

COPING STRESS PADA GURU SD MUHAMMADIYAH BALECATUR
DALAM MENGHADAPI PEMBELAJARAN DARING DI MASA
PANDEMI COVID-19



SKRIPSI

Disusun oleh:

FAHRIL NIZHAMUDDIN

NIM: 16220094

Pembimbing:

REZA MINA PAHLEWI, M.A.

NIP: 19900720 201903 1 009

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

2023

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-944/Un.02/DD/PP.00.9/06/2023

Tugas Akhir dengan judul : *COPING STRESS* PADA GURU SD MUHAMMADIYAH BALECATUR DALAM MENGHADAPI PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI COVID-19

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : FAHRIL NIZHAMUDDIN
Nomor Induk Mahasiswa : 16220094
Telah diujikan pada : Rabu, 31 Mei 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Reza Mina Pahlewi, M.A.
SIGNED

Valid ID: 6482e6da8c693



Penguji I
A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6482c6306ee8a



Penguji II
Nur Fitriyani Hardi, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 6482938167510



Yogyakarta, 31 Mei 2023
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 6482eb97c28d6

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Alamat: Jl. Marsda Adisucipto, Telp. (0274) 515856, Fax (0274) 552230
Email: fd@uin-suka.ac.id, Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

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

Nama : Fahril Nizhamuddin
NIM : 16220094
Judul Skripsi : *Coping Stress* pada Guru Muhammadiyah Balecatur dalam Menghadapi Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19


Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Bidang Bimbingan Konseling Islam.

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

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Yogyakarta, 01 Juni 2023

Ketua Prodi Studi
Bimbingan Konseling Islam


Slamet, S. Ag., M. Si.
NIP. 19691214 199803 1 002

Pembimbing,


Reza Mina Pahlewi, M.A.
NIP. 19900720 201903 1 009

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fahril Nizhamuddin
NIM : 16220094
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: ***“Coping Stress Pada Guru SD Muhammadiyah Balecatur dalam Menghadapi Sistem Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19”*** adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang peneliti ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka peneliti siap mempertanggungjawabkan sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 01 Juni 2023

Yang menyatakan,



Fahril Nizhamuddin
NIM. 16220094

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

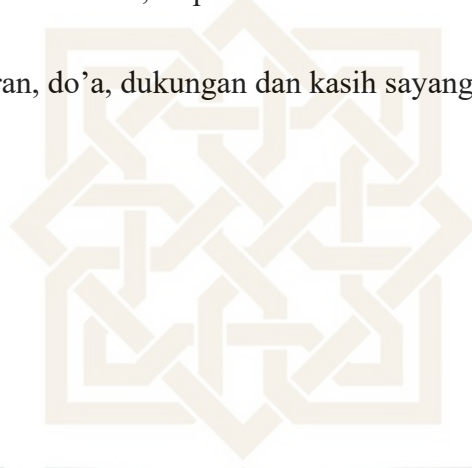
HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Hirabbil 'Alamin

Skripsi ini, penulis persembahkan kepada

Orang tua tercinta, Bapak Ahmad Nafi' dan Ibuk Harsilah

Atas kesabaran, do'a, dukungan dan kasih sayangnya yang berlimpah



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

“(Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu) atau kesukaran itu (ada kelapangan) yakni kemudahan. Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kelapangan”.¹

"Ketika dunia jahat kepadamu, maka berusaha untuk menghadapinya, karena tidak ada orang yang membantumu jika kau tidak berusaha."



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

¹ Al Qur'an, 94: 5-6. Tarsir Al Jalalain (Alqur'an Indonesia, 2023)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Coping Stress* Guru SD Muhammadiyah Balecatur dalam menghadapi Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19 (Subyek 5 Guru SD Muhammadiyah Balecatur)”. Penulis pun menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini ada banyak pihak yang telah membantu dengan sabar dan ikhlas. Untuk itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., MA., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Slamet S.Ag., M.Si., selaku ketua prodi Bimbingan Konseling Islam sekaligus Dosen Pembimbing Akademik penulis.
4. Bapak Reza Mina Pahlevi, M. A., selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu sabar membantu dan menunggu penulis dalam menyelesaikan skripsi, yang selalu memotivasi dan memberikan semangat kepada mahasiswanya.
5. Para Dosen Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas berbagai ilmu yang telah diberikan.
6. Bapak Ahmad Badawi, S. Ag., selaku sepala sekolah di SD Muhammadiyah Balecatur, Kapanewon Gamping, Sleman yang sudah memberikan kebaikannya kepada penulis untuk menyelesaikan skripsinya.

7. Ibu dan Bapak Guru di SD Muhammadiyah Balecatur atas kebaikannya dalam membantu menyelesaikan penelitian ini.
8. Saudara-saudaraku seperjuangan di Land Of Dawn, Fuad Azizy A, Ganda Rahmatulloh, Ahmad Makmun K dan Roy Fuat S. Terima kasih selalu mendukung, memberikan kebahagiaan, dan menjadi penyemangat bagi penulis.
9. Dany Mustafa dan Ni'amul Qohar yang selalu direpotkan dalam memberikan pandangan untuk penulis
10. Vera Maulida Rahmah yang selalu membantu dan memberi semangat kepada penulis agar segera terselesaikannya skripsi ini.
11. Teman-teman Himpunan Mahasiswa Islam Fakultas Dakwah dan Koordinator UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
12. Sahabat KARI 29 porsu yang nama-nama tidak bisa saya sebutkan satu per satu, kalian luar biasa dan terimakasih untuk kebersamaannya.
13. Teman-teman seperjuangan BKI 2016, senang sekali bisa mengenal teman-teman semua. Terima kasih telah menjadi salah satu kenangan indah selama perkuliahan.
14. Teman-teman KKN, saya mengucapkan terima kasih untuk kebersamaannya dan dukungannya untuk penulis.
15. Semua pihak yang telah membantu dan memberi motivasi selama proses penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Saya menuliskan dalam sebuah *point* kata pengantar, sebenarnya ada hal yang luar biasa lebih dari sekedar ucapan terimakasih, akan tetapi tidak bisa saya tuliskan dengan kata-kata. Semoga semua kebaikan, jasa, dan bantuan yang

diberikan kepada penulis menjadi pahala bagi kita semua dan mendapat balasan dari Allah SWT.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi yang dibuat masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis menerima segala kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan selanjutnya. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 22 Mei 2023

Penulis

Fahril Nizhamuddin



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

***Coping Stress* Pada Guru SD Muhammadiyah Balecatur dalam Menghadapi Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19**

Fahril Nizhamuddin (16220094)

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

ABSTRAK

Coping Stress Pada Guru SD Muhammadiyah Balecatur dalam Menghadapi Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19 : Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2023.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh ketertarikan peneliti kepada bentuk *Coping Stress* pada guru sekolah dasar dalam menghadapi pembelajaran daring. Tugas utama guru adalah mendidik dan mengajar. Guru berkewajiban untuk memberikan contoh yang baik secara langsung dan menyampaikan bahan ajar kepada siswa. Masa Pandemi COVID-19 adalah salah satu hal yang menuntut perubahan sistem pembelajaran, yang menjadikan kegiatan belajar mengajar harus dilaksanakan secara online. Banyak hal yang baru yang perlu dihadapi oleh para guru. Hal tersebut dapat menjadi sumber stres. *Coping Stress* adalah hal yang sudah dilakukan oleh para guru tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk *coping stress* pada Guru SD Muhammadiyah Balecatur dalam menghadapi Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19. Penelitian ini bersifat kualitatif, dengan metode pengumpulan data menggunakan wawancara dan dokumentasi. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif, yaitu mendeskripsikan data yang telah terhimpun untuk menjawab rumusan masalah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bentuk *Coping Stress* pada Guru SD Muhammadiyah Balecatur dalam menghadapi Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19 berbeda beda dan dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu *Emotion Focused Coping* dan *Problem Focused Coping* serta ada juga yang menggunakan kedua bentuk *coping* tersebut.

Kata Kunci: *Coping Stress*, Guru, Pembelajaran Daring

DAFTAR ISI

JUDUL SKRIPSI	1
HALAMAN PENGESAHAN	i
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	1
1. <i>Coping Stress</i>	1
2. Menghadapi Pembelajaran Daring	2
3. Guru SD Muhammadiyah Balecatur	3
4. Masa Pandemi COVID-19	3
B. Latar Belakang	4
C. Rumusan Masalah	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Kajian Pustaka	9
F. Landasan Teori	15
1. Pengertian Stres	15
2. Gejala Stres.....	20
3. Faktor-Faktor Pemicu Stres	21
4. Pengertian <i>Coping Stress</i>	23

5. Bentuk-Bentuk <i>Coping Stress</i>	24
6. <i>Coping Stress</i> dalam Perspektif Islam	26
d. Tobat.....	29
7. Pembelajaran Daring	32
G. Metode Penelitian	36
1. Jenis penelitian	36
2. Subjek dan Objek Penelitian.....	37
3. Metode pengumpulan data.....	39
4. Uji Validasi Data	41
5. Analisis Data	42
BAB II GAMBARAN UMUM	44
A. Profil SD Muhammadiyah Balecatur	44
1. Sejarah Singkat Perdirinya SD Muhamadiyah Balecatur.....	44
2. Visi, Misi dan Tujuan.....	44
3. Tujuan.....	45
4. Struktur Pimpinan SD Muhammadiyah Balecatur	46
B. Profil Subyek Penelitian	47
1. Subyek Pertama	47
2. Subyek Kedua.....	48
3. Subyek Ketiga	48
4. Subyek Keempat.....	49
5. Subyek Kelima	49
BAB III PEMBAHASAN	51
C. Faktor-Faktor Pemicu Stres	52
D. Model Stres Subyek	58

<i>E. Emotional Focused Stress</i>	63
<i>F. Problem Focused Stress</i>	74
<i>G. Coping Stress dalam Perspektif Islam</i>	77
BAB VI PENUTUP	85
A. Kesimpulan	85
B. Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN-LAMPIRAN	90
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	92



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel <i>Emotional Focused Coping</i>	83
Tabel 3.2 Tabel <i>Problem Focused Coping</i>	84
Tabel 3.3 Tabel <i>Coping Stress</i> dalm perspektif Islam.....	84



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Sebagai langkah awal untuk memahami judul penelitian ini, dan untuk menghindari kesalahpahaman, maka peneliti merasa perlu untuk menjelaskan beberapa kata yang menjadi bagian dari judul penelitian ini. Adapun judul penelitian yang dimaksudkan adalah “*Coping Stress* pada Guru SD Muhammadiyah Balecatur dalam Menghadapi Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19”. Adapun uraian pengertian beberapa istilah yang terdapat dalam judul proposal ini yaitu, sebagai berikut :

1. *Coping Stress*

Perilaku *coping stress* merupakan suatu tingkah laku dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan menyelesaikan tugas atau masalah¹. Tingkah laku *coping* merupakan suatu proses dinamis dari suatu pola tingkah laku maupun pikiran-pikiran yang secara sadar digunakan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan dalam situasi yang menekan dan menegangkan. Banyak pakar psikologi yang mendefinisikan perilaku *coping* ini. *Coping stress* merupakan suatu cara yang dilakukan individu untuk mengatasi situasi atau masalah yang dialami, baik sebagai ancaman atau suatu tantangan yang menyakitkan.²

¹ Chaplin, J.P., *Kamus Lengkap Psikologi*. Terj. Kartini Kartono, Cetakan ketujuh. (Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2006), hlm. 112.

