

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

WHO (*World Health Organization* atau Badan Kesehatan Dunia) telah resmi mengumumkan virus korona atau *Corona Virus Disease 2019* (Covid-19) sebagai pandemi global sejak Maret 2020 lalu (Elvina, Maret 2020). Dalam situs resminya WHO juga menjelaskan Covid-19 sebagai penyakit menular yang disebabkan oleh virus SARS-CoV2 dan menyerang pernafasan. Adanya wabah Covid-19 menyebabkan meningkatnya angka kematian yang sangat besar karena virus ini menyebar dengan cepat dari individu ke individu yang lain (Mamluah & Maulidi, 2021). Tercatat hingga 31 Mei 2021, virus tersebut telah tersebar secara global dengan total infeksi lebih dari 171,5 juta kasus dan 3,7 juta kematian di 219 negara/teritori (Novianti dkk, 2021). Selain menyebabkan tingginya kasus kematian, pandemi Covid-19 juga memberikan dampak di berbagai bidang seperti kesehatan, sosial, psikologis, ekonomi, dan tidak terkecuali pada bidang pendidikan (Etxebarria, Santxo, Mondragon & Santamaría, 2021).

Dalam upaya mencegah penyebaran Covid-19 yang semakin meluas, Presiden Republik Indonesia mengimbau kepada masyarakat agar bekerja, belajar, dan beribadah dari rumah (Purwanto, 2020). Selain itu, dalam situs resmi Kemdikbud dipaparkan bahwa Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia telah mengeluarkan Surat Edaran Mendikbud Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat

Penyebaran COVID-19 yang berisikan bahwa proses belajar dilaksanakan di rumah melalui pembelajaran *online*. Akibatnya, sebanyak lebih dari enam ratus ribu sekolah ditutup mulai dari jenjang pendidikan PAUD hingga perguruan tinggi dan sebanyak 4,2 juta guru serta dosen mengajar dari rumah (Ali, Mei 2020). Harapannya adalah ketika seluruh lembaga pendidikan tidak melaksanakan aktivitas di sekolah maka dapat meminimalisir penyebaran COVID-19.

Penutupan sekolah-sekolah ternyata memberikan dampak yang kurang baik kepada para guru. Hal tersebut diungkapkan oleh *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization* (UNESCO) dalam situs resminya yaitu penutupan sekolah yang secara tiba-tiba menyebabkan kebingungan serta stres bagi guru karena guru sering kali menjadi tidak yakin akan kewajiban mereka dalam mengajar dan bagaimana cara menjaga hubungan yang baik dengan siswa guna mendukung pembelajaran. Selain itu, adanya perubahan platform pembelajaran jarak jauh yang masih belum familier membuat para guru frustrasi. Menurut survei yang dilakukan oleh *Rand Corporation* (dalam Cerullo, Juni 2021) pada Januari 2021, sejumlah 78% guru sekolah negeri mengatakan bahwa mereka sering mengalami stres terkait dengan pekerjaannya. Tingginya persentase stres pada guru sebagian disebabkan karena mereka perlu menguasai teknologi yang tidak dikenal sebelumnya dan berjuang untuk menarik perhatian para siswa supaya terlibat dalam pembelajaran, serta ternyata juga karena kekhawatiran jika kembali ke pengajaran langsung di tengah masa pandemi (Cerullo, Juni 2021).

Peran guru sangatlah penting di dalam dunia pendidikan karena diharapkan melalui hadirnya para guru dapat meningkatkan kualitas peserta didik (Juhji, 2016). Hal ini tentu lekat dengan tugas yang dimiliki oleh seorang guru, yaitu bukan hanya mendidik dan mengajar namun juga melatih dan menjadi orangtua kedua bagi para siswa. Mendidik berarti mengembangkan serta meneruskan nilai-nilai hidup kepada siswa. Mengajar berarti mengembangkan dan meneruskan ilmu pengetahuan yang dimilikinya kepada para peserta didik. Melatih berarti mengembangkan keterampilan bagi para peserta didiknya. Selain itu dengan menjadi orangtua kedua bagi siswa berarti para guru harus dapat menarik simpati dari para siswa sehingga ia menjadi idola bagi para peserta didiknya (Usman, 2006).

