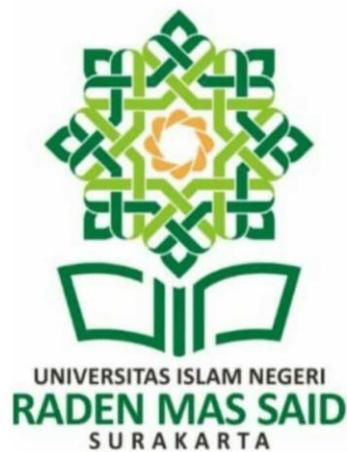


***COPING STRESS GURU TK/PAUD PADA SAAT PENYESUAIAN DIRI
DARI PEMBELAJARAN DARING KE PEMBELAJARAN LURING***

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Psikologi Islam
Jurusan Psikologi dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Guna Memenuhi Sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



Oleh:

ALFIAH CAHYA PARAMITA

NIM: 181141054

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
JURUSAN PSIKOLOGI DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA**

2022

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Alfiah Cahya Paramita
NIM : 181141054
Tempat, Tanggal Lahir : Klaten, 4 Juni 2000
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah
Alamat : Gedangan, Gemblegan, Kalikotes, Klaten
Judul Skripsi : *Coping Stress* Pada Guru TK/PAUD yang Melakukan Penyesuaian Diri Dari Pembelajaran Daring ke Pembelajaran Luring

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar adalah hasil karya sendiri, jika di kemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Demikian pernyataan ini saya buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 6 Desember 2022


(Alfiah Cahya Paramita)

DR. RETNO PANGESTUTI, M.PSI., PSIKOLOG
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi Sdr. Alfiah Cahya Paramita

Kepada Yth

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya terhadap proposal saudara:

Nama : Alfiah Cahya Paramita

NIM : 181141054

Judul : *Coping Stress* Pada Guru TK/PAUD yang Melakukan Penyesuaian Diri Dari Pembelajaran Daring ke Pembelajaran Luring

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui dan diajukan pada Sidang Munaqosyah Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 9 Desember 2022

Pembimbing,



(Dr. Retno Pangestuti, M. Psi., Psikolog)

NIP. 19790415 200912 2 002

HALAMAN PENGESAHAN

***COPING STRESS* PADA GURU TK/PAUD YANG MELAKUKAN
PENYESUAIAN DIRI DARI PEMBELAJARAN DARING KE LURING**

Disusun oleh:

Alfiah Cahya Paramita

181141054

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Pada Hari Kamis Tanggal 15 Desember 2022
dan dinyatakan telah memenuhi syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Surakarta, 26 Desember 2022

Penguji Utama



(Vera Imanti, M. Psi., Psikolog)
NIK. 19810816 201701 2 172

Penguji II/Ketua Sidang



(Dr. Retno Pangestuti, M. Psi., Psikolog)
NIP. 19790415 200912 2 002

Penguji I/Sekretaris Sidang



(Dr. Gadis Deslinda, M. Psi., Psikolog)
NIK. 19750207 201401 2 069

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta



(Riesla, M. Ag.)
NIP. 19730522 200312 1 001

ABSTRAK

Alfiah Cahya Paramita, 181141054, *Coping Stress Pada Guru TK/PAUD Yang Melakukan Penyesuaian Diri Dari Pembelajaran Daring Ke Pembelajaran Luring*, Program Studi Psikologi Islam, Jurusan Psikologi dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, 2022.

Penyesuaian diri yang dilakukan oleh guru TK/PAUD saat perubahan sistem pembelajaran dari sistem daring ke sistem luring saat masa pandemi Covid-19 dapat menimbulkan stres. Stres yang dialami guru berasal dari berbagai faktor baik dari internal sekolah maupun eksternal sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana coping stress yang dilakukan oleh guru TK/PAUD yang melakukan penyesuaian diri dari pembelajaran daring ke pembelajaran luring.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam dan observasi kepada Guru TK/PAUD. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Sedangkan teknik keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi metode, sumber, dan teori.

Hasil dari penelitian ini yaitu upaya coping stress yang digunakan oleh Guru TK/PAUD di KBTKI Buah Hati Kita 2 adalah dengan metode *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Pada upaya *problem focused coping* guru melakukan upaya *confrontative coping* yaitu dengan cara segera menyelesaikan masalah penyebab stres yang dimilikinya dan *seeking sosial* yaitu dengan cara mencari bantuan dari rekan kerja baik secara langsung ataupun hanya sekedar informasi maupun dari keluarga apabila merasa kesulitan dalam menyelesaikan masalah penyebab stres. Pada metode *emotion focused coping* guru melakukan upaya *self control* yaitu dengan cara mengendalikan diri dan tingkah laku serta melakukan kegiatan yang menyenangkan seperti pergi piknik, makan-makan, dan bercanda serta ada *positive reappraisal* yaitu dengan mencari pemikiran positif, bermain dengan siswa-siswanya, dan menanamkan rasa ikhlas dalam diri.

Kata kunci: Penyesuaian diri, guru TK/PAUD, *coping stress*.

ABSTRAC

Alfiah Cahya Paramita, 181141054, *Coping Stress in Kindergarten Teachers Who Make Adjustments From Online Learning To Offline Learning*, Islamic Psychology Study Program, Department of Psychology and Psychotherapy, Faculty of Ushuluddin and Da'wah, Raden Mas Said State Islamic University Surakarta, 2022.

The self-adjustments made by kindergarten teachers when changing the learning system from an online system to an offline system during the Covid-19 pandemic can cause stress. The stress experienced by teachers comes from various factors both internal and external to the school. Therefore, this study aims to find out how to cope with stress by kindergarten teachers who are adapting from online learning to offline learning.

This study uses a qualitative research method with a phenomenological approach. Data collection techniques used in this study were in-depth interviews and observations of Kindergarten teachers. The analysis technique used in this study is data reduction, data presentation, and drawing conclusions. While the data validity technique used in this study is method triangulation, data source, and theory.

The results of this study are that the stress coping efforts used by Kindergarten teachers at KBTKI Buah Hati Kita 2 are problem focused coping and emotion focused coping methods. In problem-focused coping efforts, teachers make confrontative coping efforts, namely by immediately solving problems that cause stress they have and social seeking, namely by seeking help from colleagues either directly or just information or from family when they feel difficulty in solving problems that cause stress. In the emotion focused coping method, the teacher makes self-control efforts, namely by controlling oneself and behavior and doing fun activities such as going on picnics, eating, and joking, and there is positive reappraisal, namely by seeking positive thoughts, playing with students, and instill a sense of sincerity within.

Keywords: Self-adjustment, kindergarten teachers, coping stress.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya Bapak Sukadi dan Ibu Maryam yang selalu membimbing, memberi semangat, dan mendo'akan dalam segala hal termasuk dalam menyelesaikan pendidikan di bangku kuliah.

MOTTO

“Apapun yang menjadi takdirmu, akan menemukan jalannya menemukanmu”

~Ali bin Abi Thalib~

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan judul *Coping Stress* Pada Guru TK/PAUD yang Melakukan Penyesuaian Diri Dari Pembelajaran Daring Ke Pembelajaran Luring. Tak lupa solawat serta salam senantiasa kita haturkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang kita tunggu syafaatnya di yaumul akhir nanti. Skripsi disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi Prodi Psikologi Islam, Jurusan Psikologi dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, UIN Raden Mas Said Surakarta.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Mudofir, S. Ag., M. Pd. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk menyelesaikan pendidikan di UIN Raden Mas Said Surakarta.
2. Bapak Dr. Islah, M. Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Surakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ibu Dr. Retno Pangestuti, M. Psi., Psikolog selaku Ketua Jurusan Psikologi dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah dan selaku Dosen Pembimbing yang telah banya memberikan perhatian, arahan, nasehat, serta meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan motivasi kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

4. Ibu Vera Imanti, M. Psi., Psikolog dan Ibu Dr. Gadis Deslinda, M. Psi., Psikolog selaku dosen penguji yang telah menguji sekaligus memberi arahan skripsi ini melalui kritik dan saran yang membangun, sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.
5. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang telah memberikan bekal ilmu kepada peneliti selama kuliah.
6. Staf Fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang telah memberikan pelayanan yang terbaik.
7. Staf UPT Perpustakaan UIN Raden Mas Said Surakarta yang telah memberikan pelayanan yang baik dan ramah.
8. Ustadzah Tri Sutanti, S. Pd. selaku kepala sekolah KBTKI Buah Hati Kita 2 yang telah memberikan izin penelitian.
9. Seluruh Ustadzah KBTKI Buah Hati Kita 2 yang telah meluangkan waktu dan bersedia memberikan informasi untuk penelitian.
10. Teman-teman Psikologi Islam 2018 khususnya PI B yang telah kebersamaan selama kuliah di kampus UIN Raden Mas Said Surakarta.
11. Seluruh keluarga yang telah memberikan semangat dan do'a kepada peneliti.
12. Serta semua pihak yang telah membantu dalam skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Dalam penulisan skripsi ini masih banyak kesalahan dan kekurangan, oleh karena itu segala kritik dan saran yang membangun akan menyempurnakan penulisan skripsi ini sera bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Surakarta, 6 Desember 2022