² Ismiati, “Problematika Dan *Coping Stresss* Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi”, Jurnal Al-Bayan, Vol. 21, No. 32, (Juli-Desember 2015), hlm. 19.

Umumnya *coping stress* dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatasi berbagai permasalahan yang melingkupi kehidupannya. *Coping stress* dipandang sebagai suatu usaha untuk menguasai situasi tertekan tanpa memperhatikan akibat dari tekanan tersebut. Tetapi, *coping stress* bukanlah suatu usaha untuk menguasai seluruh situasi yang menekan, karena tidak semua situasi tertekan dapat benar-benar dikuasai.

Coping stress merupakan suatu cara yang dilakukan individu untuk mengatasi situasi atau masalah yang dialami, baik sebagai ancaman atau suatu tantangan yang menyakitkan.

2. Menghadapi Pembelajaran Daring

Menghadapi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia memiliki banyak arti, tetapi yang dimaksud oleh penulis adalah menjumpai; mengalami (bahaya, musibah, kesulitan, dan sebagainya).³

Pembelajaran daring merupakan sistem pembelajaran yang dilakukan dengan tidak bertatap muka langsung, tetapi menggunakan *platform* yang dapat membantu proses belajar mengajar yang dilakukan meskipun jarak jauh. Tujuan dari adanya pembelajaran daring ialah memberikan layanan pembelajaran bermutu dalam jaringan yang bersifat masif dan terbuka untuk menjangkau peminat ruang belajar agar lebih banyak dan lebih luas.⁴

³ Kamus Besar Bahasa Indonesia

⁴ Oktafia Ika Handarini dan Siti Sri Wulandari, "Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH) Selama Pandemi COVID-19", Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP) Vol. 8, No. 3 (2020), hlm. 498

Penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan “menghadapi Pembelajaran Daring adalah proses bagaimana seorang guru melewati kegiatan belajar mengajar secara *online*.”

3. Guru SD Muhammadiyah Balecatur

Menurut Kamus Besar bahasa Indonesia, Guru adalah orang yang pekerjaannya (mata pencahariannya, profesinya) mengajar. Sedangkan SD Muhammadiyah Balecatur adalah salah satu Sekolah Dasar yang memiliki akreditasi A. Beralamat di Sumbergamol, Balecatur, Kec. Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

4. Masa Pandemi COVID-19

Masa atau waktu menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah seluruh rangkaian saat ketika proses, perbuatan atau keadaan berada atau berlangsung. Pandemi yang dimaksud oleh penulis di sini adalah pandemi yang terjadi di akhir tahun 2019 yaitu Pandemi Corona Virus 2019. Pandemi itu sendiri menurut Wikipedia adalah **Pandemi** (dari [bahasa Yunani](#) *πᾶν pan* yang artinya semua dan *δῆμος demos* yang artinya orang) adalah [epidemi penyakit](#) yang menyebar di wilayah yang luas, misalnya beberapa [benua](#), atau di seluruh dunia. Penyakit [endemik](#) yang meluas dengan jumlah orang yang terinfeksi yang stabil bukan merupakan pandemi.⁵ Sedangkan COVID-19 adalah jenis virus atau dikenal dengan corona virus yang menyebabkan penyakit di masa pandemi 2019.

⁵ Wikipedia, “Pandemi”, https://id.wikipedia.org/wiki/Pandemi#cite_note-Porta2008-3

Penjelasan di atas dapat difahami bahwa Masa Pandemi COVID-19 adalah Masa Pandemi yang disebabkan oleh Virus COVID-19 dan terjadi di Akhir tahun 2019 dan masuk ke Indonesia di awal 2022. Kemudian dari istilah-istilah di atas, maka penelitian ini berjudul “*Coping Stress* pada Guru Muhammadiyah Balecatur dalam Menghadapi Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19”.

B. Latar Belakang

Terjadinya pandemi yang dirasakan individu di seluruh Dunia. COVID-19 merupakan keluarga besar dari virus *SARS* and *MERS* yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Virus ini merupakan virus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia, yang kemudian pertama kali diidentifikasi di kota Wuhan, China pada Desember 2019. Pandemi Corona Virus 2019 (COVID-19) adalah sesuatu yang sebelumnya tidak terfikirkan atau bahkan tidak pernah ada yang menduganya baik oleh masyarakat Indonesia bahkan seluruh dunia. Hal tersebut terlihat dengan jelas dari kepanikan kepanikan Masyarakat Indonesia dalam menghadapi awal tahun 2020 kemarin. Tahun 2020 dimana ada kasus pertama yang teridentifikasi di Indonesia. Walaupun seperti kata Bapak Presiden Indonesia di Kompleks Istana Kepresidenan bahwa Sejak awal,

pemerintah benar-benar mempersiapkan untuk menghadapi virus corona. Tidak bisa meredam kepanikan pada awalnya.⁶

Kondisi pandemi COVID-19 menyebabkan sebagian besar individu merasa khawatir atau takut yang berlebihan dan berpikir yang tidak masuk akal. Tidak jarang mereka memiliki kecurigaan dan prasangka pada orang yang memiliki tanda-tanda penderita COVID-19. Hal tersebut semakin membuat orang semakin berusaha mencari berita mengenai COVID-19, dan tidak dapat memilah berita yang akurat sehingga memunculkan kecemasan. Keadaan demikian membuat seseorang mengalami sulit tidur, sakit kepala, dan gangguan fisik lainnya. Inilah yang disebut kondisi stress.⁷

Akhirnya Pemerintah Indonesia memilih untuk *Lock Down*/ menutup beberapa akses wisata dan mengawasi berbagai hal yang berkaitan dengan krumunan atau kontak langsung antar individu. Tidak sedikit individu juga yang akan terpaksa bilamana mereka tidak mendapatkan Uang untuk memenuhi kebutuhan masing masing. Individu selalu memiliki kebutuhan yang harus dipenuhi. Sandang, Pangan dan papan. Sekarang semua kegiatan sangat dibatasi dan bahkan jikalau ada yang melanggar dan ketahuan, mereka akan di tindaklanjuti oleh aparat yang berwenang.

Tekanan semakin bertambah dengan tidak diperbolehkannya masyarakat untuk melakukan aktifitas seperti biasa. Hal tersebut yang

⁶ Di kutip dari Kompas.com dan diakses pada tanggal 5 Mei 2021 <https://nasional.kompas.com/read/2020/03/03/06314981/fakta-lengkap-kasus-pertama-virus-corona-di-indonesia?page=all>

⁷ Moh. Muslim, "Manajemen Stress Pada Masa Pandemi COVID-19". ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis, Vol. 23 No. 2 (Jakarta Timur, 2020), hlm. 192

terkadang membuat sebagian pedagang kaki lima tetap terpaksa berjualan karena itu adalah pilihan yang sangat mendesak. Mereka berjualan yang hasilnya hanya untuk memenuhi kebutuhan, jika tidak berjualan mereka akan sangat kesulitan dalam memenuhi kebutuhannya. Keadaan yang mendesak semua orang untuk beraktifitas di rumah saja dan bekerja di rumah (*Work from Home*). Pemerintah dengan gagap menanggapi hal tersebut, akhirnya mereka membuat aturan bahwa pekerjaan yang harusnya dikerjakan secara tatap muka, harus dikerjakan dari rumah. Tenaga pengajar utamanya mereka yang hampir setiap hari bertatap muka dengan banyak murid/orang diharuskan untuk bekerja dari rumah.

Setelah terhentinya kegiatan belajar mengajar di hampir seluruh instansi pendidikan di Indonesia, pemerintah akhirnya memberikan kebijakan bahwa kegiatan belajar mengajar dilakukan secara *online*. Hal tersebut menjadi beban tersendiri oleh sebagian besar tenaga pengajar. Mereka didorong oleh keadaan untuk menemukan alternatif baru dalam kegiatan belajar mengajar secara *online*. Setelah menunggu kurang lebih 6 bulan sekolah yang diliburkan, akhirnya beberapa sekolah menerapkan sekolah secara daring (dalam Jaringan), secara online dengan menggunakan aplikasi yang menunjangnya.

Hal tersebut yang selanjutnya dipakai sebagai alternatif di hampir semua sekolah. Menjadi salah satu alternatif dalam kegiatan belajar mengajar. Tidak selesai sampai disitu saja, para tenaga pengajar harus segera beradaptasi dengan kegiatan belajar mengajar secara daring tersebut. Di tambah beberapa

guru mungkin ada yang belum memahami teknologi atau media belajar daring. Tenaga pengajar di Indonesia, yang peran mereka sangat dibutuhkan di saat seperti ini. Mereka terus berusaha untuk mengajarkan ilmu kepada murid-muridnya. Berbagai tekanan baru diawal pandemi cukup menguras pikiran dan membuat tidak sedikit tenaga guru di Indonesia, mengalami *stress*. Banyak sekali hal di awal pandemi sampai sekarang yang menjadi penyebab munculnya *stress* pada guru. Guru yang mengalami *stress*, akan memiliki cara yang unik dan berbeda setiap individunya untuk mengatasi *stress*. Itulah yang ingin di ketahui oleh peneliti.

