

**GAMBARAN STRATEGI COPING STRES PADA GURU MA TARBIYATUL
BANIN BANAT ALASDOWO PATI DALAM PEMBELAJARAN DARING DI ERA
COVID-19**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh:

Muhammad Azrul Arsyad

NIM: 17107010128

Dosen Pembimbing:

Rita Setyani Hadi Sukirno, M. Psi.

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2022



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-102/Un.02/DSH/PP.00.9/01/2022

Tugas Akhir dengan judul : GAMBARAN STRATEGI COPING STRES PADA GURU MA TARBIYATUL BANIN BANAT ALASDOWO PATI DALAM PEMBELAJARAN DARING DI ERA COVID-19

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : MUHAMMAD AZRUL ARSYAD
Nomor Induk Mahasiswa : 17107010128
Telah diujikan pada : Selasa, 25 Januari 2022
Nilai ujian Tugas Akhir : B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi.

SIGNED

Valid ID: 61f3881b69d22



Penguji I

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi

SIGNED

Valid ID: 61f37cba85910



Penguji II

Candra Indraswari, S.Psi., M.Psi., Psi.

SIGNED

Valid ID: 61f3852111741

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOG



Yogyakarta, 25 Januari 2022

UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.

SIGNED

Valid ID: 61f38ff25e4a5

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Azrul Arsyad

NIM : 17107010128

Parodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan hasil plagiasi dari karya orang lain.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi saya ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia untuk ditindak berdasarkan aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kali jaga Yogyakarta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 25 Januari 2022



Muhammad Azrul Arsyad

NIM : 17107010128

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Skripsi
Lamp : -

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Muhammad Azrul Arsyad
NIM : 17107010128
Judul Skripsi : Gambaran Strategi Coping Stres Pada Guru MA Tarbiyatul Banin
Banat Alasdowo Pati Dalam Pembelajaran Daring di Era Covid-19

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami berharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 25 Januari 2021

Pembimbing

Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi.
NIP.198305012015032006

HALAMAN MOTTO

“jangan pernah salahkan orang lain

Karena mengecewakanmu!

Salahkanlah dirimu karena terlalu

banyak berharap kepada manusia”

(H.M Soeharto, 2008)

skripsimu yang membuat Lelah

adalah impian banyak orang

yang tidak bisa kuliah

(Muhammad Azrul Arsyad 2021)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur, penulis mempersembahkan karya ini kepada:

Allah SWT, Yang Maha Pengasih dan Penyayang

Atas kasih sayang dan semua anugerah yang diberikan kepada penulis

Keluarga Terkasih

Terkhusus kepada bapak, Drs Ali Imron dan ibu, Rum Faizah, S.Pd.I yang selalu mendo'akan serta memberikan dorongan

Almamater Tercinta, UIN Sunan Kalijaga

Wabil khusus kepada Program Studi Psikologi beserta bapak dan ibu dosen yang telah memberikan banyak ilmu yang bermanfaat

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Puji syukur selalu tercurahkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga naskah skripsi yang berjudul “Gambaran Strategi Coping Stres Pada Guru MA Tarbiyatul Banin Banat Alasdowo Pati Dalam Pembelajaran Daring di Era Covid-19” dapat terselesaikan dengan baik sebagai salah satu syarat meraih gelar sarjana psikologi. Sholawat dan salam senantiasa disanjungkan kepada Nabi Muhammad SAW sebagai ‘ulul azmi yang memberikan penerangan kepada setiap makhluk.

Penulis menyadari bahwa dalam melakukan proses penelitian dan menyelesaikan penulisan seluruh naskah skripsi, tentunya banyak membutuhkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa syukur, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga, beserta jajaran
2. Ibu Lisnawati, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi, beserta bapak dan ibu dosen yang lain
3. Ibu Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi., dosen Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik
4. Ibu Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi
5. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psikolog selaku Dosen Penguji I
6. Ibu Candra Indraswari, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penguji II
7. Civitas akademika UIN Sunan Kalijaga, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, dan khususnya Program Studi Psikologi
8. Ketiga informan yang bersedia mengikuti seluruh proses penelitian
9. Pengurus MA Tarbiyatul Banin Banat Alasdowo Pati dan jajarannya
10. Kedua orang tua, bapak Drs Ali Imron dan, Rum Faizah, S.Pd.I
11. Kakek, nenek, dan keluarga besar H. Mat (almh), Hj. zainab (almh), H. Muslim (almh), dan Hj. Mumayiah (almh)

12. Adik saya yakni Alya Falina Fircha
13. Kakak saya yakni Muhammad Azmul Riza
14. Pujaan hati saya Naela kmaliyah yang selalu mengerti keadaan saya disaat suka maupun duka
15. Ahmad Dani Fakhroni yang selalau mengingatkan saya agar cepat selesai
16. Teman-teman dekat saya yang selalu memberikan semangat serta hiburan
17. Teman-teman prodi Psikologi angkatan 2017, terkhusus kelas D
18. Keluarga besar Takmir Masjid dan Sahabat Masjid UIN Sunan Kalijaga
19. Serta pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu

Syukroon katsiron, jazakalloh

Yogyakarta, 25 Januari 2022

Penulis,



Muhammad Azrul Arsyad

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

| | |
|--|-----------|
| HALAMAN SAMPUL..... | i |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | i |
| HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN..... | ii |
| SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI..... | iii |
| HALAMAN MOTTO | iv |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | v |
| KATA PENGANTAR..... | vi |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| DAFTAR TABEL | xi |
| DAFTAR BAGAN..... | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiii |
| INTISARI | xiv |
| <i>ABSTRACT</i> | xv |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Tujuan Penelitian | 8 |
| C. Manfaat Penelitian | 8 |
| BAB II <i>Literature Review</i> | 10 |
| A. Keaslian Penelitian..... | 10 |
| B. Coping Stres..... | 19 |
| 1. Pengertian Stres | 19 |
| 2. Pengertian Coping Stres | 21 |
| 3. Strategi Coping Stres | 22 |

| | |
|---|-----------|
| 4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Strategi Coping Stres..... | 23 |
| C. Pembelajaran Daring..... | 24 |
| 1. Pengertian Pembelajaran Daring | 24 |
| 2. Manfaat pembelajaran daring | 26 |
| 3. Dampak Pembelajaran Daring..... | 27 |
| D. Guru | 29 |
| 1. Pengertian Guru..... | 29 |
| 2. Peran Guru dalam Pembelajaran | 31 |
| E. Kerangka Teori..... | 34 |
| F. Pertanyaan Penelitian..... | 37 |
| BAB III METODE PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 38 |
| A. Jenis dan Pendekatan Penelitian..... | 38 |
| B. Fokus Penelitian..... | 38 |
| C. Sumber Data..... | 39 |
| D. Subjek dan Setting Penelitian | 40 |
| E. Metode Pengumpulan Data | 41 |
| F. Teknik Analisis Data..... | 42 |
| G. Keabsahan Data..... | 43 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 46 |
| A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian..... | 46 |
| 1. Orientasi Kacah..... | 46 |
| 2. Pelaksanaan Penelitian..... | 48 |
| B. Persiapan Penelitian | 48 |
| C. Temuan Penelitian..... | 50 |
| 1. Informan 1 | 50 |

| | |
|---|-----------|
| 2. Informan 2 | 60 |
| 3. Informan 3 | 69 |
| D. Pembahasan..... | 77 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 90 |
| A. SIMPULAN | 90 |
| B. SARAN | 90 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 92 |
| LAMPIRAN- LAMPIRAN | 96 |



DAFTAR TABEL

| | |
|--|-----------|
| Tabel 1. Data Informan | 47 |
| Tabel 2. Pengumpulan Data Penelitian..... | 49 |



DAFTAR BAGAN

| | |
|--|-----------|
| Bagan 1. Kerangka Teori Strategi Coping Stres Pada Guru MA..... | 34 |
| Bagan 2. Dinamika Gambaran Coping Stres DO | 59 |
| Bagan 3. Dinamika Gambaran Coping Stres DN | 68 |
| Bagan 4. Dinamika Gambaran Coping Stres DI..... | 76 |
| Bagan 5. Kerangka Berfikir Strategi Coping Stres Pada ketiga informan... | 89 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|------------|
| Daftar Lampiran 1 Panduan Wawancara dan Observasi | 96 |
| Daftar Lampiran 2 Wawancara informan DO | 99 |
| Daftar Lampiran 3 Tabel Blueprint Guide Observasi Informan DO..... | 127 |
| Daftar Lampiran 4 Kategorisasi Data informan DO | 128 |
| Daftar Lampiran 5 Clustering Informan DO..... | 141 |
| Daftar Lampiran 6 Wawancara informan DN..... | 148 |
| Daftar Lampiran 7 Tabel Blueprint Guide Observasi Informan DN..... | 170 |
| Daftar Lampiran 8 Kategorisasi informan DN..... | 171 |
| Daftar Lampiran 9 Clustering informan DN | 184 |
| Daftar Lampiran 10 Wawancara informan DI..... | 192 |
| Daftar Lampiran 11 Tabel Blueprint Guide Observasi Informan DI | 210 |
| Daftar Lampiran 12 Kategorisasi Data Informan DI..... | 211 |
| Daftar Lampiran 13 Clustering Informan DI | 222 |
| Daftar Lampiran 14 Wawancara Informan Tambahan | 229 |
| Daftar Lampiran 15 Lampiran Foto..... | 236 |
| Daftar Lampiran 16 <i>Informed Consent</i>..... | 239 |
| Daftar Lampiran 17 <i>CV</i>..... | 243 |

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

INTISARI

Gambaran Strategi Coping Stres Pada Guru MA Tarbiyatul Banin Banat Alasdowo Pati Dalam Pembelajaran Daring di Era Covid-19