Penulis,

Alfiah Cahya Paramita

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	i
NOTA DINAS PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRAC</i>	v
PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORI	12
A. Tinjauan Pustaka	12
1. Coping Stres	12
2. Penyesuaian Diri	20
B. Telaah Pustaka	26
C. Kerangka Berpikir	30
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	33
B. Lokasi Penelitian	34

C. Sumber Data Penelitian	34
D. Teknik Pengumpulan Data	35
E. Teknik Analisis Data	36
F. Kredibilitas Penelitian	37
G. Peran Peneliti	38
H. Etika Penelitian	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Setting Penelitian	40
B. Hasil Penelitian	42
1. Deskripsi Temuan Penelitian	42
2. Hasil Analisis Data	53
C. Pembahasan	59
BAB V PENUTUP	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	69
BIOGRAFI PENULIS	105

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Berpikir	32
----------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tinjauan Pustaka	26
Tabel 2. Profil Tempat Penelitian	40
Tabel 3. Hasil Penelitian	52
Tabel 4. Hasil Analisis Data	58
Tabel 5. Panduan Wawancara	69
Tabel 6. Verbatim Wawancara 1	72
Tabel 7. Verbatim Wawancara 2	78
Tabel 8. Verbatim Wawancara 3	86
Tabel 9. Verbatim Wawancara 4.....	97

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Panduan Wawancara	69
Lampiran 2: Panduan Observasi	71
Lampiran 3: Verbatim Wawancara	72
Lampiran 4: Hasil Observasi	96
Lampiran 5: Inform Consent	102

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sejak pandemi Covid-19 datang ke Indonesia pada tahun 2020 lalu, mengakibatkan banyak dampak yang besar bagi masyarakat. Kegiatan masyarakat menjadi terbatas karena pemerintah menganjurkan untuk bekerja dari rumah. Tak hanya itu, Covid-19 juga berdampak pada pendidikan di Indonesia. Sekolah yang awal mulanya melakukan kegiatan belajar mengajar secara tatap muka di sekolah, terpaksa harus dilakukan secara jarak jauh menggunakan media online. Hal ini dilakukan untuk mencegah penularan Covid-19 (Hayana, 2021). Hal ini diperkuat dengan adanya Undang-Undang No 20 tahun 2003 pasal 31 ayat 1 dan 2 yang menyatakan bahwa *“Pendidikan jarak jauh dapat diselenggarakan pada semua jalur, jenjang, dan jenis pendidikan (1). Pendidikan jarak jauh berfungsi untuk memberikan layanan pendidikan kepada kelompok masyarakat yang tidak dapat mengikuti pendidikan secara tatap muka atau reguler (2).”*

Kegiatan pembelajaran secara daring ini diberlakukan di semua jenjang pendidikan mulai dari TK/PAUD sampai perguruan tinggi. Hal ini membuat guru harus siap untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar secara daring dan dapat menyesuaikan dengan keadaan (Zahro, 2021). Guru yang memiliki kesiapan menyampaikan pembelajaran dalam kondisi apapun akan meningkatkan kualitas guru serta berpengaruh

kepada keberhasilan program keberhasilan program pendidikan di sekolah dan membantu meningkatkan belajar anak (Ayuni et al., 2020). Tak hanya guru, namun orang tua juga harus memiliki kesiapan dalam mendampingi anaknya dalam pelaksanaan pembelajaran secara daring. (anggie et. al., 2021)

Kegiatan pembelajaran secara daring sudah dilaksanakan selama lebih dari satu tahun. Dalam penerapannya menggunakan media teknologi untuk menghubungkan antara guru, siswa, dan orang tua siswa. Pada masa awal diberlakukannya pembelajaran dengan sistem daring, banyak orang tua, siswa, bahkan guru yang mengeluh karena belum memiliki kesiapan yang matang untuk melaksanakan pembelajaran daring. Namun seiring berjalannya waktu guru dan siswa sudah mulai bisa menyesuaikan diri walaupun belum maksimal.

Bapak Menteri Pendidikan Nadiem Anwar Makarim mengatakan bahwa pelaksanaan pembelajaran secara tatap muka dapat dilaksanakan dengan memperhatikan zona wilayah daerah masing-masing sekolah. Pada tanggal 5 Oktober 2021 Menteri dalam Negeri memberi intruksi No. 47 Tahun 2021 bahwa wilayah Jawa Tengah dan DIY ditetapkan pada wilayah PPKM level 2. Sehingga beberapa sekolah di Jawa Tengah dapat menyelenggarakan pembelajaran secara luring. Dengan demikian pelaksanaan pembelajaran kembali mengalami perubahan dari sistem daring (*online*) menjadi sistem luring (tatap muka), hal ini tentu membutuhkan penyesuaian kembali dari sistem daring ke luring. Dengan

adanya perubahan sistem pembelajaran ini terkadang menjadi permasalahan saat pelaksanaan jika tidak mampu untuk menyesuaikan kembali baik itu guru maupun siswa. Perubahan yang dialami guru terhadap siswa salah satunya adalah tidak berhasilnya pendidikan saat pembelajaran daring karena guru tidak dapat mengawasi siswa yang berada dirumah dan kurangnya kontrol orang tua terhadap anak tentang penanaman nilai karakter yang seharusnya diajarkan disekolah. Hal ini menyebabkan guru harus lebih cepat dalam menyesuaikan diri dengan perubahan sistem pembelajaran dari daring ke luring agar dapat mengajar secara maksimal dan mengejar ketertinggalan atau ketidak berhasilan pendidikan saat pembelajaran daring. Namun, tidak semua guru mampu menyesuaikan diri dengan cepat sehingga tak jarang beberapa guru yang belum mampu menyesuaikan diri akan merasa tertekan dan memiliki perasaan cemas saat melakukan pembelajaran.

Penyesuaian diri merupakan proses yang memiliki tujuan untuk mengubah perilaku agar hubungan antara individu dengan lingkungannya menjadi lebih sesuai. Sedangkan menurut Vembrianto, penyesuaian diri merupakan reaksi terhadap tuntutan eksternal yang berasal dari luar individu dan tujuan internal yang berasal dari dalam diri individu (Sulistiyorini & Rahmawati, 2013). Seseorang yang berhasil menyesuaikan diri bila ia dapat mencapai kepuasan dalam usaha yang dia lakukan untuk memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, bebas dari simptom yang mengganggu, dan konflik (Juneman, 2011).

Dalam artikel yang diterbitkan oleh republika.co.id menjelaskan tentang wawancara bersama Psikolog dari Universitas Gajah Mada Ibu Sutarimah Ampuni, M.Si.. Beliau mengatakan bahwa kebiasaan baru anak ketika di rumah yaitu berinteraksi dengan gadget tentunya akan mempengaruhi jam belajarnya ketika memasuki sekolah. Beliau juga mengatakan bahwa guru juga akan mengalami stres karena penyesuaian kembali serta menentukan bagaimana mengelola siswa yang memiliki tingkat kooperatif atau kerja sama kurang teratur (Raharja, 2021).

Berdasarkan wawancara singkat dengan salah satu guru TK di Klaten menyatakan bahwa dengan kembalinya kegiatan belajar mengajar secara tatap muka memiliki tantangan tersendiri hingga membuat guru merasa stres. Salah satu tantangan yang dirasakan guru TK adalah penyesuaian kembali setelah lebih dari satu tahun melakukan pembelajaran secara daring menjadi pembelajaran secara luring kembali. Menurut guru TK tersebut penyebab stres atau stresor yang dialami berasal dari dirinya sendiri dari lingkungan sekolah. Stresor dari dalam dirinya sendiri yaitu banyaknya lagu-lagu untuk belajar anak yang lupa dan harus menghafalnya lagi sehingga rasa percaya diri pada guru menjadi berkurang, serta perasaan kurang semangat untuk kembali ke sekolah karena sudah terlalu lama di rumah yang dapat mengganggu kinerja sebagai guru saat mengajar. Sedangkan stresor dari luar yaitu banyaknya kegiatan pelatihan-pelatihan tentang kurikulum yang baru dan akan digunakan yaitu kurikulum Merdeka Belajar. Kegiatan pelatihan

tersebut dilaksanakan pada hari libur sekolah, hal itu menyebabkan kurangnya waktu untuk liburan. Kegiatan pelatihan dan persiapan untuk memberlakukan kurikulum yang baru memiliki tantangan besar tersendiri yang dialami oleh guru TK/PAUD. Banyaknya materi baru dan penggunaan aplikasi untuk menunjang pembelajaran pada kurikulum yang baru membuat guru TK/PAUD merasa pusing dan tertekan. Hal ini dikarenakan guru memiliki pekerjaan yang *double* yaitu mengajar siswa dan mengikuti pelatihan serta mempersiapkan hal-hal lain untuk memberlakukan kurikulum yang baru (W 1, UT, 22 Juni 2022).

