



PROSIDING



SEMINAR HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT 2020

TEMA

MEMBANGUN KEARIFAN LOKAL MELALUI
INOVASI MENUJU MASA DEPAN KREATIF

DISELENGGARAKAN
UNIVERSITAS MUSLIM NUSANTARA AL WASHLIYAH
MEDAN, 27-29 APRIL 2021

MANAJEMEN STRESS DI KALANGAN GURU TK PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI TK JANNAT AL-BAQI MEDAN

Aminda Tri Handayani¹⁾, Dahlia Sirait²⁾, Faridha³⁾

Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah¹⁾

Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah²⁾

Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah³⁾

Mindamoon14@gmail.com

ABSTRAK

Wabah COVID-19 membuat banyak kegiatan publik beralih dengan pusat aktivitas utamanya berada di rumah. Banyak orang mengalami tekanan dan stres selama pandemi. Situasi ini merupakan realitas baru yang juga dialami dunia pendidikan utamanya terjadi pada pengajaran di TK (Taman Kanak-Kanak). Di saat diterapkannya *school from home* atau belajar dari rumah, bagi sebagian orangtua murid, hal itu menjadi petaka bagi mereka, jika sudah stres, tak jarang seseorang menjadi lebih emosional, akhirnya kekesalan dan kemarahannya dilampiaskan kepada anak dan juga guru. anak yang kerap dimarahi atau diteriaki akan berdampak buruk. Tidak hanya dari faktor orang tua murid saja, Pekerjaan sebagai guru TK memiliki tingkat stres yang cukup signifikan karena pekerjaan guru berhadapan dengan banyaknya tuntutan, interaksi dalam pekerjaan, dan jaminan kesejahteraan yang belum merata. Solusi yang ditawarkan adalah pengadaan manajemen stres buat guru. Kegiatan ini dilaksanakan dimulai dari tahap pendahuluan, sosialisasi sampai pada proses evaluasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada guru TK Jannah Al-Baqi Medan berjalan dengan lancar dan baik. Hal ini terlihat dari apresiasi guru TK selama mengikuti kegiatan sosialisasi ini. Hal ini, terbukti dari kehadiran lengkap para guru TK untuk mengikuti kegiatan ini.

Kata kunci: *Managemen Stres, Guru TK*

ABSTRACT

The COVID-19 outbreak has made many public activities shifted with the main activity center being at home. Many people experience stress and stress during a pandemic. This situation is a new reality that is also experienced by the world of education, especially in teaching in kindergarten (Kindergarten). When implementing school from home or learning from home. For some parents, it is disastrous for them. When they are stressed, they often become more emotional, and eventually they feel angry and angry with the child and the teacher. a child who is often scolded or yelled at will have a bad impact. Not only from the parents' factor, work as a kindergarten teacher has a significant level of stress because the teacher's job is faced with many demands, interactions in work, and unequal welfare guarantees. The solution offered is the provision of stress management for teachers. This activity is carried out starting from the preliminary stage, socialization to the evaluation process. Community service activities carried out by Kindergarten teachers Jannah Al-Baqi Medan went smoothly and well. This can be seen from the kindergarten teacher's appreciation for participating in this socialization activity. This is evident from the complete attendance of kindergarten teachers to participate in this activity.

Keywords: Stress Management, Kindergarten Teachers

1. PENDAHULUAN

Wabah COVID-19 membuat banyak kegiatan publik beralih dengan pusat aktivitas utamanya berada di rumah. Banyak orang mengalami tekanan dan stres selama pandemi. Walaupun hal ini wajar dialami sebagian besar orang, bukan berarti stres dapat dibiarkan begitu saja. Situasi ini merupakan realitas baru yang juga dialami dunia pendidikan utamanya terjadi pada pengajaran di TK (Taman Kanak-Kanak). Menjadi pendidik di sekolah TK memang membutuhkan tenaga ekstra, baik dari segi fisik, dalam mengajar, dalam berperilaku, serta dalam memahami karakteristik peserta didik.