M. Azrul Arsyad

17107010128

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran strategi coping stres pada guru MA Tarbiyatul Banin Banat di Desa Alasdowo Kabupaten Pati. Pada penelitian ini berjumlah tiga orang yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Metode dalam penelitian ini adalah menggunakan metode kualitatif melalui pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini berupa wawancara dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini berupa pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa para guru mengalami *stressor* yang meliputi belum adanya persiapan pembelajaran daring, kurangnya penguasaan teknologi, penurunan finansial, tuntutan penyesuaian diri terhadap kebijakan pembelajaran, terbatasnya perangkat pembelajaran, kurang siapnya sekolah menghadapi pembelajaran daring, penurunan finansial, pemadatan jam kerja, peningkatan beban kerja, konflik peran ganda, serta rendahnya minat belajar siswa. Sedangkan guru paling banyak menggunakan strategi *Problem-focused coping* yaitu; *Planful problem solving*, *Seeking social support*. Walaupun situasi pembelajaran daring pada saat pandemi Covid-19 tidak menguntungkan bagi guru, namun guru berusaha mengatasi persoalan agar situasi pembelajaran dapat berlangsung dengan nyaman dan dapat menumbuhkan motivasi peserta didik. Hasil dari penelitian ini mengindikasikan pentingnya memperhatikan kesehatan mental guru di masa pandemi ini serta perlunya dukungan yang diperlukan agar mampu mengatasi *stressor*.

Kata kunci: daring, guru, strategi coping

ABSTRACT

Coping Strategies in Teacher MA Tarbiyatul Banin Banat Alasdowo Pati of Online Learning During Covid-19 Pandemic

M. Azrul Arsyad

17107010128

This studied aims to determine the description of stress coping strategies for school teachers in MA Tarbiyatul Banin Banat Alasdowo Pati. Tthis studied, there was three people obtained by purposive sampling technique. The method in this researched was qualitative method through phenomenological approached. Data collection techniques in this studied in the form of interviews and observations. The data analysis technique used in this researched was the form data collection, data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of this studied indicate that teachers experience stressors which include no preparation for online learned, lack of mastery technology, financial decline, demands for adjustment, limited learned tools, unprepared schools for online learned, condensation of working hours increased workload, multiple role conflicts, and low student learned requests. The teachers most used problem-focused coping strategies, namely; planful problem solved, seeking social support. Although the online learned situation of the covid-19 pandemic was not favorable for teachers, teachers tried to understand the problem could took placed comfortably and could foster the motivation. The results of this studied indicate the importance of paying attention to the mental health of teachers during this pandemic and the needed for necessary support have been able to cope with stressors.

Keywords: coping strategies, online, teacher

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sejak munculnya virus Covid-19 yang mewabah Pemerintah memberikan himbauan untuk membatasi semua kegiatan masyarakat dan melarang kegiatan yang berpotensi mengarah pada kerumunan. Pemberlakuan pembatasan sosial (social distancing), menjaga jarak (physical distancing), dan selalu memakai masker (wear a mask). Pada situasi ini segala satuan Pendidikan melakukan pembelajaran secara daring yang dilakukan di rumah masing-masing (School from Home) (Busyra & Sani, 2020). Walaupun merupakan sesuatu yang relatif baru, pembelajaran secara daring harus dilakukan, karena kondisi pandemi yang penuh ketidakpastian. Pada situasi ini melakukan pembelajaran daring sangat berguna bagi semua pihak, karena hak peserta didik untuk mendapatkan pembelajaran menjadi terpenuhi dan pencegahan virus Covid-19 menjadi dapat mudah terkontrol.

Pembelajaran melalui daring menjadi salah satu solusi yang dilakukan oleh pemerintah dalam menghadapi situs pandemi Covid-19. Pemerintah lewat surat edaran Kemendikbud Dikti No. 1 tahun 2020 melarang pelaksanaan pembelajaran tatap muka dan mengharuskan pelaksanaan pembelajaran secara daring (Handarini & Wulandari, 2020). Pembelajaran secara daring (School From Home) merupakan perubahan dari pembelajaran model pembelajaran konvensional yang dilakukan di dalam kelas, maka dalam proses ini digantikan oleh kelas daring dengan menggunakan platform pendukung pembelajaran terutama menggunakan teknologi

layanan yang dapat terhubung dari jarak jauh (Rosyidah et al., 2020). Keberadaan infrastruktur internet menjadi bagian penting dalam keberlangsungan proses pembelajaran (Sumantri et al., 2020). Pembelajaran daring dapat mengintegrasikan pelbagai perangkat (hp, laptop, tablet) dengan akses internet. Serta siswa dapat belajar dari mana saja untuk berinteraksi dengan pendidik dan siswa lainnya (Singh & Thurman, 2019). Terdapat banyak platform pendukung pembelajaran daring seperti; Google Classroom, Google Meeting, Zoom, Whatsapp, Youtube, Edmodo, dan lain-lain (Kristina et al., 2020).

