menjadi tidak berantakan. Namun, walaupun sudah ada *schedule* yang tertera, terkadang masih ada saja kendala yang didapatkan oleh guru.

Dalam pembelajaran berbasis daring ini masalah yang sering terjadi adalah keterbatasan waktu dalam jadwal pembelajaran. Waktu yang terbatas menjadi hambatan atau

tantangan bagi guru untuk menyampaikan pembelajaran dan perhatian yang cukup kepada peserta didik.

“walaupun sudah ada jadwalnya, tapi anak-anak di sini sering menyepelkan. Sehingga membuat pembelajaran sedikit terhambat” (1.1/TTW/GBI)

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti menemukan fenomena yang terjadi ketika proses pembelajaran bahasa Indonesia yang dilakukan secara daring yang diampu oleh subjek TTW peneliti menemukan terdapat beberapa anak yang tidak ikut dalam pembelajaran dengan alasan tidak bisa dihubungi. Hal tersebut menjadikan proses pembelajaran sedikit terhambat karena menunggu peserta didik lengkap memasuki kelas daring, sedangkan peserta didik tersebut tidak dapat dihubungi.

“masih sering anak-anak menyepelkan pembelajaran secara daring ini dengan alasan yang dibuat-buat” (1.1/TTW/GBI)

Guru bahasa Indonesia kelas IX di SMPN 1 Pronojiwo sudah berusaha untuk terus menghubungi anak-anak yang tidak segera bergabung untuk mengikuti pembelajaran. Sehari sebelum pembelajaran dilaksanakan selalu diberi informasi agar anak-anak tidak menyepelkan pembelajaran yang akan berlangsung.

Pusat dari pengajaran online adalah mempermudah murid dan mengurangi beban orang tua. Ini menantang guru untuk menjadi kreatif dan inovatif dalam menyajikan materi. Dalam konteks pembelajaran online, guru sering memberikan tugas praktis yang berupa aktivitas sehari-hari, yang kemudian diunggah dalam bentuk video atau gambar sebagai bentuk penilaian.

“saya memberikan proyek yang sederhana dulu, misalkan anak-anak mengirimkan foto atau video kegiatan mereka sehari-hari. Di sekolah sini, aplikasi yang memungkinkan untuk dipakai pembelajaran daring hanya via whatsapp, karena kalau menggunakan aplikasi yang

lain seperti zoom mereka banyak yang tidak mengerti dan kendala pada sinyal”

(1.2/DA/GBI)

Kegiatan pembelajaran yang sering dilakukan oleh guru bahasa Indonesia kelas IX di SMPN 1 Pronojiwo adalah melalui *WhatsApp Group* (WAG). Sebelum melakukan pembelajaran seperti biasa guru akan mengunggah materi yang sedang berlangsung, mengirmkan video dan lembar kerja siswa. Selanjutnya peserta didik mempersiapkan diri untuk tatap muka melalui *video call* di *whatsapp group* tersebut. Peserta didik diminta untuk menyiapkan beberapa permasalahan yang terjadi dalam video materi yang sudah dikirimkan.

Hal-hal yang terjadi ketika pembelajaran sedang berlangsung dan membuat peserta didik menjadi sulit menerima pembelajaran adalah peserta didik mudah teralihkan oleh hal yang terjadi di sekitar mereka sehingga menjadi kurang fokus dalam belajar, materi pelajaran yang sulit dipahami, kurangnya konsentrasi dalam belajar, dan mudah mengantuk ketika pembelajaran berlangsung.

“anak-anak sering tidak fokus ketika belajar karena sering berada di lingkungan yang ramai ketika pembelajaran sedang berlangsung, terkadang juga terdengar suara ayam dan burung bersahut-sahutan” (1.1/TTW/GBI)

“pembelajaran sudah menggunakan inovasi yang sekiranya dapat menarik minat anak-anak untuk belajar, tetapi terkadang anak-anak yang tidak tertarik untuk belajar” (1.1/TTW.GBI)

Dalam pembelajaran daring ini sangat mempengaruhi minat belajar siswa, mereka akan merasa cepat bosan karena hanya bertemu dengan guru dan teman-temannya melalui gawai. Peserta didik juga sering lupa akan jadwal pelajaran yang akan mereka pelajari, karena sebagian dari mereka akan sibuk dengan gawainya dan bermain *game*.

