

Kamis, 3 Juni 2021

Nomor : 258/MG-PUSAT/06/2021
Hal : Undangan sebagai pembicara Webinar Coaching Clinic for Teacher #2: “Teacher Well-being: Raising Happiness and Productivity”
Lampiran : Proposal Acara
Tembusan : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta

Kepada Yth.

Kajur Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta

di tempat

Dengan hormat,

Salam sejahtera kami sampaikan, Semoga Bapak/Ibu senantiasa berada dalam lindungan-Nya.

Mata Garuda merupakan organisasi yang menaungi lebih dari 25.000 penerima beasiswa LPDP Kementerian Keuangan Republik Indonesia yang tersebar di 36 negara. Saat ini, para alumni LPDP yang telah kembali ke Indonesia tengah mengabdikan diri di berbagai sektor, baik sektor pemerintahan maupun swasta.

Dalam rangka menyambut Hari Pendidikan Nasional yang diperingati setiap tanggal 2 Mei, Mata Garuda akan menyelenggarakan acara Edufair, sebuah rangkaian acara bertema pendidikan. Acara ini akan dilaksanakan selama dua bulan, Mei - Juni 2021 dan merupakan kolaborasi antara Mata Garuda Pusat dan Daerah.

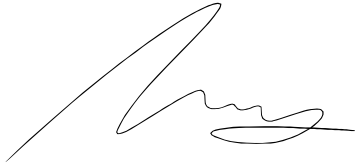
Edufair tahun ini terdiri dari berbagai macam mata kegiatan, seperti Edu Competition, Edubinar, Coaching Clinic for Teacher, Simulasi TOEFL dan IELTS, dan Edufest. Melalui surat ini kami dari Mata Garuda mengajukan permohonan kepada Yth. Ibu Dra. Yulia Ayriza, M.Si, Ph.D untuk menjadi pembicara keempat pada Webinar Coaching Clinic for Teacher #2: “Teacher Well-being: Raising Happiness and Productivity” yang akan diselenggarakan pada:

Hari/Tanggal : Kamis, 10 Juni 2021
Waktu : 15.45 - 18.00 WIB
Tempat : Zoom

Bersama dengan surat ini, kami sertakan Proposal Acara yang berisi detail informasi kegiatan. Demikian permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian Bapak/Ibu, kami ucapkan terima kasih.

Jakarta, 3 Juni 2021

PENGURUS PUSAT MATA GARUDA



Trudy Hasna Taftiana, S.T., M.Eng.Sc.

Wakil Ketua Bidang Kemitraan Strategis



Dian Setiawati, S.Pd., M.Pd. (Cand.)

Manajer Edufair



Satya Hangga Yudha Widya Putra, B.A. (Hons), M.Sc.

Sekretaris Jenderal



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Alamat: Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon/Fak: (0274) 540611, Dekan Telepon: (0274) 520094
Laman: uny.ac.id Email: humas_fip@uny.ac.id

SURAT IZIN

Nomor : 157/UN34.11/TU.00/2021

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, mengizinkan :

Nama : Dra. Yulia Ayriza, M.Si., Ph.D.
NIP : 195907031987022003
Golongan : IV/b
Jabatan : Koordinator Program Studi Psikologi S-2 PPs
Keperluan : Sebagai Pembicara Kegiatan Webinar *Coaching Clinic for Teacher #2: "Teacher Well-being: Raising Happiness and Productivity"* dengan Judul "Masalah dan Stress Guru di Masa Pandemi dan Cara Pengelolaannya"
Tempat : Zoom Meeting
Waktu : 10 Juni 2021
Keterangan : Berdasarkan Surat Undangan dari Pengurus Pusat Mata Garuda, Nomor:258/MG-PUSAT/06/2021 tanggal 3 Juni 2021

Surat izin ini diberikan untuk dipergunakan dan dilaksanakan sebaik-baiknya dan setelah selesai melaksanakan izin agar melaporkan hasilnya.