Pandemi yang terjadi sekarang mengakibatkan para orangtua mendapat tugas ekstra dimana mereka harus mengambil alih tugas sebagai seorang guru dan mengajarkan berbagai mata pelajaran kepada anaknya di tengah-tengah tugas rutin yang mereka jalankan. Hal ini tidak menutup kemungkinan para orangtua menjadi kesal dan meluapkan kemarahannya kepada anak didik termasuk juga kepada guru nya. Karena tidak sedikit kasus yang mengakibatkan interaksi antara orang tua dan guru menjadi tidak baik diakibatkan kondisi yang dialami di masa *new normal* ini.

Disini peran guru sebagai orang yang berperan menjaga anak didik, mengajarkan, dan membimbing anak didik khususnya TK, menjalani proses perkembangannya. Dimana anak usia dini, tidak boleh atau kalau bisa menghindari efek kekerasan verbal maupun non verbal yang bisa berakibat buruk bagi masa depannya kelak. Alih-alih menurut atau memahami maksud nasihat orangtuanya, anak malah bisa mengalami trauma psikis yang dapat mengganggu perkembangan mental dan kecerdasannya. Sedikitnya ada empat dampak buruk yang bisa terjadi pada anak jika sering dimarahi, antara lain, anak menjadi penakut dan tidak percaya diri, perkembangan otaknya terganggu, mengalami depresi dan gangguan mental serta menjadi sosok pemarah di kemudian hari

Disini guru harus berkerja ekstra bagaimana agar anak didik mendapatkan pembelajaran yang sesuai dengan perkembangannya, terpenuhi segala kebutuhan pembelajarannya dan juga menjaga komunikasi yang baik dengan para orangtua murid agar tidak terjadi kesalahpahaman. Selain itu, tugas yang diberikan dari pihak sekolah, kewajiban selama masa pandemi yang harus mereka selesaikan demi memenuhi tugas kurikulum juga kian bertambah. Kemudian dimasa pandemi ini juga kita sama-sama tau dimana kondisi perekonomian juga sedang diuji, dimana setiap orang mulai mengurangi pengeluaran mereka guna menghemat selama masa karantina terus berlangsung. Otomatis, bagi para pekerja sebahagian ada yang terkena PHK, pemotongan gaji, orangtua yang membatalkan memasukkan anaknya ke sekolah, uang sekolah yang menunggak, ancaman menjaga kondisi area sekolah bebas dari virus, menjaga diri dari virus, menjaga anak-anak yang bersekolah offline dari serangan virus corona yang belum ada obatnya. Hal ini semua menjadi tugas ekstra bagi guru dan tidak menutup kemungkinan para guru akhirnya akan mengalami stres bahkan depresi.

Seperti data yang didapat dari penelitian yang dilakukan oleh suparman (2018) Masalah utama dalam penelitian ini adalah rendahnya kesadaran guru terhadap gejala stres dalam dirinya. Padahal stres merupakan sesuatu yang tidak terhindarkan dalam kehidupan masyarakat modern. Stres merupakan suatu kondisi ketegangan yang memiliki pengaruh langsung pada emosi, proses berpikir dan kondisi fisik seseorang. Tujuan dari penelitian ini adalah menemukan atau mengidentifikasi gejala stres pada guru

Pekerjaan sering kali menjadi sumber stres dalam diri seseorang. Berdasarkan riset yang dilakukan platform komunitas online sejak Agustus 2015 hingga Januari 2017, yang diikuti oleh 86.000 responden di seluruh Indonesia dalam berbagai jenis pekerjaan, ditemukan beberapa kategori pekerjaan dengan tingkat stres yang tinggi. Mereka diminta untuk menilai kehidupan work-life balance selama ini dari skala satu hingga lima. Work-life balance ini berhubungan dengan kemampuan karyawan dalam menghadapi tekanan pekerjaan tanpa mengabaikan berbagai aspek kehidupan pribadi mereka. Besarnya tanggung jawab dan beban yang dirasakan oleh karyawan berbanding terbalik dengan tingkat work-