Hasil penelitian di SMPN 1 Pronojiwo pada siswa kelas IX yang mengikuti pelajaran bahasa Indonesia adalah mengalami kendala karena fasilitas yang belum memadai. Sekitar 40% dari mereka belum mempunyai gawai yang menunjang untuk proses pembelajaran dan

sebagian besar dari mereka susah untuk mendapatkan sinyal dan boros dalam penggunaan kuota internet karena lingkungan yang jauh dari perkotaan.

“biasanya pembelajaran sudah mulai tapi banyak yang belum bergabung dengan alasan kuota habis atau terkendala sinyal” (1.2/DA/GBI)

Coping stress

Problem focused coping

Berinovasi dengan melakukan upaya-upaya khusus yang bertujuan mengubah situasi, diikuti dengan pendekatan analisis dalam menangani permasalahan.

“saya akan mencoba melakukan pendekatan dengan anak-anak terutama dengan anak-anak yang mengalami kesulitan” (1.1/TTW/GBI)

Berdasarkan penelitian bahwa subjek penelitian tetap mencari jalan keluar agar peserta didik yang mengalami kesulitan dalam pembelajaran dapat memahami materi yang disampaikan dan agar bisa tetap bergabung ketika proses pembelajaran berlangsung.

Reaksi untuk mengubah keadaan yang menggambarkan tingkat resiko yang harus diambil.

“saya belum terlalu berani untuk mengambil resiko yang terlalu besar, karena saya memahami keadaan di lingkungan sekitar saya ini” (1.2/DA/GBI)

Berdasarkan penelitian bahwa subjek penelitian belum berani untuk mengambil strategi yang bertentangan dengan aturan-aturan yang berlaku karena resiko yang terlalu besar. Jadi mereka mengambil cara yang aman dan tidak terlalu menimbulkan hal negatif.

Berinisiatif dengan mengambil langkah-langkah khusus untuk mengubah situasi, dilanjutkan dengan pendekatan logis dalam memecahkan masalah. Tindakan yang dilakukan dengan meminta dukungan dari orang lain, baik dalam bentuk konkrit maupun dukungan emosional.

“biasanya saya bertanya kepada rekan kerja saya atau dengan orang tua dari peserta didik yang mengalami kesulitan dalam pembelajaran” (1.1/TTW/GBI)

“ketika ada saran dari teman saya, saya selalu mendengarkan dan mempertimbangkannya” (1.2/DA/GBI)

Berdasarkan penelitian, subjek penelitian yang mengalami tekanan atau mengalami stres dalam pekerjaan mereka akan bertukar cerita dengan rekan kerja ataupun dengan keluarga di rumah. Mereka akan meminta bantuan atas apa yang sedang dialaminya, agar dapat menyelesaikan masalah ini dengan baik.

Emotion focused coping

Bereaksi dengan melakukan regulasi, baik dalam perasaan maupun tindakan. Merupakan perilaku yang positif karena individu dianggap bisa mengontrol dirinya ketika sedang dalam masalah.

“kalau untuk mengontrol ketika sedang ada masalah agar tidak kalut biasanya saya banyak banyak mengucapkan istighfar untuk selalu mengingat kekuasaan Allah”(1.2/DA/GBI)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan subjek penelitian ketika sedang menghadapi masalah adalah dengan mengucapkan istighfar maka akan merasa tenang, kemudian berpikir kembali untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.

Bereaksi dengan menghindari untuk tidak terjebak dalam masalah yang sedang terjadi. Individu cenderung untuk menghindar dan tidak terlalu memikirkan masalah yang sedang terjadi.