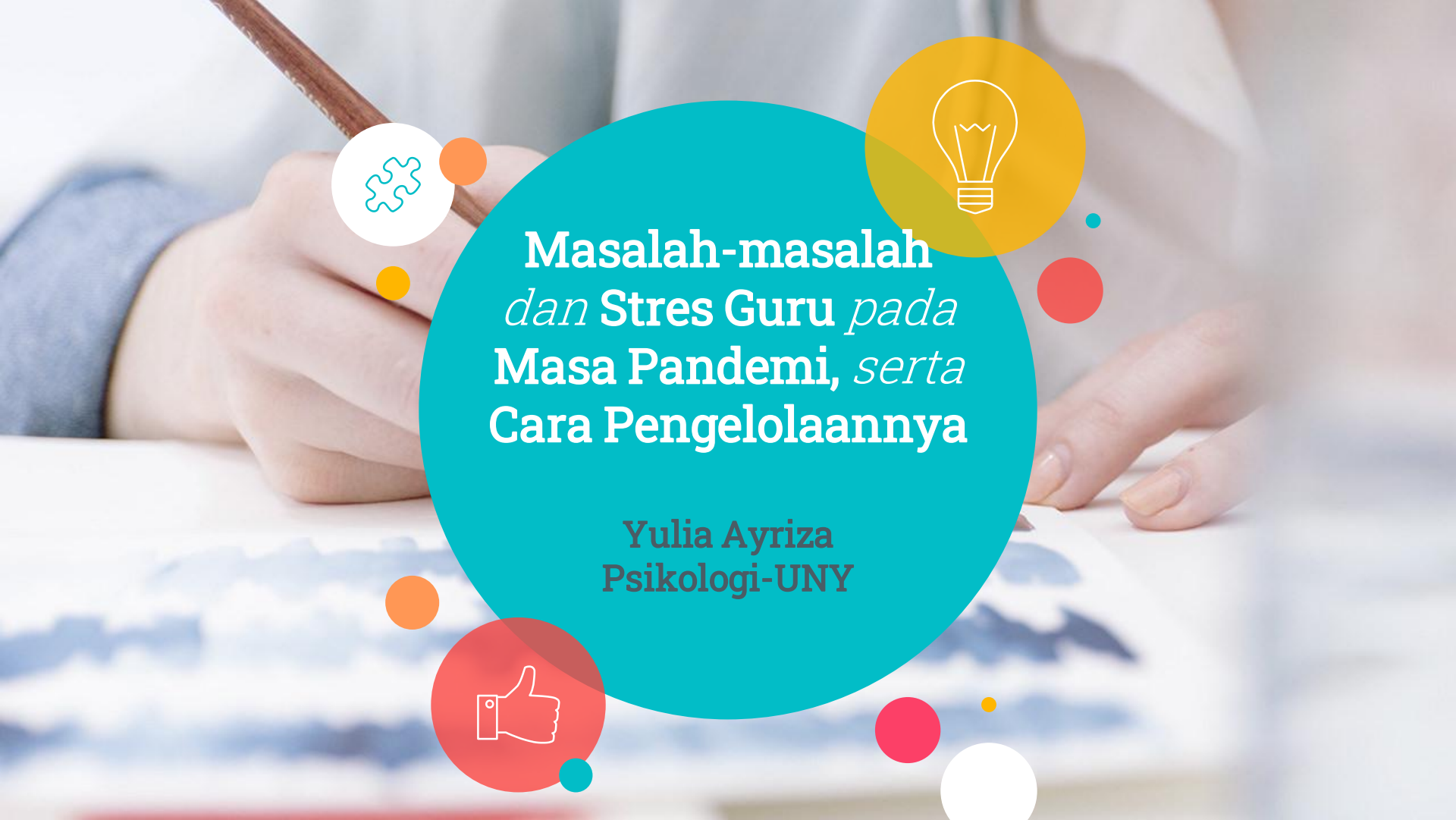
Yogyakarta, 04 Juni 2021
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan,



Dr. Sujarwo, M.Pd.
NIP196910302003121001

Tembusan :

1. Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kerjasama Fakultas Ilmu Pendidikan
2. Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan
3. Sub Koordinator Umum, Kepegawaian, dan Barang Milik Negara Tata Usaha Fakultas Ilmu Pendidikan



**Masalah-masalah
dan Stres Guru pada
Masa Pandemi, *serta*
Cara Pengelolaannya**

**Yulia Ayriza
Psikologi-UNY**

Selintas Gambaran Kehidupan Guru pada Masa Pandemi

- Megan (nama samaran), seorang guru TK di North Carolina, usia 37 tahun dengan siswa 19 anak usia 5 tahun. Ia mulai *log in* di Zoom pada pukul 7.45 – 11.45 pagi pada hari Senin, Selasa dan Rabu. Hari Rabu-nya dialokasikan untuk rapat juga, dan hari Jumat untuk asesmen virtual para siswanya satu per satu.
- “Selama ini saya tak pernah merasakan setelah ini, dan saya baru saja melahirkan seorang bayi”. “Mata saya pedih, punggung sakit, tangan dan pergelangan tangan sakit karena mengetik terus di komputer, saya sering sakit kepala yang hanya bisa berkurang kalau saya tidur, dan saya mengalami perasaan bersalah sebagai seorang ibu”.
- Megan adalah salah satu guru yang menghadapi serangkaian tantangan yang tiba-tiba muncul pada masa pandemi ini. Dia tidak hanya diminta untuk mengajar, tetapi juga harus mengatasi masalah dengan teknologi dan komputer, mengawasi dan mengurus siswa yang tidak ikut PBM daring, serta menjaga dan merawat keluarganya sendiri.
- Leeat, guru yang lain di SLB, mengajar dari pukul 8.00 sd 15.30. Selain mengajar, masih harus mendampingi dua putranya yang belajar secara daring juga, ia merasa seolah-olah bekerja terus tanpa henti, dan ungkapannya, “I teach, and then I just collapse” (Yurcaba, 2020).

Pendahuluan

- Pada masa sebelum adanya pandemic covid 19, banyak lembaga pendidikan terutama di negara berkembang yang masih melaksanakan proses pembelajaran secara konvensional, yaitu dengan tatap muka di kelas.
- Walaupun sudah dirintis *blended learning* di beberapa lembaga pendidikan, tetapi mengingat masalah literasi teknologi informatika SDM-nya masih kurang, banyak yang tetap memilih menggunakan metode luring.

Pendahuluan

- Dengan merebaknya Covid-19 di hampir seluruh bagian dunia, maka keadaan ini telah memaksa semua pembelajaran dilakukan secara daring (*online*).
- Ada yang mengatakan bahwa terjadinya perubahan yang secara tiba-tiba ini memaksa orang hidup pada 20 tahun masa mendatang.



Pendahuluan

- Meski tertatih-tatih, tidak ada pilihan lain semua orang yang berkecimpung di dunia pendidikan, baik pengajar maupun peserta didiknya, harus belajar melaksanakan atau mengikuti pembelajaran secara daring.
- Banyak institusi akademis yang sebelumnya enggan mengubah tradisi mereka, saat ini tidak memiliki pilihan lagi selain beralih sepenuhnya ke pembelajaran online.
- Pembelajaran daring ini banyak mendatangkan masalah, baik bagi guru maupun peserta didik.

Masalah-masalah Peserta Didik (PD) dan Guru



6

Dengan pembelajaran daring, timbul sejumlah masalah yang dihadapi baik oleh PD maupun oleh guru itu sendiri.

*Masalah-masalah yang dihadapi masing-masing pihak akan menimbulkan tekanan tersendiri, saling mempengaruhi, dan membentuk **lingkaran setan**.*

Guru stres → gangguan perilaku di kelas dan kesehatan mental PD → mengakibatkan guru semakin stres → dst.

(IBCCES, 2020)



Guru stres



Guru semakin stres

*Gangguan perilaku
di kelas dan
kesehatan mental PD*

Berhubung masalah guru dan masalah peserta didik membentuk hubungan lingkaran setan, maka keduanya akan dibahas di sini.





**Masalah-Masalah
yang Dihadapi
Peserta Didik**

1



Bosan dan Tidak Tertarik

Dhawan (2020)

Peserta didik terkadang merasa **pembelajaran daring membosankan** dan tidak menarik.

Brazendale, dkk. (2017)

Orang yang secara fisik **kurang gerak dan terlalu lama menggunakan ponsel** akan mengalami **kejenuhan**, bahkan merasa **stres** dari tingkat sedang sampai berat.

Irawan, dkk. (2020)

Beban tugas belajar online yang terlalu berat/banyak menjadi salah satu faktor kontributor terhadap tingkat stres peserta didik.

Galea, Merchant, & Lurie (2020)

Kebosanan diperparah karena adanya kebijakan **menjaga jarak**, melarang orang keluar rumah. Hal ini tidak jarang **memperparah rasa kecemasan** yang dialami orang.

Adnan & Anwar (2020)

Bagi anak-anak kecil, tidak adanya interaksi langsung mengakibatkan mereka **kehilangan fasilitas sosial untuk belajar dan berkembang**.





2

Rasa Khawatir



Khawatir tidak mampu menerapkan teknologi maju untuk belajar.

Khawatir karena belajar secara daring menggunakan kuota yang tidak sedikit, sehingga peserta didik mengalami kecemasan terutama yang ekonomi keluarganya terdampak pandemi.

Peserta didik di daerah pedesaan mengalami kekhawatiran ini lebih tinggi daripada yang di kota, karena di desa sulit mencari pekerjaan sampingan.
(Irawan dkk., 2020)



3



Gangguan Emosional

Mereka mengalami **perpindahan suasana hati** secara cepat, dari senang bisa tiba-tiba merasa sedih.

Mereka merasa **mudah tersinggung dan marah** pada orang-orang di sekitarnya apabila merasa mengalami terlalu banyak **campur tangan** dari orang lain, terlalu **banyaknya tugas** yang harus dilakukan, serta **buruknya jaringan internet** yang tidak stabil dari waktu ke waktu. (Irawan dkk., 2020)



4

Motivasi Belajar Menurun

Dalam kondisi akademik yang disruptif, motivasi belajar peserta didik umumnya menurun (Wickens, 2011)

Ditandai **kurang mempersiapkan diri** untuk beberapa kompetensi *e-learning* dan kompetensi akademik

Pembelajaran daring memiliki begitu banyak waktu dan fleksibilitas sehingga peserta didik kadang justru **tidak menemukan waktu** untuk melakukannya (Dhawan, 2020)



5

Ketidakpuasan terhadap Kegiatan Belajar



Fasilitas Praktik

Kurang adanya fasilitas praktik dalam pembelajaran, sehingga belajar menjadi kurang efektif.

Perhatian Pribadi

Tuntutan atas perhatian pribadi tidak terpenuhi, peserta didik menginginkan interaksi dua arah yang terkadang sulit diterapkan terutama apabila menggunakan mode asynchronuos

Problem Belajar Daring

Menurut Cao dkk. (2020) yang meneliti 7.143 siswa di China pada masa pandemi, semua problem belajar secara daring pada semua level pendidikan mempengaruhi kesehatan mental peserta didik .



Masalah-masalah yang Dihadapi Guru



Mengajar secara Daring merupakan Stresor Potensial

- Mengajar jarak jauh secara daring bisa saja tidak menjadi masalah bagi sebagian guru.
- Namun, sebagian guru yang lain memandang kegiatan ini tidak menyenangkan dan membuat stres.
- Hal itu dipengaruhi oleh keterampilan teknologi yang dikuasai guru. (Al-Fudail & Mellar, 2008)
- Apabila keterampilan teknologi menjadi hambatan, mengajar daring potensial mengakibatkan guru mengalami stres dan menurunkan kesejahteraan mereka. (Skaalvik & Skaalvik, 2018)

Stresor Tambah Selama Masa Pandemi Covid-19



1

Beradaptasi dengan teknologi baru atau tak dikenal.

2

Mengelola banyak *email*, pesan, dan panggilan telepon dari siswa dan orang tua secara *online*.

3

Hilang waktu tatap muka dengan siswa, sehingga sulit mengelola aktivitas siswa.

4

Memenuhi kebutuhan akademis dan emosional siswa, yang sering disebut sebagai "**harga kepedulian**".

5

Menjaga keseimbangan antara kebutuhan siswa dan anggota keluarga mereka sendiri.

6

Merasa lelah karena beban emosional dari pengajaran virtual.

(Saylor, 2020)

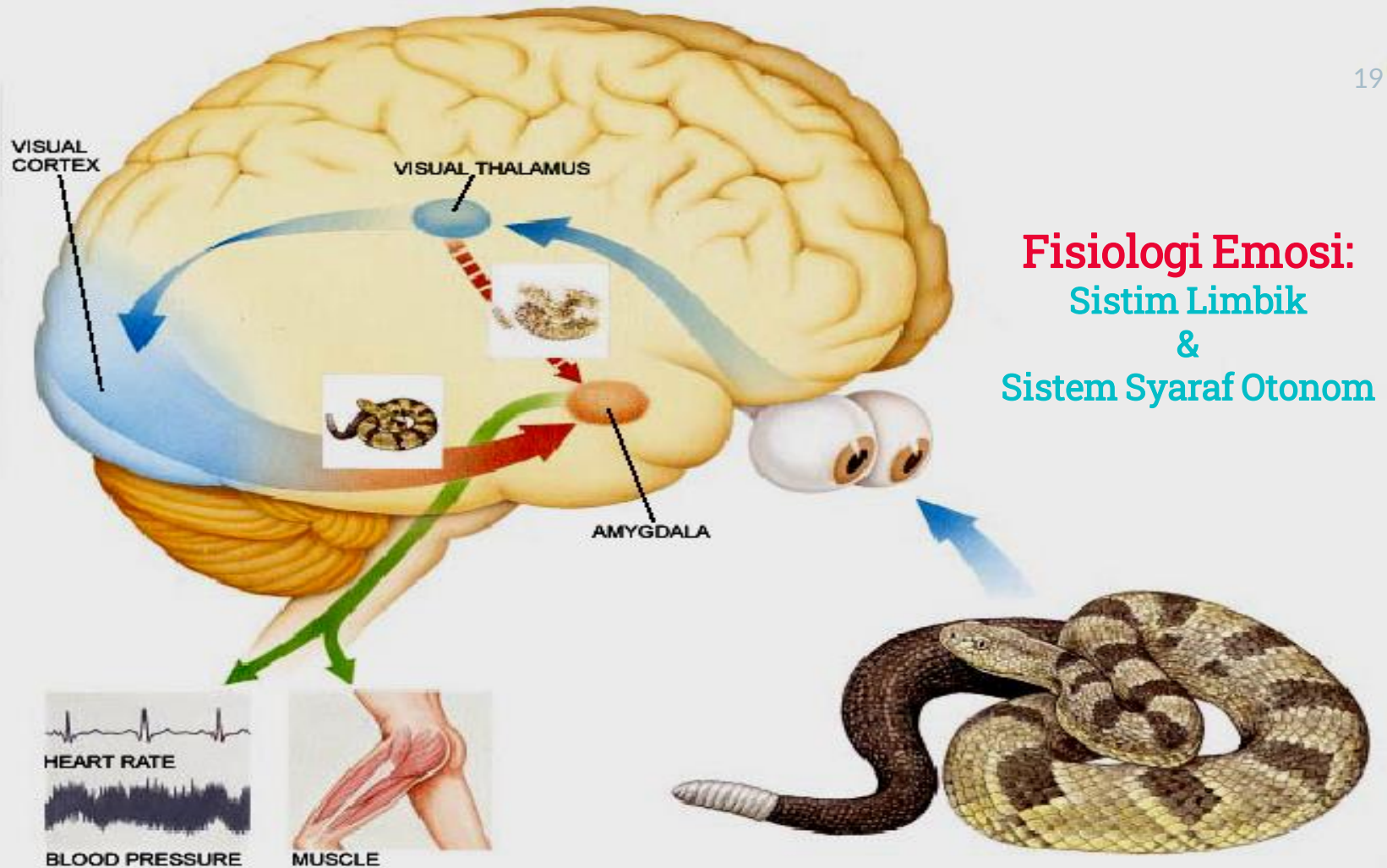


Reaksi Emosional Guru

- Hasil survei menunjukkan bahwa reaksi emosional guru yang sering dialami sejak merebaknya virus covid 19 ialah:
 1. Cemas
 2. Takut
 3. Khawatir
 4. Kewalahan (terlalu banyak tugas), dan
 5. Sedih
- Di antara reaksi emosi itu, emosi kecemasan yang paling sering dialami.
- Kecemasan yang dialami karena selain harus menyeimbangkan antara pemenuhan antara kebutuhan keluarga dengan mengajar, juga masih harus belajar menggunakan teknologi yang masih asing bagi sebagian besar guru. (IBCEES, 2020)
- Semua reaksi emosional tersebut menimbulkan tekanan/stres pada guru.

Reaksi Fisiologis dan Psikologis yang Timbul akibat Stres





Otot
menegang

Nafas
memburu

Denyut jantung
makin cepat

Pencernaan
terganggu



Mulut terasa
kering

Sakit
kepala

Insomnia
(Sulit tidur)

Imunitas tubuh
menurun

Reaksi Fisiologis pada Saat Stres

Simptom-simptom Psikologis pada Saat Stres

1. Merasa mudah marah
2. Merasa tidak mampu
3. Menarik diri untuk berinteraksi dengan kolega
4. Mengalami konflik dengan kolega
5. Sulit konsentrasi pada pekerjaan
