

Stres Akibat Kerja dan Strategi *Coping Stress* pada Guru Taman Kanak-Kanak Selama Masa Pandemi COVID 19 Kota Depok Tahun 2021

Ratna Utami Wijayanti, Nurul A. Hafizha
Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat STIKes Bhakti Pertiwi Indonesia
e-mail: ratna.utami88@gmail.com

Abstrak

Stres akibat kerja merupakan respons yang timbul karena berhadapan dengan tekanan dan tuntutan kerja yang tidak sejalan dengan kemampuan dan pengetahuan seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran stres kerja pada guru taman kanak-kanak dan strategi *coping stress* dalam menjalani proses pengajaran jarak jauh selama masa pandemic COVID 19. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan melibatkan guru taman kanak-kanak di Kota Depok tahun 2021. Metode pengambilan data penelitian ini adalah wawancara mendalam. Validasi data dilakukan dengan cara wawancara mendalam kepada pimpinan institusi dan observasi. Hasil penelitian ini adalah dampak positif stres yang dirasakan oleh para guru adalah mereka mampu menjalani proses pengajaran daring ini karena dukungan-dukungan yang diberikan kepada guru. Dampak negatif yang dirasakan oleh para guru lebih mengarah pada munculnya gangguan-gangguan kesehatan, seperti lelah, nyeri pinggang, mata berair dan lelah, serta tubuh terasa panas. Strategi *coping stress* yang dilakukan berupa Dukungan-dukungan dari berbagai pihak mampu meningkatkan ketahanan para guru dalam proses adaptasi, seperti pemberian kuota internet saat mengajar, Dukungan banyak diberikan kepada para guru, baik berupa pelatihan, pengembangan wawasan, diskusi dengan sesama guru dan atasan ketika mengalami kendala pengajaran, pemberian kuota internet, dan kerjasama dengan orangtua untuk memfasilitasi belajar para siswa.

Kata kunci: stres kerja; *coping stress*; guru; pengajaran daring; taman kanak-kanak; kesehatan kerja

Abstract :

Work stress is a response that arises from dealing with work pressures and demands that are not in line with one's abilities and knowledge. This study aims to obtain an overview of work stress on kindergarten teachers and stress coping strategies in undergoing the online teaching process during the COVID 19 pandemic. This study is qualitative research involving kindergarten teachers in Depok City in 2021. Methods of this research are in-depth interviews. Data validation was carried out by means of in-depth interviews with institutional leaders and observations. The results of this study are the positive impact of stress felt by teachers is that they are able to undergo this online teaching process because of the support provided to teachers. The negative impact felt by the teachers was more directed at the emergence of health problems, such as fatigue, low back pain, watery and tired eyes, and body heat. Stress coping strategies that are carried out in the form of supports from various parties are able to increase the resilience of teachers in the adaptation process, such as providing internet quotas when teaching. Much support is given to teachers, both in the form of training, insight development, discussions with fellow teachers and superiors when experiencing stress. teaching barriers, provision of internet quotas, and collaboration with parents to facilitate student learning.

Keyword: work stress, coping stress; teaching; online teaching; kindergarten; work health

Latar Belakang. Situasi pandemi COVID 19 telah mengubah seluruh tatanan di berbagai sektor. Saat dimulainya Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM), sebagian besar aktivitas masyarakat dilakukan secara daring dari rumah. Salah satu sektor yang terdampak adalah pendidikan. Dunia pendidikan mengalami banyak sekali penyesuaian yang berdampak tidak hanya bagi kegiatan belajar mengajarnya itu sendiri, namun guru dan siswa juga turut terdampak. Beragam kebijakan dikeluarkan, salah satunya adalah tentang kegiatan belajar mengajar. Seluruh aktivitas belajar mengajar dilakukan secara daring. Pembatasan tersebut dilakukan bertujuan untuk menjaga keselamatan dan kesehatan siswa, guru, dan pada keluarganya.

Dibalik aturan tersebut, tidak seluruh guru siap menjalani perubahan dalam sistem pembelajaran di masa pandemic (Morgan, 2020). Pada situasi ini menuntut guru untuk lebih terampil dalam mengaplikasikan berbagai cara pengajaran daring dengan efektif (Kaufmann, et al, 2020). Seorang guru yang tidak pernah menggunakan media pembelajaran daring akan berusaha lebih keras untuk menyesuaikan dengan situasi yang sedang dihadapi. Kekhawatiran dan ketakutan terpapar COVID 19 serta proses adaptasi dengan teknologi baru menjadi penyebab mereka mengalami stress kerja (Weken, et al, 2020). Selain itu, berdasarkan riset yang dilakukan kepada guru SD Negeri Dengkek 01 Pati yang berkaitan dengan kinerja selama masa pandemi COVID 19 diketahui sebesar 75% menyatakan bahwa mengajar dari rumah membuat mereka jenuh dengan suasana monoton (Tri, 2020).

Dunia pendidikan adalah satu kegiatan yang terdampak pandemic COVID 19. Kegiatan interaksi guru dan siswa yang tadinya dapat berinteraksi secara langsung, secara cepat harus beradaptasi untuk berinteraksi secara daring. Hal ini terjadi karena proses tersebut melibatkan komponen intelektual, psikologis, dan spiritual yang tidak maksimal, sehingga dapat menciptakan gap antara guru dan siswa selama proses pengajaran.

