

## **Efektivitas Pelatihan Manajemen Stres berbasis *IOI (Individual-Organizational Interface)* pada Guru**

**Andika Windiyanto<sup>1</sup>, Nur Ainy Fardana Nawangsari<sup>2</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga<sup>1,2</sup>

Email: [andika.windiyanto-2016@psikologi.unair.ac.id](mailto:andika.windiyanto-2016@psikologi.unair.ac.id)<sup>1</sup>

**Abstrak.** Profesi seorang guru merupakan salah satu pekerjaan yang memiliki beban dan tanggung jawab yang besar. Guru juga menjadi komponen yang berpengaruh pada terciptanya proses dan hasil pendidikan yang berkualitas. Guru dituntut untuk dapat lebih kreatif, inovatif, memiliki kompetensi dan profesi kerja guru secara profesional. Namun permasalahan yang ditemui di dalam negeri terkait guru adalah peningkatan tuntutan kepada guru tetapi kemampuan guru untuk beradaptasi atau melakukan coping sebagai upaya menghadapi berbagai tuntutan yang terus berkembang cenderung kurang menjadi perhatian utama dalam dunia pendidikan. Profesi sebagai guru tentu saja tidak kebal dari stres. Stres pada guru didefinisikan sebagai pengalaman emosi negatif yang tidak menyenangkan, seperti anger, anxiety, frustrasi atau depresi yang dihasilkan dari beberapa aspek pekerjaan sebagai guru (Kyriacou, 2011). Ketika guru menghadapi stres pada tingkatan tinggi, dapat berdampak pada kemampuan dan performa yang dimilikinya. Performa yang ditunjukkan oleh guru akan berdampak langsung terhadap proses pembelajaran dan peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan manajemen stres berbasis IOI untuk mengurangi tingkat stres pada guru. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental research* dengan *one group pretest posttest*. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen skala PSS-10. Data yang telah didapatkan kemudian dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Matched-Pair Signed-Rank (2-Samples)* menggunakan bantuan *IBM SPSS 23 for windows*. Hasil analisis data menunjukkan nilai Sig.= 0.00. yang berarti terdapat perbedaan rerata skor antara hasil *pretest* dan *posttest*. Subyek penelitian menunjukkan penurunan skor PSS dan penurunan tingkat kategori stres setelah intervensi. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa pelatihan manajemen stres berbasis IOI efektif untuk menurunkan tingkat stres pada guru.

**Kata Kunci:** Stres; Guru; Pelatihan.

### **PENDAHULUAN**

Guru sebagai ujung tombak pendidikan yang bersentuhan langsung dengan siswa mendapatkan dampak besar terkait adanya setiap perubahan. Guru dituntut untuk dapat lebih kreatif, inovatif, memiliki kompetensi dan profesi kerja guru secara profesional. Adanya perubahan kurikulum dan berbagai kebijakan yang dikeluarkan pemerintah mengenai pendidikan juga akan berdampak kepada guru. Selain itu prinsip akuntabilitas dan transparansi yang diterapkan oleh pemerintah juga menambah beban administrasi bagi guru untuk membuat laporan pertanggungjawaban administrasi ketika sekolah mendapatkan kegiatan fisik dan non fisik, termasuk Biaya Operasional Pendidikan (BOP). Banyaknya tuntutan dan berbagai tugas tambahan guru tentu saja dapat menjadi sebuah tekanan tersendiri yang dapat berdampak pada performa guru. Berdasarkan survei dan riset Universitas Diponegoro (Undip) Semarang, sebanyak 70% guru di Provinsi Jawa Tengah, mengalami stres (Musyafa, 2018). Hasil riset tersebut diungkapkan oleh Bupati Rembang,

## Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII)

Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia

ISBN: 978-623-97248-0-1

Abdul Hafidz yang juga menyatakan bahwa stres pada guru dapat terjadi karena saat ini guru juga dibebani dengan pertanggungjawaban administrasi cukup banyak.

Permasalahan yang sering dihadapi di lapangan adalah kurangnya perhatian terhadap *stress* maupun *burnout* yang terjadi pada guru. Perhatian yang diberikan pada guru sekolah atau madrasah lebih mengarah pada peningkatan kompetensi maupun pelatihan-pelatihan yang ditujukan untuk peningkatan pemahaman guru guna meningkatkan kemampuan siswa dengan berbagai karakteristik. Kurangnya perhatian terhadap kemampuan guru dalam beradaptasi atau melakukan koping sebagai upaya menghadapi tuntutan yang terus berkembang nampak tidak terlalu diperhatikan.

Masalah lain yang menimbulkan stres bagi guru juga dikarenakan situasi pandemi yang melanda Indonesia. Selama masa pandemi terdapat aturan dari pemerintah yang membuat kegiatan belajar mengajar secara tatap muka sulit untuk dilakukan. Selama masa pandemi proses belajar mengajar tetap harus berjalan dengan menggunakan pembelajaran jarak jauh. Bagi guru yang tidak terbiasa untuk melakukan proses pembelajaran jarak jauh akan memberikan tuntutan lebih bagi guru tersebut. Jika tuntutan tersebut tidak dipenuhi maka dapat menimbulkan konsekuensi yang tidak menyenangkan. Selain itu tuntutan yang berlebih tersebut dapat mengarah pada stres. Lazarus dan Folkman (1993) mengungkapkan stres sebagai kondisi atau perasaan yang dialami individu, sebagai ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan yang dimiliki individu.

Secara umum penelitian terkait *stress* pada guru sudah banyak dilakukan. Stres pada guru dapat muncul dari berbagai sumber (Boyle & Borg, 1995). Beberapa kasus stres yang terjadi pada guru dapat dibagi menjadi dua kategori yaitu *stressor* yang diinduksi dari kepribadian (*personality-induced stressors*) dan *stressor* dari lingkungan (*environmental stressors*) (Compton, 2013). *Stressor* tertinggi yang terjadi pada guru diantaranya dapat berasal dari rendahnya motivasi siswa, tantangan disiplin kelas, permusuhan diantara siswa, siswa yang hiperaktif, perubahan kebijakan yang terjadi terus-menerus, dan kurangnya sumber daya (Emery, 2011). Menurut Kyriacou (2011) terdapat 9 kategori yang termasuk sumber stres atau *stressor* pada guru yaitu:

1. *Workload* atau beban pekerjaan dapat berupa target waktu, persiapan bahan ajar, dan beban jam mengajar.
2. *Relationships with pupil* yaitu hubungan dengan siswa dapat berupa perilaku siswa yang tidak sesuai, rendahnya motivasi yang dimiliki siswa dalam belajar.
3. *Relationships with colleagues* merupakan sumber stress yang berasal dari hubungan dengan rekan dapat berupa gesekan dan ketidaksepakatan dengan rekan kerja lain.
4. *Career identity and development* berasal dari rendahnya kesempatan untuk mendapatkan promosi, kesempatan untuk mendapatkan kepuasan kerja, penilaian profesi sebagai guru oleh masyarakat.
5. *Target and performance* merupakan tekanan untuk mencapai target kinerja pengajaran yang berhubungan dengan kelulusan siswa atau pencapaian siswa.
6. *Classroom teaching* yaitu tekanan untuk memberikan kualitas pengajaran yang baik.
7. *Administrative work* yaitu tekanan untuk menyelesaikan pekerjaan administratif diluar kegiatan belajar mengajar.

## Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII)

Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia

ISBN: 978-623-97248-0-1

8. *Working condition* berasal dari gaji, tunjangan yang didapatkan, jam bekerja, kebijakan atau peraturan yang tidak sesuai dengan keinginan diri sendiri.
9. *Dealing with change* dimana adanya perubahan dalam metode pengajaran, perubahan kurikulum, dan perubahan lain yang memberikan dampak.

Penanganan stres pada guru perlu diberikan untuk menghindari dampak lebih lanjut yang mengarah pada proses pembelajaran, siswa maupun kepada guru itu sendiri. Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa terdapat beberapa tipe intervensi yang dapat diterapkan untuk menangani permasalahan stres, *burnout* dan *attrition* yang terjadi pada guru. Salah satu intervensi yaitu *mentoring study* yang berfokus pada memasangkan guru pemula dengan guru yang lebih berpengalaman dalam upaya mengurangi stres kerja, mempercepat penyesuaian, meningkatkan dukungan kolegal, dan mengurangi tingkat putus sekolah (Emery, 2011). Intervensi berbentuk stres manajemen teknik juga dapat digunakan untuk memerangi stres dengan cara mengandalkan teknik kognitif perilaku dan fokus pada pengembangan keterampilan coping (Jesus & Conboy, 2001). Intervensi manajemen stres dengan bentuk lain yaitu manajemen stres dengan *mindfulness training* diakui efektif untuk menurunkan stres dan dapat meningkatkan *self-efficacy* guru (Walker, 2017).

