

## **DAMPAK SISTEM WORK FROM HOME TERHADAP STRES KERJA GURU SDN BILAPORAH 2**

**Ahmad Fauzi<sup>1\*</sup>, Anggita Dwi Prasetya<sup>1</sup>, Arin Dwita Farhana<sup>1</sup>,  
Bhiatul Ayu Fitriya<sup>1</sup>, Binti Mubasysiroh<sup>1</sup>**

<sup>1\*</sup> Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas  
Trunojoyo Madura, Jawa Timur, Indonesia

e-mail abang.fauzi20@gmail.com

### **Abstrak**

*Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana dampak yang disebabkan oleh adanya pandemi Covid-19 yang menyerang dunia pendidikan terhadap stres kerja pada guru-guru di SDN Bilaporah 2. Dalam kegiatan belajar mengajarnya, pihak sekolah di SDN Bilaporah 2 mengikuti anjuran pemerintah dengan menerapkan work from home/learn from home yaitu dilakukan secara daring/online. Work/learn from home ini dilakukan agar setiap elemen dari SDN Bilaporah 2 menaati protokol kesehatan yang dianjurkan pemerintah demi memutus rantai penyebaran virus Covid-19. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan secara umum bahwa guru-guru di SDN Bilaporah 2 mengalami stres kerja. Stres kerja ini diakibatkan oleh adanya tambahan beban pikiran, biaya dan juga beban kerja.*

**Kata Kunci:** : Covid-19, dampak, stres kerja, pembelajaran

### **Abstract**

*The purpose of this study was to study the ways of thinking caused by the existence of the Covid-19 pandemic that attacked the world of education against work stress on teachers in SDN Bilaporah 2. In teaching and learning activities, the learning program at SDN Bilaporah 2, which was followed by the government related to work who are asked to work from home / learn from home that is done boldly or online. Work or study from home is done so that each element of SDN Bilaporah 2 complies with government-sponsored health protocols to break the distribution chain of the Covid-19 virus. The research method used in this study is a type of qualitative research conducted descriptive. Research results published by teachers at SDN Bilaporah 2 solve work stress. This work stress is caused by the additional burden of thought, costs and workload.*

**Keywords:** Covid-19; impact; Job stress; Learning

## **PENDAHULUAN**

Saat ini perhatian tertuju karena adanya pandemi Covid-19 menyerang nyaris seluruh negara di dunia, salah satunya Indonesia yang tidak luput merasakan virus tersebut. Dampak yang disebabkan oleh Covid-19 tidak hanya masyarakat yang berisiko terkena wabah penyakit bahkan paling fatal akan mengakibatkan kematian bagi penderita. Indonesia juga merasakan dampak Covid-19 dari segi ekonomi seperti indeks bursa saham terus merosot, nilai rupiah terperosok, dan pelaku di sektor riil yang kesulitan dalam menjalankan usahanya.

Saat ini pemerintah telah mengeluarkan anjuran agar masyarakat menjaga jarak antar sesama. Jika sebelumnya diberlakukan jaga jarak sosial (social distancing), kemudian anjuran tersebut diperketat menjadi jaga jarak fisik (physical distancing), serta yang terbaru yaitu, Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB).

Menurut Sutrisna (dalam Surahman dkk, 2020:137) mengatakan bahwa kebijakan pembatasan aktivitas seperti pemberlakuan PSBB yang diperuntukkan bagi pelaksanaan pembelajaran di sekolah atau institusi pendidikan, aktivitas bekerja di kantor, kegiatan keagamaan di rumah ibadah, kegiatan di tempat umum, kegiatan sosial budaya, dan operasional transportasi umum. Sehingga secara langsung merubah pola aktivitas diluar kebiasaan sehingga sangat dirasakan bagi seluruh lapisan elemen masyarakat dengan diberlakukannya kebijakan tersebut. Tujuan diberlakukan kebijakan tersebut untuk membatasi pergerakan penyebaran virus Covid-19 yang ada di Indonesia.

Kebijakan yang dikeluarkan pemerintah juga diterapkan dibidang pendidikan seperti Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)/sederajat, Sekolah Dasar (SD)/sederajat, Sekolah Menengah Pertama (SMP)/sederajat, Sekolah Menengah Atas (SMA)/sederajat, dan Perguruan Tinggi dengan menerapkan Learning From Home (LFH) atau belajar dari rumah. Sedangkan para pengajar dapat tetap mengajar dan melakukan pekerjaannya dari rumah atau work from home. Hal tersebut mengharuskan pemerintah dan lembaga terkait memberikan keputusan

alternatif dalam proses pendidikan bagi peserta didik dan mahasiswa yang tidak dapat melaksanakan proses pendidikan pada lembaga pendidikan.