Kondisi pandemi COVID-19 ini mengubah interaksi antara guru dan siswa. Semula siswa

dan guru dapat dengan mudah dan dapat tanpa jarak berkomunikasi, baik secara verbal dan non verbal, namun di masa pandemi ini interaksi guru dan siswa sangat terbatas. Kondisi ini menimbulkan stres kerja, sebab ada rutinitas yang menjadi berubah drastis, dan yang lebih penting kehangatan yang biasanya terjalin dengan anak juga menjadi hilang padahal pada kegiatan pembelajaran di sekolah relasi psikologis antara guru dengan anak sangat diutamakan, kebanyakan waktu digunakan untuk bergerak, banyak waktu bermain tidak terstruktur dan juga program pembelajaran cenderung berfokus pada anak.

Guru di wilayah terdampak COVID-19 sebaiknya tidak pergi ke sekolah, imbauan kepada guru ini disampaikan Mendikbud terkait penghentian sementara aktivitas pembelajaran tatap muka di sekolah maupun perguruan tinggi di daerah terdampak virus corona atau COVID-19. Para pendidik dan tenaga kependidikan juga diimbau tidak perlu datang ke sekolah. Prinsip kebijakan pendidikan di masa pandemi COVID-19 adalah mengutamakan kesehatan dan keselamatan peserta didik, pendidik, tenaga kependidikan, keluarga, dan masyarakat secara umum, serta mempertimbangkan tumbuh kembang peserta didik dan kondisi psikososial dalam upaya pemenuhan layanan pendidikan selama pandemi COVID-19.

Tidak semua guru siap dalam menghadapi perubahan sistem pembelajaran di masa pandemi ini (Morgan, 2020). Kondisi ini menuntut guru perlu terampil dalam menerapkan berbagai cara untuk melakukan pembelajaran daring dengan efektif (Kaufmann, Jessalyn, dan Vallade, 2020). Guru yang tidak pernah menggunakan media daring harus berusaha lebih keras untuk menyesuaikan kemampuannya dengan tuntutan saat ini. Maka dari kondisi seperti itu guru dapat mengalami stres kerja karena adanya perubahan aktifitas pengajaran berubah drastis.

Stres pekerjaan didefinisikan sebagai ketidakmampuan pekerja untuk mengatasi tekanan yang ada dalam pekerjaan. Menurut WHO, stress akibat kerja adalah sebuah respon yang timbul karena dihadapkan pada tekanan dan tuntutan kerja yang tidak sesuai dengan

kemampuan dan pengetahuan seseorang, sehingga orang tersebut tidak mampu mengatasinya. Menurut Robbins & Judge (2015:429), stress kerja merupakan kondisi dinamis yang dihadapkan pada tuntutan, peluang, dan sumber daya (Cahyani & Frianto, 2019).

Dikutip dari Edsurge Newsletter (2020), survey yang dilakukan Yale Center for Emotional Intelligence and Collaborative for Social Emotional and Academic Learning pada lebih dari 5.000 guru di Amerika Serikat, menemukan bahwa para guru mengalami stress kerja dalam menjalankan proses belajar dan bekerja dari rumah selama masa pandemic COVID 19. Berbagai kekhawatiran dan ketakutan terpapar COVID 19 serta proses adaptasi dengan teknologi baru menjadi penyebab mereka mengalami stress kerja (Weken, Mongan, et al, 2020). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada guru SD Negeri Dengkek 01 Pati berkaitan dengan kinerja selama masa pandemi, COVID-19, sebesar 75% guru menyatakan bahwa WFH membuat guru jenuh bekerja dari rumah dengan suasana monoton (Tri, 2020)

Ada beberapa pemicu stres pada guru, misalnya berkaitan dengan hasil akademik peserta didik, relasi dengan rekan kerja, suasana belajar daring, dan relasi dengan orang tua murid. guru sangat sulit menghadapi kondisi yang tertekan akibat tingkah laku beberapa murid yang sulit diatur. Jika dinasihati murid tersebut tidak pernah mendengarkan. Guru berhadapan dengan tuntutan kurikulum ataupun kebijakan sekolah yang kadang sulit dipenuhi. Adanya tuntutan atau target hasil belajar yang tinggi sementara kemampuan siswa minim, suasana belajar daring yang menjenuhkan sehingga guru harus bekerja keras dalam proses belajar mengajar untuk meningkatkan kemampuan siswa (Suparman, 2018)

Tujuan Penelitian. Mendapatkan informasi tentang dampak stress kerja yang ditimbulkan dan *coping stress* pada guru taman kanak-kanak akibat pengajaran jarak jauh selama masa pandemi COVID 19.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang memfokuskan pada stress kerja dan *coping stress* yang dialami para guru taman kanak-kanak selama proses pengajaran daring selama masa pandemic COVID 19. Situasi pandemi COVID 19 telah mengubah sistem kehidupan sehari-hari, termasuk pada sektor pendidikan. Pengajaran jarak jauh menjadi hal baru bagi guru dan siswa. Hal ini menjadi tantangan tersendiri pada kedua belah pihak tersebut. Para guru menjadi fasilitator belajar bagi anak-anak usia dini. Perubahan situasi dan adaptasi yang dilakukan oleh para guru tersebut menyebabkan stress kerja. Stress kerja menghasilkan dampak, baik dampak positif dan negatif. Stress kerja perlu ada strategi untuk dapat mengelola stress tersebut.

Masa pandemi COVID 19 menjadi sumber stress (stressor) yang dapat menyebabkan masyarakat sering merasa cemas, khawatir, dan gelisah. Hal ini menjadi salah satu pemicu stres (Muslim, 2020). Stress merupakan reaksi fisik dan emosional diri untuk berubah terhadap tuntutan dari sebuah keadaan yang tidak menyenangkan dan dianggap membahayakan bagi kesejahteraan dirinya. Secara umum, stress diartikan sebagai ketegangan, kecemasan, ketakutan, tekanan batin, dan konflik yang berarti (Rena, 2018).