Adapun selama masa pandemi ini terdapat tuntutan untuk guru yang harus dipenuhi. Dalam studi kepustakaan yang dilakukan oleh Sukitman, Yazid, dan Mas'odi (2020), selama masa pandemi terdapat beberapa tuntutan bagi para guru yaitu sebagai motivator, fasilitator, dapat bertransformasi, dan beradaptasi. Guru menjadi motivator berarti guru harus dapat memberikan nasihat-nasihat yang positif supaya para siswa tidak terlalu takut akan pandemi Covid-19 serta dapat memberikan dorongan supaya siswa tetap semangat belajar dan tidak stres di masa pandemi. Guru menjadi fasilitator berarti para guru harus memfasilitasi para siswanya supaya tetap dapat belajar dengan nyaman dan memberikan kemudahan dalam belajar supaya mereka dapat belajar dengan suasana yang menyenangkan, gembira, dan penuh semangat. Guru harus dapat bertransformasi berarti guru harus mampu

berinovasi sesuai dengan kebutuhan yang ada terkait dengan sistem pembelajaran yang semula *offline* menjadi *online*. Lalu, bisa beradaptasi berarti guru harus mampu mengikuti perubahan-perubahan yang ada saat ini seperti penggunaan teknologi untuk melakukan pengajaran kepada para siswa.

Seiring dengan membaiknya kondisi pandemi Covid-19 di Indonesia, beberapa daerah di wilayah pelaksanaan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) level 3 dan 2 dapat melaksanakan pembelajaran tatap muka terbatas serempak pada bulan September 2021. Pada awal pemberlakuan pembelajaran tatap muka di sekolah hanya boleh dilakukan selama dua jam (Putri, 2021). Bagi sekolah yang telah menerapkan sistem pembelajaran tatap muka maka wajib menerapkan protokol kesehatan seperti menggunakan masker tiga lapis, menjaga jarak 1,5 meter, dan rajin mencuci tangan dengan sabun. Lebih lanjut, Kemendikbud (November, 2020) dalam situs resminya menyampaikan bahwa sekolah juga tidak diperbolehkan untuk membuka kantin, mengadakan ekstrakurikuler, dan kegiatan selain belajar mengajar.

Selain adanya kebiasaan baru, metode pembelajaran yang digunakan di sekolah juga baru. Metode pembelajaran yang digunakan yaitu *blended learning*. *Blended learning* merupakan kombinasi antara metode tatap muka dengan metode *online* (Bonk & Graham, 2006). Namun ternyata dalam penerapannya berimbas kepada para guru. Imbasnya yaitu mereka harus menciptakan strategi baru dalam mengajar supaya dapat memberikan layanan

terbaik bagi para peserta didiknya. Menurut Bruggeman dkk. (2020) disebutkan bahwa guru juga menghadapi banyak tantangan ketika menerapkan *blended learning* seperti pengajaran baru dan keterampilan teknologi, berurusan dengan perubahan peran pedagogis, atau mengatasi risiko yang terkait dengan penyampaian materi dalam format campuran.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan di salah satu sekolah menengah pertama di Kota Semarang pada tanggal 1 September 2021, terlihat persoalan dalam pembelajaran dengan model *blended learning*. Berdasarkan observasi awal terungkap bahwa para guru harus mengajar para murid secara langsung di kelas dan secara bersamaan juga mengajar secara *online* dengan alat bantu kamera dan laptop yang telah tersedia di kelas dan kemudian bergantian di minggu berikutnya. Dengan model belajar ini para guru harus membagi fokusnya pada siswa yang ada di kelas dan juga siswa yang berada di kelas *online* supaya dapat menyampaikan materi secara merata.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru dan juga Kepala Sekolah pada tanggal 1 September 2021 disebutkan bahwa strategi pengajaran *blended learning* tersebut menimbulkan beban serta tanggung jawab yang lebih kepada para guru. Para guru harus membagi perhatian antara siswa yang belajar *online* dan *offline* secara bersamaan. Berbagai tantangan yang harus dihadapi oleh guru di masa PTM terbatas dengan sistem *blended learning* seperti model pengajaran yang berbeda dan harus diperhatikan, metode penilaian berubah, dan juga kendala-kendala teknis lainnya. Berbagai masalah tersebut menimbulkan tekanan tersendiri bagi para

guru. Beberapa keluhan fisik mulai dilaporkan seperti menjadi cepat lelah dan sering merasa pusing. Berbagai tanda fisik dan psikologis ini menjadi indikasi adanya stres yang dialami oleh para guru di masa PTM terbatas dengan model belajar *blended learning*.