Salah satu sekolah dasar yang menerapkan learning from home yaitu SDN Bilaporah 2. SDN Bilaporah 2 merupakan sekolah dasar negeri yang berada disekitar Kecamatan Socah dengan Nomor Pokok Sekolah Nasional (NPSN) 20531356 yang tepatnya berada di Jl. Raya Sanggaan, Bilaporah, Kecamatan Socah, Kabupaten Bangkalan, Provinsi Jawa Timur. SDN Bilaporah 2 memiliki enam kelas yaitu kelas 1 sampai kelas 6 dengan rata-rata tiap kelasnya berisi 20 siswa dengan rata-rata umur siswa 6-12 tahun. Jumlah murid yang bersekolah di SDN Bilaporah 2 tidak banyak seperti sekolah yang ada di pusat kota Bangkalan. Letak SDN Bilaporah 2 yang berada di desa mengakibatkan minimnya murid berniat bersekolah di SD tersebut. Kebanyakan murid yang bersekolah di SDN Bilaporah 2 adalah anak-anak bertempat tinggal di daerah tersebut.

Dampak Covid-19 dirasakan oleh para guru di sekolah tersebut karena tetap menjalankan kewajibannya untuk mendidik siswa dan siswi meskipun dari rumah atau work from home. Dampak yang dirasakan dapat menyebabkan guru mengalami stres dalam keadaan dimana melakukan kegiatan pembelajaran diluar rutinitas. Stres dapat timbul dari berbagai macam sumber stres dan dengan tingkat stressor yang bervariasi. Menurut Howard dan Jhonson (dalam Akbar dan Rizky, 2017:108) stres dapat timbul dari faktor lingkungan kerja yang buruk dan tidak mendukung serta tugas yang berat, seperti seorang guru dapat mengalami stres dikarenakan dalam proses belajar mengajar yang buruk atau tidak mendukung.

Hal tersebut didukung dengan beberapa penelitian yang terdahulu yang telah dilakukan tentang stres kerja. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan Akbar dan Rizky (2017) dari Universitas Negeri Jakarta, penelitian ini dilakukan terhadap 100 guru sekolah dasar negeri yang berstatus sebagai Pegawai Negeri Sipil dengan minimal pengalaman mengajar selama 1 tahun. Penelitian ini menunjukkan bahwa hal yang menyebabkan perasaan stres terhadap guru yaitu semakin bertambah sulitnya pekerjaan disebabkan oleh beban tugas yang berlebihan, dan keadaan di luar kontrol yang terjadi saat proses belajar mengajar.

Sehingga stres kerja tinggi yang dialami oleh seseorang maka hasil kinerja akan menurun. Stres yang terjadi ditunjukkan dengan merasa gelisah, merasa marah, dan merasa kesulitan dalam melakukan pekerjaannya.

Penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya oleh Dian Natalia Refti Farista (2018) dari Universitas Negeri Malang, penelitian ini dilakukan kepada guru wanita berstatus gurutetap yayasan SD IT Insan Permata dan SD Islam Assalam yang terletak di Kota Malang. Penelitian ini menunjukkan bahwa stres ketika siswa susah diajak bekerja sama atau ketika nilai siswa berada di bawah KKM. Sumber stres psikologis lainnya bagi para guru wanita yaitu terjadi konflik di antara siswa dengan teman sejawatnya.