Namun terdapat dampak negatif yang diakibatkan dari proses pembelajaran daring secara keseluruhan. Misalnya menurut (Mastura & Santaria, 2020) berupa kurangnya proses interaksi yang terjadi selama pembelajaran, keterbatasan alat pendukung pembelajaran, serta kurang mahirnya pengguna teknologi, serta belum adanya pelatihan mengenai sistem pembelajaran daring bagi guru. Selain itu guru harus belajar aplikasi atau platform pendukung pembelajaran daring yang sepenuhnya baru bagi mereka, serta berkali-kali mengubah metode, dan media pembelajaran yang mendukung kenyamanan proses pembelajaran (Adam, 2021). Permasalahan yang dialami oleh guru saat pembelajaran dilakukan secara daring juga didukung dari wawancara awal pada narasumber yang mengalami permasalahan, karena situasi ini berlangsung secara cepat.

Berdasarkan studi awal pada Kepala Madrasah MA Tarbiyatul Banin Banat Alasdowo, menunjukkan bahwa guru mengalami permasalahan pada pembelajaran daring karena perubahan yang berlangsung secara cepat. Selain bermasalahan

mengenai kurang cakupannya dalam penguasaan teknologi. Masalah lainnya berkaitan dengan adanya guru yang mengajar pelajaran berbasis praktik yang mengharuskan peserta didik menggunakan alat bantu pembelajaran untuk menunjang keberhasilan proses pembelajaran. Permasalahan ini menyebabkan gejala stres yang terjadi pada guru, seperti menurunnya tingkat motivasi mengajar pada saat pembelajaran.

“Saat pembelajaran daring, guru-guru mengeluhkan tentang belum adanya persiapan pembelajaran secara daring. apalagi guru-guru yang mengajari pelajaran praktik seperti guru Penjaskes, Tik, dan Fiqih. Karena kalau praktik harus ada alat, sedangkan ketika pembelajaran secara daring hanya teori saja, maka guru-guru mengalami kesulitan. Selanjutnya kurangnya penguasaan teknologi banyak guru mengalami kesulitan, karena sistem yang sangat baru. Selain itu, saya melihat dan mendengar adanya menurunnya motivasi mengajar para guru”.

Perubahan pembelajaran ini sangat dirasakan oleh guru, dan dapat menyebabkan terjadi stres pada guru. Stres yang terjadi pada guru dapat disebabkan oleh; tekanan waktu (time pressures), perilaku siswa yang tidak baik (pupil misbehaviour), dan etos sekolah yang buruk (poor school ethos) (Kyriacou & Sutcliffe, 1978). Penelitian dari (Handoyo & Setiawan, 2020) menunjukkan adanya gejala stres yang dialami oleh guru pada saat pembelajaran daring. Gejala stres yang dirasakan oleh guru berupa menurunnya semangat mengajar, dan guru merasakan kelelahan berlebih, jika dibandingkan pembelajaran secara luring. (Tua & Gaol, 2021) menjelaskan terdapat tujuh faktor yang dapat mempengaruhi stres pada guru yaitu perilaku buruk siswa, praktik kepemimpinan kepala sekolah yang tidak sesuai, kurangnya dukungan rekan kerja, tuntutan pekerjaan, kekurangan gaji, kondisi pekerjaan yang kurang baik, dan perubahan kebijakan pendidikan.

Kondisi pada pembelajaran daring yang sangat berbeda dengan kondisi pada pembelajaran tatap muka, membuat guru diharuskan memiliki kompetensi yang

memadai, agar permasalahan dalam pembelajaran tidak terganggu (Johnson, 2002). Proses beradaptasi sangat penting bagi guru dalam menyikapi berbagai kondisi pada proses menjalankan pembelajaran. Guru diharuskan mampu menyesuaikan segala macam tekanan yang dapat mempengaruhi profesionalitasnya dan berakibat pada terganggunya fokus dalam mengajar. Pengetahuan akan sumber stres bagi seorang guru menjadi salah satu faktor penunjang dalam keberhasilan penyelenggaraan pembelajaran di sekolah, karena selain memberikan pengarahan kepada peserta didik, guru diharuskan memberikan pengembangan yang dapat membentuk watak dan kepribadian siswa. (Hidayati & Suryadi, 2020) mengatakan peserta didik dapat termotivasi dan menghasilkan jiwa yang tangguh. Peran penting ini sangat berkaitan dengan keberhasilan guru dalam melaksanakan proses pembelajaran pada siswa. Penyelenggaraan proses pendidikan diharapkan dapat menghasilkan proses pembelajaran yang meningkatkan rasa percaya diri, kreatif, dan inovatif. Sehingga pendidikan mampu menjadi kunci sukses dalam mencerdaskan kehidupan bangsa (Heriyansyah, 2018). Pengelolaan coping stres menjadi penting agar guru dapat menghadapi tekanan-tekanan yang berdampak pada kesehatan tubuh dan mental seperti saling berbicara dengan rekan kerja tentang permasalahannya yang sedang dialami dan saling menumbuhkan perasan positif di lingkungan kerja.