Memasuki awal tahun 2022, pembelajaran di masa pandemi mulai mengalami perubahan kembali. Menteri Dalam Negeri (Mendagri), Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Mendikbudristek), Menteri Kesehatan (Menkes), Menteri Agama (Kemenag) mengeluarkan Surat Keputusan Bersama (SKB 4) yang menyatakan bahwa bagi wilayah dengan level PPKM 1 – 2 diwajibkan untuk menyelenggarakan pembelajaran tatap muka (Fauzia, Maret 2022). Namun adanya pelonjakan kasus *omicron*, Komisioner Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) serta beberapa pihak meminta pemerintah untuk mengevaluasi kebijakan tersebut. Akibatnya, pembelajaran kembali diselenggarakan secara *online* (Wardah, Februari 2022). Kemudian pada bulan Mei 2022, para siswa telah dapat melaksanakan pembelajaran tatap muka seratus persen dengan syarat-syarat tertentu seperti waktu belajar mengajar maksimal hanya 6 jam di sekolah serta tetap menggunakan masker (Damayanti, Mei 2022).

Perubahan yang terjadi pada sistem belajar mengajar secara terus menerus karena harus menyesuaikan aturan pemerintah yang disesuaikan dengan kondisi pandemi yang tidak dapat diprediksi kemudian menimbulkan tekanan bagi para guru. Berdasarkan hasil wawancara ulang yang telah dilakukan oleh peneliti dengan salah satu guru di salah satu sekolah

menengah pertama di Kota Semarang pada tanggal 20 Mei 2022, hasilnya menyatakan bahwa mereka masih merasakan hal yang sama seperti pada masa *blended learning*, yaitu tertekan dan was-was karena para guru dituntut harus siap dengan segala perubahan dan aturan yang diberikan oleh Dinas Pendidikan. Hal tersebut dikarenakan situasi-situasi yang masih belum dapat diprediksi kedepannya. Mereka harus membuat berbagai macam metode pengajaran untuk mengatasi situasi tersebut. Ditambah lagi dengan tingkat kemampuan yang dimiliki siswa berbeda-beda, hal ini tentu menjadi tantangan bagi para guru dalam mengajar. Tekanan serta tantangan mengajar tersebut menjadi *stressor* untuk para guru.

Gaol (2016) menjelaskan bahwa stres dapat ditinjau dari tiga cara, yaitu yang pertama adalah pendekatan yang berfokus pada lingkungan. Artinya, stres dilihat sebagai suatu stimulus, atau dapat dikatakan bahwa situasi lingkungan yang seseorang rasakan begitu menekan dan individu menerima secara langsung rangsangan tersebut. Situasi yang dianggap menekan tersebut disebut dengan *stressor*. Pendekatan kedua yaitu stres sebagai respon. Pada pendekatan ini maka stres digunakan untuk menggambarkan reaksi tubuh secara jasmaniah terhadap sumber-sumber stres yang ada atau rangsangan yang menyerang tubuh. Reaksi tubuh tersebut dapat seperti jantung berdebar-debar, mulut kering, tingginya tekanan darah, dan sebagainya. Lebih lanjut Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino & Smith, 2011) menjelaskan pendekatan ketiga yaitu stres sebagai suatu proses atau disebut sebagai transaksional. Pendekatan ini menekankan pada

peranan penilaian individu terhadap penyebab stres yang mana akan menentukan respon individu tersebut.

Stres, secara umum, didefinisikan sebagai pengalaman emosional, kognitif, dan fisiologis ketika tuntutan lingkungan lebih besar dari sumber daya individu untuk beradaptasi (Demaray, 2020). Ini berarti bahwa stres akan muncul dalam diri seseorang jika terdapat tuntutan yang tinggi dari lingkungan yang menyebabkan seseorang menjadi terbebani untuk menyelesaikannya. Adanya kesenjangan antara harapan dengan kenyataan dapat menjadi faktor yang menimbulkan stress, seperti tuntutan ekonomi, beban pekerjaan, kondisi keluarga, kondisi lingkungan pekerjaan yang tidak menyenangkan, wabah penyakit, dan sebagainya (Rifai, 2021). Sedangkan stres pada guru dijelaskan sebagai pengalaman dari emosi negatif yang tidak menyenangkan seperti kemarahan, kecemasan, ketegangan, dan frustrasi yang dihasilkan dari adanya tuntutan pekerjaan mengajar dan ketidaksesuaian antara tuntutan tersebut dengan strategi *coping* guru (Kyriacou, dalam Yin, Han, & Perron, 2019).

