

KETAHANAN MENTAL GURU SMKN 1 MIRI PADA MASA PANDEMI

Adinda Alfia¹, Dhian Riskiana Putri²

^{1,2}Program Studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta

Korespondensi penulis : dhianrp@gmail.com

Abstrak

Berbagai kebijakan diambil untuk mengantisipasi penularan covid 19, diantaranya adalah pembelajaran jarak jauh melalui sistem online, sehingga membawa konsekuensi pada proses belajar mengajar yang selama ini dilaksanakan secara langsung dan adanya tatap muka antara guru dengan siswa berubah menjadi pembelajaran virtual. Dibutuhkan penyesuaian diri dalam menghadapi berbagai perubahan yang dihadapi. Salah satu faktor terkait penyesuaian diri adalah ketahanan mental individu untuk dapat tetap tangguh dan positif di berbagai situasi dan kondisi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ketahanan mental guru di SMKN 1 Miri pada masa pandemi. Metode yang digunakan adalah observasi dan wawancara kepada beberapa guru SMKN 1 Miri sebagai informan penelitian. Hasil yang didapatkan bahwa ketahanan mental guru SMKN 1 Miri cukup baik dalam melaksanakan pembelajaran di masa pandemi, meskipun masih juga terdapat beberapa keluhan dari guru terkait perubahan yang terjadi serta pilihan alternatif solusi yang digunakan.

Kata kunci: ketahanan mental, guru, pandemi

Abstract

Various policies were taken to anticipate the transmission of covid 19, including distance learning through the online system, thus bringing consequences to the teaching and learning process which had been carried out directly and the face-to-face between teachers and students turned into virtual learning. Adjustment is needed in the face of various changes that are faced. One of the factors related to adjustment is the individual's mental resilience to be able to remain strong and positive in various situations and conditions. This study aims to determine the mental resilience of teachers at SMKN 1 Miri during the pandemic. The method used is observation and interviews with several teachers of SMKN 1 Miri as research informants. The results obtained are that the mental resilience of the SMKN 1 Miri teachers is quite good in carrying out learning during the pandemic, although there are still some complaints from teachers regarding the changes that have occurred and the choice of alternative solutions used.

Keywords: mental resilience, teacher, pandemic

PENDAHULUAN

Terdapat banyak perubahan dari adanya covid 19, salah satunya pada dunia pendidikan, yang umumnya dilaksanakan tatap muka di Sekolah dan di bimbing oleh guru, saat ini harus dilaksanakan secara online tanpa tatap muka. Hal ini dapat menghambat proses belajar mengajar serta memunculkan terganggunya kondisi kesehatan baik fisik dan jiwa siswa dan guru. Proses belajar mengajar menjadi kurang efektif, guru sulit mengontrol siswa secara langsung, serta diperlukan usaha bersama dengan orangtua dalam proses pembelajaran daring (Tribun Jateng 2018).

Berdasarkan pengamatan peneliti, proses pembelajaran daring menimbulkan beragam masalah dalam pelaksanaannya. Salah satu masalah yang muncul adalah ketidak siapan guru dalam mengelola stres akibat pelaksanaan kegiatan pembelajaran daring. Mental guru idealnya harus kuat dan sehat terutama di masa pandemi ini karena akan berdampak pada hasil kerja sebagaimana penelitian Koopman, dkk. (2002) bahwa produktivitas kerja dipengaruhi oleh ketahanan mental pekerja. Hal serupa juga dirasakan oleh guru di SMKN I Miri, sekolah berbasis praktikum tersebut merasa kewalahan dengan pembelajaran daring, dikarenakan mata pelajaran produktif atau kejuruan yang umumnya dilakukan secara praktek pada ruangan khusus serta dengan alat-alat khusus terpaksa harus dilakukan secara *daring*. Pemberian materi hanya dapat diberikan teori tetapi tidak dipraktikkan oleh siswa. Serta pencapaian kompetensi siswa dirasa kurang tercapai, sehingga guru merasakan beban moral dan psikis pada pekerjaan.