Kupriyanov & Zhdanov (2014) menyatakan bahwa hasil reaksi tubuh terhadap sumber-sumber stress merupakan eustress. Ketika eustress (stress yang berdampak baik) dialami seseorang, maka terjadi peningkatan kinerja dan kesehatan. Sebaliknya, ketika seseorang mengalami distress (stress yang berdampak buruk), maka dapat menimbulkan gangguan kesehatan, kinerja, dan dapat menimbulkan gangguan hubungan dengan oranglain (Lumban Gaol, 2016). Lazarus & Folkman (1984) mengatakan bahwa kondisi stress yang dialami seseorang dapat menimbulkan efek negative dari aspek fisiologis dan psikologis. Seseorang tidak akan membiarkan efek negatif terus menerus terjadi, ia akan melakukan suatu tindakan untuk mengatasinya, yang disebut strategi coping. Strategi coping banyak dipengaruhi oleh latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, faktor lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor

social, dan lainnya yang sangat berpengaruh pada kemampuan individu dalam menyelesaikan

masalahnya (Maryam, 2017).

Analisis Univariat. Penelitian ini berfokus pada gambaran stres kerja, dampak positif stres (eustress), dampak negative stres (distress), strategi *coping stress* yang berfokus pada masalah, dan strategi coping yang berfokus pada emosi. Dalam penelitian ini, informan yang

terlibat adalah guru taman kanak-kanak yang selama masa pandemic COVID 19 ini mengajar daring. Rata-rata lama waktu pengajarannya adalah 1-2 jam per hari. Berikut adalah karakteristik informan yang terlibat dalam penelitian ini:

Nama	Usia	Jenis Kelamin	Jabatan	Lama Bekerja	Jumlah siswa
Informan Y	46 tahun	Perempuan	Guru TK B	15 tahun	7 siswa
Informan N	43 tahun	Perempuan	Guru TK A	2 tahun	6 siswa
Informan R	44 tahun	Perempuan	Guru TK B	3 tahun	8 siswa

Tabel 1. Karakteristik Informan Penelitian

1. Gambaran Umum

Pembelajaran daring di masa pandemi COVID 19 bagi guru merupakan pengalaman pertama bagi mereka. Hal ini diungkapkan oleh informan R selaku guru. Hal ini dinyatakan bahwa pengalaman pertama online biasa saja karena sudah terbiasa dengan online. Namun tidak dengan informan N, di awal masa pandemi COVID 19, beliau kaget dan sulit mengatasi pengajaran jarak jauh.

“Pengalaman pertama juga mengajar secara daring baru kali ini. Pengalamannya awal-awal agak sulit ya ngatasinnya gimana, anak-anak dari jarak jauh agak-agak susah ya, mendengarkan gurunya sambil bermain” (Informan Y)

“Baru pertama kali dikarenakan pandemic COVID 19. Mengajar secara daring ini merupakan pengalaman baru bagi kami. Kami dituntut harus Menyusun kurikulum khusus dan menyesuaikan dengan kondisi saat ini (Kepala Sekolah)

Media komunikasi yang digunakan saat menjalankan proses pengajaran jarak jauh adalah aplikasi telekonferensi seperti *whatsapp video call* dan *zoom meeting*.

“Menggunakan whatsapp video call” (Informan N)

Selain telekonferensi, para guru melakukan kunjungan rumah ke setiap anak. Kunjungan rumah tersebut dilaksanakan sebanyak satu sampai dua kali dalam satu minggu selama semester satu. Namun, di semester dua, kunjungan rumah ditiadakan karena wilayah X masuk zona merah.

“Untuk semester pertama tahun ini, kelas A kunjungan rumahnya 1 minggu sekali, tetapi di semester kedua baru secara full online” (Informan N)

“Pada semester satu KBM [Kegiatan Belajar Mengajar] di TK X tidak sesungguhnya full daring, para guru mengadakan kunjungan siswa ke rumah seminggu sekali. Lalu, pada semester dua KBM di TK X full daring” (kepala sekolah)

Dalam satu kali tatap muka secara daring, setiap guru memfasilitasi 6 (enam) sampai 8 (delapan) siswa usia 4-6 tahun. Setiap bulannya, mereka mempersiapkan dan membagikan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH), Rencana Pembelajaran Selama Seminggu (RPPM), dan lembar kerja siswa.

“Mempersiapkan gambar-gambar sesuai tema untuk pengajaran, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH), Rencana Pembelajaran Selama Seminggu (RPPM)” (Ibu Y).

Dalam proses pengajaran jarak jauh tersebut, sebagian besar informan belum terbiasa melakukan pengajaran dengan menggunakan telekonferensi. Proses yang dilakukan setiap hari, membuat para guru tersebut menjadi terbiasa melakukan proses-proses pengajaran jarak jauh. Satu hal yang membuat mereka senang adalah bertemu dengan para siswa sehingga tidak terasa mereka (para guru) menikmati proses pengajaran jarak jauh.

“Awalnya belum terbiasa mengajar daring, karna baru pertama kali belajar online tapi ya nikmatin aja mengajarnya, biasanya ketemu anak murid ya senang-senang saja” (Informan Y)

Pada saat awal pemberlakuan kebijakan Belajar Dari Rumah (BDR), sebagian besar guru taman kanak-kanak tersebut merasa kaget dan bingung karena harus mengajar daring.

“Kaget ya karena kita harus online terus dan sempat khawatir tidak dapat mengajar dengan baik karena video call” (Informan Y)

Selama masa pandemic, terdapat perubahan pola mengajar di TK X. Dalam prosesnya, kegiatan belajar mengajar dapat dilakukan maksimal satu jam.