Penelitian ini menitik beratkan kepada bagaimana bentuk *coping stress* pada para guru, lebih utamanya pada para guru yang berada di SD Muhammadiyah Balecatur. Peneliti memilih untuk meneliti *Coping Stress* yang dilakukan oleh guru di Sekolah Dasar adalah karena peneliti fenomenologi tentang bagaimana para guru itu harus mengatur murid-muridnya yang masih masuk dalam klasifikasi anak-anak. Anak-anak yang pemikirannya masih ingin banyak bermain, apalagi kegiatan belajar online yang dimulai lagi setelah liburan yang sangat panjang. Kemudian Peneliti juga mengetahui bagaimana guru-guru di SD tersebut memberikan materi dan tugas-tugas, yang mana menurut asumsi peneliti itu adalah salah satu hal dari persiapan para guru untuk bisa mengaktifkan kegiatan belajar mengajar kembali. Peneliti juga berasumsi bahwa tanggungjawab para tenaga pengajar di SD tersebut bukan hanya mengajar di sekolah saja, tetapi keluarga mereka juga merupakan tanggungjawab yang tidak bisa ditinggalkan. Asumsi peneliti, hal

tersebut yang bisa saja menjadi salah satu penyebab stres dialami oleh para Guru di SD Muhammadiyah Balecatur tersebut.

Stres didefinisikan sebagai upaya perubahan kognitif dan perilaku yang terjadi secara terus menerus untuk mengelola tuntutan eksternal maupun internal yang dinilai sebagai beban atau melebihi kemampuan individu. Hal-hal yang menyebabkan guru stres akan memberikan dampak pada pengajaran pendidikan yang diberikan. Hal yang menjadi hal terpenting adalah solusi yang dilakukan oleh guru untuk mampu beradaptasi dengan situasi yang dialami.

Adaptasi tersebut dilakukan dengan cara melakukan *coping stress* sebagai solusi untuk mengatasi stres yang dihadapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk *coping stress* Guru SD Muhammadiyah Balecatur dalam menghadapi pembelajaran daring. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif dipilih dengan berbagai pertimbangan yang akan terjadi pada saat dilapangan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah yang menjadi pokok pembahasan dalam penelitian ini adalah bagaimana bentuk *coping stress* pada guru SD Muhammadiyah Balecatur dalam menghadapi pembelajaran daring di masa pandemic COVID-19?

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan bentuk *coping stress* pada Guru SD Muhammadiyah Balecatur dalam menghadapi pembelajaran daring di masa pandemi *COVID-19*. Kemudian manfaat penelitian adalah, sebagai berikut:

1. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan sebagai sumbangan dalam mengembangkan ilmu pengetahuan, khususnya pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam yang berkaitan dengan *coping stress*.
2. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pengembangan ilmu pengetahuan keislaman mengenai *coping stress* pada guru dalam menghadapi pembelajaran Daring di yayasan atau sekolah.

E. Kajian Pustaka

Kajian pustaka adalah mengungkapkan yang relevan dengan masalah penelitian. Kajian ini membahas mengenai kerangka teoritis yang dibahas. Terdapat beberapa penelitian yang berkaitan dengan judul yang penulis angkat, yaitu:

1. Skripsi “Strategi Mengatasi Tekanan Pada Guru Sekolah Dasar Di Masa Pandemi Covid-19” karya Asna Shahnaz Natasy Anya Tahun 2021. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi mengatasi tekanan pada guru sd di masa pandemi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif naratif deskripsi. Penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur. Jumlah responden dalam penelitian ini yaitu tiga orang. Hasil penelitian ini menunjukkan tekanan internal yang dialami guru seperti

perasaan cemas sedangkan tekanan yang berasal dari eksternal seperti siswa yang mengumpulkan tugas terlambat, guru dituntut menguasai teknologi. Dalam mengatasi tekanan baik internal dan eksternal menggunakan *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*.⁸ Perbedaan penelitian yang saya lakukan adalah terletak pada faktor yang menyebabkan stres atau tekanan. Penelitian saya berfokus pada pembelajaran daring yang menyebabkan stres bagi para guru di sekolah dasar.

2. Jurnal yang berjudul "*Coping Stress* Karyawan Dalam Menghadapi Stres Kerja" di susun oleh Wiari Utaminingtias, Ishartono dan Eva Nuriyah Hidayat tahun 2015.⁹ Penelitian mereka menjelaskan bahwa di era globalisasi ini sudah semakin banyak dan ketat tentang persaingan perusahaan. Karyawan merupakan ujung tombak dari sebuah perusahaan, karena karyawan merupakan aset bagi perusahaan untuk dapat menjalankan aktivitas perusahaan untuk mencapai kepentingan bisnis perusahaan. Karyawan dituntut untuk bekerja lebih giat, cepat, dan ulet untuk mencapai target bisnis perusahaan. Tidak jarang banyak perusahaan tidak sadar bahwa beban kerja yang diberikan kepada karyawan terlalu berat sehingga membuat karyawan mengalami stres kerja. Pada penelitian ini peneliti dapat menjembatani antara kepentingan karyawan dengan perusahaan agar kegiatan perusahaan dapat berjalan dengan baik. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif.

⁸ Asna Shahnaz Natasy Anya, "Strategi Mengatasi Tekanan Pada Guru Sekolah Dasar Di Masa Pandemi Covid-19", Skripsi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, (2021).

⁹ Wiari Utaminingtias dkk, "*Coping Stress* Karyawan Dalam Menghadapi Stres Kerja", Jurnal Prosiding KS: Riset dan PKM, Vol. 3 No. 2, (2015)

Perbedaan dengan penelitian yang saya lakukan adalah terletak pada subyek dan variable penyebab stresnya.

3. Jurnal yang berjudul “*Coping Stress* Pada Mahasiswa Yang Bekerja” disusun oleh Rahmi Lubis, Nova Hapizsyah Irma, Rafika Wulandari, Khairunnisa Siregar, Nur Annisa Tanjung, Tia Agustina Wati, Miranda Puspita N, Diah Syahfitri Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Tahun 2015.¹⁰ Didalam penelitian tersebut mereka menggambarkan strategi *Coping* yang dilakukan oleh mahasiswa yang bekerja. Mengambil responden sebanyak 5 orang yang sedang bekerja. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari kelima responden diketahui bahwa sumber stres adalah sulit membagi waktu dengan banyaknya tugas yang diberikan, beban tugas dan jadwal yang bertabrakan, dan tidak mudah mendapat izin di dalam pekerjaan. Perbedaan dengan penelitian yang saya lakukan adalah pada subyek dan faktor yang menjadi pemicu tekanan atau stres.
4. Skripsi berjudul “Strategi *Coping* Stres Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19” karya Siti Nur’Alimah tahun 2022. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor apa saja yang menjadi penghambat dalam penyusunan skripsi dan bagaimana strategi coping yang dilakukan oleh mahasiswa BPI dalam menghadapi stres pada saat penyusunan skripsi dimasa pandemi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif.

¹⁰ Rahmi Lubis dkk, “*Coping Stress*s Pada Mahasiswa Yang Bekerja”, Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Vol, 1 No. 2, (Medan, 2015)

Pengumpulan data penelitian ini menggunakan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi. Informan dalam penelitian ini berjumlah 5 orang terdiri dari 3 orang mahasiswa BPI 2016 dan 2 orang mahasiswa BPI 2017 yang ditentukan melalui metode *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi *coping* yang dilakukan oleh mahasiswa BPI 2016, 2017 dalam menghadapi stres pada penyusunan skripsi di masa pandemi sangat bervariasi. Namun, demikian didominasi oleh *coping* stres berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*).

5. Jurnal yang berjudul “Manajemen Stres Pada Masa Pandemi COVID-19” yang disusun oleh Moh. Muslim Mahasiswa Institut Bisnis Nusantara Tahun 2020.¹¹ Penelitian yang dilakukan oleh Moh. Muslim menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisis data secara deskriptif yang bersumber dari berbagai media online. Hasil penelitian Kondisi stress pada masa pandemi Covid-19 diklasifikasikan menjadi 3 stress, yaitu stress akademi, stress kerja dan stress dalam Keluarga. Stress yang ada harus dikelola dengan baik, agar tidak menjadi distress, akan tetapi bisa menjadi eustress. Sebagian stress yang muncul diakibatkan adanya berita atau informasi yang tidak dapat dipertanggungjawabkan dengan baik, malah membuat kegelisahan dan ketakutan pada masyarakat. Oleh sebab itu perlu memilih dan memilah informasi dengan cermat dan baik. Pemberlakuan WFH menyebabkan sebagian besar aktivitas dilakukan

¹¹ Moh. Muslim, “Manajemen Stress Pada Masa Pandemi COVID-19”, Jurnal Institut Bisnis Nusantara, Vol. 32, No. 2, Jakarta Timur, 2020).

melalui online, tidak terkecuali proses belajar mengajar. Kondisi demikian menimbulkan kebosanan dan kejenuhan sehingga menimbulkan stress akademik. Akan tetapi sisi positif yang bisa diambil adalah memaksa guru/dosen dan siswa/mahasiswa melek IT dan terbiasa memanfaatkan media online. Kondisi tersebut memunculkan ide-ide kreatif yang produktif. Kemampuan menyesuaikan diri dan menikmati kondisi yang ada akan mengalihkan stress dari distress menjadi eustress.

6. Jurnal yang berjudul “Pembelajaran Daring Sebagai Upaya *Study From Home* (SFH) Selama Pandemi *COVID-19*” disusun oleh Oktafia Ika Handarini dan Siti Sri Wulandari Mahasiswi Program Studi S1 Pendidikan Administrasi Perkantoran, Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri Surabaya Tahun 2020.¹² Penelitian mereka bertujuan untuk mengidentifikasi kegiatan pembelajaran online di rumah-rumah siswa sebagai upaya mendukung program pemerintah. Program tersebut yaitu belajar dari rumah (*study from home*) selama pandemi COVID-19. Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan, jadi bahwa pengumpulan informasi dan data diperoleh dengan teknik dokumentasi yaitu mencari data tentang hal-hal yang relevan dari berbagai sumber di perpustakaan seperti buku, majalah, berita, atau dokumen lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran daring yang dilakukan di rumah masing-masing menjadikan siswa lebih mandiri dan menimbulkan motivasi belajar. Selain itu, pembelajaran daring

¹² Oktafia Ika Handarini dan Siti Sri Wulandari, “Pembelajaran Daring Sebagai Upaya *Study From Home* (SFH) Selama Pandemi COVID-19”, Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran, Vol. 8, No. 3 (Surabaya, 2020)

menjadi salah satu keberhasilan dalam menciptakan perilaku social distancing sehingga meminimalisir munculnya kerumunan yang dinilai berpotensi semakin menyebarkan covid 19 di lingkungan sekolah. Perbedaan yang paling kentara adalah subyeknya, meraka fokus murid dan penelitian yang saya lakukan berfokus kepada tenaga pengajar di sekolah dasar.

