

MANAJEMEN STRESS ERA NEW NORMAL DALAM DUNIA PENDIDIKAN

Weni Kurniawati

IAI An Nur Lampung

Email: weni@an-nur.ac.id

Diterima:	Revisi:	Disetujui:
26/03/2022	2/04/2021	25/05/2022

ABSTRACT

The number of cases of Covid-19 in the new normal period in Indonesia, these various things have resulted in very good anxiety in adolescents, adults and the elderly which have many impacts on life. The increase in the spread of the Covid-19 virus has caused many changes in the activity sector, including the education sector. March 16, 2020, almost all regions in Indonesia changed the regular 'face-to-face' learning system to 'learning from home' or distance learning (PJJ) or learning from home (SFH). The change in the learning system from face-to-face online (distance learning) in the COVID-19 pandemic phase made parents feel stressed when accompanying the learning process with assignments, in addition to having to survive and work for each other in the midst of a crisis. notification of a government policy letter regarding face-to-face learning, of course, causes a lot of fear and anxiety for parents, teachers and children regarding the number of cases of covid which is still growing, 2 years since the covid-19 pandemic, all activities including learning are carried out from home, some children have started to get used to distance learning and have to come back to meet the data face to face. Of course this causes problems not only for students but also for teachers and parents.

Keywords: Stress, management, Covid-19, new normal

ABSTRAK

Peningkatan angka kejadian Covid-19 di masa new normal di Indonesia sangat signifikan, hal ini mengakibatkan kecemasan

baik pada remaja, dewasa dan lansia, kecemasan memiliki banyak dampak terhadap kehidupan, Penyebaran Virus Covid-19 menyebabkan banyaknya perubahan pada berbagai sektor kegiatan masyarakat termasuk pada sektor pendidikan, Terhitung mulai 16 Maret 2020 hampir seluruh daerah di Indonesia mengubah sistem pembelajaran reguler ‘tatap muka’ menjadi ‘belajar dari rumah’ atau pembelajaran jarak jauh (PJJ) atau study from home (SFH). Perubahan sistem pembelajaran dari tatap muka menjadi online (Pembelajaran jarak jauh) pada fase pandemi covid-19 membuat orangtua siswa merasa stres ketika mendampingi proses pembelajaran dengan tugas-tugas, disamping harus memikirkan keberlangsungan hidup dan pekerjaan masing- masing di tengah krisis. Menanggapi surat kebijakan pemerintah tentang pembelajaran tatap muka, tentu menimbulkan banyak ketakutan dan kecemasan bagi orang tua, guru maupun anak terkait angka kejadian covid yang masih terus bertambah, 2 tahun sudah sejak masa pandemi covid-19 segala aktivitas termasuk pembelajaran dilakukan dari rumah, sebagian anak sudah mulai terbiasa dengan pembelajaran jarak jauh dan harus kembali beradaptasi dengan bertatap muka. Tentu hal tersebut menimbulkan problematik bukan hanya bagi siswa melainkan guru dan orang tua.

Kata Kunci: Stress, manajemen, Covid-19,new normal

PENDAHULUAN

Bulan juli mendatang pembelajaran tatap muka kembali akan dilaksanakan, sesuai kebijakan pemerintah berdasarkan sura keputusa bersama empat mentri diantaranya mentri pendidikan dan kebudayaan, mendtri kesehatan, mentri agama dan mentri dalam negri, tentang panduan penyelenggraan pembelajaran di masa pandemic coronavirus disease 2019(covid19) (pattanang 2021). Sebagaimana di ketahui sebelumnya hamir 2 tahun pemerintah pemberlakukan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Di mana proses interkasi antara pendidik dan peserta didik terjadi di tempat dan dimungkinkan di waktu yang berbeda .Hal ini di lakukan untuk mencegah penularan Covid-19. Namun

Pembelajaran Jarak Jauh yang di lakukan selama ini berdampak pada kualitas pendidikan yang semakin menurun.