Dari uraian tersebut dapat ditarik sebuah pembahasan yang menarik mengenai dampak yang dirasakan para pengajar atau guru dari kebijakan *learn from home* dan *work from home* saat situasi pandemi Covid-19. Banyak dampak yang dirasakan para pengajar sehingga dapat menimbulkan konflik, menurunnya produktivitas, stres kerja, dan lain sebagainya bagi para pengajar. Dalam penelitian ini penulis memfokuskan membahas mengenai dampak yang mampu menimbulkan stres kerja kepada para pengajar di SDN Bilaporah 2 dalam situasi pandemi Covid-19. Cakupan pembahasan stres kerja pada pengajar di SDN Bilaporah 2 hanya dalam lingkup kegiatan sesuai dengan perannya sebagai seorang pengajar yang tetap mengajar dengan dibatasi kebijakan *work from home*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana dampak yang disebabkan oleh adanya pandemi Covid-19 yang menyerang dunia pendidikan terhadap stres kerja pada guru-guru di SDN Bilaporah 2 dan juga kendala-kendala yang dialami oleh guru di SDN Bilaporah 2 dalam menerapkan *work/learn from home*.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang berhubungan dengan ide, persepsi, pendapat, kepercayaan orang yang akan diteliti dan tidak dapat diukur dengan angka. Dalam penelitian ini, teori yang digunakan dalam penelitian

tidak dipaksakan untuk memperoleh gambaran seutuhnya mengenai suatu hal menurut pandangan manusia yang telah diteliti (Sulistyo-Basuki,2006:24). Metode pendekatan Deskriptif Kualitatif adalah metode pengolahan data dengan cara menganalisis faktor-faktor yang berkaitan dengan objek penelitian dengan penyajian data secara lebih mendalam terhadap objek penelitian.

Dalam penelitian ini data yang digunakan berupa data primer merupakan data yang berasal dari hasil wawancara yang dilakukan dengan responden. Wawancara dilakukan melalui platform WhatsApp karena terkendala dengan diberlakukan kebijakan jaga jarak sosial (social distancing). Sumber data primer dalam penelitian ini diperoleh dari responden yaitu guru SDN Bilaporah 2 yang statusnya sebagai wali kelas di SDN Bilaporah 2 dengan responden berjumlah 6 orang guru dari 6 kelas. Proses pengumpulan data yang digunakan dengan melakukan observasi serta studi pustaka. Selanjutnya dilakukan pengukuran tingkat stres kerja dari gejala yang sering dirasakan responden, serta melakukan wawancara mendalam kepada informan. Dalam penelitian ini, data disajikan dalam bentuk uraian singkat berupa naratif sesuai dengan variabel penelitian. Tahap akhir dalam penelitian ini dimana hasil yang diperoleh dilakukan penyimpulan untuk memperoleh gambaran yang umum dan menyeluruh dari objek penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Guru SDN Bilaporah 2**

Era sekarang sedang diterpa oleh permasalahan global yang tidak hanya terjadi di Indonesia saja tetapi seluruh dunia yakni adanya wabah penyakit baru Covid-19 yang sangat berbahaya karena bisa menyebabkan kematian. Jika dilihat dari perkembangan sekarang yang ada, sudah tercatat korban Covid-19 di Indonesia yakni sebanyak 35.295 orang kasus terinfeksi, 2.000 orang meninggal dunia dan 12.636 orang sembuh data tersebut diperoleh dari berita CNN Indonesia. Dampak yang sangat terlihat dari adanya Covid-19 yakni banyaknya masyarakat yang harus tetap dirumah saja dengan harus melaksanakan aturan

sesuai dengan ketentuan dari pemerintah Indonesia yakni dengan menjaga jarak antar sesama. Jika sebelumnya diberlakukan jaga jarak sosial (social distancing), kini malah anjuran itu diperketat menjadi jaga jarak fisik (physical distancing). Tujuannya untuk membatasi pergerakan penyebaran virus Covid-19 yang ada di Indonesia. Maka dengan adanya aturan-aturan tersebut tentu pada bidang Dampak penyebaran wabah Covid-19 menyasar banyak sektor. Selain mempengaruhi kehidupan sosial, Covid-19 juga membuat sektor ekonomi tertekan, nilai tukar rupiah yang semakin melemah, daya beli masyarakat menurun, sektor industri terganggu, dan sektor pendidikan yang terhambat. Situasi ini seolah-olah datang dengan begitu cepat dan mengancam terjadinya krisis yang lebih dalam segala bidang. Salah satunya di sektor pendidikan yakni adanya kebijakan yang dikeluarkan pemerintah juga diterapkan dibidang pendidikan seperti Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)/sederajat, Sekolah Dasar (SD)/sederajat, Sekolah Menengah Pertama (SMP)/sederajat, Sekolah Menengah Atas (SMA)/sederajat, dan Perguruan tinggi dengan menerapkan Learning From Home (LFH) atau belajar dari rumah.