7. Penelitian Susatyo Yuwono dengan judul : “Mengelola Stres dalam Perspektif Psikologi dan Islam” tahun 2010. Penelitian ini bertujuan menjelaskan bagaimana kajian stres dalam Islam, khususnya tentang bagaimana mengelola stres. Metode yang dipakai adalah dengan menelaah hasil kajian beberapa ahli ayat al Qur’an terkait dengan stres dan pengelolaannya. Hasil penelitian yang di temukan menjelaskan bahwa Al Qur’an memandang stres sebagai cobaan dari Allah SWT yang mampu menimbulkan penyakit hati. Islam mengajarkan beberapa strategi untuk mengelola stres yaitu dengan niat ikhlas, sabar dan shalat, bersyukur, dan berserah diri kepada Allah SWT. Strategi ini juga dilakukan oleh para ahli psikologi relaksasi, berpikir positif, dan mengatur waktu.¹³ Penelitian ini menjadi kajian penting untuk memasukkan nilai *coping* dalam perspektif Islam ke dalam penelitian saya. Perbedaan yang ada terlihat dalam subyek dan fokus penelitiannya.

¹³ Susatyo Yuwono, “Mengelola Stres dalam Perspektif Psikologi dan Islam”, Jurnal Psycho Idea , Vol. 2, No. 8, (2010).

Dari Kajian Pustaka di atas maka peneliti mengambil judul skripsi “*Coping Stress* pada Guru SD Muhammadiyah Balecatur dalam Menghadapi Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19”.

F. Landasan Teori

1. Pengertian Stres

Stres merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan umat manusia. Kupriyanov dan Zhdanov menyatakan bahwa stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern. Hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan. Baik di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau dimanapun, stres bisa dialami oleh seseorang. Stres juga bisa menimpa siapapun termasuk anak-anak, remaja, dewasa, atau yang sudah lanjut usia. Dengan kata lain, stres pasti terjadi pada siapapun dan dimanapun.¹⁴

Stres dalam psikologi, mereka menggunakan istilah stres (*stress*) untuk menunjukkan suatu tekanan atau tuntutan yang dialami individu/organisme agar ia beradaptasi atau menyesuaikan diri¹⁵. Stres adalah respons organisme untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang berlangsung. Tuntutan tersebut dapat berupa hal-hal yang faktual terjadi, atau hal-hal baru yang mungkin akan terjadi, tetapi dipersepsi secara aktual.¹⁶

¹⁴ Nasib Tua Lumbun Gaol, “Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional”, Jurnal National Taiwan Ocean University, Vol. 24 No.1, (Buletin Psikologi, 2016), hlm. 1.

¹⁵ Jeffery S. Nevid dkk, *Psikologi Abnormal* terj. Tim Fakultas Psikologi UI (Indonesia: Penerbit Erlangga, 2003), hlm.135.

¹⁶ Moh. Muslim, “Manajemen Stress Pada Masa Pandemi COVID-19”. Jurnal Manajemen Bisnis, Vol. 23 No. 2, (Esensi, 2020), Hal. 193.

Stres adalah repons tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, suatu fenomena *universal* yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, setiap orang mengalaminya, stres memberi dampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologi, intelektual, sosial dan spiritual, stres dapat mengancam keseimbangan fisiologis. Stres emosi dapat menimbulkan perasaan negatif atau destruktif terhadap diri sendiri dan orang lain. Stres intelektual akan mengganggu persepsi dan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan masalah, stres sosial akan mengganggu hubungan individu terhadap kehidupan.¹⁷ Menurut Jeffrey dkk menyampaikan bahwa stres adalah istilah untuk menunjukkan suatu tekanan atau tuntutan yang dialami individu/organisme agar ia beradaptasi atau menyesuaikan diri, dan sumber stres disebut *stressor*.

Pendapat lainnya mengatakan bahwa stres merupakan fenomena psikofisik. *Psycho* artinya adalah jiwa, dan *fisik* adalah hal yang tampak atau dapat dilihat keberadaannya. Psikofisik merupakan subdisiplin yang berhubungan antara stimulus fisik dengan subjek yang berhubungan. Hal yang sering diperhatikan dalam kehidupan adalah bagaimana perkembangan psikofisik seseorang. Berkembang bukan berarti jumlahnya harus bertambah, melainkan ada dalam bentuk peningkatan kualitas.¹⁸

¹⁷ Rasmun, *Stres, Koping dan Adaptasi*, (Jakarta : Sagung Seto, 2009), hlm. 9.

¹⁸ Prastyawan, "*Perkembangan Psiko-Fisik Siswa*". *Jurnal Al-Hikmah*, Vol. 1, No. 1, (ttp, 2010), hlm. 2.

Penjelasan di atas secara garis besar telah menjelaskan pengertian stres yang dapat disimpulkan bahwa stres adalah respon fisik dan psikis terhadap suatu tekanan atau tuntutan yang dialami individu/organisme agar ia beradaptasi atau menyesuaikan diri. Secara fundamental teori stres hanya digolongkan atas tiga pendekatan. Tiga pendekatan terhadap teori stres tersebut adalah: (1) Stres Model *Stimulus* (rangsangan), (2) Stres Model *Response* (respon), dan (3) Stres Model *Transactional* (transaksional)¹⁹

a. Stres Model Stimulus

Sebenarnya, perkembangan teori stres model stimulus berawal dari temuan para peneliti terhadap prajurit militer yang sedang melaksanakan tugas perang. Tugas kemiliteran ini pun dianggap sebagai penyebab stres yang menyebabkan semakin memburuknya kesehatan para militer tersebut. Kondisi kesehatan yang memburuk itu disebabkan oleh adanya rangsangan atau stimulus yang datang dari luar diri mereka. Rangsangan tersebut merupakan situasi peperangan yang akan dihadapi. Mereka membayangkan bahwa situasi peperangan yang akan terjadi adalah sangat berbahaya. Hal tersebut menjadikan mereka banyak memikirkannya dan membuat kesehatan mereka memburuk.²⁰

Stres model stimulus merupakan model stres yang menjelaskan bahwa stres itu adalah variabel bebas (independent) atau

¹⁹ Bartlett, D. , *Stress: Perspectives and Processes* . Philadelphia, (USA: Open University Press, 1998).

²⁰ Nasib Tua Lumbun Gaol, "Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional", National Taiwan Ocean University, Vol. 24 No.1, (Buletin Psikologi : 2016), hlm. 2-3.

penyebab manusia mengalami stres. Atau dengan kata lain, stres adalah situasi lingkungan yang seseorang rasakan begitu menekan dan individu tersebut hanya menerima secara langsung rangsangan stres tanpa ada proses penilaian.²¹ Sebutan lain adalah *engineering approach* (pendekatan rekayasa) yang mengkonseptikan stres sebagai suatu stimulus atau tuntutan yang mengancam (berbahaya), yaitu tekanan dari luar terhadap individu yang dapat menyebabkan sakit (mengalami gangguan). Dalam model ini, stres dapat juga disebabkan oleh stimulasi eksternal baik sedikit maupun banyak.²² Oleh karena itu, tekanan yang berasal dari situasi-situasi lingkungan bisa bertindak sebagai penyebab dan penentu pada gangguan-gangguan kesehatan apabila terjadi dalam kurun waktu yang sering dan dengan jumlah yang berbahaya.

b. Stres Model Respons

Lyon mengistilahkan reaksi tubuh terhadap sumber stres sebagai variabel terikat atau hasil. Hasil stres itu bersumber dari dalam diri individu. Hasil stres itupun meliputi perubahan kondisi psikis, emosional, dan psikologis. Misalnya, ketika seseorang mengalami situasi yang mengkhawatirkan, tubuh secara spontan bereaksi terhadap ancaman tersebut. Ancaman tersebut termasuk sumber stres, dan respon tubuh terhadap ancaman itu merupakan *stress respons*.²³ Stres model

²¹ Ibid, hlm. 3.

²² Syamsu Yusuf dan A, Juntika Nurihsan, "*Landasan Bimbingan dan Konseling*", (PT Remaja Rosdakarya : Bandung, 2016), hlm. 250.

²³ Nasib Tua Lumbun Gaol, "*Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional*", National Taiwan Ocean University, Vol. 24 No.1, (Buletin Psikologi : 2016), hlm. 4.

respon atau *Physiological approach* (pendekatan fisiologis) yang didasarkan pada model *triphase* dari Hans Selye.

Dia mengembangkan konsep yang lebih spesifik tentang reaksi manusia terhadap *stressor*, yang dia namakan GAS (*General Adaptation Syndrome*), yaitu mekanisme respon tipikal tubuh dalam merespon rasa sakit, ancaman atau stressor lainnya.²⁴ GAS terdiri atas tiga tahap, yaitu : (a) reaksi alarm, yang terjadi ketika organisme merasakan adanya ancaman, yang kemudian meresponnya dengan “*fight*” atau “*flight*”; (b) *resistance*, yang terjadi apabila stres itu berkelanjutan, di sini terjadi perubahan fisiologis yang melakukan keseimbangan sebagai upaya mengatasi ancaman; dan (c) *exhaustion* (kelelahan), yang terjadi jika stres terus berkelanjutan di atas periode waktu tertentu, sehingga organisme mengalami sakit. Menurut Selye, organisme memiliki keterbatasan untuk melawan (*fight stress*). Dia mendefinisikan stres sebagai :

“*The state which manifests it self by the GAS*” atau “*The nonspecific response of the body to any demand made upon it.*”

Selanjutnya dia mengemukakan bahwa stres merupakan hal yang esensial bagi kehidupan. Tanpa stres tidak ada kehidupan, namun kegagalan dalam mereaksi *stressor* merupakan pertanda kematian.²⁵

c. Stres Model Transaksional

²⁴ Syamsu Yusuf dan A, Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2016), hlm. 250.