Sebagai pendidik guru tidak hanya bertugas memberikan ilmu yang dimilikinya kepada siswa, tetapi juga berusaha membentuk akhlak dan kepribadian siswanya (Akib, 2021). Guru diharuskan untuk membimbing dan menumbuhkan sikap dewasa dari siswanya (Maimunawati & Alif, 2020). Pada kenyataannya tidak semua siswa dapat dengan mudah untuk dapat belajar dengan cepat. Apalagi setelah lama tidak belajar di sekolah membuat siswa menjadi malas untuk bersekolah. Guru juga harus mempersiapkan media belajar siswa yang tentunya berbeda dengan ketika pembelajaran secara daring. Rencana-rencana pembelajaran tentu disesuaikan dengan keadaan saat ini yaitu pembelajaran luring, oleh karenanya guru harus cepat dalam mengubah rencana pembelajaran yang sudah dibuat sebelumnya untuk pembelajaran daring.

Ketika kegiatan belajar mengajar ada beberapa siswa yang tidak mau mengikuti kegiatan belajar bahkan tidak mau berangkat ke sekolah. Hal ini dikarenakan anak sudah terbiasa di rumah. Apalagi saat ini kegiatan di sekolah dilaksanakan secara *full-day*, sehingga ada beberapa anak yang kurang beradaptasi. Hal ini juga menjadi tantangan yang dirasakan oleh guru TK/PAUD untuk membujuk anak agar mau mengikuti pembelajaran di sekolah. Tak hanya itu, saat masuk sekolah masih banyak anak yang rewel, tidak mau ditinggal oleh orang tuanya bahkan sampai beberapa minggu membuat guru merasa harus bekerja ekstra dan berusaha berpikir cepat untuk menangani anak tersebut yang terkadang malah membuat guru merasa pusing dan merasa tergesa-gesa. Padahal salah satu harapan orang tua adalah agar di sekolah anak diajarkan untuk mandiri dan mampu bersosialisasi dengan orang lain. Karena guru juga sudah terbiasa untuk memberikan pembelajaran dari rumah, saat kembali mengajar di sekolah pun guru menjadi lebih mudah lelah. Hal ini sesuai dengan peran guru sebagai pengasuh atau perawat pada anak usia dini yang mana anak usia dini masih memiliki ketergantungan pada orang dewasa. Terkadang anak-anak menangis yang disebabkan oleh berbagai hal, misalnya mengompol atau buang air besar di celana, berkelahi dengan teman, dan lain-lain. Sehingga guru harus dapat berperan sebagai pengasuh (Web. PAUD Jateng, 2015)

Pernyataan tersebut didukung oleh pernyataan dari Chandra Patel dalam Ekawarna (2018) yang menjelaskan bahwa stres memiliki gejala

yang berupa gejala fisik, gejala psikis, dan perilaku. Gejala fisik stres yaitu berupa otot mudah terasa tegang, kepala terasa pusing, adanya perasaan gelisah, menurunnya sistem imun, jantung yang berdebar. Gejala psikis stres yaitu kesulitan berkonsentrasi, tidak mampu membuat keputusan, kehilangan semangat, kurangnya rasa percaya diri, mudah lupa, dan merasa cemas. Sedangkan gejala perilaku pada stres adalah mudah marah, menarik diri dari lingkungan sosial tidak memperhatikan penampilan, tidak merasakan ketenangan, tidak adanya kemauan untuk bekerja atau beraktifitas (Ekawarna, 2018).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rahmad (2021) yang berjudul Tantangan Guru Dalam Pembelajaran Luring Masa Pandemi Covid-19 Di SD Kecil Paramasan Atas mendapat hasil bahwa tantangan yang guru saat menghadapi pembelajaran luring yaitu siswa merasa jenuh ketika kegiatan belajar mengajar berlangsung, mengingatkan kepada orang tua untuk selalu memantau kegiatan belajar siswa di rumah, memotivasi siswa untuk terus belajar ditengah pandemi Covid-19 yang belum usai, dan saat datang ke sekolah ada siswa yang masih belum mematuhi protokol kesehatan. (Rahmad, 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Akhmad F, dkk. (2022) dengan judul Stres Kerja Guru Selama Pandemi Covid-19 mendapat hasil bahwa tingkat stres guru pada masa pandemi Covid-19 berada pada tingkat sedang dan tinggi. Guru laki-laki berada pada kategori tinggi dibandingkan dengan guru perempuan. Sedangkan pada data demografi

status kepegawaian, berada pada kategori tinggi, sedang, dan rendah cukup merata untuk partisipan non PNS. Berdasarkan hasil penelitian ini maka ketrampilan mengatasi stres kerja pada guru perlu ditingkatkan (Fauzan et al., 2022).

Oleh karena itu guru harus mampu mengelola stres dengan cara melakukan *coping*. *Coping* merupakan merupakan strategi yang membantu individu guna menghilangkan, mengurangi, mengatur atau mengelola stres yang dialami (Dewi & Immanuel, 2021). *Coping* ialah kondisi seseorang yang mengalami stres dan membutuhkan dukungan pribadi ataupun dukungan dari lingkungan untuk melalui stresnya (Aufar & Raharjo, 2020).

Strategi *coping* stres dibagi menjadi dua bentuk yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* yaitu menyelesaikan langsung pada pusat masalah dengan cara-cara baru. Aspek dari *problem focused coping* terdiri dari *planful problem solving*, *confrontative coping*, dan *seeking sosial*. Sedangkan *emotion focused coping* yaitu mengelola emosi yang ditimbulkan oleh stres tanpa menyelesaikan masalah. Aspek dari *emotion focused coping* terdiri dari *distancing*, *escape avoidance*, *self control*, *accepting responsibility*, dan *positive reaprasial* (Eka, 2016).

Dari wawancara awal peneliti, guru menyatakan bahwa guru tersebut berusaha untuk segera menyelesaikan masalah dan beradaptasi dengan cepat sambil terus belajar untuk menghadapi perubahan-

perubahan yang ada. Guru juga harus bisa mengontrol emosi dan tingkah laku agar terlihat rileks di depan siswa-siswanya sehingga dapat meningkatkan kepercayaan siswa dan orang tua kepada guru. Strategi coping yang digunakan oleh guru disebut dengan *confrontatife coping* yaitu segera menyelesaikan masalah penyebab stres (W 1, UT, 22 Juni 2022). Tentunya strategi *coping* yang dilakukan setiap orang tentunya berbeda-beda (Dewi & Immanuel, 2021). Dalam melakukan strategi *coping* seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kesehatan, keyakinan yang positif, dukungan sosial, ketrampilan, dan sumber material (Armajyanthi et al., 2017). Dengan adanya faktor tersebut diharapkan seseorang dapat melakukan upaya *coping stress* dengan baik dan dapat membantu mengurangi atau menghilangkan stres yang dirasakannya.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka perlu adanya kajian tentang *coping stress* pada guru TK/PAUD saat penyesuaian diri dari pembelajaran daring ke pembelajaran luring.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana *coping stress* pada guru TK/PAUD yang melakukan penyesuaian diri dari pembelajaran daring ke pembelajaran luring?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui serta mendeskripsikan *coping stress* pada guru TK/PAUD yang melakukan penyesuaian diri dari pembelajaran daring ke pembelajaran luring.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini, di antaranya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis:

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai strategi coping stres yang digunakan oleh guru TK/PAUD yang melakukan penyesuaian diri dari pembelajaran daring ke pembelajaran luring, serta juga diharapkan sebagai sarana pengembangan ilmu pengetahuan dan menambah referensi terhadap perkembangan disiplin ilmu psikologi khususnya psikologi pendidikan dan psikologi klinis.

2. Manfaat Praktis:

a. Bagi Guru dan Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat dan motivasi kepada guru dalam menghadapi masa pandemi Covid-19 dan diharapkan pihak sekolah dapat mengetahui kondisi mental yang dialami guru saat di sekolah.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian diharapkan sebagai wawasan untuk menambah pengetahuan dan sebagai sumber referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai *coping stress* pada Guru TK/PAUD pada saat penyesuaian diri dari pembelajaran daring ke luring.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. *Coping Stress*

a. Pengertian Stres

Stres merupakan kondisi dimana individu merasa ada ketegangan, beban yang dirasakan pada saat menghadapi tuntutan. Ketika individu mengalami stres terkadang mereka tidak mampu mengatasi atau melakukan strategi dengan tepat, sehingga tidak mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi. Stres dapat menyebabkan menurunnya daya tahan tubuh sehingga menjadi rentan akan penyakit (Andarini, 2020).

Menurut Ginting (1999), stres merupakan suatu reaksi dari tubuh seorang individu pada setiap tuntutan yang dialaminya (Gintings, 2021). Han Selye dalam Ekawarna (2018) mengemukakan bahwa stres merupakan respon tubuh yang tidak spesifik terhadap tuntutan apapun. Sedangkan menurut Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres merupakan hubungan antara individu dan lingkungannya yang dinilai sebagai beban dan membahayakan (Ekawarna, 2018).