“Tidak sebeb saat saya mengajar dengan tatap muka. Jadi terbatas dengan ruang dan waktu kegiatan bersama hanya bisa kurang lebih 1 jam saja” (Informan N)

Aktivitas belajar mengajar yang dilakukan sebagian besar dilakukan dari rumah, namun terdapat dua hari dalam satu minggu tersebut yang proses mengajarnya dilakukan dari sekolah. Kebijakan mengajar dari sekolah mengizinkan para guru untuk mengajar daring dari sekolah.

“Di rumah, jadi kita seminggu jadwalnya 2 kali di sekolah. Kalau saya senin dan jum'at” (Informan R)

Selama proses mengajar jarak jauh, sebagian besar informan merasakan suka dan duka selama menjalani proses tersebut. Jam belajar lebih singkat, waktu yang lebih fleksibel selama di rumah, pekerjaan dapat disambi dengan mengerjakan pekerjaan rumah, seperti mencuci pakaian,

mengasuh anak, memasak. Hal-hal yang tidak menyenangkan selama melakukan menjalankan pengajaran jarak jauh adalah terbatasnya kuota internet serta kurang maksimal dalam proses belajar mengajar.

“Yang menyenangkan waktunya banyak di rumah, jadi hanya 1 jam ya ngajarnya kalau guru-guru di sekolah selebihnya kita bisa ngerjain kerjaan rumah, kerjaan yang lain” (Informan Y)

“Kuota internet terbatas, terus hasil yang di dapatkan dalam mengajar masih kurang puasa ya” (Informan R)

“Anak-anak jadi kurang kondusif saat mengikuti kegiatan belajar mengajar” (Informan N)

Untuk mencapai hasil maksimal selama proses pengajaran jarak jauh, para guru menerapkan berbagai strategi pengelolaan kelas daring. Sebagian besar mereka mengusahakan dengan maksimal agar para siswa tetap fokus selama proses belajar mengajar berlangsung. Strategi yang diterapkan, yaitu mengajak berdiskusi, bernyanyi, menyapa para siswa dengan ceria, dan saling bercerita.

“Harus ekstra tenaga dan pikiran. harus banyak mengajak anak untuk diskusi” (Informan N)

“Harus banyak menyapa anak-anak, mengajak bernyanyi, dan saling bercerita” (Informan R)

2. Gambaran Stres Kerja Berdampak Positif (Eustress)

Di awal masa pandemi COVID 19, setiap manusia melakukan berbagai adaptasi dengan kebiasaan baru. Dalam proses mengajar, sebagian besar guru berupaya semaksimal mungkin untuk mampu bertahan melewati proses mengajar daring dengan baik. Salah satu informan mengungkapkan bahwa dirinya harus mampu karena tidak ada pilihan lain serta menerima realita ini senormal mungkin. Ditambahkan lagi bahwa apa yang dilakukan diniatkan dengan ikhlas. Pada informan lainnya menyatakan bahwa keadaan pandemi saat ini harus diterima dan cepat beradaptasi dengan situasi yang ada. Sebagian besar informan beradaptasi dengan situasi yang dialami, sehingga menjadi terbiasa mengajar daring.

“Anak-anak yang membuat saya bertahan, karena saya mengajar anak PAUD. melihat mereka, merasa senang, nyaman, ceria dan insyaallah selalu bahagia” (Informan N)

“Pastinya kita beradaptasi dahulu dengan keadaan pengajaran jarak jauh seperti sekarang, dan seiring berjalannya waktu kita dapat terbiasa mengajar secara virtual” (Informan Y)

Pada awal masa pandemi, banyak dukungan mengalir kepada guru terkait dengan pelaksanaan pembelajaran daring. Sebagian besar informan menyatakan bahwa pihak sekolah, organisasi profesi, dan rekan guru saling memberikan dukungan, motivasi, dan semangat. Selain itu dukungan lainnya yang dirasakan adalah banyak webinar bertema pembelajaran jarak jauh yang diselenggarakan oleh organisasi profesi, saling berbagi cerita tentang pengelolaan kelas, serta pihak sekolah memberikan kuota pulsa setiap bulan.

“Saya dapat kuota pulsa dari kepala sekolah sementara dari pemerintah dinas pendidikan tidak ada. Banyak seminar atau webinar yang diadakan” (Informan R)

“Saya mendapatkan kuota internet dari kepala sekolah setiap bulannya, sementara dari pihak pemerintah dinas pendidikan tidak ada” (Informan Y)

“Saya dapat kuota dari pihak sekolah dan memberikan motivasi dan semangat juga solusi saat guru-guru ada masalah, dari dinas pendidikan tidak ada, sementara organisasi profesi mengadakan webinar-webinar” (Informan N)

Pernyataan para informan sejalan dengan apa yang dinyatakan oleh kepala sekolah. Beliau menyatakan bahwa kebijakan sekolah untuk memberikan dukungan kepada para guru berupa pengadaan kuota pulsa internet untuk para guru tiap bulannya. Selain itu, secara bergilir para guru diikutsertakan dalam kegiatan webinar dan pelatihan terkait pembelajaran jarak jauh.

“Kebijakan pihak sekolah menyediakan dana untuk pengadaan kuota pulsa paket data untuk guru. selain itu, pihak sekolah Mengikutsertakan para

guru untuk mengikuti pelatihan pembelajaran di era pandemi.” (Kepala Sekolah)

3. Gambaran Stres Kerja yang Berdampak Negatif (Distress)

Pengajaran jarak jauh dengan metode daring mengharuskan masyarakat beradaptasi dengan perubahan. Proses adaptasi tersebut menyebabkan ketidaknyamanan, baik fisik dan psikologis. Masalah kesehatan yang dikeluhkan diantaranya adalah nyeri pada area pinggang dan punggung, rasa nyeri pada saat berdiri setelah lama duduk, kesemutan pada tangan, sakit kepala, mata lelah dan berair karena menatap layar monitor dalam jangka waktu lama.