Pada tanggal 17 Maret 2020, Bupati Bangkalan menginstruksikan kepada seluruh satuan pendidikan, baik PAUD, TK, SD/MI, SMP/MTS, untuk belajar di rumah melalui learning from home mulai Senin 16 Maret 2020 sampai dengan tanggal 28 Maret 2020. Dari sekian banyak sekolah di Bangkalan salah satunya yang melakukan Learning From Home (LFH) atau belajar dari rumah yaitu SDN Bilaporah 2 yang berada di Jl. Raya Sanggaan, Bilaporah, Kecamatan Socah, Kabupaten Bangkalan, Provinsi Jawa Timur. Dengan SDN Bilaporah 2 memiliki enam kelas yaitu kelas 1 sampai kelas 6 dengan rata-rata tiap kelasnya berisi 20 siswa dengan rata-rata umur siswa 6-12 tahun. Jumlah murid yang bersekolah di SDN Bilaporah 2 tidak banyak seperti sekolah yang ada di pusat kota Bangkalan. Letak SDN Bilaporah 2 yang berada di desa mengakibatkan minimnya murid berniat bersekolah di SD tersebut. Kebanyakan murid yang bersekolah di SDN Bilaporah 2 adalah anak-anak bertempat tinggal di daerah tersebut. Sedangkan untuk data guru yang ada di SDN Bilaporah 2 dapat terlihat bahwa terdapat 11

tenaga kerja yang ada disekolah. Dalam data tersebut lebih banyak tenaga honorer dari pada Pegawai Negeri Sipil. Terdapat 5 guru yang telah diangkat sebagai Pegawai Negeri Sipil dan 6 tenaga kerja yang masih berstatus guru honorer. Guru honorer digaji dari Dana BOS (Bantuan Operasional Sekolah) yang diterima SDN Bilaporah 2.

Karena adanya Learning From Home (LFH) atau belajar dari rumah maka metode pembelajaran yang disampaikan oleh guru di SDN 2 Bilaporah yakni dengan melaksanakan kegiatan belajar mengajar secara daring ataupun online menggunakan aplikasi pendukung seperti melalui aplikasi WhatsApp, untuk ketentuannya setiap wali kelas dari kelas 1 sampai dengan kelas 6 membuat groupWhatsApp masing-masing untuk setiap wali murid. Kelas 1 sampai kelas 3 groupWhatsApp diisi oleh para wali murid dengan tujuan guru dapat memberikan informasi kepada wali murid mengenai hal yang harus dilakukan dalam proses belajar mengajar dikarenakan masih ada beberapa anak yang kesulitan membaca dan menulis sehingga peran wali murid sangat penting. Sedangkan kelas 4 sampai 6 groupWhatsApp dapat diisi oleh siswa siswi. Dalam hal tersebut terdapat kendala karena tidak semua murid memiliki handphone sehingga harus ada salah satu dari keluarga tersebut dapat bergabung ke groupWhatsApp.

Dalam situasi ini terdapat dampak yang akan dirasakan bagi guru yang tetap mengajar dari rumah yakni tambahan akan beban pikiran, biaya dan kerja pada guru SDN 2 Bilaporah. Selain permasalahan yang ada mereka juga terpaksa harus tetap memberikan pelajaran seperti ketentuan yang ada, namun tidak bisa melakukan budaya belajar mengajar seperti biasanya. Sehingga menyebabkan beberapa permasalahan yang muncul yakni menurunnya proses belajar mengajar yang terhambat akibat jarak yang jauh mengakibatkan guru kesulitan dalam memberikan pembelajaran bagi siswa siswinya sehingga hal yang ditakutkan yakni ketidak fahaman oleh siswa siswi akan menyerap materi dan tugas yang diberikan, menurunnya produktivitas dalam mengajar karena sulitnya melakukan interaksi secara langsung dengan murid-muridnya, sulitnya melakukan pengawasan terhadap siswa siswinya sehingga hal tersebut disebabkan karena

belum adanya sistem yang baku dalam mengawasi siswa siswi yang menjalankan proses belajar melalui jarak jauh, semakin bertambahnya anggaran pengeluaran karena harus selalu menyediakan kuota internet agar tetap bisa melaksanakan pembelajaran secara online dan terbatasnya siswa siswi yang memiliki handphone juga menjadi faktor yang menyebabkan timbulnya stres kerja pada guru. Karena kurang maksimal dalam penyampaian materi belajar mengajar oleh guru di SDN 2 Bilaporah dikhawatirkan beberapa murid tidak sungguh-sungguh dalam memahami dan melaksanakan tugas yang diberikan, sehingga hal tersebut berdampak dikedepannya.