²⁵ *Ibid*, hlm 250.

Stres model transaksional berfokus pada respon emosi dan proses kognitif yang mana didasarkan pada interaksi manusia dengan lingkungan atau dengan kata lain, stres model ini menekankan pada peranan penilaian individu terhadap penyebab stres, yang mana akan menentukan respon individu tersebut.²⁶ Salah satu yang terkenal dari teori transaksional ini adalah teori dari Lazarus dan Folkman. Mereka mendefinisikan stres sebagai “akibat dari ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan.” Pengertian ini mengimplikasikan bahwa apabila tuntutan itu lebih besar dari kemampuan yang dimiliki individu, maka dia akan mengalami stres.

Tetapi sebaliknya, apabila kemampuan individu lebih besar dari tuntutan, atau dia memiliki kesanggupan untuk mengatasi ancaman yang digadapi, maka dia menilai tuntutan atau ancaman itu sebagai tantangan, sehingga tuntutan itu tidak menyebabkan stres.²⁷ Ketika situasi tersebut memberikan rangsangan, maka individu akan melakukan *appraisal* (penilaian) dan *Coping* (penanggulangan). Oleh karena itu, stres bisa berlanjut ke tahap yang lebih parah atau sedikit demi sedikit semakin berkurang. Hal tersebut ditentukan bagaimana usaha seseorang berurusan dengan sumber stres.

2. Gejala Stres

²⁶ Nasib Tua Lumbun Gaol, “Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional”, Jurnal National Taiwan Ocean University, Vol. 24 No.1, (Buletin Psikologi : 2016, hlm. 4

²⁷ Syamsu Yusuf dan A, Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2016), hlm. 250.

Untuk mengetahui apakah diri kita atau orang lain mengalami stres dapat dilihat dari gejala-gejalanya, baik fisik maupun psikis.

- a. Gejala Fisik, diantaranya: sakit kepala, sakit lambung (Mag), hipertensi (darah tinggi), sakit jantung atau jantung berdebar-debar, insomnia (susah tidur), mudah lelah, keluar keringat dingin, kurang selera makan, dan sering buang air kecil.
- b. Gejala Psikis, di antaranya: gelisah atau cemas, kurang dapat berkonsentrasi belajar atau bekerja, sikap apatis (masa bodoh), sikap pesimis, hilang rasa humor, bungkam seribu bahasa, malas belajar atau bekerja, sering melamun, dan sering marah-marah atau bersikap agresif (baik secara verbal, seperti: menempeleng, menendang, membanting piring, dan memecahkan barang-barang).²⁸

3. Faktor-Faktor Pemicu Stres

Faktor-faktor yang menjadi pemicu stres (*stressor*) itu dapat di klasifikasikan ke dalam beberapa kelompok berikut ²⁹:

- a. *Stressor* fisik-biologi, seperti: penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik kurang berfungsinya salah satu anggota tubuh, dan postur tubuh yang dipersepsi tidak ideal (seperti: telalu kecil, kurus, pendek, atau gemuk).

²⁸ Syamsu Yusuf dan A, Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2016), hlm. 252- 253.

²⁹ ibid hlm. 253.

b. *Stressor* Psikologik, seperti: berburuk sangka, frustasi karena gagal memperoleh sesuatu yang diinginkan, hasud (iri hati atau dendam), sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi, dan keinginan yang di luar kemampuan.

c. *Stressor* Sosial

1) Iklim kehidupan keluarga, seperti: hubungan antar anggota keluarga yang tidak harmonis (*broken home*), perceraian, suami atau istri selingkuh, suami atau istri meninggal, anak yang nakal (seperti: sering melawan kepada orangtua, sering membolos dari sekolah, mengkonsumsi minuman keras, dan menyalahgunakan obat-obatan terlarang), sikap dan perlakuan orangtua yang keras, salah seorang anggota keluarga mengidap gangguan jiwa, dan tingkat ekonomi keluarga yang rendah.

2) Faktor Pekerjaan, seperti: kesulitan mencari pekerjaan, Pengangguran, Kena PHK (pemutusan hubungan kerja), perselisihan dengan atasan, jenis pekerjaan yang tidak sesuai dengan minat dan kemampuan, dan penghasilan tidak sesuai dengan tuntutan kebutuhan sehari-hari.

3) Iklim Lingkungan, seperti: maraknya kriminalitas (pencurian, perampokan, dan pembunuhan), tawuran antar kelompok (pelajar, mahasiswa, atau warga masyarakat), harga kebutuhan pokok yang mahal, kurang tersedia fasilitas air bersih yang memadai, kemarau panjang, udara yang sangat panas/dingin, suara bising, polusi udara

lingkungan yang kotor (bau sampah dimana-mana) atau kondisi perumahan yang buruk, kemacetan lalu lintas, bertempat tinggal di daerah banjir atau rentan longsor, dan keidupan politik dan ekonomi yang tidak stabil.³⁰

4. Pengertian *Coping Stress*

Perilaku *coping* merupakan suatu tingkah laku dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan menyelesaikan tugas atau masalah³¹. Tingkah laku *coping* merupakan suatu proses dinamis dari suatu pola tingkah laku maupun pikiran-pikiran yang secara sadar digunakan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan dalam situasi yang menekan dan menegangkan. Banyak pakar psikologi yang mendefinisikan perilaku *coping* ini.

Coping adalah sebuah proses individu berusaha mengatur pertentangan atau ketidaksesuaian antara tuntutan dan sumber daya yang ada dalam situasi yang menimbulkan stres di mana manajemen ini mengindikasikan bahwa usaha *coping* sangat bervariasi dan tidak secara esensial selalu mengarah pada pemecahan masalah.³² Dari kutipan di atas dapat dilihat bahwa stres itu bisa dialami oleh setiap individu, karena itu merupakan proses individu untuk menyesuaikan diri dengan masalah atau

³⁰ Syamsu Yusuf dan A, Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2016), hlm. 253.

³¹ Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi*. Terj. oleh Kartini Kartono, Cetakan ketujuh. (Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2006), hlm. 112.

³² Rahmi Lubis dkk., “*Coping Stresss* Pada Mahasiswa Yang Bekerja” *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Medan Area* Vol. 1, No. 2, (Medan, 2015), hlm. 50

peristiwa yang baru dia alami. Sedangkan *coping* sendiri adalah proses individu berusaha untuk mengatur penyesuaian diri agar tidak menjadi gangguan dalam menjalani hidup.

Coping Stress sendiri adalah upaya seseorang untuk mengatasi masalahnya yang dianggap sebagai *stressor* (sumber stres) untuk mengurangi atau menghilangkan rasa stres yang dirasakannya.³³ *Coping* yang efektif untuk dilaksanakan adalah *coping* yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan dan tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya.

5. Bentuk-Bentuk *Coping Stress*

Coping stress merupakan suatu cara yang dilakukan individu untuk mengatasi situasi atau masalah yang dialami, baik sebagai ancaman atau suatu tantangan yang menyakitkan.³⁴ Proses *coping* memiliki dua bentuk yang dilihat dari bagaimana gaya dalam menghadapi stres dan menjaga respon emosi terhadap suatu masalah yang dibagi ke dalam dua bentuk utama yaitu:

a. *Emotional Focused Coping*

Emotion Focused Coping merupakan salah satu bentuk *Coping* yang bertujuan untuk mengontrol respon dari segi emosi terhadap situasi yang menjadi pemicu stress. Lazarus dan Folkman

³³ Wiari Utamingtias dkk., “*Coping Stress* Karyawan Dalam Menghadapi Stres Kerja”, *Prosiding Ks: Riset & Pkm*, Vol. 3, No. 2 (2016), hlm. 190

³⁴ Ismiati, “Problematika Dan *Coping Stresss* Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi”, *Jurnal Al-Bayan*, Vol. 21, No. 32, (ttp,tnp, 2015), hlm. 19.

mengemukakan bahwa seseorang cenderung menggunakan gaya ini ketika menganggap sebuah stressor adalah penyebab suatu masalah tidak dapat diubah di atasi. Bentuk *Emotional Focused Coping* sebagai berikut :³⁵

- 1) Kontrol diri (*self control*) Individu berusaha untuk menyesuaikan diri dengan perasaan dan tindakan yang terkait dengan masalah yang dihadapi.
- 2) Membuat Jarak (*distancing*) Usaha individu untuk sementara waktu tidak terlibat dalam permasalahan atau menghindari dari lingkungan sekitar.
- 3) Penilaian kembali secara positif (*positive reappraisal*) Dapat menerima masalah yang terjadi dan berfikir secara positif serta meninjau kembali permasalahan secara positif.
- 4) Tanggung Jawab (*accepting responsibility*) Menerima tugas dalam kondisi apapun saat menghadapi suatu masalah dan dapat menanggung konsekuensi yang ada.
- 5) Lari atau penghindaran (*escape/avoidance*) Usaha mengatasi situasi menekan dengan lari atau menghindar dari situasi tersebut atau menghindarinya dengan beralih pada hal lain.

b. Problem Focused Coping

³⁵ Edward P. Saeafino dan Timothy W. Smith, *Health Psychology Biopsychosocial Interactions* (United States of America: John Wiley & Sons., Inc., 2014).

Coping dengan gaya ini bertujuan untuk mengurangi dampak yang ditimbulkan dari stress atau memperbesar usaha untuk menghadapi stress. Lazarus dan Folkman mengatakan bahwa individu yang memilih gaya ini cenderung memiliki persepsi bahwa stressor dapat diubah. Bentuk *Problem Focused Coping*,³⁶ sebagai berikut:

- 1) Konfrontasi (*confrontative coping*) Individu menggunakan usaha dalam menyelesaikan masalah secara langsung ke sumber masalah. Individu berpegang teguh pada pendiriannya dan mempertahankan apa yang diinginkannya, mengubah situasi secara agresif dan adanya keberanian mengambil resiko.
- 2) Mencari dukungan sosial (*seeking social support*) Individu berusaha mendapatkan bantuan dari orang lain maupun sumber-sumber lain terkait dengan penyelesaian permasalahannya.
- 3) Merencanakan pemecahan masalah (*planful problem solving*) Individu menggunakan usaha dengan cara menyusun rencana terlebih dahulu agar masalah dapat terselesaikan.