life balance mereka. Semakin besar tekanan dan beban pekerjaan, semakin tinggi pula tingkat stres karyawan, dan akan semakin rendah tingkat work-life balance mereka. Berdasarkan riset itu, rata-rata tingkat stres karyawan Indonesia adalah 3.0. Dari hasil survei juga terungkap fakta menarik yang cukup mengejutkan. Tak disangka jika public speaker, pengasuh anak, dan petugas kesehatan gigi punya level stres paling tinggi. Setelah itu disusul profesi sebagai guru, petugas logistic dan transportasi serta telemarketing (Anjani, 2017). Pekerjaan sebagai guru memiliki tingkat stres yang cukup signifikan karena pekerjaan guru berhadapan dengan banyaknya tuntutan, interaksi dalam pekerjaan, dan jaminan kesejahteraan yang Identifikasi Gejala Stres pada Guru Tingkat Sekolah Dasar di Sekolah belum merata.

Ada beberapa usulan solusi yang ditawarkan misalnya pengadaan manajemen stres buat guru. Manajemen stres adalah kemampuan penggunaan sumber daya (manusia) secara efektif untuk mengatasi gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang muncul karena tanggapan (respon). Manajemen stres yang baik akan mengembalikan keseimbangan Anda dalam hidup, misalnya antara tanggung jawab dan bersenang-senang maupun antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Tidak ada manajemen stres yang cocok diterapkan pada semua orang, tapi manajemen stres berlaku secara umum dan dapat dicoba oleh siapa saja.

Tujuan dari manajemen stres itu sendiri adalah untuk memperbaiki kualitas hidup individu itu agar menjadi lebih baik. Tujuan manajemen stres bagi guru antara lain untuk memberikan suatu wadah bagi terciptanya dukungan emosi dan sosial di antara para guru. Selain itu juga akan diajarkan untuk mengenali gejala-gejala stres serta efeknya bagi pekerjaan sebagai seorang guru. Selanjutnya akan diajarkan berbagai macam teknik untuk mengelola stres yang mencakup aspek emosi, kognitif, perilaku dan aspek fisik. Dengan demikian diharapkan program pengabdian ini bisa menolong para guru untuk mengelola stres yang ada di masa pandemi Covid-19.

2. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat ini merupakan program dalam rangka management stres di kalangan guru di TK Jannat Al Baqi Medan. Di dalam pelaksanaannya, kegiatan ini berupa sosialisasi tentang management stres yang akan diberikan oleh Dosen UMN Al-Washliyah kepada para guru agar pembelajarannya semakin baik dan maju dalam upaya menyehatkan diri secara mental dan psikologis, khususnya memmanage diri , menghindari diri dari dampak buruk stres. Selain itu, program ini juga diarahkan pada terciptanya kerjasama yang kolaboratif dan demokratis dalam dimensi mutualis.

Kegiatan ini dilaksanakan selama adalah 4 (empat) bulan yang dimulai dari tahap pendahuluan, sosialisasi sampai pada proses evaluasi dengan melibatkan Guru TK Jannat Al Baqi Medan. Pendahuluan progam ini diawali dengan analisis situasi di sekolah tersebut. Selanjutnya, mengajukan proposal ke Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) UMN Al-Wasliyah dan mengurus surat izin. Selain itu, menyiapkan menyiapkan materi tentang management stres.