6. Keinginan untuk absen atau tidak masuk kerja



Cara Mengelola Stres

1 Mengatur pengerjaan tugas dengan bantuan catatan tentang apa yang harus dilakukan serta jadwalnya dengan sistem prioritas.

1

3 *Being mindful*, bisa diperoleh melalui latihan (akan dibahas tersendiri secara lebih khusus).

3

2 Menyisihkan waktu “*me-time*”, menjauh dari komputer, keluar menghirup udara segar, bermain dengan anggota keluarga atau binatang peliharaan, mendengarkan musik, dan melakukan perawatan diri (biasa bagi perempuan).

2

4 Laksanakan semuanya sesuai yang sudah ditetapkan. Misal, waktunya bekerja, berfokuslah pada pekerjaan, gunakan will power untuk bekerja dengan semangat; sementara tiba waktunya “*me-time*”, usahakan tetap diwujudkan meski sibuk apapun diri Anda, jangan sampai tergeser oleh kegiatan yang lain.

4



Mindfulness



*Being Here
and Now*



Mindfull

Mindful





Mindfulness adalah keterampilan untuk menghadirkan kesadaran, memberi perhatian terhadap sebuah pengalaman saat ini (in the present moment), secara disengaja (on purpose), dan tanpa penilaian (non-judgmentally), agar mampu merespon dengan penerimaan, dan bukannya bereaksi berlebihan (reaktif), terhadap pengalaman yang dialami sehari-hari

(Romadhani & Hadjam, 2017)



Manfaat *Mindfulness*

1. Mengurangi stress
2. Meningkatkan regulasi emosi
3. Meningkatkan konsentrasi
4. Meningkatkan kualitas tidur
5. Meningkatkan kebahagiaan
6. Meningkatkan kekebalan tubuh
7. Menurunkan reaktivitas dan meningkatkan respon fleksibilitas
8. Memperbaiki kualitas hubungan interpersonal maupun intrapersonal

(Romadhani & Hadjam, 2017)

Sikap Dasar *Mindfulness*

1. Tanpa menilai (*Non-Judging*)
2. Kesabaran (*Patience*)
3. Sikap pemula (*Beginner's mind*)
4. Kepercayaan (*Trust*)
5. Tanpa ambisi (*Non-striving*)
6. Penerimaan (*Accepting*)
7. Melepaskan (*Letting go*)

Dengan memiliki mindfulness, orang seperti memiliki mikroskop, dapat melihat detail-detail masalahnya secara lebih teliti

(Romadhani & Hadjam, 2017)



Pelatihan *Mindfulness*

27

- *Mindfulness* dapat dilatih melalui cara:
 1. Formal : Misalnya dengan meditasi;
 2. Non-Formal : *Mindful living* seperti *mindful walking*, *mindful showering*, *mindful praying*, dsb.
- Dengan dilatih, orang terbiasa memiliki kesadaran akan “*here and now*”.
- Terapi *mindfulness* melatih individu agar tidak melakukan penilaian atau reaksi yang otomatis terhadap peristiwa yang sedang dialami.
- Penilaian otomatis tidak objektif, sehingga koping seringkali tidak tepat.





Salah satu cara mengatasi **Reaksi Otomatis** dengan cara:

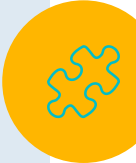
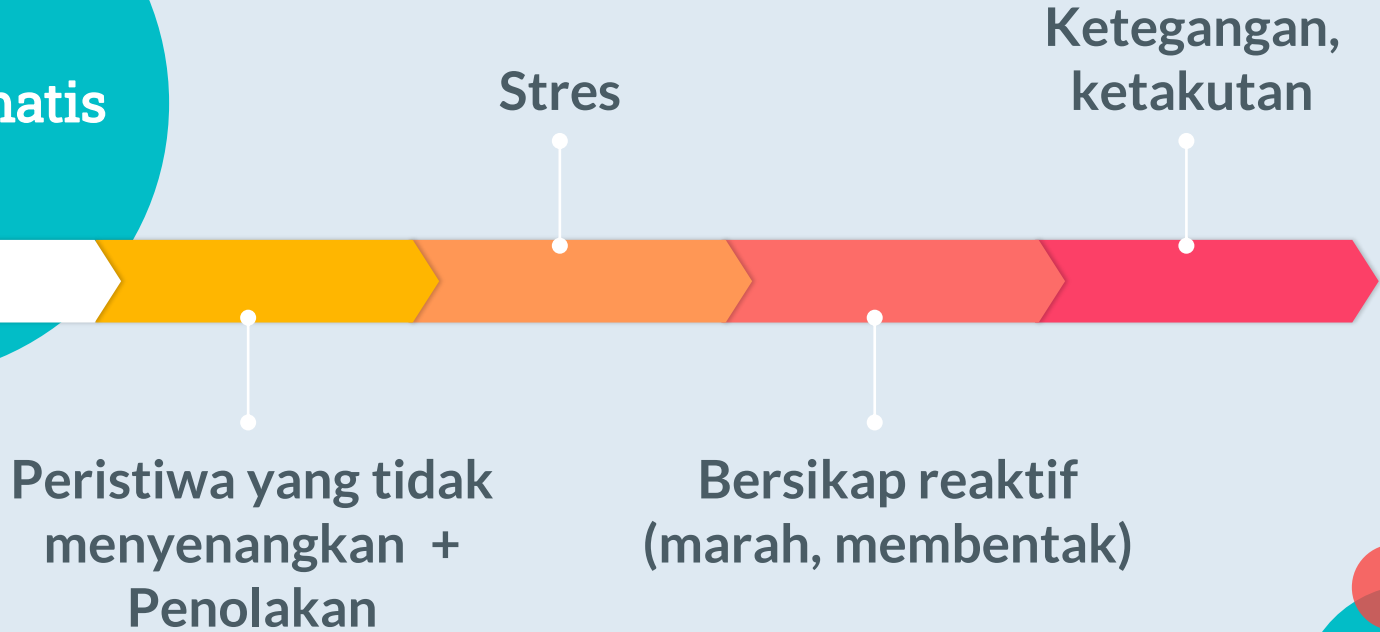
Memberi Jeda

Memberi waktu untuk dapat menyadari sensasi tubuh, pikiran, perasaan sebelum melakukan respon terhadap suatu pengalaman.

Memberi jeda dapat membangun kemampuan otak untuk menghambat respon yang impulsif dan negatif (ingat kembali mekanisme kerja otak dari penerimaan stimulus hingga respon perilaku).



Reaksi Otomatis



Reaksi Otomatis



Kesadaran
akan saat ini,
fokus pada tubuh

Memilih untuk
merespon dengan
pikiran lebih luas

Peristiwa yang tidak
menyenangkan

Pemberian jeda

(Romadhani & Hadjam, 2017)





**Apabila mampu
mencapai
mindfulness**

**Stres akan
berkurang**

Akan tercapai:

- Kesejahteraan
- Kebahagiaan



References

- Al-Fudail, M. & Mellar, H. (2008). Investigating teacher stress when using technology. *Computer & Education*, 51, 1103-1110. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2007.11.004>
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92-100.
- IBCCES. (2020). *How to manage stress for teachers and school staff (Now)*. Retrieved from: <https://ibcces.org/blog/2020/07/10/stress-teachers-school-staff/> on 27-04-2021
- Klapproth, F., Federkeil, L., Heinschke, F., & Jungmann, T. (2020). Teachers' experiences of stress and their coping strategies during COVID-19 induced distance teaching. *Journal of Pedagogical Research*. Retrieved from: <http://dx.doi.org/10.33902/JPR.2020062805>, on 27-04-2021
- Romadhani, R. K., & Hadjam, M. N. R. (2017). Intervensi berbasis mindfulness untuk menurunkan stres pada orang tua. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 3 (1), 23-37.
- Saylor, C. (2020). *School of hard knocks: How teachers can manage their daily stress and health during the pandemic*. Retrieved from: <https://thriveworks.com/blog/teachers-manage-their-daily-stress-during-the-pandemic/> on 28-04-2021
- Skaalvik, E. M. & Skaalvik, S. (2018). Job demands and job resources as predictors of teachers' motivation and well-being. *Social Psychology of Education*, 21, 1251-1275. <https://doi.org/10.1007/s11218-018-9464-8>
- Yurcaba, J. (2020). How teachers are coping with the new realities of the covid-19 classroom. *Coronavirus News*. Retrieved from: <https://www.verywellmind.com/teaching-struggles-during-covid19-5087307> on 27-04-2021

References

- Adnan, M & Anwar, K. (2020). Online learning amid the COVID-19 pandemic: Students' perspectives. *Journal of Pedagogical Sociology and Psychology*, 2 (1), 45-51. <http://www.doi.org/10.33902/JSPS.2020261309>
- Brazendale, K., Beets, M. W., Weaver, R. G., Pate, R. R., Turner-McGrievy, G. M., Kaczynski, A. T., ... von Hippel, P. T. (2017). Understanding differences between summer vs. school obesogenic behaviors of children: the structured days hypothesis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), Article 100. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0555-2>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 112934.
- Dhawan, S. (2020). Online learning: A Panacea in the time of COVID-19 crisis *Journal of Educational Technology Systems*, 49 (1) 5–22
- Galea, S., Merchant, R. M., & Lurie, N. (2020). The mental health consequences of COVID-19 and physical distancing: The need for prevention and early intervention. *JAMA Internal Medicine*.
- Irawan, A.W., Dwisona, Lestari, M. (2020). Psychological impacts of students on online learning during the pandemic Covid-19. *Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 07 (1), 53-60.
- Wickens, C. M. (2011). The academic and psychosocial impact of labor unions and strikes on university campuses. In M. E. Poulsen (Ed.), *Higher education: Teaching, internationalization and student issues* (pp. 107–133). Hauppauge, NY: Nova Scotia Publishers.



Thanks!
Any questions?