6. *Coping Stress* dalam Perspektif Islam

Kajian ini memfokuskan diri pada upaya untuk melihat *coping stress* dalam perspektif yang lain, yaitu al Qur'an. Kajian ini dilandasi oleh asumsi dasar bahwa al Qur'an memiliki kontribusi yang besar dalam mengarahkan dan membentuk perilaku umatnya, agar memperoleh

³⁶ Eko Sujadi "Konseling Pancawaskita untuk Membentuk *Problem Focused Coping*", Jurnal Konseling dan Pendidikan, Vol. 3, No.1, (Padang, 2015), hlm. 7-15.

kebahagiaan di dunia dan akhirat. Jalaluddin Rahmat dalam bukunya yang berjudul tafsir kebahagiaan menunjukkan bahwa semua perintah Tuhan di dalam Al Qur'an dimaksudkan agar kita hidup bahagia.³⁷

Sebagaimana dikemukakan bagian terdahulu, bahwa stres mendorong individu melakukan *coping*. *Coping* yang efektif akan mempengaruhi berkembang atau tidaknya stres yang dialami oleh seorang individu. Bagian ini akan membahas tentang *coping stress* sebagaimana disampaikan di dalam Al Qur'an.

a. Ikhlas

Al Qur'an mengajarkan kepada kita untuk melakukan sesuatu dengan ikhlas hanya karena Allah semata. Keikhlasan hati akan membantu kita untuk memperoleh ketenangan, meskipun apa yang kita lakukan menuai kegagalan. Sesungguhnya, jika sukses itu semua karena Allah dan jika gagal akan kita kembalikan kepada Allah. Demikian pula ketika kita memperoleh cobaan, sesungguhnya itu juga ketetapan dari Allah, untuk itu kita tentu akan menerimanya dengan ikhlas. Allah berfirman dalam surat At-Taubah ayat 91 :

“Tiada dosa (lantaran tidak pergi untuk berjihad) atas orang-orang yang lemah, orang-orang yang sakit, dan atas orang-orang yang tidak memperoleh apa yang akan mereka nafkahkan, apabila mereka berlaku ikhlas, kepada Allah dan Rosul-Nya, tidak ada jalan sedikitpun untuk menyalahkan orang-orang yang berbuat baik dan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”.³⁸

³⁷ Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan*, (Jakarta: Serambi, 2010). hlm.19.

³⁸ Q.S At Taubah: 91.

b. Sabar

Al Qur'an mengajak kaum muslimin agar berhias diri dengan kesabaran. Karena, kesabaran memiliki banyak faedah dalam membina jiwa, memantapkan kepribadian meningkatkan kemampuan manusia dalam menghadapi penderitaan, memperbarui kekuatan manusia dalam menghadapi masalah kehidupan., beban hidup, musibah, dan bencana. Allah berfirman :

*“Hai orang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah bersama dengan orang-orang yang sabar.”*³⁹

Seorang mukmin yang sabar tidak akan berkeluh kesah dalam menghadapi segala kesulitan yang menimpanya serta tidak akan menjadi lemah atau jatuh karena musibah dan bencana yang menderanya. Allah mengajar kepada kita untuk selalu bersabar, sesungguhnya apa pun yang menimpanya merupakan cobaan dari-Nya.

Allah berfirman :

*“Dan sungguh kami akan memberi cobaan kepada kalian dengan sesuatu yang berupa ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah mengucapkan : sesungguhnya kami adalah kepunyaan Allah dan hanya kepada-Nya kami kembali. Mereka itu akan mendapat sholawat dari Rabb mereka dan rahmat. Dan mereka itulah orang-orang yang mendapatkan petunjuk.”*⁴⁰

³⁹ QS Al Baqarah : 153

⁴⁰ QS Al Baqarah : 155-157

c. Zikir

Al Qur'an menjelaskan bahwa ketekunan kaum muslimin dalam berzikir kepada Allah akan mendatangkan ketentraman hati. Zikir dapat dilakukan dengan bertasbih, bertakbir, beristighfar, bertahlil, berdoa maupun membaca Al Qur'an. Allah berfirman: “

*“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka merasa tentram dengan mengingat Allah. Ketahuilah, hanya dengan mengingat Allah-lah, hati menjadi tentram.”*⁴¹

Dalam surat yang lain Allah berfirman : “

*Oleh karena itu, bersabarlah kamu atas apa yang mereka katakan. Dan bertasbihlah sambil memuji Rabb-mu sebelum terbit matahari dan sebelum terbenamnya, dan bertasbih pulalah pada waktu malam tiba dan pada waktu-waktu siang supaya kamu merasa senang.”*⁴²

Ketika zikrullah , seorang individu akan merasa dekat dengan Allah SWT, serta merasa berada dalam perlindungan dan penjagaannya. Ini akan membangkitkan rasa percaya diri, aman, dan tentram, serta bahagia. Allah berfirman :

*“Oleh karena itu , ingatlah kalian kepada-Ku, niscaya Aku pun ingat kepada kalian.”*⁴³

d. Tobat

⁴¹ QS Ar Ra'd :28

⁴² QS Thoha :130

⁴³ QS Al Baqarah : 152

Perasaan gelisah bisa hadir dalam diri individu ketika ia merasa berdosa. Al Qur'an mengajarkan kita ketika terjadi perasaan berdosa seharusnya kita bertobat. Dengan bertobat Allah SWT akan mengampuni dosa-dosa yang kita lakukan, serta memperkuat harapan akan keridlan Allah SWT. Tobat akan memperingan kegelisahan yang dihadapi manusia. Allah berfirman :

*“katakanlah, Wahai hamba-hamba –Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, kalian jangan berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah akan mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah yang maha pengampun lagi maha penyayang.”*⁴⁴

Allah juga berfirman :

*“Barang siapa yang melakukan kejahatan dan menzalimi diri sendiri, kemudian ia memohon ampun kepada Allah, niscaya ia mendapati Allah Maha Pengampun lagi maha penyayang.”*⁴⁵

e. Berhusnuzon

Al Qur'an mengajarkan kepada umat muslimin untuk selalu bersyukur dalam arti berpikir positif dan optimis dalam menghadapi segala cobaan dari Allah SWT. Sesungguhnya bersama kesulitan selalu ada kemudahan .Allah berfirman :

*“Sungguh, bersama kesulitan selalu ada kemudahan. Bersama kesulitan benar-benar selalu ada kemudahan.”*⁴⁶

⁴⁴ QS Az –Zumar : 53

⁴⁵ QS An-Nisa : 48.

⁴⁶ QS Al Insyirah :5-6.

Dengan ayat ini terkandung makna bahwa musibah itu tidak perlu diratapi. Mengeluh dan meratapi musibah justru akan mengaktifkan gen-gen negatif untuk menginstruksikan perilaku-perilaku negatif dan mempengaruhi kondisi tubuh. Sebaliknya, yang perlu kita lakukan adalah menata hati dan pikiran untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.

Musibah adalah keniscayaan, akan tetapi penderitaan itu adalah sikap dan pilihan. Oleh karena itu mengubah pola pikir atau mengubah sudut pandang sangat diperlukan, agar kita terhindar dari stres atau penderitaan. Penderitaan akan musibah akan sirna dengan berpikir positif, bersyukur dan bertawakal.⁴⁷ Allah berfirman :

*“Apa yang menimpa kami ini telah Allah gariskan. Dialah pelindung kami. Hanya kepada Allah semata semestinya orang-orang mukmin itu bertawakal.”*⁴⁸

f. Shalat

Al Qur'an mengajarkan kepada umat muslimin untuk menjadikan shalat sebagai obat ketika kita mengalami penderitaan karena musibah atau cobaan lainnya. Allah berfirman :

*“Hai orang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah bersama dengan orang-orang yang sabar.”*⁴⁹

⁴⁷ Jalaluddin Rakhmat, Tafsir Kebahagiaan. (Jakarta: Serambi, 2010) hlm. 63-64.

⁴⁸ QS al Tawbah :51.

⁴⁹ QS Al Baqarah : 153.

Istilah “shalat” menunjukkan bahwa dalam shalat itu terdapat hubungan manusia dengan Rabb-Nya. Ketika shalat, seseorang berdiri secara khusuk dan merendahkan diri di hadapan Allah SWT, penciptanya dan pencipta semesta alam. Berdirinya manusia seperti ini akan memberinya kekuatan spiritual yang melahirkan perasaan kebeningan spiritual, ketentraman qalbu, dan ketenangan jiwa. Demikian pula dengan doa dan tasbeih sesuai melaksanakan shalat juga dapat sebagai fungsi relaksasi dan ketenangan jiwa. Pengungkapan problem-problem yang dihadapi kepada Allah SWT dapat menjadi sarana untuk memperoleh ketenangan jiwa. ⁵⁰Allah berfirman : dan Rabb kalian berfirman, “Berdoalah kepada-Ku, niscaya aku akan memperkenankan kalian....⁵¹

7. Pembelajaran Daring

a. Pengertian

Pembelajaran daring artinya adalah pembelajaran yang dilakukan secara *online*, menggunakan aplikasi pembelajaran maupun jejaring sosial. Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang dilakukan tanpa melakukan tatap muka, tetapi melalui *platform* yang telah tersedia. Segala bentuk materi pelajaran didistribusikan secara *online*, komunikasi juga dilakukan secara *online*, dan tes juga

⁵⁰ Yuli Darwati, “*Coping* Stress dalam Perspektif Alqur’an”, Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi Islam, Vol. 6, No. 1 (tp, Spiritualita, 2022) hlm. 14.

⁵¹ QS Ghafir : 60.

dilaksanakan secara *online*. Sistem pembelajaran melalui daring ini dibantu dengan beberapa aplikasi, seperti *Google Classroom*, *Google Meet*, *Edmodo* dan *Zoom*.⁵²

Pembelajaran online merupakan pembelajaran yang dilakukan melalui jaringan atau koneksi internet. Maka dari itu, menurut bahasa Indonesia pembelajaran online dimaknai sebagai pembelajaran daring atau Pembelajaran Daring. Pembelajaran daring ialah pembelajaran yang dilakukan secara jarak jauh dengan memanfaatkan teknologi jaringan komputer dan memakai Internet. Pembelajaran daring memungkinkan siswa ataupun untuk proses belajar mengajar melalui jaringan komputer di tempat mereka masing-masing tanpa harus datang secara fisik untuk mengikuti pelajaran / perkuliahan di kelas.⁵³

Pembelajaran Daring tidak hanya membagikan materi saja dalam jaringan internet saja, akan tetapi dalam pembelajaran daring juga terdapat proses kegiatan belajar mengajar secara daring. Jadi dalam proses belajar daring terdapat interaksi selama proses pembelajaran daring. Interaksi yang terjadi dalam pembelajaran daring terdiri dari komunikasi antara siswa dan guru, atau antar siswa dan siswa dengan materi pembelajaran itu sendiri. Ketiga jenis interaksi tersebut yang dinamakan pengalaman belajar. pembelajaran secara

⁵² Di kutip dari Webset SMA Negeri 3 Surabaya dan diakses pada tanggal 10 November 2022 : <https://www.sman3surabaya.sch.id/home/readmore/72>.