Berdasarkan beberapa pendapat mengenai stres tersebut maka dapat disimpulkan bahwa stres merupakan kondisi tegang tubuh seseorang ketika mengalami situasi yang megancam atau menegangkan.

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres

Faktor yang mempengaruhi stres tentunya berasal dari stressor. Stressor tersebut dapat berasal dari berbagai sumber, yaitu sebagai berikut:

1) Lingkungan

Lingkungan memiliki nilai positif dan negatif terhadap perilaku seorang individu. Nilai inilah yang membuat individu dituntut untuk selalu bersikap positif sesuai dengan pandangan masyarakat di lingkungan tersebut. Tuntutan dan sikap keluarga juga dapat menimbulkan tekanan pada seorang individu apabila keinginannya bertolak belakang dengan keinginan dan tuntutan keluarganya. Tak hanya itu, kemauan perkembangan IPTEK juga dapat menimbulkan tekanan pada individu jika ia ingin selalu *update* terhadap perkembangan jaman.

2) Diri sendiri

Tuntutan terhadap keinginan yang ingin selalu dicapai seorang individu atau disebut juga dengan kebutuhan psikologis. Tak hanya itu, proses internalisasi diri atau tuntutan untuk terus menyerap sesuatu sesuai dengan perkembangan juga dapat menimbulkan terjadinya stres.

3) Pikiran

Hal ini berkaitan dengan proses dan cara beradaptasi yang dilakukan oleh seorang individu terhadap lingkungannya (Musradinur, 2016).

c. Gejala Stres

Menurut Chandra Patel dalam Ekawarna (2018) menyebutkan bahwa gejala stres pada umumnya terdiri dari tiga gejala yaitu gejala fisik, gejala psikis, dan gejala perilaku, yaitu sebagai berikut:

1) Gejala fisik

Beberapa gangguan fisik yang muncul karena stres adalah otot terasa tegang, kepala terasa pusing, tubuh gemuk atau kurus, mudah merasa lelah, menurunnya sistem kekebalan tubuh, jantung yang berdebar, adanya perasaan gelisah, dan lain-lain.

2) Gejala psikis

Sedangkan beberapa gejala psikis yang sering muncul karena stres adalah kesulitan berkonsentrasi, tidak mampu membuat keputusan, kehilangan semangat, kurangnya rasa percaya diri, menjadi bingung, mudah lupa, merasa cemas, merasa bersalah, dan mudah marah.

3) Gejala perilaku

Beberapa gejala perilaku yang muncul karena stres adalah sulit tidur, marah yang berlebihan, menarik diri dari lingkungan sosial, tidak memperhatikan penampilan, tidak merasakan ketenangan, malas bekerja atau beraktifitas, dan bertindak ceroboh. (Ekawarna, 2018)

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Maryam, 2017) menyatakan bahwa seseorang yang dalam keadaan stres akan menimbulkan efek yang buruk dalam keadaan fisiologis maupun psikologis (Maryam, 2017). Apabila keadaan stres terus berlanjut maka tubuh harus melakukan

penyesuaian diri dengan stresornya sehingga menyebabkan energi yang digunakan tubuh akan habis (Sugianto, 2012). Untuk mengatasi efek negatif yang timbul tersebut, maka seorang individu harus melakukan tindakan yang disebut dengan *coping* stress (Maryam, 2017).

d. Pengertian *Coping*

Strategi *coping* merupakan strategi yang membantu individu guna menghilangkan, mengurangi, mengatur atau mengelola stres yang dialami (Dewi & Immanuel, 2021). Lazarus (dalam Eka, 2009) mengemukakan bahwa *coping* adalah suatu strategi untuk melakukan manajemen perilaku pada pemecahan masalah yang paling sederhana, realistis, dan memiliki fungsi untuk membebaskan diri dari masalah (Eka, 2016). Perilaku *coping* juga disebut dengan transaksi individu yang dilakukan untuk mengatasi berbagai tuntutan yang mengganggu kehidupan sehari-harinya (Maryam, 2017).

Cox dalam Ekawarna (2018) menjelaskan bahwa *koping* merupakan bentuk perilaku pemecahan masalah, serta apabila dalam pemecahan masalah tersebut gagal maka akan menyebabkan stres. Istilah *koping* juga digunakan untuk menggambarkan suatu strategi yang berupa tindakan nyata atau tersembunyi yang mana seorang individu menanggapinya sebagai tantangan atau konfrontasi. *Koping* dapat berhasil jika sumber masalah penyebab stres dapat diatasi atau stres yang dialami dapat dikurangi (Ekawarna, 2018). Strategi *coping* memiliki

tujuan untuk mengatasi situasi atau tuntutan yang menekan dan membebani diri sendiri (Maryam, 2017).

Berdasarkan beberapa pendapat mengenai pengertian *coping* maka dapat disimpulkan bahwa *coping* merupakan strategi untuk menyelesaikan masalah penyebab stres atau strategi untuk mengurangi stres yang dirasakan individu.

e. Bentuk-Bentuk Strategi Coping

Strategi *coping* stres dibagi menjadi dua bentuk yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

- 1) *Problem focused coping* merupakan penyelesaian masalah yang berpusat pada langsung pada masalah penyebab stres dengan mempelajari cara-cara baru (Ekawarna, 2018). Seorang individu akan menggunakan strategi ini apabila ia merasa yakin bahwa ia dapat mengubah atau mengontrol situasi yang ada (Safaria & Saputra, 2009).
- 2) *Emotion focused coping* yaitu upaya untuk mengelola emosi yang ditimbulkan oleh stres tanpa mengatasi sumber masalah (Dewi & Immanuel, 2021). Seseorang yang menggunakan strategi ini lebih menekankan pada usaha untuk mengurangi atau menghilangkan pikiran negatif yang dirasakan. Seorang individu yang menggunakan strategi *emotion focused coping* akan cenderung untuk mengatur respon emosinya dengan cara yang lain misalnya dengan mengontrol

diri, melakukan aktivitas yang ia sukai dan lain-lain (Safaria & Saputra, 2009).

f. Aspek-Aspek Dari Bentuk *Coping Stress*

Lazarus dan Folkman dalam Safaria (2009) mengidentifikasi aspek-aspek dari *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Aspek tersebut antara lain sebagai berikut:

1.) Aspek *problem focused coping*

a) *Confrontative coping* yaitu strategi yang ditandai oleh usaha yang bersifat agresif dan mengambil resiko guna mengatasi situasi atau masalah.

b) *Planful problem solving* yaitu strategi yang menggambarkan usaha-usaha terpusat pada masalah yang dilakukan dengan hati-hati guna mengatasi situasi yang menekan (Safaria & Saputra, 2009).

c) *Seeking sosial* yaitu individu akan mencari simpati atau dukungan orang lain untuk membantunya menyelesaikan masalahnya (Ekawarna, 2018).

2.) Aspek *emotion focused coping*

a) *Distancing* yaitu menjaga jarak dan mengabaikan masalah yang ada.

b) *Self control* yaitu mengelola perasaan ataupun tindakan dalam menyelesaikan masalah.

c) *Accepting responsibility* yaitu menerima bahwa ia terlibat dalam masalahnya dan mencoba memikirkan jalan keluar dari masalah tersebut.

d) *Escape avoidance* yaitu lari dari masalah atau mencoba untuk tidak memikirkan masalahnya lagi.

e) *Positive reappraisal*, yaitu mencari pemikiran positif baru termasuk melibatkan hal religius (Dewi & Immanuel, 2021).

g. Faktor Yang Mempengaruhi *Coping Stress*

Lazarus dan Folkman dalam Erika (2017) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi strategi koping stres seorang individu antara lain:

1) Energi dan kesehatan

Energi dan kesehatan merupakan sumber penting untuk upaya penyelesaian masalah. Individu akan lebih mudah dalam menyelesaikan masalah jika dalam keadaan yang sehat dan berenergi.

2) Keterampilan dalam menyelesaikan masalah

Keterampilan dalam memecahkan masalah dapat diperoleh melalui pengalaman dan pengetahuan yang luas, serta kemampuan untuk menggunakan pengetahuan tersebut.

3) Keyakinan yang positif

Padangan positif dan sikap optimis terhadap kemampuan diri merupakan faktor psikologis yang penting untuk upaya penyelesaian masalah.

4) Keterampilan sosial yang efektif dan edukatif

Keterampilan sosial dapat memudahkan individu untuk mencari dukungan orang lain untuk membantu dalam penyelesaian masalahnya.

5) Dukungan sosial

Dukungan emosional ataupun bantuan secara langsung dapat membantu seseorang dalam menyelesaikan masalahnya.

6) Sumber-sumber material

Sumber material dapat berupa barang, uang, atau fasilitas-fasilitas lain yang dapat mendukung penyelesaian masalah secara efektif (Armajyanthi et al., 2017).

2. Penyesuaian Diri

a. Pengertian Penyesuaian Diri

Menurut Kartono (2000), penyesuaian diri merupakan usaha seorang individu untuk mencapai kesatuan diri sendiri serta lingkungannya, sehingga dapat menghilangkan perasaan iri, dengki, berprasangka buruk, stres, depresi, dan perasaan negatif lain yang ada pada diri sendiri sebagai bentuk respon pribadi yang tidak sesuai (Kumalasari & Ahyani, 2012). Menurut Vembrianto, penyesuaian diri

merupakan reaksi terhadap tuntutan eksternal dan internal. Tuntutan eksternal yaitu tuntutan yang berasal dari luar individu, baik yang bersifat fisik ataupun sosial, contohnya adalah keadaan lingkungan sekitar, keadaan masyarakat, dan cuaca atau iklim. Sedangkan tuntutan internal yaitu tuntutan yang berasal dari dalam diri individu, contohnya adalah perasaan senang, sedih, dan sayang (Sulistiyorini & Rahmawati, 2013).

Menurut Zainun dalam Sulistiyorini (2013), penyesuaian diri adalah proses dinamis yang memiliki tujuan untuk mengubah perilaku agar hubungan antara diri individu dengan lingkungannya menjadi lebih sesuai. Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah usaha seorang individu dalam menghadapi sesuatu yang timbul atau muncul dari lingkungan.

b. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Menurut Albert & Emmons dalam Pramudi (1996) terdapat empat aspek dalam penyesuaian diri, yaitu:

- 1.) *Self knowledge* dan *self insight*, yaitu kemampuan seorang individu mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.
- 2.) *Self objectivity* dan *self acceptance*, yaitu jika seorang individu telah mengenali kelebihan dan kekurangannya, maka ia bersikap realistis kemudian mengarah pada penerimaan diri.
- 3.) *Self development* dan *self control*, yaitu mengendalikan atau mengarah diri, regulasi pada impuls-impuls, kebiasaan, emosi, sikap,

dan tingkah laku yang sesuai sehingga dapat mengembangkan kepribadian yang positif dan dapat mengatasi kegagalan dengan matang.

4.) *Satisfaction*, yaitu adanya perasaan puas terhadap sesuatu yang telah dilakukan dan perasaan puas terhadap keinginannya yang terpenuhi serta menganggap segala sesuatu adalah pengalaman (Kumalasari & Ahyani, 2012).

c. Faktor-Faktor Penyesuaian Diri

Schneiders dalam Fanani & Janes (2021) menyatakan bahwa faktor-faktor yang dapat memengaruhi penyesuaian diri yaitu sebagai berikut:

1.) Kondisi Fisik

Faktor penyesuaian diri yang dilihat dari kondisi fisik seorang individu meliputi:

a) Hereditas dan konstitusi fisik

Hereditas dan konstitusi fisik ini menggunakan prinsip bahwa jika jarak antara kapasitas pribadi dan sifat individu semakin dekat maka semakin besar pula pengaruhnya terhadap penyesuaian diri seseorang.

b) Sistem tubuh

Sistem tubuh yang terdiri dari saraf, kelenjar, dan otot yang berkembang dengan sehat dan normal akan menjadi syarat bagi

fungsi psikologis seorang individu yang berpengaruh pada penyesuaian diri.

c) Kesehatan fisik

Kondisi fisik yang sehat sangat berpengaruh pada proses penyesuaian diri karena dalam fisik yang sehat dapat membantu individu dalam penerimaan diri, menumbuhkan rasa percaya diri, dan harga diri.

2.) Kepribadian

Faktor penyesuaian diri yang dilihat dari kepribadian seorang individu meliputi:

a) Kemauan dan kemampuan untuk berubah (*modifiability*).

Individu yang tidak memiliki kemauan dan kemampuan untuk berubah atau merespon lingkungannya maka kemungkinan akan mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri.

b) Pengaturan diri (*self regulation*). Hal yang mendukung individu

dalam menyesuaikan diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur diri mereka mengarah pada kepribadian normal dan mencapai pengendalian diri dan realisasi diri.

c) Realisasi diri (*self realization*). Unsur-unsur yang mendasari

realisasi diri adalah bentuk sikap, tanggung jawab, penghayatan nilai-nilai, penghargaan diri dan lingkungan untuk menuju pembentukan kepribadian dewasa.

- d) Intelegensi. Intelegensi berperan dalam berkembangnya prinsip, gagasan, dan tujuan yang turut berperan penting dalam proses penyesuaian diri.

3.) Proses Belajar

Faktor penyesuaian diri yang dilihat dari proses belajar seorang individu meliputi:

- a) Belajar, respon-respon serta sifat-sifat kepribadian yang diperlukan dalam proses penyesuaian diri diperoleh dari proses belajar yang dilalui seorang individu.
- b) Pengalaman, ada dua pengalaman yang mempengaruhi penyesuaian diri seorang individu yaitu pengalaman yang sehat dan pengalaman traumatik. Pengalaman yang sehat merupakan pengalaman yang menyenangkan dan dijadikan dasar untuk ditransfer oleh seseorang ketika harus menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru. Sedangkan pengalaman traumatik merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan dan menyedihkan sehingga membuat seorang individu merasa takut dan ragu-ragu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru.
- c) Latihan, untuk mencapai penyesuaian diri baik maka diperlukan latihan yang sungguh-sungguh.

- d) Determinasi diri adalah faktor terkuat yang digunakan seseorang untuk menentukan kebaikan atau keburukan dalam mencapai penyesuaian diri.

4.) Lingkungan

Faktor penyesuaian diri yang dilihat dari lingkungan sekitar dari seorang individu meliputi:

- a) Lingkungan keluarga,
- b) Lingkungan sekolah atau pekerjaan
- c) Lingkungan masyarakat

5.) Agama dan Budaya

Agama memberikan sumbangan nilai-nilai, keyakinan, dan praktik-praktik yang memberikan makna mendalam, tujuan hidup, kestabilan dan keseimbangan hidup (Fanani, 2021).

d. Karakteristik Individu yang Mampu Menyesuaikan Diri

Berikut ini adalah ciri-ciri individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik menurut Schneider:

1) Keadaan emosi yang tidak berlebihan

Seorang individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik tentu dapat mengontrol emosi yang dimilikinya ketika merespon suatu masalah.

2) Tidak adanya mekanisme psikologis

Individu dapat mempertahankan ego yang dimilikinya seperti proyeksi, rasionalisasi, dan kompensasi.

3) Tidak adanya perasaan frustrasi

Jika ada pergantian perasaan yang tidak normal maka akan menyebabkan kesulitan dalam menyesuaikan diri.

4) Mampu mengarahkan diri dan pertimbangan rasional

Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik memiliki kemampuan untuk mengarahkan dirinya pada penyelesaian masalah dan berpikir serta mempertimbangkan sesuatu secara rasional.

5) Mampu untuk belajar

Seorang individu belajar dari pengalaman sebelumnya agar dapat mengenali masalah dan mampu mencari solusi yang tepat untuk menyelesaikan masalah tersebut.

6) Mampu menggunakan pengalaman masa lalu

Individu yang dapat mengambil hikmah dari pengalaman masa lalu sehingga masalah tersebut tidak terulang kembali pada individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik (Fanani, 2021).

7) Memiliki sikap realistis dan objektif

Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik mampu melihat kenyataan secara realistis dan menerima secara objektif. (Hartinah, 2008)

B. Telaah Pustaka

Tabel 1. Telaah Pustaka

No	Judul Jurnal	Nama Penulis, tahun, dan metode	Hasil
1	KEGIATAN RELAKSASI SEBAGAI <i>COPING STRES</i> DI MASA PANDEMI COVID-19	Alma F. A. dan Santoso T. R. (2020) Kualitatif deskriptif	Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa beberapa metode relaksasi dapat menjadi alternatif untuk mengatasi stres selama pandemi Covid-19.
2	Hubungan Antara Strategi <i>Coping</i> dengan <i>Burnout</i> pada Guru TK se-Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru	Nensi Villanesia, dkk. (2016) Kualitatif	Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa strategi <i>coping</i> yang paling banyak digunakan oleh para guru di TK se-Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru adalah <i>emotional focused coping</i> . <i>Burnout</i> yang terjadi pada guru TK se-Kecamatan Tampan berada pada tingkat sedang. Terdapat hubungan diantara strategi <i>coping</i> dengan <i>burnout</i> pada guru TK se-Kecamatan Tampan Pekanbaru.
3	Stres dan Manajemen Stres Guru Taman Kanak-Kanak di Kota Kendari	Zulaeni E. dan Rohmiati R. (2016) Kuantitatif	Hasil penelitian ini adalah guru taman kanak-kanak di Kota Kendari sebanyak 62% mengalami stres dan 37,5% berada dalam tingkatan normal. Sebanyak 95% guru TK di Kota Kendari memiliki kemampuan manajemen stres yang sedang dan 5% memiliki kemampuan manajemen stres yang rendah.
4	Stressor dan <i>Coping</i> Stres Guru yang Dimutasi dari Sekolah Reguler ke Sekolah Luar Biasa (SLB)	Gede Angga W. dan David Hizkia T. (2018) Kualitatif dengan pendekatan studi kasus	Hasil dari penelitian ini adalah responden mengalami permasalahan pada awal mengajar di SLB. Untuk mengatasi stres yang dialami, responden mencoba mencari solusi dari setiap permasalahannya.