Salah satu guru berinisial EW merasa sangat kewalahan dalam pembelajaran dan pemberian nilai pada peserta didik saat pembelajaran daring, sulit untuk mengontrol emosi, serta mudah merasa lelah. Seringkali guru berusaha mengajar secara maksimal dalam kegiatan belajar mengajar tetapi banyak siswa menyepelkan dan sangat pasif saat pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan jurnal dengan judul “Hubungan Antara Ketahanan Mental, Fisik, Spiritual, Dan Kemampuan Mengelola Stres Serta Tingkat Kepercayaan Diri Dengan Motivasi kerja” mengemukakan hasil hubungan antara ketahanan fisik mental spiritual dengan motivasi kerja adalah signifikan. Kedua,

hubungan antara kemampuan mengelola stres dengan motivasi kerja apabila dilakukan pengontrolan terhadap variabel adalah signifikan., tetapi bila dilakukan pengontrolan terhadap korelasi parsial menjadi tidak signifikan., dan jika dilakukan pengontrolan terhadap variabel dan variabel secara bersama-sama diperoleh koefisien korelasi parsial tidak signifikan, maka dapat disimpulkan hubungan antara kemampuan mengelola stres secara parsial dengan motivasi kerja adalah signifikan. Berdasar hal di atas, maka hubungan antara kemampuan mengelola stress dengan motivasi kerja adalah signifikan. Ketiga, hubungan antara tingkat kepercayaan diri dengan motivasi kerja hasil perhitungan apabila dilakukan pengontrolan terhadap variabel, maka hasil di dapat adalah signifikan. Bila dilakukan pengontrolan terhadap didapat korelasi parsial menjadi tidak signifikan.

Jurnal dengan judul “ Implementasi Nilai-Nilai Pendidikan Pesantren dalam Meningkatkan Ketahanan Mental Santri” mengemukakan hasil bahwa mental seseorang berpengaruh terhadap akhlak, moral, budi pekerti, dan etika orang tersebut ketika berkomunikasi dengan orang lain dalam kehidupan sehari – hari dimanapun dia bukan erada. Artinya sikap, tingkah laku, ajaran, dan nilai yang akan menjadi landasan perilaku seseorang sehingga dapat membentuk budi pekerti yang luhur sebagai wujud dari ketahanan mental orang itu, selain itu ketahanan mental juga sering diartikan atau dihubungkan dengan dengan ciri-ciri tertentu yang menonjol pada diri individu, selain itu sering pula kita jumpai ungkapan atau sebutan idak bermental yang terakhir ini biasanya dialamatkan kepada orang-orang yang lemah atau pengecut. Secara umum kepribadian dapat diartikan sebagai keseluruhan kualitas perilaku individu yang merupakan ciri khas dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Jadi, kepribadian santri adalah sifat dinamis atau sifat khas dari diri seorang santri yang bersumber dari lingkungan, yang akan berpengaruh terhadap akhlak, moral, budi pekerti, dan etika santri tersebut. Berdasarkan latar belakang masalah, maka peneliti ingin mengetahui “Bagaimana Ketahanan Mental Guru SMKN I Miri pada Masa Pandemi ?”

TINJAUAN PUSTAKA

Ketahanan mental merupakan kemampuan untuk dapat menghadapi kondisi

sulit dalam hidup (Kelly, 1993). Menurut Gould et al (2012) ketahanan mental adalah ukuran kemampuan seseorang dalam menguasai kemalangan dari berbagai tantangan yang dihadapinya untuk membuat kehidupannya menjadi lebih berguna sesuai dengan keadaan. Selanjutnya, ketahanan mental didefinisikan sebagai keteguhan dan keyakinan dalam mencapai matlamat walaupun menghadapi tekanan dan kesusahan (Middleton dkk., 2005).