⁵³ Muhammad Syarif dan Muhammad Hasbi, "Penerapan Metode Bayesia Network Dalam Aplikasi E-Learning Berbasis Web", Jurnal Teknik Informatika Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Vol 7, No. 2, (Jakarta, 2017), hlm. 2.

daring membuat siswa dapat mengatur waktu belajar, lokasi dan seberapa lama siswa ingin belajar, hal ini tidak terlihat pada pembelajaran secara tatap muka.⁵⁴

Pembelajaran daring merupakan sistem pembelajaran yang dilakukan dengan tidak bertatap muka langsung, tetapi menggunakan platform yang dapat membantu proses belajar mengajar yang dilakukan meskipun jarak jauh. Tujuan dari adanya pembelajaran daring ialah memberikan layanan pembelajaran bermutu dalam jaringan yang bersifat masif dan terbuka untuk menjangkau peminat ruang belajar agar lebih banyak dan lebih luas.

Berdasarkan beberapa definisi pembelajaran daring di atas, peneliti menyimpulkan bahwa pembelajaran daring adalah pembelajaran dengan menggunakan media aplikasi untuk memudahkan peserta didik dalam melakukan proses pembelajaran secara jarak jauh.

b. Jenis- Jenis Pembelajaran Daring

Berdasarkan desain interaksinya pembelajaran daring dibedakan menjadi dua, yaitu pembelajaran Sinkronus dan pembelajaran asinkronus. Pertama ialah desain pembelajaran sinkronus, desain pembelajaran sinkronus merupakan pembelajaran daring yang dilakukan secara bersamaan atau dalam satu waktu.

⁵⁴ Anthony Anggrawan, "Analisis Deskriptif Hasil Belajar Pembelajaran Tatap Muka Dan Pembelajaran Daring Menurut Gaya Belajar Mahasiswa", Jurnal MATRIK, Vol.18, No. 2, (2019), hlm. 341.

Artinya interaksi yang dilakukan siswa dan guru dilakukan dalam waktu yang sama dengan menggunakan media komunikasi yang langsung. Maka dari itu guru dan siswa harus hadir secara bersamaan walaupun dalam tempat yang berbeda. Banyak media yang bisa digunakan untuk pembelajaran sinkronus, seperti *telepon seluler, video conferencing, Watshap, Google Classroom, zoom, google meets* dan lain-lain.⁵⁵

Dikarenakan proses interaksinya dilakukan secara langsung maka pembelajaran online secara sinkronus mempunyai keunggulan, yaitu dapat menambah rasa kebersamaan antar siswa dan guru ataupun antar siswa. Selain itu siswa dapat bertanya secara langsung dan juga guru dapat menjawabnya dalam waktu yang sama. Sehingga proses kognitif siswa akan lancar. Sementara itu kelemahan dalam pembelajaran daring sinkronus yaitu waktu siswa untuk mempelajari materi yang diajarkan berkurang. Selain hal tersebut kendala waktu juga sangat berpengaruh, karena pembelajaran ini mengharuskan untuk hadir dalam waktu yang sama. Sementara antara siswa dan guru memiliki aktivitas yang tidak sama.

Desain yang kedua ialah Asinkronus, desain pembelajaran ini merupakan pembelajaran daring yang dilakukan oleh siswa dan guru tidak dalam waktu yang bersamaan. Pembelajaran asinkronus biasanya guru memberikan bahan materi lewat situs atau platform tertentu dan

⁵⁵ Tian Belawati, *Pembelajaran Online*, (Tangerang: Universitas terbuka; 2019), 55-56.

interaksi pembelajaran memakai media-media komunikasi yang dapat digunakan secara tidak langsung, seperti e-mail, discussiob board, message board, media sosial atau forum online lainnya.⁵⁶

Pembelajaran asinkronus memberikan fleksibilitas dan keluasan siswa untuk menentukan waktu belajar sendiri sesuai dengan kondisi masing-masing. Karena fleksibilitas system pembelajaran ini, maka sangat populer dan banyak digunakan. Sementara kelemahan dalam pembelajaran daring asinkronus adalah kurangnya interaksi yang dilakukan oleh guru dengan siswa ataupun siswa dengan siswa sehingga muncul perasaan sendirian. Hal ini mengakibatkan jika siswa menemui materi yang sulit dapat menyebabkan frustrasi dan keinginan untuk berhenti belajar.

G. Metode Penelitian

1. Jenis penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan atau kancuh (*field research*), yaitu penelitian yang pengumpulan datanya dilakukan dilapangan, seperti di lingkungan masyarakat, lembaga-lembaga dan organisasi kemasyarakatan dan lembaga pemerintahan.⁵⁷ Dalam hal ini, berada di lingkungan SD Muhammadiyah Balecatur.

⁵⁶ Tian Belawati, *Pembelajaran Online*, (Tangerang: Universitas Terbuka; 2019), hlm. 57.

⁵⁷ Sarjono, dkk, *Panduan Penulisan Skripsi*, (Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2004), hlm.21.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang didefinisikan sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis maupun lisan tentang orang-orang maupun perilaku yang diamati.⁵⁸

2. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian adalah sumber tempat memperoleh keterangan penelitian atau lebih tepat dimaknai sebagai seseorang atau sesuatu yang mengenainya ingin diperoleh keterangan.⁵⁹ Subjek penelitian berkaitan erat dengan di mana sumber data penelitian diperoleh. Sesuatu yang dalam dirinya melekat masalah yang ingin diteliti dan menjadi tempat diperolehnya data dalam penelitian akan menjadi subjek penelitian.⁶⁰

Peneliti dapat menyimpulkan dari kedua pengertian di atas bahwa subyek penelitian adalah tempat memperoleh keterangan penelitian dan dalam dirinya melekat masalah yang ingin diteliti.

a. *Purposive Sampling*

Subjek penelitian yang digunakan sebagai teknik *purposive sampling*, yaitu dipilih beberapa orang yang memiliki power dan otoritas pada situasi sosial atau obyek yang diteliti.⁶¹ Teknik penarikan *purposive sampling* dilakukan dengan cara menentukan kriteria khusus atau

⁵⁸ Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), hlm.14.

⁵⁹ Tatang M. Amirin, *Menyusun Rencana Penelitian*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 1995), hlm. 92-93.

⁶⁰ Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian...*, hlm. 61.

⁶¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2009), hlm. 303.

pertimbangan karakteristik tertentu terhadap sampel atau subjek penelitian yang akan diteliti, terutama orang-orang yang dianggap ahli di bidangnya atau paling mengetahui suatu peristiwa tertentu dan sebagainya.⁶²

Subjek dari penelitian ini adalah Tenaga pengajar (Guru) yang ada di SD Muhammadiyah Balecatur dengan karakteristik sebagai berikut :

- 1) Sudah mengajar di SD Muhammadiyah Balecatur dari sebelum Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19.
- 2) Mengajar selama Masa Pandemi COVID-19 dengan sistem daring.

Dari 8 Guru yang mengajar di SD Muhammadiyah Balecatur, ada 5 guru memenuhi kriteria untuk menjadi subyek penelitian. Subyek dalam penelitian ini yaitu :

- 1) Ibu Siti Masykurotul Hasanah, guru sekaligus wali kelas 5
- 2) Ibu Hamida Wahyuningtyas, guru sekaligus wali kelas 1.
- 3) Ibu Fitri Dwi Ariyani, guru sekaligus wali kelas 2.
- 4) Ibu Dyah Meitasari, guru Pendidikan Agama Islam kelas 1 sampai kelas 6.
- 5) Ibu Lina Prastiwi, guru sekaligus wali kelas 6.

⁶² Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), hlm. 65 – 66.

b. Objek penelitian

Objek adalah sesuatu yang hendak diteliti dalam sebuah penelitian.⁶³ Objek dari penelitian ini adalah bentuk *coping stress* guru SD Muhammadiyah Balecatur dalam menghadapi pembelajaran daring di masa pandemi *COVID-19*.

3. Metode pengumpulan data

Metode pengumpulan data perlu untuk mendapatkan data yang relevan dengan permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini, maka penulis menggunakan beberapa metode, yaitu:

a. Wawancara

Teknik wawancara adalah teknik pengumpulan data melalui pengajuan sejumlah pertanyaan secara lisan kepada subjek yang diwawancarai. Teknik wawancara dapat pula diartikan sebagai cara yang dipergunakan untuk mendapatkan data dengan bertanya langsung secara bertatap muka dengan responden atau informan yang menjadi subjek penelitian.⁶⁴

Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi-terstruktur. Peneliti dalam melaksanakan interview menggunakan panduan wawancara yang berisi butir-butir pertanyaan untuk diajukan kepada informan tetapi beberapa ada pertanyaan yang muncul tanpa menggunakan pedoman wawancara, akan dilakukan

⁶³Khusaini Usman dan Purnama Setiyadi Akbar, *Metode Penelitian Sosial*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1996), hlm. 96.

⁶⁴ Ibid, hlm.75.

dengan dialog bebas dengan tetap berusaha menjaga dan mempertahankan fokus pembicaraan yang relevan dengan tujuan penelitian.⁶⁵

Metode ini dipilih dengan dua alasan: pertama, peneliti dapat menggali apa saja yang diketahui dan dialami oleh subjek yang diteliti, tetapi juga apa yang tersembunyi jauh didalam diri subjek. Kedua, apa yang ditanyakan kepada informan bisa mencakup hal-hal yang bersifat lintas waktu, yang berkaitan dengan masa lampau, masa sekarang dan masa yang akan datang.