Menurut (Lazarus & Folkman, 1984) mengemukakan dua macam strategi coping stres yang dipakai oleh individu ketika digunakan dalam menghadapi permasalahan; pertama *Problem focused of coping*; berpusat pada masalah adalah strategi coping ketika individu cenderung dapat mengontrol dan mengatasi

permasalahannya, berikut strategi copingnya: *Planful Problem Solving*: mengkaji permasalahan dan mencari solusi pemecahan masalah. *Confrontative*: secara agresif berusaha untuk menghadapi permasalahan dan siap berhadapan dengan ancaman yang terjadi. menghindari kontak dengan orang lain dan permasalahan yang dialaminya. *Seeking Social Support*: mencari pertolongan pada orang. Kedua *Emotion focused of coping*; berpusat pada emosi adalah strategi coping ketika individu merasa kesulitan dalam menghadapi permasalahan dan hanya dapat pasrah menghadapi berbagai persoalan stres, berikut ini strategi copingnya: *Positive reappraisal*: berupaya menemukan sesuatu yang positif dari permasalahan. *Accepting responsibility*: menyadari kondisi individu dan berusaha menemukan jalan keluar. *Self controlling*: selalu berfikir ketika akan melakukan suatu tindakan. *Distancing*: menjaga jarak dan melupakan permasalahan. *Escape avoidance*: melarikan diri dan berharap masalah akan selesai dengan sendirinya.

Penelitian (Indra et al., 2021) yang berjudul “Gambaran Stres Kerja dan coping Guru SMA saat Pembelajaran Daring selama Pandemi”. Tujuan penelitian ini mencari gambaran dan strategi coping guru SMA selama pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa pada masa pandemi guru mengalami pelbagai permasalahan seperti: meningkatnya beban kerja, adaptasi terhadap pengajaran, permasalahan peran ganda. Sementara strategi coping yang digunakan meliputi: *emotion-focused*, dan *problem-focused coping*. Selain itu pada penelitian (Hidalgo-Andrade et al., 2021b). Ada 394 guru yang ikut berpartisipasi dalam survei ini. Usia sangat berkaitan dengan semua variable psikologis, wanita mengalami tingkat stress yang lebih tinggi, dan guru yang

berperan ganda di rumah memiliki tingkat stress yang lebih tinggi, serta guru yang sebelumnya telah mempunyai pengalaman pelatihan pengajaran daring memiliki tingkat stress yang lebih rendah dan kepuasan hidup yang lebih tinggi. sementara strategi coping yang paling banyak digunakan adalah mencari bantuan, olahraga, dan kegiatan bersifat rekreasi. Selain itu penelitian dari (Zahro, & Megatsari 2021) yang berjudul Gambaran Strategi Koping Stres Pada Guru SMP Negeri Di Masa Pandemi Covid-19. Tujuan dari penelitian ini pemilihan strategi coping stres pada kemampuan pada guru SMP Negeri Surabaya di masa pandemi COVID-19. Menunjukkan bahwa kebanyakan guru menggunakan *emotion-focused coping: strategi accepting responsibility* yang berusaha untuk mengontrol emosi terhadap stres yang dirasakan.

Berdasarkan beberapa penelitian diatas belum ditemukan adanya fokus penelitian yang berfokus pada guru yang mengajar pelajaran berbasis praktik. Karena banyak penelitian yang berfokus pada guru secara umum, namun belum banyak yang secara khusus mengungkap pada guru berbasis praktik. Berdasarkan studi awal pada wawancara guru yang mengajar pelajaran berbasis praktik mengalami kesulitan yang berlebih daripada guru yang mengajar pada umumnya. Kesulitan ini berkaitan dengan dibutuhkannya alat penunjang pembelajaran seperti; laboratorium komputer, alat olahraga, dan alat peraga anatomi tubuh manusia. Pada pembelajaran yang berbasis praktik dapat dilakukan secara maksimal, diharuskan terjadinya interaksi yang erat antara guru dan peserta didik. Walaupun pembelajaran secara daring interaksi dapat terjadi, tetapi akan lebih optimal ketika guru dapat secara langsung bertatap muka dengan peserta didik. Karena ketika

terdapat kesalahan yang dilakukan, akan dengan mudah dilakukan pembenahan saat itu juga. Selain itu interaksi secara tatap muka akan lebih maksimal dalam memahami sejauh mana peserta didik dapat menangkap materi yang disampaikan.

Pada penelitian ini, pemilihan MA Tarbiyatul Banin Banat Alasdowo Pati sebagai lokasi penelitian didasari karena madrasah ini menjadi alternatif pilihan para orang tua dalam menyekolahkan anaknya dengan alasan karena dalam madrasah ini menyajikan kurikulum terpadu (perpaduan antara agama, umum, dan ketrampilan khusus). Karena madrasah ini dikelola hampir sama dengan sistem pesantren, maka para guru yang mengajar kurang memiliki kompetensi teknologi dan ilmu komunikasi. Padahal dalam kondisi pandemi Covid-19 yang mengharuskan pembelajaran dilakukan secara daring, guru dituntut untuk menguasai metode pembelajaran yang berbasis pada penguasaan teknologi internet. Selain itu berdasarkan wawancara awal penelitian menunjukkan kondisi guru pada madrasah sebagian besar mengalami gejala stres, karena kurangnya kecakapan dalam penguasaan teknologi pembelajaran.