Aspek – Aspek Ketahanan Mental

Menurut Middleton dkk. (2005) menyatakan bahwa ada empat aspek ketahanan mental yaitu: keyakinan diri, komitmen, cabaran, kawalan diri. Menurut Elmy Bonavita (1995), menyatakan bahwa ada empat aspek ketahanan mental yaitu *Self acceptance*, hubungan positif, mandiri, *enviromental masteri*, tujuan hidup. Menurut Loehr (1982), menyatakan bahwa ada enam aspek ketahanan mental yaitu *fully responsible, mentally alert and focus, highly energetic, calm, control emotion, doggedly self confident*

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan aspek ketahanan mental adalah Keyakinan diri, komitmen diri, Hubungan positif, Tujuan hidup, *Fully responsible, mentally alert and focus*

Faktor – Faktor Ketahanan Mental

Menurut Johson (2008) faktor-faktor penyebab ketahanan mental yaitu: otonomi dan kemandirian, memaksimalkan potensi diri, menoleransi ketidak pastian hidup, harga diri, menguasai lingkungan, orientasi realitas, manajemen stres.

Menurut Daradjat (2001) faktor-faktor penyebab ketahanan mental yaitu: keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan, lingkungan. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan faktor – faktor ketahanan mental adalah Memaksimalkan potensi diri, manajemen stres, keadaan sosial, lingkungan.

METODE

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan observasi nonpartisipan untuk mendiskripsikan penampilan informan selama wawancara. Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data kemudian ditelaah.

Informan yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah guru sebagai informan utama yang berjumlah 4 orang, dengan kriteria

minimal mengajar di SMKN I Miri 5 tahun, rentang usia 25 – 50 tahun baik guru *honorer* maupun PNS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil observasi dari LM terlihat bahwa baik secara fisik dan mental LM mampu menghadapi pembelajaran daring, terkadang terlihat kurang begitu semangat, lebih sering terlihat didepan laptop daripada berkumpul dengan rekan-rekan guru saat di sekolah. Hasil observasi pada SH terlihat santai dan ceria. Hasil observasi dari SP terlihat bahwa baik secara fisik dan mental mampu menghadapi pembelajaran daring, terlihat begitu cekatan dan bersemangat saat mengajar. Hasil Observasi EW kurang mampu menghadapi pembelajaran daring, terlihat lesu dan kurang bersemangat dalam menghadapi pembelajaran daring, sering mengeluh dan merasa jenuh.

Hasil wawancara dengan LM bahwa ketika pembelajaran daring sangat melelahkan psikis dan pikiran, serta harus lebih bersabar. Selain itu, SH mengatakan bahwa hal ini pertama kali menghadapi pembelajaran daring, sehingga kurang merasa siap dan nyaman, tetapi seiring berjalanya waktu SH mampu beradaptasi dengan keadaan. Adapun SP mengatakan kurang nyaman dengan pembelajaran daring dikarenakan tidak dapat berinteraksi langsung dengan siswa sehingga tidak dapat maksimal dalam pembentukan karakter karakter siswa. Bahwa sebenarnya sekolah tidak hanya berperan dalam pembentukan aspek kognitif, melainkan juga adanya penanaman nilai-nilai karakter yang dirasa kurang tercapai dalam pelaksanaan pendidikan di masa pandemi. SP tetap menjalankan pekerjaan dengan profesional dan tetap bersemangat dalam memenuhi kewajiban sebagai tenaga pendidik.