5	Tingkat Stres dan Mekanisme Koping pada Guru dalam Menghadapi Anak Berkebutuhan Khusus	Rifka A. dan Syarifah R. J. (2018) Kuantitatif: <i>deskriptif korelasi</i> dengan pendekatan <i>cross sectional study</i>	Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan antara tingkat stres dan mekanisme koping guru dalam menghadapi siswa SLB.
6	<i>Coping Strategies as Mediators Within the Relationship Between Emotion-Regulation and Perceived stres in teachers</i> (Strategi Koping Sebagai Mediator dalam Hubungan Antara Emosi- Regulasi Dan Stres yang Dirasakan Pada Guru)	Alina Schafer, dkk. (2021) Kuantitatif	Hasil penelitian ini adalah strategi koping mengelak sebagian secara negatif memediasi hubungan antara ketrampilan ketahanan emosi dan regulasi emosi dan stres yang dirasakan.
7	<i>Stress and Burnout Syndrome in Teachers- Review of the Literature</i>	Martyna Maciejewska, dkk. (2019) Kualitatif	Hasil penelitian ini adalah banyak analisis menunjukkan hubungan antara perbedaan individu gaya koping, kecerdasan emosional, kondisi pekerjaan, dan tingkat kelelahan.
8	<i>Stres, Flourishing and Intention to Leave of Teachers: Does Coping type matter?</i> (Stres, Perkembangan dan Niat untuk Meninggalkan Guru: Apakah Jenis Koping Penting?)	Vasti Marais-Opperman, dkk. (2021) Kualitatif <i>cross-sectional</i>	Hasil penelitian ini adalah tempat kerja yang positif maka tingkat tekanan yang dirasakan rendah. Perspektif stres positif secara tidak langsung dan berdampak negatif terhadap niat guru untuk keluar. Jenis koping yang dilakukan oleh guru juga berkaitan dengan tekanan yang dirasakan oleh guru.
9	Gambaran Stres Kerja dan Koping Guru SMA saat Pembelajaran Daring selama	Rafael I., dkk (2021) Kualitatif dengan pendekatan fenomenologi	Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa para guru mengalami berbagai stresor seperti penurunan finansial peningkatan beban kerja, dan konflik peran ganda. Strategi

	Pandemi		koping yang dilakukan oleh guru untuk menghadapi stres yaitu <i>emotion focused coping</i> dan <i>problem focused coping</i> .
10	Stres Akibat Kerja dan Strategi Coping Stress pada Guru Taman Kanak-Kanak Selam Pandemi Covid-19 Kota Depok Tahun 2021	Ratna Utami W. dan Nurul A. Hafizha (2021) Kualitatif	Hasil penelitian ini yaitu ditemukan dampak positif dan dampak negatif dari stres yang dialami oleh para guru. Salah satu dampak positif yang dialami guru adalah mereka dapat melaksanakan pembelajaran daring ini karena adanya dukungan yang diberikan kepada guru, sedangkan dampak negatif yang timbul dari stres guru adalah adanya gangguan-gangguan kesehatan, seperti nyeri pinggang, lelah, mata lelah, dan tubuh terasa panas. Strategi coping yang digunakan oleh para guru adanya dukungan dari berbagai pihak dapat meningkatkan ketahanan guru dalam beradaptasi, seperti diskusi dengan sesama guru, kerja sama dengan orang tua siswa, serta pemberian kuota internet untuk mengajar.
11.	Hubungan Antara Stres Kerja dengan Penyesuaian Diri Pada Guru SLB di Lingkungan Kerjanya	Zulfi Nursucianti dan Ratna Supradewi (2014) Kuantitatif	Hasil penelitian ini diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara stres kerja dan penyesuaian diri pada guru Sekolah Luar Biasa yang ada di Kota Semarang. Hal ini berarti semakin tinggi stres kerja maka semakin rendah penyesuaian diri pada guru SLB di Semarang.
12	<i>Hardines</i> , Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri Guru Tingkat Sekolah Dasar di Masa Pandemi Covid-19	Immatulfathina P. dan Edilburga Wulan S. (2022) Kuantitatif	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa <i>hardiness</i> dan dukungan sosial berperan pada penyesuaian diri guru dengan sumbangan efektif sebesar 47,8%.

13	Penyesuaian Diri Pada Guru di SD Inklusi	Putri, Raden Fitiana Nurbaiti. (2020) Kualitatif dengan pendekatan fenomenologi	Hasil penelitian ini didapat bahwa permasalahan yang terjadi pada guru berasal dari permasalahan internal dan eksternal. Setelah melakukan usaha penyesuaian diri para guu telah mencapai kondisi terbaik mereka walaupun dengan proses yang berbeda-beda.
14	Tantangan Guru Dalam Pembelajaran Luring Masa Pandemi Covid 19 Di SD Kecil Paramasan Atas	Rahmad. (2021) Deskriptif kualitatif	Dari penelitian ini didapat hasil bahwa tantangan yang dihadapi guru saa pembelajaran luring adalah siswa merasa jenuh, mengingatkan orang tua siswa untuk memantau siswa ketika belajar di rumah, banyak siswa yang tidak mematuhi protokol kesehatan ketika datang ke sekolah.
15	Analisis Perubahan Sistem Pelaksanaan Pembelajaran Daring ke Luring pada Masa Pandemi Covid-19 di SMP	Hardiansyah, dkk. (2021). Kualitatif deskriptif	Hasil dari penelitian ini adalah praktik pembelajaran luring ini dilaksanakan sesuai dengan protokol kesehatan yang ketat, serta proses, praktik dan dampak daring terhadap luring membutuhkan peningkatan dalam melaksanakan pembelajaran.

Terdapat beberapa perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu mulai dari fokus penelitian, subjek penelitian, dan metode penelitian yang digunakan. Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui koping stres yang dilakukan oleh Guru TK/PAUD saat penyesuaian diri dari pembelajaran daring ke pembelajaran luring. Pada penelitian terdahulu terdapat penelitian tentang koping stres yang dilakukan oleh guru namun bukan saat penyesuaian diri ketika perubahan sistem pembelajaran. Pada

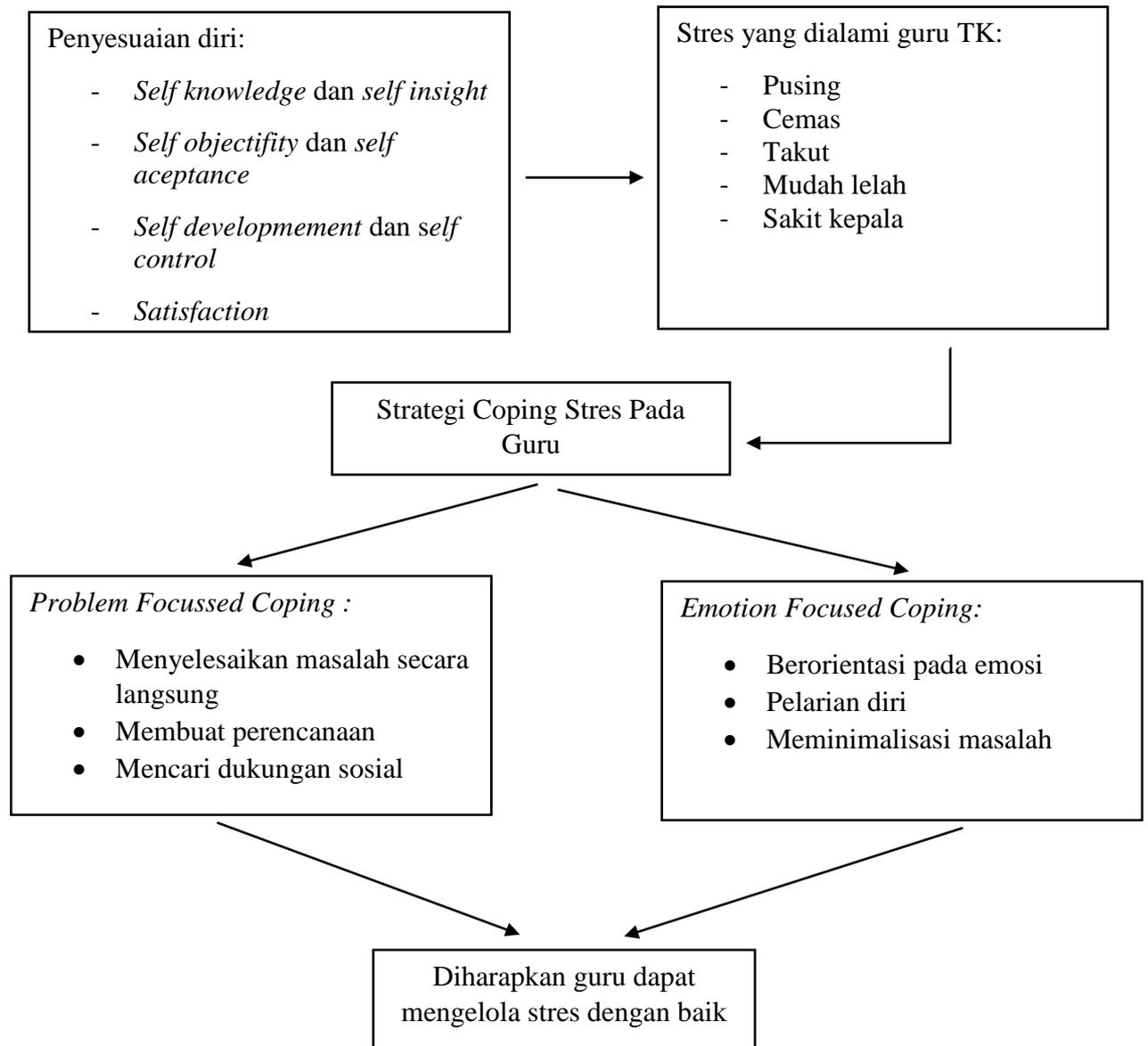
penelitian sebelumnya membahas tentang coping stres strategi pada guru SMA atau SLB, belum ada yang membahas tentang coping stres yang terjadi pada guru TK/PAUD saat penyesuaian diri dari pembelajaran daring ke luring.