## **Penyebab Timbulnya Stres Kerja Pada Guru Bilaporah 2**

### **1. Kondisi Siswa**

Siswa merupakan objek utama dari tugas profesi seorang guru, sehingga kondisi siswa disaat pandemi covid-19 bisa saja menjadi faktor utama penyebab stres kerja guru. ketidaksamarataan kemampuan siswa menjadikan beban terhadap pengajar. Hal ini menjadikan beban yang dirasakan oleh guru. Pasalnya guru harus menerapkan metode yang sesuai dengan kondisi kemampuan siswa sehingga pelajaran yang disampaikan dapat diterima baik oleh siswa dan adanya perubahan positif dari pada siswa itu dalam pemahaman pelajaran yang disampaikan.

### **2. Beban Tugas**

Tugas merupakan salah satu faktor penyebab stres kerja guru. Sebagian besar guru menganggap tugas merupakan bagian terpenting dalam penyebab stres kerja. Karena dari adanya beban kerja yang berlebih berimplikasi pada beberapa permasalahan, baik permasalahan dalam diri seorang guru itu sendiri seperti kelelahan, sakit, dan lain-lain, maupun berimplikasi pada permasalahan keluarga juga seperti kurangnya waktu untuk keluarga, dan sebagainya. Guru juga bertugas membimbing, melatih, mengolah, meneliti, mengembangkan dan menyelenggarakan kegiatan belajar mengajar, maka dari itu guru mempunyai tanggung jawab atas prestasi siswa itu sendiri. Sebuah prestasi belajar siswa baik di sekolah maupun di luar sekolah merupakan tanggungjawab salah satunya oleh

guru. Penting bagi guru dalam pengembangan siswa untuk mencapai prestasi belajar.

### 3. Lingkungan Kerja

Lingkungan kerja merupakan lingkungan dimana karyawan melaksanakan aktivitas kerjanya. Artinya lingkungan tersebut dijadikan ruang interaksi guru dengan pekerjaannya di dalam sekolah. Pada dasarnya lingkungan kerja guru ini seharusnya memberikan interaksi yang positif diantara guru-guru. Artinya interaksi tersebut bermanfaat untuk kepentingan bersama, sedangkan kenyataan yang terjadi lingkungan kerja ini justru rentan adanya gesekan-gesekan sesama anggota sehingga dapat menjadikan konflik. konflik menjadi salah satu penyebab stres kerja guru, karena pada dasarnya konflik sangat berhubungan dengan ketegangan pikiran ataupun emosi, sehingga hal ini menjadi beban kerja karyawan dalam melaksanakan aktivitas kerja. Kurangnya kerja sama dalam internal guru menjadi permasalahan yang mengarah pada stres kerja,. karena kerja sama pada dasarnya sebagai bentuk riil dalam pelaksanaan rencana-rencana kerja ataupun sebagai bentuk pemecahan masalah, namun ketika kerja sama tidak terlaksana maka rencana-rencana yang telah disusun tidak terlaksana dengan efisien dan efektif, serta permasalahan-permasalahan yang menjadi masalah bersama tidak terselesaikan dengan baik, maka akan menambah masalah yang ada dan hal itu akan menguras pikiran, fisik, serta emosi individu juga. Permasalahan kompensasi yang menjadikan faktor penyebab stres kerja banyak sekali bentuknya, seperti kompensasi yang dirasa tidak seimbang, bentuk kompensasi yang tidak efektif, atau juga waktu penerimaan kompensasi atau upah yang tidak tepat.

### 4. Peran Ganda

Peran ganda adalah adanya peran yang dimiliki oleh karyawan dalam hal ini guru tidak hanya satu, melainkan beberapa. Seorang karyawan tidak hanya memiliki peran sebagai karyawan atau pekerja saja, melainkan memiliki peran yang lain di tempat yang lain juga, misalnya di keluarga, lingkungan masyarakat, dan atau organisasi. Peran-peran tersebut memiliki kepentingan yang dapat dikatakan sama-sama penting, sehingga ketika hal ini berbenturan secara

bersamaan dapat menyebabkan konflik dalam individu karyawan tersebut. Seorang guru bekerja tentunya dengan tujuan dapat menghidupi

keluarganya, namun di sisi lain keluarga harus sementara ditinggalkan ketika tugas di dalam sekolah harus dikerjakan. Banyak implikasi dari adanya peran ganda ini terhadap keluarga, misalnya waktu untuk keluarga kurang, atau tenaga yang diberikan untuk keluarga menjadi sedikit, hal ini karena seorang karyawan atau guru menghabiskan waktu untuk melaksanakan tugas pada pekerjaannya.