Proses stres dimulai dengan penilaian kognitif individu terhadap situasi atau kondisi tertentu sehingga kondisi stres yang dialami oleh tiap-tiap individu tergantung bagaimana cara individu itu sendiri menilai (Wong & Wong, 2006). Ketika seseorang menilai sumber daya yang dimilikinya cukup untuk memenuhi tuntutan, maka orang tersebut mungkin mengalami stres yang ringan atau bahkan tidak mengalami stres. Sebaliknya, ketika seseorang menilai bahwa tuntutan terlalu besar daripada sumber daya yang dimilikinya



maka orang tersebut mungkin akan mengalami stres yang lebih berat. Faktor pribadi seperti intelektual, motivasi, dan karakteristik personal dapat memengaruhi penilaian terhadap stres. Individu yang memiliki keyakinan irasional dapat meningkatkan stres (Sarafino & Smith, 2011).

Apabila guru mengalami stres maka dampak yang dihasilkan bukan hanya merugikan diri sendiri, melainkan juga pada siswa dan sistem pendidikan. Dampak negatif yang terjadi apabila guru mengalami stres adalah kesehatan mental yang buruk seperti perasaan kelelahan, depresi, kecemasan, dan *coping* yang buruk (Herman dkk., dalam Kush, Goicoechea, Musci, & Stuart, 2021). Pada akhirnya guru yang mengalami stres akan berdampak pada kemampuan mereka untuk menerapkan praktik pengajaran yang efektif sehingga berdampak negatif pada perilaku dan prestasi siswa. Selain itu, stres pada guru dapat menyebabkan peningkatan ketidakhadiran dalam bekerja dan pengurangan guru yang pada akhirnya akan merugikan sistem pendidikan (Demaray, 2020).

Thoits (1995) menyebutkan terdapat tiga sumber penyebab stres (*stressor*) yaitu *life event* (peristiwa-peristiwa dalam hidup), *chronic strain* (ketegangan kronis), dan *daily hassles* (permasalahan sehari-hari). Pertama, *life event* (peristiwa-peristiwa dalam hidup) artinya adalah adanya perubahan kehidupan secara drastis yang membutuhkan penyesuaian kembali namun dalam jangka waktu yang singkat. Hal ini dialami oleh para guru yang tadinya mengajar secara *offline* di kelas namun kemudian harus dirumahkan dan mengajar secara *online* dan kemudian kembali mengajar *offline* dengan

syarat-syarat tertentu. Kedua, *chronic strain* (ketegangan kronis) merupakan adanya tuntutan terus menerus atau secara berulang dalam kehidupan. Dalam konteks ini berarti guru merasakan tuntutan-tuntutan dari pekerjaannya setiap hari. Ketiga, *daily hassles* (permasalahan sehari-hari) merupakan terjadinya peristiwa-peristiwa kecil yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari yang memerlukan penyesuaian dalam hari itu saja. Terdapat pula empat sumber stres utama yang lain pada guru yaitu tuntutan pekerjaan, sumber daya kerja (seperti dukungan dan otonomi dalam pengambilan keputusan), sumber daya pribadi (kompetensi sosial-emosional), organisasi sekolah (seperti kepemimpinan, iklim, dan budaya sekolah) (Greenberg dalam Kush, dkk., 2021).

Salah satu faktor psikososial yang dapat memodifikasi atau mengubah stres seseorang yaitu tingkat kontrol/kendali yang dirasakan dalam hidup mereka. Manusia memiliki perasaan bahwa mereka dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk menghasilkan hasil yang diinginkan dan menghindari yang tidak diinginkan atau disebut dengan *personal control* (kontrol pribadi). Ternyata, setiap orang berbeda-beda dalam sejauh mana percaya bahwa mereka memiliki kontrol atas hidup mereka. Salah satu aspek yang penting dalam *personal control* yaitu efikasi diri (Sarafino & Smith, 2011).