Perubahan yang sangat signifikan dari semua aspek kehidupan Pada masa pandemic hingga new normal ini baik ekonomi sampai pendidikan. Perubahan ini membuat banyak individu mengalami kecemasan, tidak terkecuali remaja. Data Oktober 2020 terdapat 400.483 positif covid di Indonesia, 2,4 % terjadi pada remaja. 78% remaja mengalami stress terhadap covid19. Remaja itu sendiri mulai dari umur 13 – 18 tahun (putri 2022).

Stres adalah perubahan reaksi tubuh ketika menghadapi ancaman, tekanan, atau situasi yang baru. Tubuh akan melepaskan hormon adrenalin dan kortisol ketika menghadapi stres. Hal tersebut membuat meningkatnya detak jantung dan tekanan darah, pernapasan lebih cepat, dan menegangnya otot , stress merupakan respon terhadap nafsu makan, rangsangan yang bermanfaat yang sering tidak dianggap stres dapat sebesar respon terhadap rangsangan negatif (Muiz 2020). Stress dapat menyerang siapapun termasuk pada remaja, dengan psikologis yang dapat berubah ubah, remaja sangat rentang dengan stres, oleh karna itu pentingnya managemen stress untuk mengatasinya dengan terapi self talk, stres jika berlarut tanpa penanganan akan menjadi depresi (Kelialat, 2013

Manajemen stress adalah suatu program untuk melakukan pengontrolan atau pengaturan stress di mana bertujuan untuk mengenal penyebab stress dan mengetahui teknik-teknik mengelola stress, sehingga orang lebih baik dalam menguasai stress dalam kehidupan dari pada dihimpit oleh stress itu sendiri.

PEMBAHASAN

1. Stres

Para ahli mendefinisikan stress dengan berbeda-beda. Stres merupakan suatu kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai sesuatu kesempatan di mana untuk mencapai kesempatan tersebut terdapat batasan atau penghalang. Weinberg mendefinisikan stres sebagai “a substantial imbalance between demand (physical and psychological) and response

capability, under condition where failure to meet that demand has importance consequences". Artinya, ada ketidakseimbangan antara tuntutan (fisik dan psikis) dan kemampuan memenuhinya. Gagal dalam memenuhi kebutuhan tersebut akan berdampak (Hanifah 2020).

Stress merupakan tekanan internal dan eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan (an internal and external pressure and other troublesome condisition in life). Beberapa konsep tersebut menjelaskan stress sebagai sebuah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang.

Dari paparan di atas dapat dipahami bahwa Stress adalah respon terhadap tuntutan dan rangsangan dari luar maupun dalam. Tuntutan tersebut dapat berupa hal-hal yang faktual yang terjadi, atau yang mungkin akan terjadi, tetapi dipersepsi secara aktual. Jika kondisi tersebut tidak segera teratasi maka terjadilah gangguan pada satu atau lebih organ tubuh yang mengakibatkan seseorang tidak dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik. Stress adalah suatu keadaantidak tidak nyaman yang dialami oleh individu yang akan mengganggu pikiran, emosional, tindakan atau perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut dapat bersifat individual dan subjektif.

Adapun faktor yang mempengaruhi stress bukan hanya berasal dari faktor internal melainkan faktor eksternal. Factor yang berasal dari internal adalah biologis dan psikologis, sedangkan yang berasal dari eksternal adalah factor lingkungan.

2. Ruang Lingkup Stress Dalam Menghadapi Era New Normal Dalam Pendidikan Orang tua

Semakin meningkatnya Kasus Covid-19 menjadi kekhawatiran tersendiri bagi setiap orang, terutama bagi orang tua yang memiliki anak sekolah, dengan Adanya kebijakan sekolah dengan kembali bertatap muka tentu menyebabkan kegembiraan dan kecemasan tersendiri bagi orang tua siswa. Kegembiraan anaknya bisa kembali mendapatkan ilmu dan pendidikan lebih

mendalam kembali seperti sebelum pandemi. Namun tidak menutup kemungkinan juga menimbulkan kecemasan yang dirasakan oleh beberapa orang tua jika anaknya kembali ke sekolah dengan alasan takut adanya penularan virus . Hal ini karena masih banyak anak dan orang tua yg belum vaksinasi, didasari rasa takut akan vaksin. Bagi orang tua yang masih memiliki anak belum cukup dewasa tentu mempunyai kekhawatiran lebih terhadap anaknya.

Kondisi orang tua yang belum siap untuk jika anak kembali ke sekolah . Sebagai orang tua tentu menginginkan anaknya untuk mendapatkan yang terbaik, sehingga untuk dapat memenuhi hak anaknya bisa kembali ke sekolah seperti biasa. Sesuai dengan ketentuan dan peraturan yang wajib dijalankan orang tua harus menyiapkan tersebut, tidak hanya dalam hal fisik melainkan kebutuhan tetapi juga perlu adanya pengetahuan.

Orang tua yang memiliki pengetahuan dapat memperoleh informasi lebih yang didapatkan untuk dapat menyiapkan segala hal yang dibutuhkan untuk mengantar anaknya kembali ke sekolah (Wulandari, 2021).

3. Guru

Hasil survei yang telah dilakukan oleh PGRI yang dimuat dalam artikel republika.id sebanyak 50% guru cemas jika sekolah dibuka kembali. Kecemasan adalah suatu keadaan emosi seseorang yang timbul ketika orang tersebut sedang mengalami stress, yang ditandai dengan munculnya gejala seperti perasaan tegang, rasa khawatir, sehingga menimbulkan respon terhadap fisik seperti jantung yang berdetak lebih kencang, tekanan darah naik, dan sebagainya (Fitria dan Ifdil, 2020).

Kecemasan merupakan gangguan kesehatan mental yang sering dialami oleh seseorang. Setia guru mencemaskan rencana pembukaan sekolah yang akan dilakukan pemerintah dinas pendidikan karena menurut mereka sekolah bisa menjadi sebuah cluster penyebaran virus. Sebagian guru berpendapat bahwa sebaiknya pembukaan sekolah harus menunggu sampai pandemibenar benar dinyatakan selesai sehingga tidak akan menimbulkan risiko terpapar virus corona.

Menurut Sumarto (2021) virus corona dapat menyebabkan suatu gangguan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru, hingga merenggut nyawa seseorang. Diketahui Hal tersebut dikarenakan beberapa guru memiliki keyakinan tidak akan ter suspect karena sudah mematuhi protokol kesehatan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wakui, et. al. (2021) hal yang dapat meningkatkan kecemasan guru saat melakukan pembelajaran tatap muka maka mereka sebagai transmisi enukaran virus dan akan berkembang semakin banyak angka kejadian dan ketika siswa pulang ke rumah mereka akan menulari anggota keluarga mereka begitu pula sebaliknya. Kecemasan yang dimiliki oleh guru bisa menimbulkan stress psikologis seperti burnout (Maslach dan Leiter, 2016). Burnout yang dimaksud adalah penurunan kualitas pengajaran dan berkurangnya kemampuan untuk menyampaikan materi ketika mengajar (Lancu, et.al, 2017).

4. Murid

Masa adatasi dari masa andemik menuju masa new normal yang mengharuskan semua orang mulai beraktifitas kembali di luar rumah dapat berdampak pada anak-anak dan kesehatan mereka, anak-anak harus kembali menjalankan rutinitas seperti kegiatan di luar ruangan, jadwal tidur yang tepat, dan kegiatan belajar di sekolah, Durasi tidur anak perlu diperhatikan, terutama dalam persiapan sekolah tatap muka.

Jam tidur yang kurang dari biasanya dan tingkat keinginan yang lebih tinggi pada waktu tidur dikaitkan dengan tingkat stres yang lebih tinggi, anak-anak juga merasakan sulitnya kembali ke sekolah di masa normal, selama pandemi dengan rutinitas lama mereka setelah menghadiri kelas online selama lebih dari setahun dapat menyebabkan banyak kecemasan pola suasana hati yang tidak menentu, sulit tidur, kehilangan minat dalam aktivitas sehari-hari.

Selain itu, anak-anak harus beradatasi dengan kembali kerutinitas sekolah hal tersebut membuat ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, mudah kelelahan, lekas marah dan menemukan alasan untuk menghindari sekolah saat mulai sekolah harus

dilaksanakan kembali. penyebab terbesar yaitu terkecemasan anak-anak adalah terpapar dengan virus, meninggalkan rumah yang menjadi zona nyaman mereka, kehilangan orang yang dicintai, dan interaksi sosial yang harus dilakukan secara langsung, tidak lupa dengan kasus pembulian di kalangan anak sekolah yang masih kira terjadi menjadi suatu kecemasan terbesar bagi anak sekolah (Artifasari, A. 2020)

Stres merupakan dapat menimbulkan banyak dampak yang negatif. Manajemen stress lebih dari sekedar mengatasinya, yakni dengan menanggulanginya secara adaptif dan efektif. manajemen stress biasa disebut dengan istilah coping. Menurut R.S. Lazarus dan Folkman dalam Yusuf dan Nurihsan 2010 mendefinisikan coping sebagai proses mengelola tuntutan baik dari internal maupun eksternal yang diperkirakan sebagai beban karena di luar kemampuan diri individu. Coping merupakan upaya yang berorientasi kegiatan dan intrapsikis untuk mengelola (seperti menuntaskan, tabah, mengurangi atau meminimalkan) tuntutan internal dan eksternal dan konflik di antaranya. Menurut UU no 2006 ketahanan menanggung stres adalah kemampuan untuk tetap tenang dan berkonsentrasi, serta secara konstruktif bertahan menghadapi kejadian yang gawat dan tetap tegar menghadapi konflik emosi. Dalam artian ketahanan menanggung stres berarti kemampuan untuk menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan dan situasi yang penuh tekanan tanpa menjadi berantakan, dengan cara aktif dan positif mengatasi stres.

Manajemen stress menurut Taylor (dalam Segarahanayu, 2013) meliputi 3 tahap,yaitu:

- a. Tahap pertama, partisipan mempelajari apakah stress itu dan bagaimana mengidentifikasi stressor dalam kehidupan mereka sendiri.
- b. Tahap kedua, mereka memperoleh dan mempraktekan ketrampilan untuk mengatasi stress.
- c. Tahap terakhir, partisipan mempraktekan teknik manajemen stress yang ditargetkan situasi penuh stress dan memonitor efektivitas teknik itu.

Dalam melakukan manajemen stress ada beberapa cara yang dapat digunakan untuk mengelola stress.

a. Berkonsentrasi

Konsentrasi adalah pemusatan pemikiran kepada suatu objek tertentu, semua kegiatan membutuhkan konsentrasi. Dengan konsentrasi individu dapat mengerjakan pekerjaan lebih cepat dengan hasil yang lebih baik. Oleh karena itu konsentrasi sangat penting dan perlu dilatih, pikiran tidak boleh dibiarkan melayang-layang karena dapat menyebabkan gangguan konsentrasi dan menimbulkan stress.

b. Keterampilan belajar

Ada banyak hal yang perlu dipelajari, yang ingin diketahui, ada banyak kegiatan yang ingin diikuti, waktu terbatas. Oleh karena itu, agar tidak menjadi stress, mahasiswa perlu memiliki berbagai skill belajar yang sesuai sehingga bisa belajar secara efektif juga efisien dalam menggunakan daya dan waktu serta sumber lainnya.

c. Istirahat yang cukup

Tubuh kita default memerlukan, jedah, istirahat. Individu perlu belajar bagaimana speeding, tetapi up' juga slowing dan bila down' kita terampil untuk tidak memiliki. Keterampilan istirahat, santai (bukan leha-leha) maka besar kemungkinan akan mengalami stress.

d. Percakapan kalbu

Self talk yaitu percakapan kalbu, dimana individu biasa mendengar apa yang kata hati atau hati nurani katakan. Isi pecakapan itu bisa positif, membuat kita optimis, tetapi sering kali juga negative, membuat kita tertekan-stres. Masih perlu lebih mengembangkan arah percakapan dari diri sendiri kepada hati nurani ataupun kata hati, sehingga terjadi percakapan timbal-balik antara kita dengan diri kita. Dalam hal menangani stress, perlu bisa secara sadar menganti isi percakapan yang tidak mendukung dengan kalimat yang bisa mendukung. Langkah ini biasa disebut percakapan kalbu. Hal terpenting adalah bagaimana mengelola stress dengan sikap dan pola pikir yang tepat melalui rasa syukur dan keikhlasan kepada sang penguasa kehidupan.

e. Manajemen waktu

Selain skill belajar, skill penting yang juga perlu dikuasai untuk menangani stress adalah manajemen waktu, untuk

keperluan tersebut maka sangat perlu memiliki paradigma waktu yang tepat.

f. Jaringan pendukung

Manusia adalah mahluk social, jadi pada hakikatnya tidak tahan sendirian, butuh perasaan tidak sendiri, tetapi punya sejumlah orang yang saling peduli, yang akan merasa kehilangan ketika lama tidak saling bertemu atau berkomunikasi. Dalam keadaan stress sebaiknya kita berusaha bertemu dengan teman, sehingga paling tidak kita tetap punya penghayatan tidak sendirian yang sungguh mencekam. Itulah sebabnya dianjurkan kepada mahasiswa untuk membangun dan merawat jaringan suportifnya sehingga bisa saling mendukung di saat diperlukan.

SIMPULAN

Setiap individu memiliki resiko terjadinya stres di era new normal, stress terjadi oleh faktor internal dan eksternal. Stres bukan hanya menyerang anak-anak, namun menyerang di semua kalangan usia, baik dari anak sampai dengan lansia. Stress dapat di minimalisir dengan management stress. Management stres sering disebut dengan coping yang bertujuan memanfaatkan sumber daya dan dukungan keluarga yang diketahui dapat menyangga efek stress dan mengurangi resiko depresi.

DAFTAR PUSTAKA

- Pattanang Limbong, Witarsa Tambunan, Mesta Limbong, Kesiapan Pelaksanaan Pembelajaran Tatap Muka Di Smk Negeri 2 Toraja Utara Pada Masa Pandemi , Jurnal Manajemen Pendidikan: Vol. 10 No. 1 (2021): Januari
- M Putri , Efektifitas Penerapan Terapi Self Talk dan Manajemen Stres terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja (2022)
- Kelialat, B.A., dan Akemat. (2013). Keperawatan Jiwa: Terapi Aktivitas Kelompok,. ED. 2. Maramis, W.F. (1998). Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa. Jakarta

- Hanifah, N., Lutfia, H., Ramadhia, U., & Purna, R. S. (2020). Strategi Coping Stress Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa*
- Wulandari, T. 2021. Hasil Survei : 80,4 Persen Kepala Sekolah-Komite Sepakati Sekolah Tatap Muka. <https://www.detik.com/edu/sekolah/d-5521905/hasilsurvei--804-persen-kepala-sekolah-komite-sepakatisekolah-tatap-muka>
- Fitria, L., Ifdil, I. (2020). Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal EDUCATIO*,
- Lancu, A. E., Rusu, A., Maroiu, C., Pacurar, R., Laurentiu, L. (2017). The Effectiveness of Interventions Aimed at Reducing Teacher Burnout: a Meta-Analysis. *Educational Psychology Review*. 30(2), 373-396. Maslach, C., Leiter, M. (2016). Understanding The Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry. *World Psychiatry*. 15(2), 103-111.
- Wakui, N., Abe, S., Shirozu, S., Yamamoto, Y., Yamamura, M., Abe, Y., Murata, S., Ozawa, M. Igarashi, T., Yanagiya, T., Machida, Y., Kikuchi, M. (2021). Causes of Anxiety among Teachers Giving Face-to-Face Lessons after the reopening of Schools during the Covid-19 Pandemic: a Cross-Sectional Study. *BMC Public Health*. 21(1050)
- Artifasari, A. (2020). Hubungan Stresor Psikososial dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Akademi Keperawatan Batari Toja Watampone yang Akan Menghadapi Ujian Angkatan 2016. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*
- Segarahayu, R.D. (2013). Pengaruh Manajemen Stres terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Narapidana di LPW Malang. <http://jurnalonline.um.ac.id/data/artikel/artikelDEB288149FBA98C9CB27E B18035D95A>.