Implikasi terhadap pekerjaan misalnya ada yang harus dilaksanakan dalam keluarga dan secara bersamaan memiliki tugas pada pekerjaannya, sehingga tugas pekerjaan disampingkan terlebih dahulu dan melaksanakan tugas dalam keluarga terlebih dahulu. Peran ganda yang selanjutnya tidak hanya konflik peran antara keluarga dengan pekerjaan saja, melainkan pekerjaan dengan organisasi juga. Karena guru tidak hanya aktif sebagai tenaga pendidik saja, melainkan beberapa diantaranya aktif sebagai aktivis ataupun pengurus dalam sebuah organisasi. Ketika peran di dua lingkungan yang berbeda dalam hal ini sekolah dan organisasi membutuhkannya dalam waktu bersamaan akan dapat terjadi konflik diantara keduanya (pekerjaan dengan organisasi), sehingga individu seringkali mengambil jalan keluar dengan win-lose solution, yaitu salahsatu diantaranya harus mengalah, namun tidak serta merta meninggalkan salah satu peran tersebut

### **Mengatasi Stres Kerja Pada Guru SDN Bilaporah 2**

Sebagai Guru SD terutama pada permasalahan sulitnya siswa dalam menyerap materi tentu menimbulkan kesulitan Guru dalam mengawasi dan menilai perkembangan siswa. Karena itu seorang Guru harus memiliki dedikasi yang tinggi terhadap pekerjaannya dan tentunya harus berupaya untuk memprioritaskan tugasnya sebagai gurudengandedikasi yang tinggi dan dilandasi kerja yang ikhlas maka akan memberikan dampak positif pada kinerja baik secara individual maupun organisatoris, sebaliknya apabila guru itu dalam bekerja tidak didasari dengan dedikasi dan memandang pekerjaan sebagai paksaan, beban, atau

sebenarnya tidak tertarik kepada pekerjaan, dan kalau bisa berupaya menghindari pekerjaan maka akan membawa dampak yang kurang baik terhadap kinerjanya.

Pada pandemi Covid-19 yang mengharuskan siswa belajar di rumah, karenanya sebagai seorang Guru Sekolah Dasar memiliki tanggung jawab untuk tetap bias mengembangkan prestasi siswa meskipun lewat platform Whatsapp. Adanya stress kerja tentu juga dirasakan bagaimana menanggung tanggungjawab tidak secara langsung dilakukan, karena terkendala bagaimana Guru dapat menilai dan memantau perkembangan siswa. Dengan demikian perlu adanya cara mengatasi stress kerja tersebut yakni:

1. Mendapatkan Motivasi kerja

Menurut Mangkunegara (2011: 93) motivasi merupakan dorongan yang timbul pada diri seseorang yang menggerakkan untuk melakukan sesuatu. Seorang guru yang memiliki motivasi kerja tinggi akan senantiasa bekerja keras untuk mengatasi segala jenis permasalahan yang dihadapi dengan harapan mencapai hasil yang lebih baik.

Robbins dalam Riduwan (2010: 147) memiliki pendapat bahwa motivasi kerja guru diukur dalam dua dimensi, yaitu motivasi eksternal dan motivasi internal. Motivasi eksternal meliputi: hubungan antarpribadi, penggajian atau honorarium, supervisi kepala sekolah, dan kondisi kerja. Motivasi internal meliputi: dorongan untuk bekerja, kemajuan dalam karier, pengakuan yang diperoleh, rasa tanggung jawab dalam pekerjaan, minat terhadap tugas, dan dorongan untuk berprestasi.

Motivasi kerja didapatkan para Guru dari dukungan satu sama lain maupun dari kepala sekolah. Menurut Steyn (2002: 251-254) “argues that effective principals are able to create an ethos that generates motivated and successful teachers and stimulated and inspired learners in an effective school setting” (kepala sekolah yang efektif mampu menciptakan etos, menghasilkan guru untuk termotivasi dan sukses serta peserta didik yang diajar agar terinspirasi dalam pengaturan sekolah yang efektif).