Sedangkan pemilihan metode penelitian menggunakan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Hal ini sangat berguna untuk menggali data yang bersifat subjektif dari pengalaman-pengalaman informan. Sedangkan Teknik pengumpulan data informan menggunakan teknik wawancara, dan observasi. Selanjutnya peneliti akan menganalisis dampak pembelajaran daring pada guru di era Covid-19, dan gambaran strategi coping stres yang dilakukan

dalam menghadapi permasalahan yang muncul. Sehingga dapat dijadikan bahan evaluasi, dan proses transfer ilmu dari dapat berlangsung secara optimal.

Menurut hasil studi awal maupun penelitian teritik, peneliti memilih menggunakan kata kajian stres yang dialami guru pada masa pandemi Covid-19. Urgensi dalam penelitian ini adalah adanya perubahan yang berlangsung secara cepat dalam dunia pendidikan, yaitu perubahan dari pembelajaran luring ke daring menyebabkan guru mengalami pelbagai gejala stres yang berdampak pada menurunnya motivasi dan semangat dalam mengajar peserta didik. Persoalan ini menjadi sangat penting, karena ketika guru tidak memiliki pengetahuan mengenai sumber masalah stres, dan bagaimana cara mengatasinya. Proses pengelolaan stres (Coping Stress) yang baik kan mempunyai dampak pada ketahanan fisik maupun emosional terhadap sumber stres, dan berpengaruh positif dalam terciptanya proses pembelajaran yang maksimal. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti ingin merumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut: “bagaimana gambaran strategi coping stres pada guru MA Tarbiyatul Banin Banat Alasdowo saat pembelajaran daring di era COVID-19?”.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai peneliti dalam penelitian ini adalah uuntuk mengetahui gambaran strategi coping stres pada guru saat pembelajaran daring pada era COVID-19

C. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut;

1. Manfaat Teoritis

- a. Secara teoritis penelitian ini dapat memperkaya pada ranah ilmu psikologi khususnya bidang psikologi pendidikan yang mengemukakan pentingnya strategi coping stres yang terjadi pada guru.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi akademisi

Penelitian ini dapat dijadikan rujukan bagi para akademisi yang ingin melakukan penelitian mengenai gambaran strategi coping stres yang terjadi pada guru pada saat pembelajaran daring.

b. Bagi guru

Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru dapat memahami strategi coping stres untuk mengatasi permasalahan yang ditimbulkan dari pembelajaran daring, dan diharapkan dapat membantu dirinya terhindar dari dampak stres.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Guru di masa pandemi ini mengalami pelbagai stressor yang meliputi belum adanya persiapan pembelajaran daring, kurangnya penguasaan teknologi, penurunan finansial, tuntutan penyesuaian diri terhadap kebijakan pembelajaran, terbatasnya perangkat pembelajaran, kurang siapnya sekolah menghadapi pembelajaran daring, penurunan finansial, pemadatan jam kerja, peningkatan beban kerja, konflik peran ganda, serta rendahnya minat belajar siswa. Untuk mengurangi stres yang dirasakan, guru paling banyak menggunakan strategi *Problem-focused coping* yaitu; *Planful problem solving*, *Seeking social support*. Walaupun situasi pembelajaran daring pada saat pandemi Covid-19 tidak menguntungkan bagi guru, namun guru berusaha mengatasi persoalan agar situasi pembelajaran dapat berlangsung dengan nyaman dan dapat menumbuhkan motivasi peserta didik.

B. SARAN

Sebagai langkah untuk keberlanjutan dan kebermanfaatan penelitian ini, peneliti bermaksud memberikan saran kepada pihak berdasarakan hasil penelitian.

1. Kepada peneliti selanjutnya

Penulis berharap agar penelitian selanjutnya tidak hanya meneliti gambaran guru mata pelajaran tiga ini saja, melainkan dapat lebih ke guru yang mengajar pelajaran lain yang tidak banyak melakukan kegiatan praktik di luar kelas. Selain itu, peneliti selanjutnya juga perlu lebih mengeksplorasi lebih

dalam permasalahan yang lebih beragam dalam hal, lama bekerja, kebahagiaan finansial, keharmonisan keluarga, maupun faktor lainnya.