Selanjutnya, EW merasa mengalami banyak kendala yang ditemui oleh selama pembelajaran *online*, diantaranya tuntutan dalam penggunaan media IT, terlebih bagi guru BK, tugas pengontrolan tingkah laku dan pembinaan karakter siswa tidak dapat dilaksanakan secara langsung terjun ke lapangan. Bahkan dapat dikatakan hal tersebut tidak lagi dikatakan suatu kesulitan tetapi suatu ketidaktercapaian tujuan karena memang tidak dapat dilakukan pengontrolan siswa secara online. Dibutuhkan strategi lain bagi guru BK

dalam menjalankan kewajiban di masa pandemi ini

Berdasarkan data dan hasil yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat diketahui bahwa ketahanan mental sangat dibutuhkan dalam menghadapi pembelajaran daring. Ketahanan mental merupakan kekuatan diri dalam beradaptasi menghadapi keadaan sulit untuk tetap memberikan hasil yang baik (Kelly, 1993). Aspek – aspek ketahanan mental dibagi menjadi empat yaitu keyakinan diri, komitmen diri, cabaran, kawalan diri, sedangkan indikator dari aspek – aspek ketahanan mental adalah percaya diri, optimis, bekerja keras, kegigihan, keteraturan, motivasi, kejujuran, kontrol diri, kestabilan emosi.

Hal tersebut sesuai dengan wawancara yang telah dilakukan peneliti kepada empat informan yaitu LM, SH, SP, EW bahwa dalam pembelajaran daring membutuhkan mental yang kuat untuk mengahadapinya. Adanya tantangan yang cukup sulit serta tuntutan menggunakan teknologi untuk pembelajaran virtual dalam melaksanakan tugas sebagai guru harus diimbangi dengan mental yang kuat agar didapatkan hasil terbaik seoptimal mungkin.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti di SMKN 1 Miri, maka dapat diambil beberapa kesimpulan bahwa guru di SMKN 1 Miri ini secara mental dapat menghadapi pembelajaran dimasa pandemi ini. Para guru menghadapi pembelajaran daring ini dengan profesional yang menjadi kewajiban dan tanggungjawab guru. Para guru mengaku cukup kesulitan dalam menanamkan pendidikan karakter pada siswa serta kesulitan dan hampir tidak bisa mengontrol tingkah laku para siswa. Ikatan emosional antara guru dengan siswa sangat kurang dan hampir tidak ada karena hanya berjumpa secara *virtual* melalui *handphone*, serta kesulitan dalam mengenali berbagai karakter siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Bali, M.M & Fadli, M.F. 2005. Implementasi Nilai-nilai Pendidikan Pesantren dalam Meningkatkan Ketahanan Mental Santri dalam jurnal Universitas Nurul Jadid Paiton Probolinggo Jawa Timur. *Skripsi*.
- Sriyanto, V & Koentjoro. 2002. Ketahanan mental dan strategi menghadapi

masalah pada penerbang TNI AU. *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta*

- Putri A.W., Wibhawa B., Gutama A.S. 2015. Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental) *Jurnal Kesmas* Vol 2 No 2
- Aziz R., Wahyuni E.N., & Dinata, W.W. 2017. Kontribusi Bersyukur Dan Memafkan Dalam Mengembangkan Kesehatan Mental Di Tempat Kerja. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*
- Huwaie A., & Rugebregt J.M. 2020. Regulasi Emosi Sebagai Pembentukan Ketahanan Mental Untuk Meningkatkan Mutu Produktivitas Kerja Fungsionaris Lembaga Kemahasiswaan. *Jurnal LPPM Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar*. Denpasar
- Setiawan S., & Hando A.W. 2020. Pelatihan Keterampilan Kesehatan Mental Bagi Guru Menghadapi Stres dalam Masa Pembelajaran. *Jurnal Bimbingan Konseling*. Universitas Sultan Agung Tirtayasa
- Suwarto. 2016. Hubungan Antara Ketahanan Fisik Mental Spiritual Dan Kemampuan Mengelola Stres Serta Tingkat Kepercayaan Diri Dengan Motivasi Kerja. *Jurnal Manajemen*. Universitas Taruna Negara
- Nazri, N. & Salamuddin, N. 2019. Ketahanan Mental Dan Kecerdasan Emosi dalam Kalangan Atlet Berpasukan dan Individu. *Jurnal Sains Pendidikan*.