Dengan dukungan dari berbagai faktor untuk para Guru dapat menjalankan tugasnya dengan baik, selain itu pihak sekolah pasti sudah memiliki system untuk menilai setiap siswa. Oleh karena itu setiap Guru diharapkan lebih telaten untuk mengingatkan siswa belajar di rumah dengan pengawasan orang tua masing-masing.

## 2. Membagi Tanggung Jawab pada Wali Murid

Dalam pandemi Covid-19 yang sedang berlangsung, kegiatan belajar mengajar sedang dilangsungkan dalam rumah masing-masing melalui daring (dalam jaringan sesuai platform yang sudah ditentukan). Karena itu Guru harus melakukan kerjasama dengan wali murid dalam mengawasi siswa dalam proses belajar. Hal ini dapat dilakukan dengan cara Guru memberikan arahan dan berbagai informasi lainnya terhadap mengawasi siswa selama pandemic.

Selain menjaga siswa untuk tetap berada di rumah agar terhindar dari virus, tentunya peran orang tua atau wali murid dalam mengembangkan ilmu juga diperlukan. Sebagaimana yang sudah diperintahkan oleh Kemendikbud pemberian pendidikan dapat dilakukan melau media TV, buku, modul, ataupun media lain dengan pengawasan orang tua. Pemberian informasi ini dilakukan dengan cara para Guru dengan cara pembuatan grup antara wali murid dengan guru untuk pemberian arahan dan jadwal kegiatan siswa sehari-hari agar tetap terpantau guru. Dengan begitu, guru tetap dapat memantau perkembangan siswa dan menilai seberapa aktif siswa memperoleh informasi.

Berikut adalah metode pembelajaran daring harus dilakukan para Guru untuk tetap mengontrol kegiatan siswa selama berada di rumah:

- 1) Membuat mekanisme untuk berkomunikasi dengan orang tua/ wali dan siswa.
- 2) Membuat RPP yang sesuai minat dan kondisi anak.
- 3) Menghubungi orang tua untuk mendiskusikan rencana pembelajaran yang inklusif sesuai kondisi anak didik.
- 4) Memastikan proses pembelajaran berjalan dengan lancar: Memastikan persiapan untuk siswa,

- 5) Melakukan refleksi dengan siswa, Menjelaskan materi yang akan diajarkan, Memfasilitasi tanya jawab.

Dengan kegiatan tersebut, diharapkan siswa tetap aktif dalam hari biasa maupun saat ujian berlangsung. Tanya jawab ini juga berguna untuk hubungan siswa dengan para guru tetap terjalin, dan guru dapat melihat perkembangan siswa. Tentu kegiatan diatas guru tetap berkoordinasi dengan wali murid. Pengumpulan tugas pun dapat dilakukan secara rutin dan bagaimana peran guru tetapmenyadarkanolehadanya pandemic Covid-19. Bantuan wali murid tersebut juga akan meringankan tugas guru dan tentunya meringankan dampak stress yang ditimbulkan.

### 3. Mendapatkan Kepuasan Kerja

Dengan adanya kepuasan kerja yang didapat akan mengurangi stress guru. Memberikan kepuasan kerja pada karyawan atau dalam hal ini guru sangat penting karena ini akan memberikan dampak pada peningkatan kinerja. Agar guru termotivasi untuk bekerja lebih baik tentunya sekolah perlu untuk memberikan haknya yakni gaji tetap pada guru sukuan meski pada masa pandemi ini. Manakala guru merasa terfasilitasi maka mereka akan puas. Semakin kondusif kondisi kerja yang dirasakan, semakin tinggi imbalan yang diterima dan semakin tinggi guru diberi kebasan dalam menyelesaikan tugas, semakin tinggi dukungan sekolah untuk pengembangan diri guru maka akan membawa dampak pada kinerja yang lebih tinggi. Selain itu kepuasan juga dapat diperoleh dengan mudahnya wali murid untuk diajak kerja sama dalam pemantauan siswa dan pemberian informasis secara rutin kepada guru. Dengan begitu guru akan merasa tugasnya terasa ringan dan menjalankan tugas secara baik dan tersistem.