“Badan pegal-pegal karena lebih sering duduk pada saat mengajar, terkadang kepala merasa pusing yang memutar kalau terlalu lama melihat handphone atau layar laptop, dan matapun merasa lelah.” (Informan Y)

“Mudah pegal, mudah lelah, dari pinggang dan punggung ke bawah suka sakit, kalau duduk lama berdirinya sakit, tangan pegal kesemutan, satu lagi sering pusing” (Informan R)

“Pinggang sering merasa panas, mata jadi sering merasa lelah dan berair” (Informan N)

4. Strategi Coping stress

Ketika seseorang mendapatkan stressor, mereka dapat mengalami stres sehingga menimbulkan usaha-usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan untuk mengelola tuntutan-tuntutan yang menyebabkan stress. Setiap individu memiliki strategi *coping stress* yang berbeda. Sebagian besar informan melakukan kegiatan-kegiatan tertentu untuk menghilangkan rasa tidak nyaman akibat stres kerja, yaitu menonton acara di televisi, bermain *game* di ponsel, jalan-jalan sejenak keluar rumah, tidur, dan minum kopi.

“Kalau saya sedang lelah ya isirahat, tiduran. saya bawa tidur badan saya atau kalau timbul rasa jenuh saya akan refreshing, seperti jalan-jalan keluar rumah” (Informan Y)

“Kalau sedang merasa lelah saya bawa istirahat dan meminum kopi” (Informan R)

“Paling ya saya refreshing, menonton televisi, bermain game untuk menghilangkan jenuhnya, dan istirahat dibawa tiduran” (Informan N)

Berkaitan dengan proses pengajaran daring, sebagian besar informan memiliki cara sendiri untuk memecahkan masalah yang terjadi selama kegiatan belajar mengajar jarak jauh. Pendekatan personal dengan siswa dan orangtua melalui *video call*, sesering mungkin berkomunikasi dengan sesama guru di grup (whatsapp) ketika sedang mengalami kendala pengajaran, menceritakan permasalahan yang sedang dihadapi dengan pasangan, dan pada saat proses pembelajaran, mengajak siswanya untuk bermain tepuk tangan semangat sebelum mulai proses belajar.

“sering mengikuti webinar tentang pembelajaran jarak jauh atau daring, dan merilekskan pikiran dengan menonton film yang edukatif untuk pembelajaran, dan jika ada permasalahan sharing dengan sesama guru” (Informan N)

“Ketika mengajar meyapa anak-anak terlebih dahulu tidak langsung belajar, tetapi dengan games, tepuk tepuk semangat dan lain-lain” (Informan R)

“Pendekatan kepada siswa dan orang tuanya melalui video call, paling kita suka komunikasi di grup guru-guru misalkan ada masalah, ini bagaimana ya baik nya untuk menyelesaikan. Kalau saya tidak bisa menyelesaikan kadang-kadang suka ngobrol juga sama suami, dan sesama guru” (Informan Y)

Selama masa pandemi, seluruh informan melakukan kegiatan belajar mengajar dengan metode daring. Mereka tidak mau melakukan tindakan berisiko, seperti memaksakan diadakannya kelas tatap muka di sekolah. Hal ini dilakukan para guru karena mengikuti peraturan atau kebijakan Dinas Pendidikan Kota Depok yang tidak mengizinkan adanya kegiatan pengajaran tatap muka di sekolah.

“Sekolah kami selalu membuat aturan sesuai dengan [kebijakan] diknas dan tidak pernah memaksakan untuk [kegiatan belajar mengajar] tatap muka di sekolah” (Informan Y)

Selama menjalani proses mengajar daring, para informan merasakan semangat turun dan lelah di

sela-sela aktivitasnya. Di saat mengalami hal-hal tersebut, mereka mencari dukungan semangat kepada keluarga, pasangan/rekan kerja, maupun kepala sekolah. Kepala sekolah dan rekan kerja memberikan solusi ketika informan berkeluh kesah.

“Kepala sekolah dan rekan kerja [untuk mencari dukungan semangat]” (Informan N)

“Sesama rekan guru, suami dan kepala sekolah untuk mencari dukungan dan solusi terkait permasalahan” (Informan R)

“Minta pendapat suami yang kebetulan guru SDIT, dengan rekan sesama guru dan kepala sekolah berdiskusi tentang pengajaran dan permasalahan” (Informan Y)

Regulasi diri yang dilakukan oleh sebagian besar informan mengarah kepada upaya pendekatan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa, seperti bersyukur, berserah diri pada Tuhan, dan beribadah (contoh: sholat). Para informan berpendapat bahwa dirinya tidak dapat mengubah keadaan pandemi, namun kita hanya bisa menikmati dan mensyukuri dengan yang sedang dijalani. Para informan berusaha untuk selalu berpikiran positif.

“Nikmatin aja dan tetap bersyukur dengan keadaan seperti ini mau bagaimana merubahnya juga tidak bisa” (Informan N)

“Tetap harus berfikir positif saja dengan keadaan pengajaran seperti ini, semoga pandemi ini cepat berlalu” (Informan Y)

Cara lain yang dilakukan untuk meregulasi diri adalah istirahat sejenak di sela-sela rutinitas, seperti jalan-jalan di sekitar rumah.

“Refreshing jalan-jalan keluar rumah, kebetulan rumah saya dekat dengan Setu Cilodong” (Informan N)

Waktu yang dibutuhkan para informan untuk beradaptasi dengan situasi pandemic COVID 19 adalah selama 2-3 bulan. Sebagian besar mereka beradaptasi dengan proses belajar mengajar daring. Alasan terkuat para informan untuk bertahan dalam proses belajar mengajar daring ini adalah para siswa yang harus mendapatkan pengajaran dengan baik

dan nyaman. Situasi pandemic COVID 19 berlangsung lama sehingga harus dapat dihadapi dengan cara beradaptasi dengan baik.

“Butuh waktu 2-3 bulan untuk beradaptasi pada awal mengajar secara daring” (Informan Y)

“Harus mengikuti alurnya melalui masa pandemi, dan beradaptasi dengan situasi yang ada saat ini” (Informan Y)

“Kondisi yang harus bisa saya atasi agar anak-anak tetap bisa belajar dengan nyaman” (Informan N)

Pada penelitian ini, tidak ada satupun informan yang melakukan tindakan ekstrem (contoh: melukai diri sendiri) ketika berada dalam keadaan jenuh. Mereka menyadari bahwa mengajar merupakan panggilan jiwa, sehingga apapun tantangannya akan tetap dijalani dengan penuh kesadaran.

“Tidak ada [niat melakukan tindakan ekstrim], hanya menikmati saja dengan kondisi seperti ini” (Informan N)

“Tidak pernah berfikir untuk tidak mengajar lagi karna sebagai guru sudah panggilan jiwa” (Informan Y)

Kegiatan-kegiatan positif yang dilakukan oleh para informan agar tetap bertahan dan meningkatkan keterampilan mengajar daring adalah dengan mengikuti webinar dan pelatihan tentang pengajaran daring. Selain itu, kegiatan lainnya adalah membacakan buku tentang hal-hal baik kepada anak, bersyukur, dan berdoa agar situasi pandemi segera berlalu.

“Mengikuti webinar-webinar tentang pembelajaran PAUD untuk menambah skil” (Informan N)

“Membaca buku tentang hal-hal yang baik untuk anak saat pandemi” (Informan R)

“Mengikuti alurnya saja semoga pandemi ini cepat berlalu” (Informan Y)

Cita-cita dan tanggungjawab terhadap profesi merupakan motivasi terbesar untuk mereka (para guru). Hal ini yang memperkuat para guru untuk

tetap semangat dan ikhlas menjalankan perannya sebagai guru di masa pandemi COVID 19. Selain itu, para siswa taman kanak-kanak menjadi penyemangat bagi para informan untuk tetap bertahan mengajar daring di masa pandemi.

“Ya karna sudah merasa nyaman ya jadi guru TK, banyak hal yang tidak di sangka-sangka, yang luar biasa yang di buat anak-anak disitu juga membuat kita menjadi ada motivasi juga” (Informan N)

“Motivasinya ya karena saya guru, tanggungjawab profesi, ikhlas menjalani, dan tetap bersyukur” (Informan R)

“Ya karna panggilan hati ya mba, tanggung jawab sebagai guru dan menjadi guru ya cita-cita saya sejak dulu” (Informan Y)

Pembahasan. Masa pandemic COVID 19 memberikan dampak global, termasuk dalam sektor pendidikan. Para guru dituntut untuk mampu beradaptasi secara cepat. Tidak ada pilihan bagi mereka untuk tidak menjalani tanggungjawabnya sebagai guru. Berbagai dukungan yang didapat juga turut menambah motivasi para guru untuk tetap semangat menjalani proses belajar mengajar dari di taman kanak-kanak tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Weken & Kekenusa (2020) pada guru di Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 1 Manado yang menunjukkan dukungan yang diberikan oleh keluarga, rekan kerja, dan atasan mampu memperkuat motivasi mereka dalam bekerja.

Terkait gambaran stres kerja yang berdampak negative (distress), dalam rutinitas baru tersebut seperti duduk dalam jangka waktu lama saat proses mengajar, menatap layar laptop atau telepon seluler, dan kurangnya mobilitas tubuh karena posisi monoton. Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, dalam Agustin (2020) menunjukkan para guru cenderung mengalami kelelahan saat mengajar di masa pandemic COVID 19, sehingga muncul gangguan-gangguan kesehatan.

Dampak fisiologis yang terjadi akibat stress kerja, yaitu meningkatnya kadar gula, denyut jantung, tekanan darah, berkeringat, membesarnya pupil mata, dan tubuh panas dingin (Hendrawan, dkk, 2018). Penelitian lainnya juga menyatakan bahwa

duduk dalam waktu yang lama selama bekerja berakibat nyeri punggung. Hal ini dapat meningkatkan kecenderungan posisi statis yang mengakibatkan oksigenitas ke diskus, ligamentum, serta otot-otot dan jaringan terganggu. Hal ini dapat menimbulkan rasa nyeri atau tidak nyaman di area punggung (Pirade, dkk, 2013). Hutasuhut, Lintong, dkk (2021), menyatakan duduk lama dalam posisi statis dapat berpengaruh pada nyeri punggung.

Berdasarkan dampak stress subyektif dan kognitif yang terjadi pada informan, mereka tidak banyak merasakan kecemasan yang berlebihan. Hal ini terjadi karena mereka memiliki perasaan ikhlas dalam menjalani proses pengajaran daring dan tanggungjawab profesi sebagai guru. Diponegoro (2008) dalam Andriany (2021), evaluasi kognitif adalah kepuasan hidup tinggi dimana banyak afek positif dan sedikitnya afek negatif yang dirasakan.

Dalam proses pengajaran daring, berbagai upaya dilakukan untuk mengatasi stres kerja yang dirasakan, diantaranya adalah pendekatan kepada siswa secara personal, diskusi dengan orangtua siswa ketika ada kendala, serta mengikuti berbagai seminar terkait pengajaran daring. Joko, Khasan (2016), pada tahapan *planful problem solving*, upaya yang dilakukan ketika mereka mengalami tekanan dalam proses pengajaran, yaitu mencari informasi tentang cara penyelesaian masalah di internet, mencari solusi kepada orang yang lebih berpengalaman, serta berkomunikasi dengan para orangtua terkait kesulitan yang dialami oleh murid.

Strategi *coping stress* lainnya adalah mencari dukungan kepada pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, dan dukungan emosional. Pada penelitian ini, mereka meminta pendapat atau dukungan kepada kerabat (suami, teman, atasan, keluarga) ketika mereka menghadapi situasi tertekan. Selain itu, pihak sekolah dan organisasi profesi juga memberikan dukungan pada guru agar mereka dapat menjalani proses pengajaran daring dengan baik. Sejalan dengan hasil tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Joko & Khasan (2016), para guru dengan siswa berkebutuhan khusus yang menghadapi kendala dalam pengajaran, akan melakukan upaya mencari dukungan ke pihak lain dengan harapan para pihak tersebut dapat membantu mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi. Para guru dengan murid

berkebutuhan khusus ini secara umum akan bercerita atau meminta pendapat kepada orang lain yang dipercaya. Stres kerja yang tinggi sangat berhubungan dengan minimnya social support di area kerja tersebut. Social support dapat memberikan pengaruh kepada tingkat stress kerja (Griffith, Steptoe, dan Cropley, 2010).

Upaya *coping stress* yang berkaitan dengan emosional adalah dengan cara relaksasi (Aufar, Raharjo, 2020). Distancing adalah menjaga jarak agar tidak terbelenggu oleh permasalahan (Maryam, 2017). Sejalan dengan penelitian ini, upaya *coping stress* yang dilakukan oleh para guru adalah dengan cara beribadah (sholat) dan jalan-jalan di sekitaran rumah. Hal ini menjadi cara mereka setelah menghadapi tekanan atau kecemasan. Beban kerja ganda yang dialami oleh orang dewasa saat bekerja di rumah juga menjadi masalah sendiri. Adaptasi dengan situasi tersebut juga mempengaruhi kesehatan mental masyarakat (Aufar, Raharjo, 2020).

Self control merupakan reaksi diri untuk mengontrol perasaan dan tindakan. Pengaturan dan kontrol diri dapat memberikan kekuatan pada individu untuk bertindak. Pada penelitian ini, beberapa upaya kontrol diri, yaitu berpikir positif, ikhlas menjalankan pekerjaannya, dan berusaha menikmati proses mengajar jarak jauh. Upaya *self control* yang dilakukan oleh guru untuk murid berkebutuhan khusus adalah sholat. Pengalaman pribadi, pengalaman spiritual, dan tindakan positif akan mendorong seseorang untuk dapat melakukan pengendalian diri (*self-control*) dengan baik (Fadilah, dkk, 2020).

Accepting responsibility adalah upaya menerima segala sesuatu yang terjadi saat ini sehingga mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialami. Dalam penelitian ini, para guru berupaya menjalani setiap proses pengajaran daring di masa pandemi. Proses adaptasi dilakukan selama 2 (dua) sampai 3 (tiga) bulan. Rasa tanggungjawab mereka kepada siswa yang mendasari mereka untuk tetap menjalani proses pengajaran daring tersebut. Armajayanthi, Victoriana, dkk (2017), strategi coping stres pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus pada sekolah di kota Bandung adalah mereka menerima dan bertanggungjawab dengan situasi yang ada.

Positive reappraisal menggambarkan usaha untuk menciptakan makna positif dengan cara memusatkan pengembangan individu dan melibatkan hal-hal yang bersifat religius. Hasil penelitian ini, para guru banyak membaca buku atau artikel terkait dengan pengajaran daring, selalu bersyukur, dan menikmati setiap proses pembelajaran jarak jauh. Penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi & Ice (2019), dijelaskan bahwa sebesar 34,1% guru melakukan upaya *positive reappraisal* sebagai strategi *coping stress*. Setiap individu akan berupaya untuk menemukan makna positif pada setiap peristiwa yang terjadi ketika menghadapi stress.

Kesimpulan. Pada penelitian ini, gambaran stress kerja yang dialami oleh guru taman kanak-kanak saat menjalani proses pengajaran daring, di awal pemberlakuan kebijakan belajar dari rumah, membuat para guru membutuhkan waktu untuk beradaptasi dengan situasi yang ada. Mereka mampu bertahan dan melewati proses adaptasi tersebut karena tanggungjawab profesi dan peserta didik. Dukungan banyak diberikan kepada para guru, baik berupa pelatihan, pengembangan wawasan, diskusi dengan sesama guru dan atasan ketika mengalami kendala pengajaran, pemberian kuota internet, dan kerjasama dengan orangtua untuk memfasilitasi belajar para siswa. Dampak negatif yang dirasakan oleh para guru, sebagian besar mereka merasakan lelah, nyeri pinggang, terasa panas, mata lelah dan berair. Hal ini disebabkan karena posisi statis atau monoton yang dilakukan oleh para guru selama melakukan pengajaran daring. Upaya-upaya *coping stress* yang dilakukan berupa diskusi dengan kerabat, beribadah, ikut serta dalam pengembangan wawasan (pelatihan dan webinar) terkait dengan pembelajaran jarak jauh.

Saran. Dukungan dari berbagai pihak dibutuhkan untuk membantu para guru dalam proses pengajaran jarak jauh (daring). Peran serta dari pimpinan institusi, organisasi profesi, keluarga, dan Pemerintah mampu meningkatkan ketahanan guru dalam menjalani proses pengajaran daring selama masa pandemic COVID 19. Hal ini sangat berdampak bagi kemajuan pembelajaran siswa di taman kanak-kanak.

Daftar Pustaka

Agung, Ivan Muhammad. 2020. "Memahami

Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Psikologi Sosial." *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 1(2):68–84.

Agustin, Mubiar, Ryan Dwi Puspita, and Ruli Setyadi. 2020. "Gejala Kejenuhan Guru Sekolah Dasar Saat Pandemi Covid-19." *Jurnal Elementaria Edukasia* 3(2):183–92.

Andriyani, Anissa. 2021. "Hubungan Antara Subjective Well-Being dengan Burnout Pada Guru Anak Berkebutuhan Khusus selama Pandemi Covid-19." *Syntax Idea* 3(4):6.

Armajayanthi, Erika, Evany Victoriana, and Kangga Liedia Ayu. 2017. "Studi Deskriptif Mengenai *Coping stress* Pada Ibu Yang Memiliki Anak Dengan Autism Sebuah Penelitian Di Sekolah 'X' Bandung." *Humanitas (Jurnal Psikologi)* 1(1):37–52. doi: 10.28932/humanitas.v1i1.401.

Aufar, Alma Fildzah, and Santoso Tri Raharjo. 2020. "Kegiatan Relaksasi Sebagai *Coping stress* Di Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik* 2(2):157. doi: 10.24198/jkrk.v2i2.29126.

Cahyani, W., and A. Frianto. 2019. "Peran Dukungan Sosial Terhadap Stres Kerja Sebagai Peningkatankinerja Karyawan." *Jurnal Ilmu Manajemen* 7(3):868–76. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling* 2(1):424–37.

Griffith, Jayne, Andrew Steptoe, and Mark Cropley. 2010. "An Investigation of *Coping Strategies* Associated with Job Stress in Teachers." *British Journal of Educational Psychology* 69(4):517–31. doi: 10.1348/000709999157879.

Hutasuhut, Ruth O., Fransiska Lintong, and Jimmy F. Rumampuk. 2021. "Hubungan Lama Duduk Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah." *EBiomedik* 9(2):160–65.

Joko, Yustinus, and Mohammad Khasan. 2016. "Coping stress Strategy Pada Guru Anak Berkebutuhan Khusus" Program Studi S1 Psikologi Universitas Setia Budi VIII(2):106–27

- Kaufmann, Renee, Jessalyn, and Vallade. 2020. "Exploring Connections in the Online Learning Environment: Student Perceptions of Rapport, Climate, and Loneliness." *Interactive Learning Environments* 1–15.
- Lumban Gaol, Nasib Tua. 2016. "Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional." *Buletin Psikologi* 24(1):1. doi: 10.22146/bpsi.11224.
- Maryam, Siti. 2017. "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya." *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1(2):101. doi: 10.31100/jurkam.v1i2.12.
- Morgan, Hani. 2020. "Best Practices for Implementing Remote Learning during a Pandemic." *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas* 93(3):135–41. doi: 10.1080/00098655.2020.1751480.
- Muslim, Moh. 2020. "Moh . Muslim : Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19 " 193." *Jurnal Manajemen Bisnis* 23(2):192–201
- Pertiwi, Nadia Yuli, Ice Yulia Wardani, "Tingkat Stres Kerja Dan Strategi Koping Guru SD dalam the Level of Stress and Coping Strategy of Elementary School Teachers in Implementation of Curriculum 2013." *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kurnal Ilmiah Permas*: 9(2):155–64
- Pirade, Aron, Engeline Angliadi, and Lidwina S. Sengkey. 2013. "Hubungan Posisi Dan Lama Duduk Dengan Nyeri Punggung Bawah (Npb) Mekanik Kronik Pada Karyawan Bank." *Jurnal Biomedik (Jbm)* 5(1):98–104. doi: 10.35790/jbm.5.1.2013.2628.
- Putri, Rachmania. 2014. "FaktorFaktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Karyawan Kantor Unit Bank X Di Wilayah Kecamatan Pati." *Jurnal Kesehatan Masyarakat. Universitas Diponegoro*.
- Setiawan, M. Riz. 2019. "Analisis Faktor Resiko Stress Akibat Kerja Pada Pekerja Sektor Formal Dan Sektor Informal Di Kota Semarang Analysis of Stress Risk Factors Due to Work in Formal Sector Workers and Informal Sector in Semarang City." 1(1).
- Suparman. 2018. "Identifikasi Gejala Stres Pada Guru Tingkat Sekolah Dasar Di Sekolah Lentera Harapan Tangerang." *Jurnal Pendidikan Dompnet Dhuaf* 8(1):12.
- Tri, Suci Rokhani Cicilia. 2020. "Pengaruh Work From Home (WFH) Terhadap Kinerja Guru SD Negeri Dengkek 01 Pati Selama Masa Pandemi Covid-19."
- Tua, Nasib, and Lumban Gaol. 2020. "Stres Kepala Sekolah: Sumber Dan Strategi." *Jurnal Psikologi Udayana* 7(2):34–42.
- Weken, Merdekawati Evangli, Arthur E. Mongan, and John S. Kekenusa. 2020. "Hubungan Antara Beban Kerja, Konflik Peran, Dan Dukungan Sosial Dengan Stres Kerja Pada Guru Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Manado Pada Masa Pandemi Covid-19." *Journal of Public Health and Community Medicine* 1(2020):80–88.