2. Kepada informan penelitian

Ketiga informan dalam penelitian ini dapat bertahan dalam tekanan stres kerja di tengah pandemi Covid-19 ini. Sebagai tenaga kerja profesional, guru harus bisa menemukan solusi serta metode pembelajaran yang membuat guru tidak merasa terbebani agar tidak mengalami stres. Kendala teknologi yang dialami oleh guru melalui berbagai macam aplikasi dapat di atasi dengan berbagai macam pelatihan, seperti webinar tentang pembelajaran daring, membaca jurnal yang terkait pembelajaran daring. Selain itu guru juga harus bisa mengatur waktu membagi jam kerja dan meluangkan waktu dengan keluarga, serta masalah finansialnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, D. I. T. R. (2021). Dampak Pembelajaran Online Terhadap Efektifitas Mengajar Guru Dimasa Pandemi Covid-19. *Journal of the American Chemical Society*, 123(10), 2176–2181. http://www.fkipumkendari.ac.id/assets/upload/plp_magang/c40af639d2d95f7f93cd2fcf10e974b8.pdf
- Amidon, E. (1966). Interaction Analysis Applied to Teaching. *The Bulletin of the National Association of Secondary School Principals*, 50(314), 93–97. <https://doi.org/10.1177/019263656605031408>
- Arkorful, V., & Abaidoo, N. (2015). The role of e-learning, advantages and disadvantages of its adoption in higher education. *International Journal of Instructional Technology and Distance Learning*, 12(1), 29–42.
- Bilfaqih, Y., & Qomarudin, M. N. (2015). *Esensi Pengembangan Pembelajaran Daring*. In Deepublish. January, 1.
- Busyra, S., & Sani, L. (2020). Kinerja Mengajar dengan Sistem Work From Home (WFH) pada Guru di SMK Purnawarman Purwakarta. *IQ (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 3(01), 1–16. <https://doi.org/10.37542/iq.v3i01.51>
- Creswell, J. (2009). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed-Method Approaches*.
- Dewi, D. A. D. P., & Immanuel, A. S. (2020). Strategi Koping Pengajar dalam Menghadapi Stres selama Masa Belajar dari Rumah (BDR). *Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII), Temilnas Xii*, 61–69.
- Federkeil, L., Heinschke, F., Jungmann, T., & Klapproth, F. (2020). Teachers experiences of stress and their coping strategies during COVID - 19 induced distance teaching. *Journal of Pedagogical Research*, 4(4), 444–452. <https://doi.org/10.33902/jpr.2020062805>
- Galleposo, G. T. (2021). ENHANCING THE INHERENT COPING MECHANISM OF TEACHERS IN THE COURSE OF HEALTH AND SECURITY CRISIS. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3950979>
- Hakim, R. El, & Herdiana, I. (2021). Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Pengaruh Strategi Koping terhadap Stres Akademik Siswa SMA pada Masa Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 976–984.
- Handarini, O. I., & Wulandari, S. S. (2020). Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH). *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(3), 465–503.
- Handoyo, A. W., & Setiawan, S. (2020). Gambaran tingkat ptsd guru. *Jurnal*

Penelitian Bimbingan Dan Konseling, 6(1), 1–9.

- Herdyansah, H. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial: Perspektif Konvensional dan Kontemporer*.
- Heriyansyah, H. (2018). Guru Adalah Manajer Sesungguhnya Di Sekolah. *Islamic Management: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 1(01), 116–127. <https://doi.org/10.30868/im.v1i01.218>
- Hidalgo-Andrade, P., Hermosa-Bosano, C., & Paz, C. (2021a). Teachers' Mental Health and Self-Reported Coping Strategies During the COVID-19 Pandemic in Ecuador: A Mixed-Methods Study. *Psychology Research and Behavior Management, Volume 14*, 933–944. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S314844>
- Hidalgo-Andrade, P., Hermosa-Bosano, C., & Paz, C. (2021b). Teachers' Mental Health and Self-Reported Coping Strategies During the COVID-19 Pandemic in Ecuador: A Mixed-Methods Study. *Psychology Research and Behavior Management, 14*, 933–944. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S314844>
- Hidayat, Z. (2016). Pengaruh Stres Dan Kelelahan Kerja Terhadap Kinerja Guru SMPN 2 Sukodono Di Kabupaten Lumajang. *Jurnal Penelitian Ilmu Ekonomi Wiga*, 6(1), 36–44.
- Hidayati, S., & Suryadi. (2020). Manajemen Stres Guru (Studi Kasus Guru Sekolah Dasar Di Sumenep Madura). *EDUKA: Jurnal Pendidikan, Hukum, Dan Bisnis*, 5(2), 151–172. <http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/Eduka/article/view/8236>
- Idris, S., & ZA, T. (2017). REALITAS KONSEP PENDIDIKAN HUMANISME DALAM KONTEKS PENDIDIKAN ISLAM. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1), 96. <https://doi.org/10.22373/je.v3i1.1420>
- 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. *Jurnal Mind Set Edisi Khusus TIN*, 1(1).
- Johnson, E. B. (2002). *Contextual Teaching and Learning: What It Is and Why It's Here To Stay*. Corwin Press, Inc.
- Karima Maharotus Zahro, H. M. (2021). GAMBARAN STRATEGI KOPING STRES PADA GURU SMP NEGERI DI MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(April), 5–6.
- Khurriyati, Y., Setiawan, F., & Mirnawati, L. B. (2021). DAMPAK PEMBELAJARAN DARING TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA MI MUHAMMADIYAH 5 SURABAYA. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(1), 91. <https://doi.org/10.30659/pendas.8.1.91-104>

- Kristina, M., Sari, R. N., & Nagara, E. S. (2020). Model Pelaksanaan Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid 19 Di Provinsi Lampung. *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 4(2), 200. <https://doi.org/10.24252/idaarah.v4i2.16945>
- Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). TEACHER STRESS: PREVALENCE, SOURCES, AND SYMPTOMS. *British Journal of Educational Psychology*, 48(2), 159–167. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.1978.tb02381.x>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- MacIntyre, P. D., Gregersen, T., & Mercer, S. (2020). Language teachers' coping strategies during the Covid-19 conversion to online teaching: Correlations with stress, wellbeing and negative emotions. *System*, 94, 102352. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.system.2020.102352>
- Maemunawati, & Alif. (2020). *Peran Guru, Orang Tua, Metode dan Media Pembelajaran: Strategi KBM di Masa Pandemi Covid-19*. Penerbit 3M Media Karya Serang.
- Mastura, & Santaria, R. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Proses Pengajaran bagi Guru dan Siswa Pendahuluan. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 3(2), 289–295.
- Maulida, Y. (2021). *Upaya Coping Stress remaja awal dalam menyikapi pembelajaran daring di Pasir Biru Rw 02 Cibiru Bandung*. 1442. <http://digilib.uinsgd.ac.id/41455/>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. SAGE Publications. https://books.google.co.id/books?id=U4IU%5C_-wJ5QEC
- Moleong, L. J. (2006). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Muhlison, O. (2014). GURU PROFESIONAL (Sebuah Karakteristik Guru Ideal Dalam Pendidikan Islam). *Jurnal Darul 'Ilmi*, 02(02), 46–60.
- Poerwandari, E. K. (2005). Pendekatan kualitatif untuk perilaku manusia. *Jakarta: Mugi Eka Lestari*.
- Quinton, S. (2015). Saundra K. Ciccarelli and J. Noland White, Psychology (4th Edition/Global Edition). *Psychology Learning & Teaching*, 14(3), 269–270. <https://doi.org/10.1177/1475725715615736>
- Rasmun. (2004). *Stress Koping dan Adaptasi*. Jakarta: CV Sagung Seto.
- Risalah, A., Ibad, W., Maghfiroh, L., Azza, M., Cahyani, S., & Ulfayati, Z. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kegiatan Belajar Mengajar Di MI/SD (Studi KBM Berbasis Daring Bagi Guru dan Siswa). *JIEES: Journal of Islamic Education at Elementary School*, 1, 10–16. <https://doi.org/10.47400/jiees.v1i1.5>

- Robbins, S. P. (2007). *Perilaku organisasi*: Jakarta. PT Indeks.
- Rosyidah, I., Efendi, A. R., Arfah, M. A., Jasman, P. A., & Pratami, N. (2020). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. *Jurnal Abdi*, 2(1), 33–39. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/kpiunhas/article/view/9083>
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Wiley. <https://books.google.co.id/books?id=ypODBgAAQBAJ>
- Singh, V., & Thurman, A. (2019). How Many Ways Can We Define Online Learning? A Systematic Literature Review of Definitions of Online Learning (1988-2018). *American Journal of Distance Education*, 33(4), 289–306. <https://doi.org/10.1080/08923647.2019.1663082>
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2021). Teacher Stress and Coping Strategies—The Struggle to Stay in Control. *Creative Education*, 12(06), 1273–1295. <https://doi.org/10.4236/ce.2021.126096>
- Sugiyono. (2017). *Download metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r & d sugiyono pdf Click here to get file*. 380.
- Sumantri, A., Anggraeni, andrian ari, Rahmawati, A., Wahyudin, A., & asep hermaawan. (2020). Booklet pembelajaran daring. *Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kemendikbud RI*, 53(9), 1689–1699.
- Tabi'in, A. (2017). Kompetensi Guru dalam Meningkatkan Motivasi Belajar pada MTsn Pekan Heran Indragri Hulu. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 1(2), 156–171. [https://doi.org/10.25299/althariqah.2016.vol1\(2\).629](https://doi.org/10.25299/althariqah.2016.vol1(2).629)
- Tua, N., & Gaol, L. (2021). Faktor-Faktor Penyebab Guru Mengalami Stres di Sekolah. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 4(1), 17–28.
- Usman, H. (2006). *Manajemen: Teori, Praktik, dan Riset Pendidikan*. Bumi aksara.
- Wardhani, D. K. (2017). Peran Kesehatan Mental Bagi Guru Dalam Proses Belajar Mengajar Di Sekolah. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan*, 2–7. <http://jurnal.untirta.ac.id/index.php/psnp/article/view/193-198>
- Wulandari, R., Santoso, & Ardianti, S. D. (2021). Tantangan Digitalisasi Pendidikan bagi Orang Tua dan Anak di Tengah Pandemi Covid-19 di Desa Bendanpete. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(6), 3839–3851.