Guru juga harus menjadikan pekerjaan itu sebagai workaholic, yang berarti tidak lagi memandang pekerjaan sebagai tugas, apalagi paksaan, melainkan hobi. Guru ini memiliki perasaan yang sangat positif terhadap pekerjaan, merasa tertarik kepada pekerjaan, mereka merasa nyaman bekerja, dan secara keseluruhan puas terhadap pekerjaan. Semakin tinggi kepuasan yang dirasakan oleh guru maka semakin tinggi pula kinerja guru. Dengan begitu guru dapat mengatasi masalah

stress kerja selama berada di rumah dapat teratasi dan tidak lagi kesulitan dalam menilai siswa maupun pemberian materi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, maka penulis akan memberikan kesimpulan sebagai berikut :

1. Work/learn from home memiliki dampak negatif terhadap kondisi psikologi dari guru-guru di SDN Bilaporah 2, kecamatan Socah, kabupaten Bangkalan.
2. Pelaksanaan dan penerapan Work/learn from home dapat mengakibatkan adanya tambahan beban pikiran, biaya dan juga beban kerja yang memicu stres kerja pada guru-guru di SDN Bilaporah 2.
3. Work/learn from home memungkinkan adanya penurunan kualitas proses belajar mengajar karena tidak adanya interaksi langsung antara guru dan murid.

Berdasarkan hasil analisis data diatas maka saran yang dapat penulis berikan adalah perlu adanya penyediaan sarana dan prasarana yang memadai demi menunjang kelancaran proses belajar mengajar dengan sistem work/learn from home yang diterapkan di SDN Bilaporah 2.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Syahril. 01/04/2020. *Bupati Keluarkan Edaran Pernyataan Siaga Darurat Bencana Non Alam Covid-19 di Bangkalan.* <https://jurnalfaktual.id/berita/bupati-keluarkan-edaran-pernyataan-darurat-bencana-non-alam-covid-19-di-bangkalan/>
- Akbar, Zarina dan Rizky Pratasiwi. 2017. Resiliensi Diri dan Stres Kerja pada Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*. Vol. 6, No. 2, Hlm. 107-112.
- Farista, Dian Natalia Refti. 2018. Strategi Pengelolaan Stres Guru Wanita Berstatus Guru tetap Yayasan Sekolah Dasar Bersistem Full Day School.

- Ilmu Pendidikan: *Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan*. Vol. 3, No. 1, hlm. 31-39.
- Iqbal Munawar, Muh (2017) *Studi Eksploratif Faktor Penyebab Stres Kerja Guru, skripsi manajemen fakultas ekonomi dan bisnis universitas muhamadiyah surakarta, hlm 7-10*
- Mangkunegara, Anwar Prabu. 2011. *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Aditama.
- Maryati, Tri. 2017. Dampak Kepuasan Kerja Dan Stres Kerja Dalam Peningkatan Kinerja Guru Slb Negeri 1 Bantul. *Vol. 8. No. 2. Hlm 222-228*.
- Murni, Siti Wahyu dkk. 2019. Identifikasi Masalah Stres Kerja Karyawan dan Upaya Penanggulangannya (Studi pada PT. PLN (Persero) Area Banda Aceh). *Suloh: Jurnal Bimbingan Konseling Universitas Syiah Kuala. Vol.4, No. 1, hlm 1-8*
- Purwanto, Agus dkk. 2020. *Jurnal of Education Psychology and Counseling: Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. Vol. 2. No. 1. Hlm. 1-12*.
- Riduwan. 2010. *Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Rivai, Veithzal dan Deddy Mulyadi. 2012. *Kepemimpinan dan Perilaku Organisasi*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada,
- Steyn, G.M. 2002. The changing Principalship in South African Schools. *Educare, 32 (1&2): 251-254*.
- Sukoco, Iwan dan Muhammad Ridha Bintang. 2017. Analisis Manajemen Stres pada Perusahaan Pers: Studi pada PJTV. *Jurnal AdBispreneur. Vol. 2, No. 3, hlm. 263-278*.
- Sulistyo-Basuki. 2006. *Metode Penelitian*. Jakarta: Wedatama Widya Sastra dan Fakultas Ilmu Pengetahuan Budaya Universitas Indonesia
- Surahman, Arif dkk. 2020. Menumbuhkan Motivasi Bekerja dan Cara Mengatur Keuangan dalam Masa PSBB Covid-19. *Jurnal Abdi Masyarakat Humanis. Vol.1, No.2, hlm. 136-14*