Selanjutnya, pelaksanaan sosialisasi akan diadakan di ruang kelas sebagaimana layaknya sistem pembelajaran yang dilakukan di perguruan tinggi. Kemudian dilakukannya evaluasi yang meliputi evaluasi proses dan hasil. Evaluasi proses merupakan evaluasi selama dilaksanakannya sosialiasi management stres

kepada guru TK. Kemudian evaluasi hasil, dengan memberikan arahan kepada guru TK untuk menerapkan management di dalam pembelajaran juga keseharian di masa pandemi. Dan mengevaluasi proses pembelajaran tersebut, sehingga mengetahui kendala yang terjadi selama proses tersebut. Akhirnya, dapat melanjutkan penyusunan laporan. Adapun kegiatan dalam management stres dalam proses belajar mengajar dari beberapa tahap, yaitu:

1. Memperkenalkan apa itu stres dan management stres kepada guru TK
2. memberikan penjelasan tentang langkah-langkah management stres dan bagaimana cara mengatasinya
3. Memberikan penjelasan tentang latar belakang terjadinya stres yang sering terjadi khususnya di masa-masa sulit seseorang
4. Memberikan contoh –contoh yang berhubungan dengan stres dan cara penanganannya.
5. Menerapkan management stres dalam proses pembelajaran di kelas agar terhindar dari efek buruk stres selama proses belajar mengajar di TK.
6. Dan keberlanjutan program ini dengan mengevaluasi guru TK dalam menerapkan management stres di kelas agar pembelajaran tersebut menjadi lebih baik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di TK Jannah Al-Baqi Medan. Hasil yang dicapai dalam program ini berupa kegiatan pada setiap pelaksanaan dalam beberapa tahap, yaitu pendahuluan, sosialisasi, penerapan atau observasi dan evaluasi . Untuk lebih jelasnya akan diuraikan sebagai berikut

a. Pendahuluan

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan adalah:

1. Merancang mekanisme program pengabdian pada masyarakat
2. Rapat koordinasi dengan Kepala Sekolah, dan Guru di TK Jannah Al-Baqi Medan yang dilakukan oleh tim pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.
3. Menyusun dan menyiapkan materi yang akan disampaikan pada pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di TK Jannah Al-Baqi Medan.

b. Menyusun teknis yang berkaitan dengan metode atau teknik pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di TK Jannah Al-Baqi Medan.

c. Sosialisasi atau Audiensi

Tindakan dalam kegiatan ini berupa sosialisasi management stres kepada para guru TK Jannah Al-Baqi Medan dalam mengurangi dampak stres di era Covid-19. Sosialisasi ini dilakukan pada hari Senin tanggal 7 Desember 2020 di TK Jannah Al-Baqi Medan. Dan yang menjadi peserta dalam sosialisasi ini adalah 8 orang guru TK . Sosialisasi ini bertujuan agar guru TK dapat mengetahui dan memperoleh pengetahuan baru dalam mengatasi stres yang timbul akhir-akhir ini

diakibatkan masa pandemi Covid-19, dimana di masa pandemi ini banyak sekali perubahan-perubahan aktivitas sehari-hari yang menyebabkan semua orang termasuk para guru diharuskan beradaptasi dengan situasi yang baru ini, dengan diberinya pengetahuan tentang management stres ini diharapkan dapat tingkat stres yang dialami oleh para guru di saat proses belajar atau berada di lingkungan sekolah.

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui 3 tahapan. Tahapan pertama membahas tentang faktor-faktor yang menimbulkan stres di dunia pendidikan. Tahapan kedua menjelaskan efek stres dan bagaimana cara penanganannya, sebab-sebab. Tahapan ketiga, membuat perencanaan pembelajaran dengan menerapkan tahap management stres yang telah diberikan.

d. Penerapan atau Observasi

Penerapan atau observasi dan wawancara dilakukan terhadap sejauh mana pengetahuan atau pengalaman guru TK setelah diberikan sosialisasi tentang manajemen stres. Bagaimana keseharian para guru menghadapi orang lain, cara pandang terhadap diri sendiri, atau kondisi di kala faktor pemicu muncul secara tiba-tiba

Berdasarkan pengamatan selama kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, diperoleh beberapa hasil yang positif yaitu peserta menunjukkan perhatian yang baik terhadap materi yang diberikan oleh tim pelaksana dan mampu merencanakan pembelajaran dengan manajemen stres. Selain itu, observasi ini juga melihat kendala-kendala yang muncul selama kegiatan ini berlangsung. Kendala yang terjadi seperti waktu yang terbatas selama kegiatan sosialisasi ini berlangsung.

e. Evaluasi

Untuk mengatasi kendala yang terjadi pada kegiatan ini perlu dilakukannya evaluasi. Salah satunya dengan memantau kembali bagaimana sekarang para guru menghadapi permasalahan yang tiba-tiba sering muncul di kala proses belajar sedang terjadi, hal ini penting untuk proses pembelajaran menjadi lebih baik sehingga dapat menjaga perkembangan kepribadian mental siswa secara psikologis.

Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada guru TK Jannah Al-Baqi Medan berjalan dengan lancar dan baik. Hal ini terlihat dari apresiasi guru TK selama mengikuti kegiatan sosialisasi ini. Hal ini, terbukti dari kehadiran lengkap para guru TK untuk mengikuti kegiatan ini.

Kepala sekolah, guru-guru beserta staf di lingkungan TK Jannah Al-Baqi Medan mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan antusias. Masukan yang diberikan oleh tim pelaksana PKM ini yang berkaitan dengan manajemen stres harus bisa manajemen stres dengan lancar dan terkendali sesuai dengan rencana, hal ini sesuai dengan prinsip manajemen stres yang menuntut guru TK saling bekerjasama baik sebagai yang mengajar ataupun yang diajarkan.

Kendala-kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah masalah waktu pelaksanaan yang sangat terbatas. Sehingga, pelaksanaan kegiatan program kemitraan sedikit terhambat. Namun, kendala yang terjadi dapat diselesaikan dengan baik dengan solusi menyesuaikan waktu antara pihak sekolah mitra (TK Jannah Al-Baqi Medan) dengan pihak pelaksanaan pengabdian

masyarakat dari Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah. Sehingga pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di TK Setiabudi Abadi Perbaungan dapat terlaksana dengan baik.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan management stres kepada guru TK untuk stres dalam proses mengatasi permasalahan baik yang bersumber dari pribadi, maupun pekerjaan sehingga dapat menjaga perkembangan mental /psikologis anak serta meningkatkan hasil belajar siswa telah dilaksanakan dengan baik dan tertib. Dengan kerja sama tim pelaksana yang baik dalam kegiatan pengabdian ini semuanya berjalan dengan sesuai yang diharapkan. Dan diharapkan kedepannya guru dapat menerapkan stres dalam proses mengatasi permasalahan baik yang bersumber dari pribadi, maupun pekerjaan sehingga dapat menjaga perkembangan mental /psikologis anak serta meningkatkan hasil belajar siswa.

REFERENSI

<https://www.alodokter.com/stres>

<https://www.sehatq.com/artikel/pentingnya-manajemen-stres-untuk-kesehatan-mental-anda>

P2PTM Kemenkes RI

Manduku, Joshua. Zipporah Koech and Pascalia Chepkirui. (2016). "Stress Management Strategies and their Effects on Teachers' Commitment in Primary Schools in Sabatia District, Vihiga County, Kenya." Educational Research Journal Vol. 6 (1):1-12, January (2016).

Suparman (2018), Identifikasi Gejala Stres Pada Guru Tingkat Sekolah Dasar Di Sekolah Lentera Harapan Tangerang Jurnal Pendidikan Dompot Dhuafa, Vol 8, No. 1, Mei 2018 | Universitas Pelita Harapan Tangerang

Wardhan, Rr. Dina Kusuma (2017). Peran Kesehatan Mental Bagi Guru Dalam Proses Belajar Mengajar Di Sekolah Prosidingminar Nasional Pendidikan FKIP UNTIRTA 2017 ISBN 978-602-19411-2-6 193 i PG-PAUD, FKIP, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa dinakusuma_wardhani@yahoo.com