Efikasi ditemukan memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan tingkat stres (McKay, Dempster, & Byrne, 2014). Artinya adalah mereka yang memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dilaporkan memiliki tingkat stres yang lebih

rendah. Alves, Lopes, & Precioso (dalam Cataudella, dkk., 2021) mengatakan bahwa beberapa literatur telah menunjukkan bahwa guru dengan tingkat efikasi diri yang tinggi mengalami tingkat stres terkait pekerjaan yang lebih rendah. Menurut Amalia (2021), efikasi diri menjadi salah satu faktor internal individu yang dapat memengaruhi stres. Hal ini karena individu dengan efikasi diri yang kuat mengetahui bahwa mereka dapat mengelola tuntutan situasi sehingga individu tersebut merasa kurang terancam dan akan mengerahkan lebih sedikit upaya mental (Sarafino & Smith, 2011).

Efikasi diri merupakan keyakinan bahwa seseorang mampu menjalankan suatu tugas tertentu atau mencapai tujuan tertentu (Ormrod, 2009). Orang dengan efikasi yang tinggi memercayai kemampuan mereka sendiri untuk menguasai berbagai jenis tuntutan lingkungan. Mereka cenderung menafsirkan tuntutan dan masalah lebih sebagai tantangan daripada sebagai ancaman atau peristiwa yang tidak dapat dikendalikan. Sedangkan individu yang memiliki efikasi diri rendah lebih rentan terhadap keraguan diri dan kecemasan ketika dihadapkan dengan situasi sulit (Bandura, 2009).

Dalam *setting* pendidikan, efikasi diri guru mengacu pada keyakinan yang dimiliki guru tentang kemampuan mereka untuk memengaruhi pembelajaran siswa (Tschannen-Moran et al., dkk., dalam Yin, Han, & Perron, 2020). Persepsi tentang efikasi diri guru sesuai dengan penilaian tentang kemampuan pribadi guru untuk mencapai hasil yang diinginkan dalam hal keterlibatan dan pembelajaran siswa. Efikasi diri guru juga menentukan

persepsi guru dalam memotivasi siswa untuk belajar. Definisi lain menggambarkan keyakinan guru bahwa mereka dapat mempengaruhi proses belajar siswa mereka (Cataudella, dkk., 2021).

Efikasi diri guru memainkan peran penting terhadap tinggi rendahnya stres yang dialami oleh guru saat memberikan pengajaran (Herman, Rosa, & Reinke, 2017). Guru dengan efikasi diri yang lebih tinggi cenderung akan lebih terbuka terhadap metode pengajaran baru dan lebih gigih saat menghadapi tantangan (Pressley & Ha, 2021). Dalam hal hasil akademik siswa, guru dengan efikasi diri yang tinggi sering kali lebih sukses karena mereka lebih nyaman membantu siswa, membangun hubungan dengan siswa, dan meningkatkan keterlibatan siswa di dalam kelas (Pressley & Ha, 2021) sehingga efikasi diri guru yang baik secara tidak langsung juga memiliki manfaat yang penting juga terhadap siswa.

Berdasarkan penjabaran tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengaitkan efikasi diri guru dalam mengajar dengan stres yang dialami oleh guru sekolah menengah pertama di Masa Pertemuan Tatap Muka (PTM) terbatas.

## 1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu, untuk menguji secara empirik hubungan antara efikasi diri dalam mengajar dengan stres pada guru sekolah menengah pertama di masa PTM terbatas.

## 1.3 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis bagi para mahasiswa, dosen, dan pembaca yaitu:

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini secara teoritis dapat memberikan informasi akan pemahaman konsep ilmu di bidang Psikologi Pendidikan berkaitan dengan efikasi diri guru dalam mengajar dan stres pada guru sekolah menengah pertama di masa pertemuan tatap muka terbatas.

### 2. Manfaat Praktis

Selain keterkaitan dengan teori, penelitian ini juga menyumbangkan manfaat dalam segi praktis. Manfaat praktis yang dapat diambil dari pelaksanaan penelitian yakni diharapkan dapat digunakan oleh guru, kepala sekolah dan siswa tentang hubungan efikasi diri mengajar dan stres pada guru sekolah menengah pertama di masa pertemuan tatap muka terbatas.