“saya biasanya bermain hp dengan melihat yang seru-seru atau yang lucu-lucu biar tidak terlalu pusing memikirkan masalah” (1.1/TTW/GBI)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan subjek penelitian ketika sedang menghadapi masalah adalah dengan bermain gawai agar tidak terlalu pusing memikirkan masalah yang sedang terjadi.

SIMPULAN DAN SARAN

Terdapat faktor-faktor yang menyebabkan stres pada guru bahasa Indonesia pada masa pembelajaran daring yaitu gangguan jaringan yang menghambat proses belajar mengajar, Peralihan yang begitu cepat menyebabkan guru belum terbiasa dalam menggunakan teknologi. Masalah lain juga muncul dari peserta didik yang kurang fokus dalam mengikuti pembelajaran. Alasan kehilangan jaringan Ketika sedang proses pembelajaran sudah menjadi hal yang sering dikatakan oleh peserta didik. Adanya jarak nilai yang jauh pada nilai sebelum dan saat dilaksanakannya pembelajaran daring ini. Faktor dalam manajemen waktu yang dilakukan guru dalam melaksanakan pembelajaran juga termasuk dalam masalah yang menyebabkan stress. *Coping stress* kerja berujuan untuk mengurangi rasa stress yang dimiliki oleh individu, proses *coping stress* dibagi menjadi dua, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan inspirasi dan memperkaya khasanah penelitian tentang coping stres terutama masalah stres yang dialami oleh para pendidik. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk mengembangkan teori dan konsep baru dalam kajian copings tress, yang dapat memperkaya pengetahuan kita dan membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada bapak Dr. Hasan Busri, M.Pd. dan Ibu Frida Siswiyanti, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing skripsi dan kepada pihak yang memberikan dukungan dalam penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Anugrahana, A. (2020). *Hambatan, Solusi, dan Harapan : Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19 oleh Guru Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, Vol. 10., No. 3.
- Ekawarna. (2018). *Manajemen Konflik dan Stress*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Firmansyah, M. A., dan Roosmawarni, A. (2019). *Kewirausahaan (Dasar dan Konsep)*. Pasuruan: Qiara Media. *E-book*.
- Hendriani, W. (2019). *Resiliensi Psikologis, Sebuah Pengantar*. Jakarta: Prenadamedia.

- Jamaluddin. (2020). Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19 pada Calon Guru: Hambatan, Solusi dan Proyeksi. Retrieved from UIN Sunan Gunung Djati: <http://digilib.uinsgd.ac.id/30518/>
- Maryam, S. (2017). *Strategi Coping : Teori dan Sumberdayanya*. Jurnal Konseling Andi Matappa, Vol. 1., No. 2.
- Nur, M., Sari, N., & Surya, H. (2023). Coping Stress Guru PAUD Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah PAUD Reguler. Serang Banten: PT Sada Kurnia Pustaka.
- Moleong, L. J. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Pohan, E. (2020). *Konsep Pembelajaran Daring Berbasis Pendekatan Ilmiah*. Purwodadi: CV Sarnu Untung.
- Suardi, M (2018). *Belajar & Pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish.
- Wahuyuni, E. (2017). *Mengelola Stress dengan Pendekatan Cognitive Behavior Modification (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Baru Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan UIN MALIKI Malang)*. Jurnal Tadrib, Vol. III, No. 1.
- Zainul, H. (2016). *Pengarus Stress Kerja dan Kelelahan Kerja Terhadap Kinerja Guru SMPN 2 Sukodono di Kabupaten Lumajang*. Jurnal Penelitian Ilm Ekonomi WIGA, Vol. 6., No. 1.
- Satrianingrum, A.P., & Prasetyo, I. (2020). Persepsi Guru Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Daring di PAUD. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 633-640. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v.5il.574>

Malang, 31 Juli 2024
Pembimbing I,



Dr. Hasan Būsri, M.Pd.
NPP. 1930200044