Lazarus dan folkman (1984) menjelaskan bahwa manajemen stres mengacu pada program baik untuk individu atau kelompok tertentu yang memiliki beberapa masalah yang sama. Manajemen stres merupakan proses untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan yang berasal dari dalam individu dan dari lingkungan dengan sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi kondisi yang stresfull. Manajemen stres berfokus pada usaha untuk mengubah persepsi terhadap kondisi yang menyebabkan stres, sehingga mempertahankan dan menjaga kondisi psikologis, fisik, dan kesejahteraan hidup seseorang, sehingga tidak berkembangnya stres jangka pendek menjadi stres jangka panjang atau kronis (greenberg, 2011).

Penanganan terkait stres pada guru melalui intervensi manajemen stres dapat diberikan pada tingkat organisasi maupun tingkat individu. Pada tingkat organisasi intervensi lebih menargetkan pada penyesuaian tuntutan pekerjaan atau tingkat kontrol pekerja atas perencanaan dan pelaksanaan pekerjaan (Ivancevich, Matteson, Freedman, & Phillips, 1990). Untuk tingkat intervensi individu menargetkan pada mengubah cara pengevaluasian tuntutan dengan membantu para pendidik untuk mengembangkan keterampilan coping skill. Bentuk manajemen stres pada tingkat yang lain yaitu kombinasi antara organisasi dan individu atau dapat juga disebut dengan *Individual-Organization Interface* (IOI), dimana intervensi tersebut mencakup masalah peran, hubungan di tempat kerja, kecocokan orang-lingkungan dan keterlibatan karyawan dalam pengambilan keputusan (Randall & Travers, 2017). Untuk menangani permasalahan stres pada guru penulis dalam penelitian ini ingin menguji efektifitas penerapan pelatihan manajemen stres berbasis IOI pada guru. Tujuannya adalah sebagai tindakan preventif agar guru tidak terkena stres pada level yang tinggi. Selain itu pelatihan manajemen stres berbasis IOI juga diharapkan dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan stres yang terjadi pada guru.

### METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang dilakukan menggunakan *pre-experimental research* dengan *one group pre-test post-test*. Penelitian ini hanya memiliki satu kelompok yang dilakukan pra uji (*pre-test*), perlakuan dan dan pasca uji (*post-test*). Desain penelitian ini dapat digunakan

## Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII)

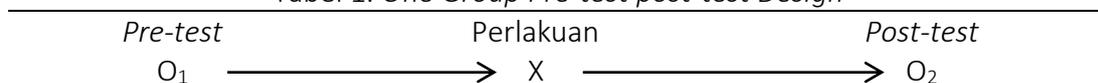
Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia

ISBN: 978-623-97248-0-1

oleh penulis untuk melihat perubahan dari pemberian intervensi pelatihan penanganan stress kepada guru.

Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen skala PSS-10 dari Cohen (1983). Subyek penelitian merupakan guru pada tingkat pendidikan sekolah dasar/MI sederajat. Total jumlah subyek penelitian adalah 20 orang yang terdiri dari 18 perempuan dan 2 laki-laki. Intervensi kepada subyek penelitian berupa pelatihan manajemen stres berbasis IOI yang diberikan dalam kurun waktu 3 minggu.

Tabel 1. *One Group Pre-test post-test Design*



Keterangan:

$O_1$ : (*Pre-tes*) PSS-10

X :Perlakuan kepada k kelompok eksperimen

$O_2$ : (*Post-tes*) PSS-10

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Manajemen stres merupakan cara mengelola stres dengan tujuan untuk mengurangi tingkat stres yang dialami seseorang, dan membatasi efek negatif yang berbahaya yang dapat mengancam hidup individu dalam mempertahankan kualitas hidupnya. Manajemen stres juga diperlukan untuk meminimalkan dan menghilangkan stres yang dimiliki karena stres dapat memberikan dampak negatif bagi seseorang (Greenberg, 2011). Pemberian program manajemen stres di lingkungan pekerjaan dapat digunakan sebagai tindakan preventif agar tidak menimbulkan ketegangan kerja (*job strain*) dan mengarahkan stres kerja pada sesuatu yang lebih sehat agar dapat meningkatkan hasil yang maksimal (Quick, Wright, Adkins, Nelson, & Quick, 2013).

Secara umum pelatihan manajemen stres yang dilakukan pada penelitian ini merujuk pada intervensi manajemen stres IOI. intervensi IOI dapat muncul dengan berbagai bentuk, akan tetapi salah satu hal yang kerap muncul dalam intervensi IOI adalah kegiatan pemecahan masalah dan *coworking support group*. Kegiatan pemecahan masalah dalam intervensi IOI juga berfungsi untuk membangun kapasitas karyawan untuk memenuhi tuntutan pekerjaan. Intervensi IOI lebih sering dilaksanakan dengan jangka waktu menengah hingga jangka waktu yang panjang (Randall & Travers, 2017). Praktek IOI dalam dunia pendidikan lebih berfokus pada komponen-komponen praktek intervensi yaitu kolaborasi pemecahan masalah, *mentoring support*, manajemen kelas, *feedback performance*, kerjasama (Randall & Travers, 2017).

Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah pemberian intervensi berupa pelatihan manajemen stres berbasis IOI pada guru. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Matched-Pair Signed-Rank (2-Samples)* menunjukkan *sig* sebesar 0.00. Hasil dari uji *Wilcoxon Matched-Pair Signed-Rank (2-Samples)* mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan antara dua variabel. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa intervensi yang diberikan mampu memberikan perubahan terhadap variabel dependen yang dalam hal ini adalah tingkat stres pada guru.

## Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII)

Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia

ISBN: 978-623-97248-0-1

Analisis terhadap masing-masing individu menunjukkan adanya perubahan tingkatan stres yang mengarah pada penurunan kategori stres yang dialami oleh individu setelah pemberian intervensi. Contoh penurunan tingkat kategori stres yang dimaksud adalah sebelum intervensi berada pada kategori tingkat stres tinggi setelah proses intervensi turun ke tingkat sedang atau rendah. Terdapat 14 orang dari total 20 orang yang mengalami penurunan tingkat kategori stres. 6 orang sisanya tidak mengalami penurunan tingkat kategori stres. Sedangkan tidak ada orang yang mengalami peningkatan level kategori setelah mendapatkan intervensi. Berdasarkan analisis yang dilakukan secara individu ini, menunjukkan intervensi yang diberikan mampu menurunkan tingkatan stres pada subyek penelitian.

Efektifitas intervensi IOI dapat didukung oleh beberapa mekanisme kerja yang secara bersamaan mempengaruhi persepsi pendidik tentang tuntutan pekerjaan dan sumber daya yang tersedia bagi mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut (Randall & Travers, 2017). Intervensi yang dirancang oleh penulis ini melibatkan *coworking support group*. Komponen tersebut dapat memberikan fasilitas dan penambahan sumberdaya bagi tiap individu untuk mengatasi tekanan atau stres yang muncul

Randall dan Travers (2017) mengkategorikan salah satu penelitian dari Cecil dan Forman (1990) sebagai manajemen stres berbasis IOI. Penelitian tersebut menggunakan SIT (*Stress Inoculation Training*) dan *coworking support*. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa secara umum pelatihan yang diberikan efektif untuk menurunkan stres guru dan meningkatkan kemampuan koping (Cecil & Forman, 1990).

Penelitian lain yang dikategorikan oleh Randall dan Travers (2017) sebagai manajemen stres berbasis IOI adalah penelitian Jesus dan Coboy (2001). Penelitian tersebut merupakan pelatihan manajemen stres yang digunakan untuk meminimisir stres pada guru. Komponen yang terdapat dalam pelatihan tersebut diantaranya adalah strategi koping, kepemimpinan dalam kelas, menangani perilaku membangkang siswa efektif untuk menurunkan tingkat *professional distress* pada guru. Beberapa komponen-komponen pelatihan manajemen stres yang terdapat dalam penelitian Jesus dan Conboy (2001) memiliki kemiripan dengan komponen-komponen pelatihan manajemen stres yang dibuat oleh penulis yang terbukti efektif untuk menurunkan stres pada guru.

## KESIMPULAN

Pengelolaan stres secara umum perlu dimiliki oleh setiap individu untuk menghadapi berbagai tekanan dan masalah yang timbul. Penelitian yang berjudul Efektivitas Pelatihan Manajemen Stres Berbasis IOI pada Guru menunjukkan hasil intervensi yang signifikan. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis "*Pelatihan manajemen stres berbasis IOI efektif untuk menurunkan tingkat stres pada guru sekolah dasar*" dapat diterima. Oleh karena itu, intervensi berupa pelatihan manajemen stres ini dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres pada guru yang merasakan tekanan atau stres dalam pekerjaannya.

Terkait penelitian selanjutnya dibidang manajemen stres perlu memberikan jeda waktu yang lebih lama untuk melakukan pengukuran setelah intervensi. Hal tersebut bertujuan untuk melihat perubahan dalam jangka waktu yang lebih lama. Selain itu untuk intervensi pelatihan manajemen stres berbasis IOI ini agar lebih diaplikasikan dengan jangka waktu menengah hingga jangka waktu yang lebih lama. Saran bagi guru yang mengikuti proses intervensi agar tetap menerapkan strategi koping dan mengasah keterampilan untuk

## Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII)

Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia

ISBN: 978-623-97248-0-1

menghadapi tekanan dalam pekerjaan agar tidak mengarah kepada distres. Guru juga diharapkan tetap melanjutkan *coworking support* secara terstruktur untuk memfasilitasi berbagai tuntutan pekerjaan sehingga semua tuntutan yang diterima individu dapat teratasi tanpa menimbulkan stres.

### DAFTAR PUSTAKA

- Boyle, G. J., & Borg, M. G. (1995). A structural model of the dimension of teacher stress. *British Journal of Educational Psychology*, 49-67.
- Cecil, M. A., & Forman, S. G. (1990). Effects of Stress Inoculation Training and Coworker Support Groups on Teachers' Stress. *Journal of School Psychology*, 105-118.
- Cohen, S., Kamarck, T., and Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 386-396
- Compton, R. H., 2013. Factors That Influence Burnout Among South Carolina's Special Education Teachers. Disertasi. Submitted To Northcentral University.
- Emery, Debra Walker, "Crisis in Education: A Call to ACT" (2011). *Dissertation*. 426. <https://irl.umsl.edu/dissertation/426>.
- Greenberg, Jerrold S. (2011). *Comprehensive Stress Management*. New York: McGraw-Hill
- Ivancevich, J. M., Matteson, M. T., Freedman, S. M., & Phillips, J. S. (1990). Worksite stress management interventions. *American Psychologist*, 45. 252-261.
- Jesus, S. N., & Conboy, J., (2001) A Stress Management Course To Prevent Teacher Distress. *The International Journal Of Educational Management*; 2001; 15, 3
- Kyriacou, C. (2011). Teacher stress: From prevalence to resilience. In J. Langan-Fox & C. L. Cooper (Eds.), *Handbook of stress in the occupations* 161-176. Northampton, MA: Edward Elgar Publishing.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Fifty years of the research and theory of RS Lazarus: An analysis of historical and perennial issues*, 366-388.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York Springer.
- Musyafa, 2018. Bupati Rembang: 70 Persen Guru Di Jateng Stres. Diakses pada 7 November 2020 [online] Dari [https://kbr.id/Nusantara/072018/Bupati\\_Rembang\\_\\_70\\_\\_Persen\\_Guru\\_Di\\_Jateng\\_Stres/96619.html](https://kbr.id/Nusantara/072018/Bupati_Rembang__70__Persen_Guru_Di_Jateng_Stres/96619.html)
- Quick, J. C., Wright, T. A., Adkins, J. A., Nelson, D. L., & Quick, J. D. (2013). *Preventive Stress Management in Organizations*. Washington: American Psychological Association.
- Randall, R., & Travers, C. (2017). Individual-Organizational Interface (IOI) Interventions to Address Educator Stress. In T. M. McIntyre, S. E. McIntyre, & D. J. Francis, *Educator Stress : An Occupational Health Perspective* (347-268). USA: Springer International Publishing.
- Walker, Sharon Derks. (2017). The Effect of Mindfulness Training on Teacher Perception of Stress and Teacher Self-efficacy. *Dissertation*. <http://pqdtopen.proquest.com/#viewpdf?dispub=10757181>