C. Kerangka Berpikir

Dalam perubahan sistem pembelajaran dari daring ke luring setelah pandemi Covid-19 guru sangat berperan penting dalam proses pembelajaran. Guru juga harus mampu melakukan penyesuaian diri dengan perubahan yang ada. Namun tidak semua guru mampu menyesuaikan diri dengan adanya perubahan sistem pembelajaran ini dengan cepat. Sehingga membuat guru yang belum memiliki kesiapan dalam pembelajaran merasa tertekan dan cemas. Adanya kegiatan lain selain mengajar juga membuat guru merasa kurang konsentrasi ketika mengajar. Hal ini hingga membuat guru merasa stres. Gejala-gejala stres yang biasa muncul yaitu pusing, cemas, takut, kurang konsentrasi ketika mengajar, mudah lelah, sakit kepala, dan lain-lain.

Untuk membantu mengurangi stres, sebagian orang menggunakan beberapa cara atau strategi untuk mengatasi stres. Strategi *coping stress* merupakan usaha untuk mengatur atau mengendalikan tekanan yang dapat membebani dan melampaui kemampuan seorang individu. *Coping stress* terdiri dari dua bentuk yaitu *problem focused coping* yaitu strategi untuk menyelesaikan masalah penyebab stres, dan *emotion focused coping* yaitu perilaku coping yang berfokus pada emosi.

Guru yang mempunyai kemampuan yang baik dengan mengacu pada strategi *problem focused coping* dan *emotion focused coping*, maka guru tersebut dapat berhasil mengatasi masalah penyebab stres yang dilaluinya. Oleh karena itu perlu adanya strategi koping yang tepat dalam setiap permasalahan yang dialami guru saat penyesuaian diri dari pembelajaran daring ke luring. Guru yang melakukan strategi *coping* yang tepat dapat membantu mengurangi bahkan menghilangkan stres tersebut.



Bagan 1. Kerangka Berpikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Metode kualitatif merupakan metode yang digunakan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang masalah-masalah manusia dan sosial (Fadli, 2021). Menurut Bogdan dan Taylor dalam Salim (2012), menjelaskan bahwa metode penelitian kualitatif adalah proses penelitian yang menghasilkan data deskriptif tentang seseorang melalui tulisan atau kata-kata yang diucapkan dan melalui perilaku yang diamati. Metode penelitian kualitatif memungkinkan peneliti dapat mengetahui kepribadian seorang individu dan melihat bagaimana mereka memahami dunianya serta pengalaman sehari-hari mereka dengan masyarakat (Salim & Syahrudin, 2012).

Jenis pendekatan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi merupakan pendekatan yang digunakan untuk mengungkap, mempelajari serta memahami fenomena yang unik pada diri seorang individu ataupun pengalaman hidup seorang individu (Fadli, 2021).

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini berlokasi di KBTKI Buah Hati Kita 2 yang terletak di Desa Gemblegan, Kecamatan Kalikotes, Kabupaten Klaten. KBTKI Buah Hati Kita 2 merupakan sekolah taman kanak-kanak yang menerapkan waktu belajar program *full day* yaitu dari pukul 08.00 WIB sampai dengan pukul 14.00 WIB. Alasan pemilihan lokasi ini karena berdasarkan pengamatan peneliti di sekolah tersebut guru mengalami beberapa kendala pada saat perubahan sistem pendidikan dari daring ke luring.

C. Sumber Data Penelitian

Sumber data dari penelitian ini adalah sumber data primer. Sumber data primer diperoleh jika sumber data tersebut berasal dari sumber utama. Informan pada penelitian ini adalah tiga orang guru yang mengajar di kelas TK dan KB untuk mengetahui strategi coping yang dilakukan seorang guru TK ketika mengalami stres karena penyesuaian dari pembelajaran daring ke pembelajaran luring. Dalam penentuan informan digunakan teknik *purposive sampling*. Untuk itu informan perlu memiliki karakteristik memiliki pengalaman dalam proses belajar mengajar secara tatap muka, daring, dan melakukan penyesuaian diri dari perubahan sistem pembelajaran daring ke luring. Tak hanya itu, informan juga perlu memiliki karakteristik berusia 30-50 tahun, dan sudah menikah.

D. Teknik Pengumpul Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mendapatkan informasi penting yang berupa fakta, perasaan, keinginan, dan kepercayaan dari seorang informan untuk memenuhi tujuan penelitian (Rosaliza, 2015). Wawancara adalah percakapan secara lisan dua orang atau lebih antara interviewer dan interviewee untuk mendapatkan informasi (Salim & Syahrudin, 2012). Jenis wawancara yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semistruktur pada penelitian. Wawancara semistruktur merupakan wawancara untuk menentukan permasalahan secara terbuka dan memberikan pertanyaan yang dapat disesuaikan dengan situasi dan kondisi informan namun tidak keluar dari pokok persoalan. Pada penelitian ini panduan wawancara disusun berdasarkan pada teori *coping stress* dari Lazarus dan Folkman (1988). Lazarus dan Folkman mengemukakan bahwa strategi koping terdiri dari dua bentuk yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

2. Observasi

Observasi atau pengamatan merupakan tindakan melihat, memperhatikan, dan mengamati perilaku orang lain dengan menggunakan sebagian panca indra terutama penglihatan dan

pendengaran (Kusdiyati & Fahmi, 2019). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan cara *nonparticipant observation*. *Nonparticipant observation* tidak mengharuskan observer atau peneliti terlibat dalam aktivitas yang dilakukan observee. Jenis teknik pencatatan observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis naratif deskriptif. Jenis pencatatan naratif deskripsi merupakan teknik pencatatan berupa deskripsi tingkah laku yang dituliskan dalam bentuk cerita atau narasi (Kusdiyati & Fahmi, 2019).

E. Teknik Analisis Data

Setelah data yang diperlukan dalam penelitian terkumpul selanjutnya dilakukan analisis untuk menemukan makna temuan sesuai fokus penelitian. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian kualitatif adalah analisis data non statistik. Penelitian kualitatif mengajak seseorang untuk mempelajari suatu masalah yang diteliti secara mendalam sampai ke akar-akarnya (Salim & Syahrudin, 2012).

Menurut Miles dan Huberman dalam Salim (2012) mengemukakan bahwa terdapat tiga teknik analisis data kualitatif yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, dimana prosesnya berlangsung secara terus menerus selama penelitian berlangsung. Berikut ini adalah teknik analisis data kualitatif:

1.) Reduksi Data

Reduksi data merupakan salah satu teknik analisis data kualitatif. Reduksi data adalah proses pemilihan, membuang data yang tidak diperlukan, mengkodekan, dan menajamkan data sehingga dapat diambil kesimpulan.

2.) Penyajian Data

Penyajian data adalah kegiatan menyusun sekumpulan informasi atau data yang telah didapat untuk kemudian di tarik kesimpulan. Bentuk-bentuk penyajian data yang dapat digunakan dalam penelitian kualitatif yaitu berupa teks naratif, matriks, bagan dan grafik.

3.) Penarikan Kesimpulan

Kegiatan selanjutnya setelah data disajikan adalah penarikan kesimpulan (Salim & Syahrudin, 2012).

F. Kredibilitas Penelitian

Untuk menjaga kredibilitas penelitian, peneliti berupaya untuk mencari validasi topik dan fenomena. Untuk mengetahui kredibilitas penelitian, peneliti perlu melakukan triangulasi. Triangulasi merupakan pemeriksaan keabsahan data dengan memanfaatkan sesuatu dari luar data untuk kepentingan pengecekan atau pembandingan terhadap data penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua jenis triangulasi, yaitu:

1.) Triangulasi metode

Triangulasi metode dilakukan untuk menguji sumber data ketika melakukan wawancara dan observasi. Teknik ini dilakukan untuk mengetahui apakah data hasil wawancara dan observasi menghasilkan informasi yang sama atau berbeda. Apabila terdapat perbedaan maka perlu menjelaskan perbedaan tersebut guna mencari kesamaan data dengan metode yang berbeda.