Metode ini digunakan untuk memperoleh gambaran serta pernyataan secara langsung dari para Guru di SD Muhammadiyah Balecatur, mengenai bentuk *coping stress* yang telah digunakan.

b. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan salah satu cara untuk memperoleh data yang berasal dari sumber bukan manusia (*non-human resources*). Dokumen terdiri dari tulisan pribadi (seperti buku harian), surat-surat, foto dan dokumen resmi.⁶⁶ Data dokumenter/dokumentasi adalah data yang diperoleh dari berbagai dokumen baik berupa dokumen tertulis (printed) seperti arsip, otobiografi, catatan harian, catatan kasus, laporan, surat dan sejenisnya; dokumen terekam (recorded) seperti rekaman kaset, CD, video, film, dan sejenisnya; dokumen verbal seperti cerita rakyat,

⁶⁵ Ibid. hlm. 75-76.

⁶⁶Soeprapto, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Universitas Terbuka, 2011), hlm. 6-7.

dongeng, dan sejenisnya; maupun berupa dokumen material seperti artefak, alat-alat rumah tangga, buku-buku koleksi pribadi, perhiasan, kendaraan pribadi, rumah tempat tinggal dan sejenisnya.⁶⁷

Studi dokumen ini merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara. Metode ini dipergunakan untuk memperoleh data dari dokumen SD Muhammadiyah Balecatur, antara lain tentang profil dari SD Muhammadiyah Balecatur, arsip-arsip, peta atau gambar, serta dokumen lain yang relevan.

4. Uji Validasi Data

Pemeriksaan terhadap keabsahan data dilakukan untuk membuktikan bahwa penelitian yang dilaksanakan benar-benar penelitian ilmiah serta untuk menguji data yang diperoleh. Agar data pada penelitian kualitatif dapat dipertanggungjawabkan sebagai penelitian ilmiah, perlu dilakukan uji keabsahan data. Adapun uji keabsahan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan triangulasi. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan terhadap data itu.⁶⁸

Triangulasi dalam pengujian kredibilitas diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai

⁶⁷ Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), hlm. 72-73.

⁶⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2007), hlm. 272.

waktu. Dengan demikian, terdapat triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data, dan triangulasi waktu.⁶⁹ Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi sumber untuk menguji keabsahan data yang diperoleh dengan cara mengecek data yang diperoleh melalui berbagai sumber.

5. Analisis Data

Proses analisis data dimulai dengan menelaah seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber, baik dari data wawancara, pengamatan yang sudah dituliskan dalam catatan lapangan di lokasi penelitian, dokumen pribadi, dokumen resmi, gambar, foto dan lain sebagainya.⁷⁰ Penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif kualitatif yang dimana peneliti melakukan deskripsi setelah pengumpulan data dan penyelesaian datanya sehingga memudahkan pembaca dalam memahaminya. Kemudian diinterpretasikan dengan jelas untuk menjawab berbagai permasalahan yang diajukan, data yang dipaparkan harus sedetail mungkin dan diambil sebuah kesimpulan. Metode analisis data terdiri dari tiga jalur, yaitu:

a. Reduksi Data

Reduksi data adalah proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data “kasar”

⁶⁹ Ibid, hlm. 273.

⁷⁰ M. Djunaidi Ghony dan Fauzan Almanshur, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), hlm. 245.

yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan. Reduksi merupakan suatu proses pemilihan data yang merupakan suatu bentuk analisis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu dan mengorganisasikan data dengan sedemikian rupa hingga kesimpulan-kesimpulan finalnya dapat ditarik dan diverifikasi.⁷¹

b. Penyajian Data

Penyajian data merupakan suatu penyajian sekumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan.

c. Penarikan Kesimpulan/Verifikasi

Penarikan kesimpulan/verifikasi adalah proses perumusan makna dari hasil penelitian yang diungkapkan dengan kalimat yang singkat, padat dan mudah dipahami.⁷²

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

⁷¹ Ghony & Fauzan, *Metode Penelitian kualitatif*, (Yogyakarta: Ar Ruzz Media, 2012), hlm. 307-308.

⁷² Mathew B. Miles dan A. Michael Huberman, *Analisis Data Kualitatif*, (Jakarta: UI Press, 1992), hlm 16-19.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan, peneliti menyimpulkan bahwa sistem pembelajaran daring (*online*) memiliki banyak kendala yang harus di hadapi oleh Para Guru di SD Muhammadiyah Balecatur, contohnya, pemahaman IT, fasilitas untuk guru, fasilitas murid penilaian, persiapan pembuatan materi dan komplain wali murid.

Stres yang dialami guru-guru juga berbeda-beda, dalam penelitian ini menemukan beberapa guru yang mengalami stres model transaksional dan stres model stimulus. Kemudian, hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa bentuk *coping stress* pada Guru SD Muhammadiyah Balecatur dalam menghadapi pembelajaran daring di masa pandemi *COVID-19* berbeda beda dan dapat dikelompokkan menjadi 3 yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping* serta ada juga yang menggunakan kedua bentuk *coping* tersebut.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas dapat diberikan beberapa saran kepada pihak yang berkepentingan dalam penelitian ini:

1. Pemerintah

Pemerintah sebaiknya menetapkan opsi pilihan untuk memudahkan guru-guru dalam mengajar secara *online*. Sebaiknya juga pemerintah mengantisipasi berbagai hal yang akan terjadi kedepannya.

Pemerintah juga sebaiknya memberikan fasilitas yang cukup untuk melaksanakan Pembelajaran Daring (*online*).

2. Subyek

Para tenaga pengajar di Indonesia sebaiknya belajar untuk menggunakan IT, karena hal tersebut akan sangat berguna kedepannya dan akan mempermudah proses belajar mengajar di sekolah.

3. Peneliti Selanjutnya

Peneliti-peneliti yang lain diharapkan lebih memperdalam hasil temuan di lapangan, karena masih banyak hal yang mungkin masih belum ditemukan. Peneliti-peneliti lain dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai sumber referensi yang dibutuhkan. Lebih jauh, peneliti selanjutnya dapat lebih menganalisis bentuk-bentuk *Coping stress* yang dialami guru-guru di sekolah dasar secara lebih baik.

4. Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan konseling Islam harus memiliki kompetensi yang baik agar mudah di fahami sebagai pengetahuan dan mudah diterapkan sebagai ilmu. Memberikan pemahaman agar mudah di gunakan dalam proses konseling untuk menjawab dan memberikan bantuan dari berbagai bentuk masalah yang semakin kompleks ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiah, A. (2014). Perilaku Coping Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi dalam Mengatasi Stres Mengerjakan Skripsi. *Bimbingan Penyuluhan Islam*.
- Amirin, T. M. (1995). *Menyusun Rencana Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Anggrawan, A. (2019). Analisis Deskriptif Hasil Belajar Pembelajaran Tatap Muka dan Pembelajaran Daring Menurut Gaya Belajar Mahasiswa. *Matrik*, 18(2).
- Anya, A. S. (2021). Strategi Mengatasi Tekanan Pada Guru Sekolah Dasar Di Masa Pandemi Covid-19. *Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Bartlett, D. (1998). *Stress: Perspective and Processes*. USA: Open University Press.
- Belawati, T. (2019). Pembelajaran Online. *Universitas Terbuka Tangerang*, 55-56.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi di Terjemahkan oleh Kartini Kartono*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Darwati, Y. (2022). Coping Stres dalam Perspektif Alqur'an. *Tasawuf dan Psikoterapi Islam*, 6(1).
- Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons dan Transaksional. *National Taiwan Ocean University*, 24(1).
- Ghony, M. D., & Almansur, F. (2012). *Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Handarini, O. I., & Wulandari, S. S. (2020). Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH) Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran*, 8(3).
- Ihsanudin, & Erdianto, K. (2020, 03 02). *Fakta Lengkap Kasus Pertama Virus Corona di Indonesia*. Retrieved from Kompas.com: <https://nasional.kompas.com/read/2020/03/03/06314981/fakta-lengkap-kasus-pertama-virus-corona-di-indonesia>
- Ismiati. (2015). Problematika dan Coping Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Al Bayan*, 21(32).
- Lubis, R., Irma, N. H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, N. A., Wati, T. A., . . . Syahfitri, D. (2015). Coping Stres Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*, 1(2).

- Miles, M. B., & Huberman, M. (1992). *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta: UI Press.
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stres Pada Masa Pandemi Covid-19. *Institusi Bisnis Nusantara*, 23(2).
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stres Pada Masa Pandemi Covid-19. *Menejemen Bisnis*, 23(2).
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal Terjemah*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Perilaku Coping Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Dalam Mengatasi Stres Mengerjakan Skripsi. (2014). *Skripsi Bimbingan dan Penyuluhan Islam*.
- Prastyawan. (2011). Perkembangan Psiko-Fisik Siswa. *Al-Hikmah*.
- Rahmadi. (2011). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Banjarmasin: Antasari Press.
- Rakhmat, J. (2010). *Tafsir Kebahagiaan*. Jakarta: Serambi.
- Rasmun. (2009). *Stres, Koping dan Adaptasi*. Jakarta: Sagung Seto.
- Safarino, E. p., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction*. United States of America: John Wiley & Sons.
- Santoso, S. H. (2020, 11 19). *During dan Luring SMAN 3 Surabaya*. Retrieved from SMA Negeri Surabaya: <https://www.sman3surabaya.sch.id/home/readmore/72>
- Sarjono. (2004). *Penduan Penulisan Skripsi*. Yogyakarta: PAI Fakultas Tarbiyah UIN Sunan Kalijaga.
- Soeprapno. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujadi, E. (2015). KONSLEING Pancawaskita Untuk Membentuk Problem Focused Coping. *Konseling dan Pendidikan*.
- Syarif, M., & Hasbi, M. (2017). Penerimaan Metode Bayesian Network Dalam Aplikasi E-Learning Berbasis Web. *Teknik Informatika*, 7(2).
- Usman, K., & Akbar, P. S. (1996). *Metode Penelitian Sosial*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Utaminingtias, W., & Hidayat, E. N. (2015). Coping Stres Karyawan Dalam menghadapi Stres Kerja. *Prosiding KS: Riset & PKM*.

Wikipedia. (2023, 05 09). *Pandemi*. Diambil kembali dari Wikipedia: <https://id.wikipedia.org/wiki/Pandemi>

Yusuf, S., & Nurihsan, J. (2016). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Yuwono, S. (2010). Mengelola Stres dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *Psyco Idea*, 2(8).





STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA