

Submitted: 9 November 2020	Accepted: 19 Maret 2021	Published: 25 April 2021
----------------------------	-------------------------	--------------------------

Refleksi Teologis terhadap Tingkat Stress Guru selama Pandemi Covid-19

Rifai

SMP Negeri 17 Surakarta

kangmasrifai@gmail.com

Abstract

This study aimed to analyze and provide theological reflection on the stress levels of Christian Religious Education teachers during the Covid-19 pandemic as a result of online learning activities. This research was conducted by using quantitative methods with simple linear regression analysis. The subjects of the research were 197 teachers of Christian Religious Education and Character in Surakarta at the primary secondary education degree, with 127 respondents as the sample. The results showed that the pandemic had indirectly increased the stress level of Christian Religious Education teachers in Surakarta. Theologically Christian Religious Education teachers need to motivate themselves according to the example of Jesus as the Great Teacher so that they can reduce stress level in teaching during the pandemic.

Keywords: *Christian Religion Education teacher; Covid-19 pandemic; online learning; stress level; The Great Teacher*

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis dan memberikan refleksi teologis terhadap tingkat stress guru Pendidikan Agama Kristen selama pandemi Covid-19 sebagai akibat dilaksanakannya kegiatan pembelajaran secara daring. Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana. Subyek penelitian adalah guru Pendidikan Agama Kristen dan Budi Pekerti di kota Surakarta pada jenjang pendidikan dasar menengah dengan jumlah 197 guru, dengan 127 responden digunakan sebagai sampel. Hasilnya menunjukkan bahwa pandemi secara tidak langsung meningkatkan stress guru Pendidikan Agama Kristen di Kota Surakarta. Secara teologis guru Pendidikan Agama Kristen perlu memotivasi diri sesuai keteladanan Yesus sebagai Guru Agung sehingga dapat mengurangi tingkat stress dalam mengajar selama masa pandemi.

Kata Kunci: guru Pendidikan Agama Kristen; pandemi Covid-19; pembelajaran daring; tingkat stress; Guru Agung

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 telah berdampak besar terhadap berbagai sektor di Indonesia, termasuk sektor pendidikan. Lembaga-lembaga pendidikan yang ada seolah-olah lumpuh. Para pelajar dari pendidikan dini sampai perguruan tinggi tidak lagi belajar sebagaimana mestinya. Kegiatan belajar mengajar dilaksanakan secara daring, di mana sebelumnya sistem tersebut hampir tidak pernah dipraktikkan di dunia pendidikan di Indonesia, sehingga memunculkan berbagai masalah bagi siswa maupun guru. Masalah utama yang seringkali dihadapi oleh guru dan murid adalah jaringan internet. Rahman Riyanda, dkk. menunjukkan melalui sebuah kasus yang dihadapi dosen dengan mahasiswa tentang adanya hambatan-hambatan dalam proses pelaksanaan sistem pembelajaran daring. Ia menunjukkan bukti bahwa pihak universitas kurang bisa mengatasi kendala titik hotspot dan kecepatan akses jaringan internet yang lambat bagi mahasiswa.¹ Masalah internet dan kuota data seringkali dikeluhkan oleh murid dan orangtua murid. Hal serupa juga dihadapi oleh guru Pendidikan Agama Kristen dan Budi Pekerti (PAK-

BP) yakni masalah mahalannya kuota internet di Indonesia dan kurang lancarnya jaringan internet yang berdampak pada pelaksanaan pembelajaran daring.

Selain permasalahan jaringan internet ataupun kuota, juga muncul masalah lain yakni siswa sulit memahami materi, dan kreativitas siswa tidak terekplorasi jika dibandingkan dengan pembelajaran tatap muka di kelas. Pendapat ini ditegaskan Soewarno, dkk. bahwa kendala pembelajaran berbasis teknologi adalah program komputer kurang memperhitungkan kreativitas siswa.² Kreativitas siswa dalam pembelajaran daring tidak dapat terekplorasi dengan baik. Dengan tidak tereksporasinya kreativitas siswa secara tidak langsung juga menghambat siswa untuk berpikir secara kritis. Kendala berikutnya adalah bahwa pembelajaran daring menguras waktu guru di depan internet, sedangkan guru juga memiliki kesibukan lain di luar kegiatan mengajar. Rahmawati mengemukakan bahwa kesibukan pengajar, yang membuatnya terus menerus duduk di depan internet, dapat membuat dosen terlambat dalam memberi balasan inisiasi mahasiswa.³ Hal serupa juga dihadapi oleh gu-

¹ Afif Rahman Riyanda et al., *Evaluasi Implementasi Sistem Pembelajaran Daring Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, IKRA-ITH HUMANIORA : Jurnal Sosial Dan Humaniora*, vol. 4, 2020, accessed April 16, 2021, <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/669>.

² Soewarno, Hasmina, and Faiza, "Kendala-Kendala Yang Dihadapi Guru Dalam Memanfaatkan Media Berbasis Komputer Di SD Negeri 10 Banda Aceh," *Jurnal Pesona Dasar* 2, no. 4 (2016): 36.

³ Septiana Dwi Rahmawati, "Kendala Pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh Melalui Internet Pada Mahasiswa PJJ S1 PGSD Universitas Negeri

ru PAK-BP di mana minimnya waktu yang dimiliki guru di dalam menyimak setiap tugas daring memicu permasalahan baru yakni tidak adanya umpan balik dalam setiap pembelajaran ataupun tugas daring.

Berbagai kendala yang bermunculan dalam pembelajaran daring memicu masalah baru bagi guru PAK-BP yang berperan sebagai garda terdepan dalam pembelajaran PAK. Tekanan tugas melaksanakan pembelajaran daring memicu terjadinya stress pada guru. Stress yang dialami oleh guru selama pandemi ini dapat diakibatkan beberapa faktor seperti tekanan kerja, efek belajar daring ataupun ketakutan kematian akibat wabah penyakit. Muhbar dan Rochmawati mengemukakan beban kerja menghasilkan stress di lingkungan kerja. Uji spearman menunjukkan nilai korelasi $-0,370$, yang menunjukkan korelasi lemah dengan arah korelasi negatif, yang berarti semakin berat beban kerja guru maka tingkat stress akan makin berat.⁴ Guru merasakan adanya beban kerja yang bertambah selama pembelajaran daring menuntut guru selalu *on time* dalam memantau kegiatan belajar siswa.

Stress digunakan untuk menggambarkan situasi yang menimbulkan perubahan

fisik dan psikis dalam diri seseorang.⁵ Stress berasal dari bahasa latin "*stringere*" secara harfiah diartikan ketegangan dan tekanan. Stress akan muncul dalam diri seseorang jika terjadi tuntutan yang tinggi dari lingkungannya. Santrock mendefinisikan stress merupakan respon individu terhadap kejadian atau keadaan mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang menanganinya.⁶ Ini berarti stress adalah tekanan pada seseorang baik itu berupa beban kerja, kondisi keluarga, ekonomi, wabah penyakit atau lainnya yang dapat membuat orang tersebut merasa terbebani dalam menyelesaikannya. Stress pada diri seseorang terjadi akibat terganggunya keseimbangan antara kemampuan dan kekuatan.

Kondisi terganggunya keseimbangan seseorang ditunjukkan dengan beberapa gejala seperti meningkatnya laju detak jantung dan nafas, sakit kepala, tekanan darah dan serangan jantung. Gejala-gejala demikian menjadikan seseorang akan mengalami sulit tidur, sakit kepala, sulit buang air besar, leher tegang, berubahnya selera makan, keringat yang berlebihan dan gangguan pencernaan. Rusmana mengutip pendapat Robbins tentang gejala stress secara psiko-

Semarang" (Universitas Negeri Semarang, 2009), 95.

⁴ Fandi Muhbar and Dwi Heppy Rochmawati, "Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Beban Kerja Guru di Sekolah Luar Biasa," *Jurnal Keperawatan Jiwa* 5, no. 2 (February 11, 2019): 82,

accessed April 16, 2021, <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4490>.

⁵ Bob Losyk, *Kendalikan Stres Anda!* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2007), 10.

⁶ John W. Santrock, *Adolescence: Perkembangan Remaja* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2003), 557.

logis meliputi kecemasan, ketegangan, kebosanan, ketidakpuasan dalam bekerja, iritabilitas dan menunda-nunda pekerjaan.⁷ Beberapa gejala psikologis lainnya mudah tersinggung, gelisah, suasana hati sering berubah, mudah menangis dan depresi. Stress sebenarnya pengalaman pribadi seseorang secara subyektif disebabkan oleh pemikirannya terhadap situasi yang sedang dihadapinya. Hal ini terjadi dilatarbelakangi adanya kesenjangan kenyataan yang berbeda dengan harapan menjadi sebuah situasi yang menekan.

Kesenjangan kenyataan yang berbeda dengan harapan menjadi faktor penyebab terjadinya stress pada diri seseorang. Faktor penyebab seperti beban kerja yang berlebihan, tuntutan ekonomi pada keluarga, situasi pekerjaan yang tidak menyenangkan, adanya konflik pribadi atau keluarga, adanya wabah penyakit mematikan. Septivany mengatakan adanya kecemasan kematian pada ODHA tidaklah dipengaruhi oleh tingkat religiusitas melainkan dipengaruhi oleh latar belakang penderita.⁸ Kecemasan akan kematian akibat wabah penyakit menular seperti HIV – Aids dapat menimbulkan

stress secara individu. Apabila bicara mengenai penyebab stress salah satunya wabah penyakit mematikan, tentu saja yang menarik untuk patut dibahas saat ini adalah pandemi covid-19. Sebegitu parahnya pandemi covid-19 sehingga bukan hanya menyebabkan kematian melainkan juga melumpuhkan seluruh aktivitas kehidupan umat manusia.

Eko G. Samudro dan M. Adnan Madjid menjelaskan dalam sebuah penelitiannya bahwa kasus pandemi Covid-19 di Indonesia terhitung sejak 26 April 2020 mencapai 8.882 kasus. Ini menunjukkan telah terjadi penularan virus Covid-19 di tengah-tengah masyarakat. Penularan virus covid-19 di tengah-tengah masyarakat disebabkan adanya orang yang terjangkit virus namun tidak merasakan tanda-tanda sakit dan tetap beraktivitas. Apabila ini terus menerus terjadi tidak akan menutup kemungkinan bahwa angka kasus penularan akan terus bertambah pada bulan Mei 2020.⁹ Kasus Covid-19 merupakan kasus pandemi yakni keadaan suatu masalah kesehatan (umumnya penyakit), dalam waktu frekuensi yang lama dapat menetap pada wilayah

⁷ Agus Rusmana, *The Future of Organizational Communication in the Industrial Era 4.0: Book Chapter Komunikasi Organisasi* (Media Akselerasi, 2019), 475.

⁸ Mayang Septivany, “Pengaruh Religiusitas, Dukungan Sosial Dan Sense of Humor Terhadap Kecemasan Akan Kematian Pada Orang Dengan

HIV–AIDS (ODHA)” (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2015), 77-79.

⁹ Eko G Samudro and M. Adnan Madjid, “Pemerintah Indonesia Menghadapi Bencana Nasional Covid -19 Yang Mengancam Ketahanan Nasional,” *Jurnal Ketahanan Nasional* 26, no. 2 (September 18, 2020): 132–154, accessed April 16, 2021, <http://jurnal.ugm.ac.id/JKN>.

tertentu.¹⁰ Hal lain diungkapkan Wibowo Hadiwardoyo dalam penelitiannya bahwa pemerintah dalam merespon pandemi Covid-19 menerapkan kebijakan *social distancing* (jaga jarak sosial, menghindari kerumunan). Kebijakan ini menurunkan secara drastis aktivitas dan pergerakan orang¹¹, termasuk didalamnya pergerakan guru PAK untuk memberikan pembelajaran di kelas.

Berdasarkan uraian permasalahan tersebut, penulis hendak menganalisis tingkat stress guru PAK selama pandemi Covid-19 di kota Surakarta. Dengan mengetahui tingkat stress dan penyebabnya diharapkan guru PAK mampu mengambil langkah konkret dalam mencegah stress tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengambil lokasi kota Surakarta dengan subyek penelitian adalah guru PAK-BP dari jenjang Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah Atas yang berjumlah 197 orang. Dengan jumlah populasi sekitar 197, untuk mendapatkan proporsi populasi pengambil sampel dengan teknik tabel Krejcie Morgan yakni dengan sampel 127 responden.¹² Metode penelitian yang

digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode angket. Bungin menjelaskan metode angket, sering juga disebut metode kuesioner, merupakan serangkaian pertanyaan yang disusun secara sistematis untuk diisi oleh responden.¹³ Lebih lanjut lagi Syofian Siregar menambahkan teknik pengumpulan data memungkinkan peneliti mempelajari sikap-sikap, keyakinan, perilaku dan karakteristik orang.¹⁴ Angket kuesioner digunakan adalah angket tertutup yakni responden hanya memilih jawaban yang disediakan dan tidak diberikan kesempatan berpendapat.

Data yang telah dikumpulkan akan dianalisa dengan menggunakan analisis data kuantitatif dengan teknik analisis linear. Bungin menjelaskan analisis regresi digunakan untuk mengetahui perbedaan sebuah variabel mempengaruhi variabel lainnya. Analisis regresi yang populer dalam ilmu sosial yakni analisis regresi linier dan multiregresi.¹⁵ Analisis regresi linear sederhana

¹⁰ Oksfriani Jufri Sumampouw, *Pemberantasan Penyakit Menular* (Yogyakarta: Penerbit DEEPUBLISH, 2017), 52.

¹¹ Wibowo Hadiwardoyo, "Kerugian Ekonomi Nasional Akibat Pandemi Covid-19," *Baskara: Journal of Business and Entrepreneurship* 2, no. 2 (April 23, 2020): 83–92, accessed April 16, 2021, www.cnbcindonesia.com.

¹² Uma Sekaran, *Metodologi Penelitian Untuk Bisnis* (Jakarta: Salemba Empat, 2006), 159.

¹³ Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif (Komunikasi, Ekonomi, Dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya)* (Jakarta: Kencana, 2017), 133.

¹⁴ Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Jakarta: Kencana, 2013).

¹⁵ Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif (Komunikasi, Ekonomi, Dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya)*, 231.

merupakan teknik analisis data yang digunakan untuk mengukur besar pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Dalam penelitian ini variabel bebas (X) adalah pandemi covid-19 sedangkan variabel terikat (Y) tingkat stress guru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat Stress Guru Pendidikan Agama Kristen

Tabel 1. *Coefficients*

Model	Coefficients ^a			t	Sig.
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	35,393	8,105		4,367	,000
Kondisi Pandemi Covid 19	,144	,091	,141	1,588	,115

a. Dependent Variable: Stress Guru Kota Surakarta

Dengan berpedoman pada hasil analisis *ouput* yang berada di tabel *coefficients* dimana *unstandardized coefficients* sebesar 35,393 yang berarti apabila tidak terjadi pandemi Covid-19 maka tingkat stress guru PAK Kota Surakarta sebesar 35,393. Sedangkan untuk setiap 1% penambahan kasus Covid-19 maka tingkat stress guru PAK Kota Surakarta akan meningkat sebesar 0,144. Apabila mencermati hasil analisa data laju tingkat stress guru ditengah wabah

pandemi tergolong rendah hanya 14% untuk setiap 1% penambahan kasus Covid-19. Laju tingkat stress guru pada masa pandemi Covid-19 dipengaruhi tingkat pengetahuan mengenai virus Covid-19.

Tingkat pengetahuan seseorang terhadap sebuah wabah penyakit akan berpengaruh terhadap perilaku orang tersebut dalam menjalani kehidupan setiap harinya. Berkenaan dengan tingkat pengetahuan seseorang terhadap penyakit tertentu, hasil penelitian Astuti menambahkan penjelasan kejadian infeksi menular seksual pada wanita usia subur sebagian besar atau sekitar 38,5% disebabkan oleh tingkat pengetahuan yang kurang terhadap kejadian infeksi menular seksual.¹⁶ Tingkat pengetahuan seseorang terhadap penularan penyakit berdampak pada perilaku kehidupan orang tersebut termasuk didalamnya kesehatan. Rata-rata orang beranggapan selama tidak melakukan kontak langsung dengan penderita Covid-19, maka tidak akan pernah tertular. Namun secara fakta penularan Covid-19 dapat terjadi dengan cara transmisi langsung maupun transmisi tidak langsung.

Tabel 2. *Model Summary*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,141 ^a	,020	,012	14,751

a. Predictors: (Constant), Kondisi Pandemi Covid 19

¹⁶ Dwi Yuni Astuti, Sabar Santoso, and Dwiana Estiwidani, "Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kejadian Infeksi Menular Seksual pada Wanita Usia Subur di Puskesmas Sleman"

(Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan, 2017), 77, accessed April 16, 2021, <http://poltekkesjogja.ac.id>.

Nilai koefisien regresi dalam penelitian ini bernilai plus (+) yang berarti bahwa pandemi Covid-19 berpengaruh positif terhadap tingkat stress guru PAK Kota Surakarta. Pandemi Covid-19 memiliki pengaruh positif terhadap tingkat stress guru PAK Kota Surakarta dalam kategori sangat rendah yakni 0,141. Rahmani menjelaskan pementasan program intervensi pada korban yang mengalami polio guna meredakan depresi karena kondisi yang ada.¹⁷ Dalam penelitian Rahmani menunjukkan adanya gejala depresi atau stress yang dialami korban maupun keluarga penyandang polio sebagai salah satu penyakit menular. Rata-rata setiap kali seseorang diperhadapkan oleh penyakit menular yang berujung pada kematian akan mengalami stress sama seperti dalam penelitian ini yang menunjukkan adanya stress pada guru PAK di tengah pandemi Covid-19 meskipun dalam kategori tingkat stress sangat rendah.

Prosentase pengaruh pandemi Covid-19 terhadap tingkat stress guru PAK kota Surakarta berpedoman pada nilai *R square* yakni sebesar 0,020. Nilai ini memiliki arti bahwa pengaruh pandemi Covid-19 terhadap tingkat stress guru PAK Kota Surakarta sebesar 2,0% sedangkan 98,0% dipe-

ngaruhi oleh faktor lainnya. Penulis mencoba mengidentifikasi faktor lain penunjang stress, yakni kondisi sosial ekonomi, beban kerja yang berlebihan, kurang respon terhadap perkembangan Informatika dan Teknologi (IT) dan menurunnya ketahanan menghadapi masalah. Dengan mengetahui penyebab stress tersebut, diharapkan guru PAK dapat memiliki langkah kongkret dalam mengatasi masalahnya. Faktor pertama yakni kondisi sosial ekonomi sangat berperan terhadap munculnya stress pada guru. Harahap dan Putra menjelaskan tingkat sosial ekonomi memberikan kontribusi sebesar 64% stress pada guru di SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir. Hal ini terlihat di mana tingkat sosial ekonomi guru yang berada di tingkat menengah ke bawah tingkat *stress*-nya berada pada tingkat menengah ke atas.¹⁸ Artinya bahwa semakin guru memiliki tingkat sosial ekonomi semakin rendah maka stress guru akan semakin tinggi.

Faktor kedua yang menyebabkan tingginya tingkat stress guru PAK Kota Surakarta yakni masalah beban kerja yang berlebih. Selama pandemi pemerintah memberikan peringatan kepada setiap orang untuk tetap di rumah, bekerja dari rumah dan beribadah dari rumah. Guru juga me-

¹⁷ Ima Sri Rahmani, "Analisis Sosial Psikologis Perkembangan Dan Penanganan Penyakit Menular," *Buletin Psikologi* 13, no. 2 (2005).

¹⁸ Musaddad Harahap and Ary Antony Putra, "Pengaruh Kondisi Sosial Ekonomi Terhadap Stres

Guru Di SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir," *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah* 2, no. 1 (June 15, 2017): 1–20, accessed April 16, 2021, <https://journal.uir.ac.id/index.php/al-thariqah/article/view/896>.

laksanakan tugas mengajar dari rumah melalui kegiatan belajar mengajar secara daring. Kegiatan mengajar dari rumah yang dilaksanakan guru sekilas terlihat sederhana dan tidak memakan banyak tenaga. Namun, realitasnya mengajar dari rumah secara daring menambah beban kerja guru. Beban kerja yang berlebih ini mengakibatkan stress pada guru. Putranto dalam penelitiannya menjelaskan adanya dinamika kerja dari 487 guru yang berdomisili di Jawa Tengah, yang mengalami stress akibat beban pekerjaan sebanyak 33,61%, dan sebanyak 55,44% guru mengalami gangguan kondisi tubuh sebagai dampak stress kerja.¹⁹ Beban kerja dalam seminggu mewajibkan guru mengajar di kelas sebanyak 24 jam. Pada saat pandemi beban kerja tersebut meningkat di mana guru mendampingi siswa yang kesulitan memahami materi yang diajarkan melalui daring. Pendamping siswa yang kesulitan belajar bisa menghabiskan waktu hampir separuh waktu dalam sehari. Selain itu, guru juga harus memantau tugas-tugas siswa setiap saat, yang tentu saja hal ini dapat menimbulkan rasa capek dan jenuh. Beban kerja guru semakin bertambah lagi, di mana guru harus melayani orang tua yang

berusaha mendampingi anaknya dalam mengerjakan tugas-tugas.

Faktor ketiga yang menyebabkan guru mengalami stress adalah masih kurangnya respon terhadap perkembangan IT. Perkembangan IT bagi guru PAK yang masih muda bukanlah halangan, namun bagi sebagian guru yang sudah berumur IT menjadi momok yang bisa membuatnya stress. Agus Purwanto, dkk. menjelaskan persoalan IT yang menjadikan stress guru. Menurutnya, guru telah dituntut untuk secara cepat menguasai dan memanfaatkan teknologi *online*. Selain itu, guru dituntut untuk melaksanakan *technical support* pada orang tua murid jika terjadi masalah yang berhubungan dengan pembelajaran dan teknologi.²⁰ Pandemi telah memaksa guru untuk menggunakan IT dalam pembelajaran jarak jauh, meskipun hal tersebut pada kenyataannya sulit dan tidak menyenangkan bagi sebagian guru. Beban tanggung jawab guru selama diadakan pembelajaran daring bertambah. Guru harus bersedia bekerja ekstra, melaksanakan komunikasi dengan siswa dan orang tua tanpa ada batas waktu, ditambah lagi beban pengeluaran dalam menyediakan kuota internet yang memadai. Faktor-faktor

¹⁹ Canggih Putranto, *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja: Studi Indigenous pada Guru Bersuku Jawa*, *Journal of Social and Industrial Psychology*, vol. 2, 2013, accessed April 16, 2021, <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/sip>.

²⁰ Agus Purwanto et al., "Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran

Online Di Sekolah Dasar," *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling* 2, no. 1 (April 15, 2020): 1–12, accessed April 16, 2021, <https://ummaspul.e-journal.id/Edupsyscouns/article/view/397>.

tersebut pada akhirnya memicu tingkat stress pada guru PAK di kota Surakarta.

Pembelajaran yang dilakukan secara daring telah membatasi guru untuk berinteraksi dengan rekan kerja dan siswa. Hilangnya interaksi sosial yang biasa dilakukan dapat memicu masalah baru yakni menurunnya ketahanan atau kemampuan manusia dalam menghadapi tantangan. Istilah yang seringkali digunakan untuk menjelaskan ketahanan manusia dalam menghadapi masalah adalah *Adversity Quotient*. Banggu menunjukkan hasil penelitiannya bahwa ada hubungan signifikan antara *Adversity Quotient* dengan stres kerja guru. Hasil $r = -0,774$ dan $p = 0,000$ berarti adanya korelasi negatif antara *Adversity Quotient* dengan stres kerja. Maksudnya semakin tinggi skor dari *Adversity Quotient* maka semakin rendah stress kerja pada guru. Atau sebaliknya makin rendah skor *Adversity Quotient* maka stress kerjanya makin tinggi.²¹ Pada masa pandemi rata-rata guru beranggapan masalah yang dialami sebagai bentuk ketidakmampuan guru menjalankan tugas pokok dalam mengajar secara penuh. Hal ini telah memicu rasa kurang percaya guru terhadap pencapaian prestasi siswa sehingga guru lebih sensitif. Kepekaan guru

akibat turunnya rasa percaya diri tanpa diduga juga meningkatkan stress kerja guru.

Refleksi Teologis

Dalam menghadapi beban kerja yang berlebih guru PAK dapat meneladani sikap Tuhan Yesus sebagai Guru yang Agung. Dalam Yohanes 13:13 Yesus mengatakan, “Kamu menyebut Aku Guru dan Tuhan, dan katamu itu tepat, sebab memang Akulah Guru dan Tuhan.” Injil Yohanes hendak menunjukkan klaim para murid bahwa Tuhan Yesus adalah Guru dan Tuhan, dimana para murid-Nya sadar akan martabat seorang guru. Namun Tuhan Yesus hendak memberikan keteladanan bukan hanya mengajar melainkan melayani para murid-Nya. Christian Jonch mempertegaskan pendapat ini bahwa Tuhan Yesus menyatakan diri-Nya sebagai guru dengan memberikan keteladanan membasuh kaki para murid. Penyebutan gelar guru menunjukkan bahwa Tuhan Yesus mempunyai murid-murid yang mengikuti-Nya, baik dalam pengajaran maupun keteladanan hidup.²² Guru PAK dalam masa pandemic ini dapat memotivasi diri melalui contoh keteladanan Tuhan Yesus yang melayani para murid. Guru PAK tidak hanya mengajar,

²¹ Harini Edgina and Mariana Banggu, “Adversity Quotient Dan Stres Kerja Dalam Menghadapi Era Revolusi Industri 4.0 Pada Guru SMP Swasta Di Kupang,” *Jurnal Kreatif Online* 7, no. 3 (September 27, 2019): 1–10, accessed April 16, 2021, [http://](http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/JKTO/article/view/13595)

jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/JKTO/article/view/13595.

²² Christian Jonch, “Yesus Sebagai Guru: Studi Injil Yohanes,” *Veritas: Jurnal Teologi dan Pelayanan* 8, no. 2 (2007): 257–276.

namun juga berusaha menghadirkan Tuhan Yesus dalam kehidupan para murid, sehingga para murid akan dapat merasakan belas kasih yang telah dilayankan oleh gurunya.

Teknologi informasi yang berkembang pesat juga tidak perlu terlalu dianggap sebagai momok, namun dapat dilihat kawan dalam meningkatkan taraf kualitas hidup umat manusia. Hal ini terwujud dalam keseharian manusia dalam menghadapi berbagai masalah, yang kemudian dapat dipecahkan dengan bantuan teknologi. Teknologi itu sendiri adalah karunia pemberian Tuhan kepada umat manusia yang dapat dimanfaatkan guna kepentingan manusia dalam memerangi masalah kesulitan pangan, pendidikan, penderitaan akibat wabah penyakit, kemiskinan dan masih banyak lagi. Supardan mengungkapkan pada akhir abad ke-20 hingga sekarang ini, perlu adanya keberfungsian iman Kristen yang hidup dalam menghadapi masalah-masalah seperti teknologi, sosial, ekonomi, dan kualitas hidup manusia.²³ Keberadaan teknologi informasi yang canggih saat ini telah menjadi solusi dalam pelaksanaan proses belajar mengajar selama pandemic. Meskipun para siswa tidak datang ke sekolah, namun mereka tetap dapat belajar dengan bantuan teknologi informasi.

Untuk itu sudah selayaknya guru dapat membuka diri terhadap dinamika perubahan sistem pembelajaran, sehingga dapat mengurangi tingkat stressnya. Perkembangan teknologi informasi tidak dilihat sebagai ancaman, namun sebagai berkat yang membuka kesempatan untuk lebih maju dalam pelayanan di bidang pendidikan.

Guru PAK juga perlu menunjukkan diri sebagai pribadi yang tangguh dalam menghadapi masalah pendidikan di tengah pandemi. Hal itu dapat dilakukan dengan selalu mengingat apa yang tertulis dalam Filipi 4:13, “Segala perkara dalam kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku.” Frase “segala perkara dalam kutanggung” mengandung pengertian adanya kekuatan yang memungkinkan orang percaya keluar sebagai pemenang dalam permasalahan yang dihadapi, oleh karena Kristus yang telah memberi kekuatan.²⁴

KESIMPULAN

Pandemi Covid-19 tidak dapat disangkal telah membuat sebagian guru PAK mengalami stress karena pandemi telah berimplikasi pada peningkatan tekanan dan beban kerja guru PAK. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, guru PAK-BP dapat memotivasi diri dengan mengingat pada

²³ Supardan, ed., *Ilmu Teknologi Dan Etika* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1996), 194.

²⁴ R. Jamieson, A. R. Fausset, and D. Brown, “Commentary Critical and Explanatory on the

Whole Bible” (Oak Harbor: Logos Research Systems, Inc., 1997), 369.

keteladanan Yesus sebagai Guru Agung, yang bukan hanya mengajar, namun juga melayani. Yang tidak mengeluh dengan kesulitan yang dihadapi, namun melihatnya sebagai peluang untuk meningkatkan kualitas diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Bungin, Burhan. *Metodologi Penelitian Kuantitatif (Komunikasi, Ekonomi, Dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya)*. Jakarta: Kencana, 2017.
- Dwi Yuni Astuti, Sabar Santoso, and Dwiana Estiwidani. "Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kejadian Infeksi Menular Seksual pada Wanita Usia Subur di Puskesmas Sleman." *Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan*, 2017. Accessed April 16, 2021. <http://poltekkesjogja.ac.id>.
- Edgina, Harini, and Mariana Banggu. "Adversity Quotient Dan Stres Kerja Dalam Menghadapi Era Revolusi Industri 4.0 Pada Guru SMP Swasta Di Kupang." *Jurnal Kreatif Online* 7, no. 3 (September 27, 2019): 1–10. Accessed April 16, 2021. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/JKTO/article/view/13595>.
- Hadiwardoyo, Wibowo. "Kerugian Ekonomi Nasional Akibat Pandemi Covid-19." *Baskara: Journal of Business and Entrepreneurship* 2, no. 2 (April 23, 2020): 83–92. Accessed April 16, 2021. www.cnbcindonesia.com.
- Harahap, Musaddad, and Ary Antony Putra. "Pengaruh Kondisi Sosial Ekonomi Terhadap Stres Guru Di SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir." *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah* 2, no. 1 (June 15, 2017): 1–20. Accessed April 16, 2021. <https://journal.uir.ac.id/index.php/althariqah/article/view/896>.
- Jamieson, R., A. R. Fausset, and D. Brown. "Commentary Critical and Explanatory on the Whole Bible." Oak Harbor: Logos Research Systems, Inc., 1997.
- Jonch, Christian. "Yesus Sebagai Guru: Studi Injil Yohanes." *Veritas: Jurnal Teologi dan Pelayanan* 8, no. 2 (2007): 257–276.
- Losyk, Bob. *Kendalikan Stres Anda!* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2007.
- Muhbar, Fandi, and Dwi Heppy Rochmawati. "Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Beban Kerja Guru di Sekolah Luar Biasa." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 5, no. 2 (February 11, 2019): 82. Accessed April 16, 2021. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4490>.
- Purwanto, Agus, Rudy Pramono, Masduki Asbari, Priyono Budi Santoso, Laksmi Mayesti Wijayanti, Choi Chi Hyun, and Ratna Setyowati Putri. "Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online Di Sekolah Dasar." *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling* 2, no. 1 (April 15, 2020): 1–12. Accessed April 16, 2021. <https://ummaspul.e-journal.id/Edupsyscouns/article/view/397>.
- Putranto, Canggih. "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja: Studi Indigenous Pada Guru Bersuku Jawa." *Journal of Social and Industrial Psychology* 2, no. 2 (2013). Accessed April 16, 2021. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/sip>.
- Rahman Riyanda, Afif, Kartini Herlina, B Anggit Wicaksono, Fkip Universitas Lampung Jl Sumantri Brojonegoro No, Gedong Meneng, and Bandar Lampung. *Evaluasi Implementasi*

- Sistem Pembelajaran Daring Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*. Vol. 4, 2020. Accessed April 16, 2021. <https://journals.upi-yaiac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/669>.
- Rahmani, Ima Sri. "Analisis Sosial Psikologis Perkembangan Dan Penanganan Penyakit Menular." *Buletin Psikologi* 13, no. 2 (2005).
- Rahmawati, Septiana Dwi. "Kendala Pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh Melalui Internet Pada Mahasiswa PJJ S1 PGSD Universitas Negeri Semarang." Universitas Negeri Semarang, 2009.
- Rusmana, Agus. *The Future of Organizational Communication in the Industrial Era 4.0: Book Chapter Komunikasi Organisasi*. Media Akselerasi, 2019.
- Samudro, Eko G, and M. Adnan Madjid. "Pemerintah Indonesia Menghadapi Bencana Nasional Covid -19 Yang Mengancam Ketahanan Nasional." *Jurnal Ketahanan Nasional* 26, no. 2 (September 18, 2020): 132–154. Accessed April 16, 2021. <http://jurnal.ugm.ac.id/JKN>.
- Santrock, John W. *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2003.
- Sekaran, Uma. *Metodologi Penelitian Untuk Bisnis*. Jakarta: Salemba Empat, 2006.
- Septivany, Mayang. "Pengaruh Religiusitas, Dukungan Sosial Dan Sense of Humor Terhadap Kecemasan Akan Kematian Pada Orang Dengan HIV–AIDS (ODHA)." Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2015.
- Siregar, Syofian. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana, 2013.
- Soewarno, Hasmina, and Faiza. "Kendala-Kendala Yang Dihadapi Guru Dalam Memanfaatkan Media Berbasis Komputer Di SD Negeri 10 Banda Aceh." *Jurnal Pesona Dasar* 2, no. 4 (2016): 36.
- Sumampouw, Oksfriani Jufri. *Pemberantasan Penyakit Menular*. Yogyakarta: Penerbit DEEPUBLISH, 2017.
- Supardan, ed. *Ilmu Teknologi Dan Etika*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1996.