2.) Triangulasi sumber

Triangulasi sumber dilakukan dengan cara membandingkan hasil wawancara dengan hasil observasi, membandingkan apa yang dikatakan informan pada saat penelitian dengan apa yang dikatakan informan saat observasi, dan membandingkan dengan pendapat orang lain atau signifikan other.

3.) Triangulasi teori

Triangulasi teori dilakukan dengan cara memastikan data yang dikumpulkan menggunakan beberapa teori yang akan terlihat dalam bab pembahasan untuk digunakan di dalam penelitian.

G. Peran Peneliti

Seorang peneliti kualitatif mempelajari perilaku seseorang dengan cara mendengarkan apa yang dikatakan informan tentang diri mereka dan pengalamannya dari sudut pandang informan atau orang yang diteliti (Salim & Syahrudin, 2012). Untuk itu peneliti harus terlibat secara langsung

dalam setiap tahap dari kegiatan penelitian dan harus berada dalam setting penelitian secara langsung. Ketika melakukan proses penelitian, peneliti harus mampu membangun hubungan yang baik dengan informan penelitian (Fitrah, M.pd & M.Ag, 2017). Ketika proses analisis peneliti menunda penilaiannya terhadap informan sampai esensi pengalaman tersebut dari kesadaran informan.

H. Etika Penelitian

Seorang peneliti kualitatif harus memiliki tanggung jawab untuk menjaga identitas dan informasi yang disampaikan oleh informan. Peneliti boleh membuka atau menampilkan identitas informan asalkan dengan kesepakatan atau persetujuan informan penelitian. Oleh karena itu, pada awal proses penelitian peneliti harus mendapat persetujuan baik secara lisan maupun secara tertulis. Untuk mengetahui kesediaan informan dalam berpartisipasi dalam penelitian maka kesepakatan antara peneliti dan informan ditulis dalam *inform consent* (formulir kesepakatan). *Inform consent* memiliki tujuan untuk memudahkan informan dalam mengambil keputusan kesediaannya mengikuti proses penelitian. Hal-hal yang tertulis dalam *inform consent* adalah tujuan penelitian, prosedur penelitian, persetujuan bahwa informan menjawab semua pertanyaan yang diajukan, persetujuan bahwa informan dapat mengundurkan diri kapan saja, jaminan kerahasiaan informasi dari informan (Rustanto, 2015).

BAB IV

HASIL DAN PEMAHASAN

A. Setting Penelitian

Penelitian ini dilakukan di salah satu sekolah taman kanak-kanak di Klaten, Jawa Tengah. Nama sekolah tempat penelitian ini adalah Kelompok Bermain dan Taman Kanak-Kanak Islam Buah Hati Kita 2 (KBTKI BUTIK 2). KBTKI BUTIK 2 beralamat di Gedangan, Gemblegan, Kecamatan Kalikotes, Kabupaten Klaten. KBTKI BUTIK 2 terletak ditengah pemukiman warga yang tidak terlalu padat penduduk. KBTKI BUTIK 2 menempati area tanah seluas 905 m², sebagian tanah digunakan untuk bangunan seluas 405 m² dan sisanya digunakan untuk area bermain outdoor. Letak geografis KBTKI BUTIK 2 di sisi timur sekolah berbatasan langsung dengan rumah warga, di sisi selatan sekolah berbatasan langsung dengan jalan utama yang menghubungkan antar desa, di sisi barat berbatasan langsung dengan jalan kecil atau gang, sedangkan di sisi utara berbatasan langsung dengan rumah warga. KBTKI BUTI 2 berada sekitar 50 meter dari Balai Desa Gemblegan. Berikut ini adalah profil dari lembaga KBTKI BUTIK 2:

Tabel 2. Profil KBTI BUTIK 2

Nama Lembaga	Kelompok Bermain dan Taman Kanak-Kanak Islam Buah Hati Kita 2
Lembaga Penaung	YAYASAN AL-FIRDAUS KITA
Status Sekolah	Swasta
Ketua Yayasan	Drs. Priyono, M.Si.
Kepala Sekolah	Tri Sutanti, S.Pd.
Tahun Pendirian	1 Juli 2013

Alamat	Dk. Gedangan Rt 01/ Rw 09, Ds. Gemblegan, Kec. Kalikotes, Kabupaten Klaten.
Tenaga Pengajar	5 orang Ustadzah
No. Tlp/E-mail	tkislambuahhatikita2@gmail.com

Kelompok Bermain dan Taman Kanak-Kanak Islam Buah Hati Kita didirikan pada tanggal 19 Juli 2002 dan berada di bawah naungan Yayasan Al-Firdaus yang beralamat di Jl. Dr. Soeradji Tirtonegoro, Desa Tegalyoso, Kecamatan Klaten Selatan, Kabupaten Klaten. Pada awal berdirinya KBTKI BUTIK bertempat di Jl. Ki Pandanaran Km. 1, Ringin Mulyo, Danguran, Klaten Selatan, Klaten selama enam tahun. Dikarenakan masa kontrak bangunan sudah habis, pada bulan Juli 2008 KBTKI BUTIK pindah ke Tegal Danguran, Danguran, Klaten Selatan. Pada bulan Juli 2013 KBTKI BUTIK pindah untuk menempati gedung milik sendiri yang beralamat di Dk. Bentakan, Ds. Danguran, Kecamatan Klaten Selatan, Kabupaten Klaten sampai sekarang. Bersamaan dengan itu, dibuka pula KBTKI Buah Hati Kita 2 yang beralamat di Dk. Gedangan, Ds. Gemblegan, Kecamatan Kaliotes, Kabupaten Klaten.

Kelompok Bermain dan Taman Kanak-Kanak Buah Hati Kita bergerak di bidang pendidikan berbasis agama Islam, serta berusaha untuk meningkatkan kualitas pendidikan dengan mengutamakan kegiatan bermain sambil belajar sehingga pertumbuhan dan perkembangan anak yang meliputi pertumbuhan fisik, bahasa, sosial, seni, konsep diri, moral, dan nilai-nilai agama dapat tercapai secara optimal.

Kelompok Bermain dan Taman Kanak-Kanak Buah Hati Kita memiliki visi dan misi. Visi dari KBTKI BUTIK adalah “Memberikan dasar dan bekal pendidikan kepada anak sehingga tumbuh menjadi pribadi yang unggul, cerdas, taqwa, kreatif, mandiri, dan berakhlak mulia”. Sedangkan Misi dari KBTKI BUTIK adalah sebagai berikut:

1. Menanamkan nilai aqidah Islamiah, Shohibul Ibadah, berakhlak mulia
2. Menanamkan kultur disiplin, komunikasi, kreativitas melalui contoh keteladanan Rasulullah SAW.
3. Mewujudkan anak cerdas dengan pembelajaran melalui pengembangan daya pikir dan pengembangan kognitif
4. Mewujudkan anak yang mandiri, kreatif, terampil, dengan pembelajaran melalui pengembangan daya cipta dan seni

B. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Temuan Penelitian

Berdasarkan penelitian di lapangan dari wawancara dan observasi, peneliti menemukan beberapa temuan-temuan yang berkaitan dengan coping stres yang dilakukan oleh guru TK/PAUD di KBTKI Buah Hati Kita

2.

a. Informan UP

Faktor yang mempengaruhi terjadinya stres pada informan UP adalah dengan adanya perubahan sistem pembelajaran ini banyak siswa

yang masih belum terbiasa untuk belajar di sekolah dan membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menyesuaikan diri.

“UP:anak disuruh untuk belajar dikelas mungkin mereka gak bisa mengikuti ada yang main banyak lari yang harusnya duduk belajar pake pensil ternyata a masih banyak bermain lari-larian bercanda kayak gitu, disuruh duduk diam gitu belum bisa.” (W 1. UP. Baris 60-65)

Tak hanya itu, menurut informn UP dari sekolah juga kurang mempersiapkan sarana dan prasarana untuk menunjang pembelajaran tatap muka di sekolah sehingga harus buru-buru dalam persiapan sarana belajar siswa.

“UP:terus sudah dua taun daring kan masuk lagi ternyata jadi kita harus seperti apa ya mempersiapkannya itu seperti kaget banyak benda yang kemarin bercecer kemana-mana harus hunting lagi kayak gitu.” (W 1. UP. Baris 77-81)

Banyaknya persiapan untuk pelaksanaan pembelajaran luring ini membuat informan merasa lelah hingga membuatnya merasa tertekan dan mengeluh.

“Kalo sebagai manusia biasa ya pasti mengeluh” (W 1. UP. Baris 86)

“Kalo stres iya tertekan juga” (W 1. UP. Baris 97)

Untuk meredakan stres yang dilaminya, informan UP melakukan upaya-upaya coping stres. Informan UP menyatakan bahwa seorang guru harus mampu bertanggung jawab untuk menyelesaikan masalahnya dan tetap bertanggung jawab sebagai guru.

“UP: kita sudah tau resiko dari seorang guru tk apa lagi kususya disini guru tk ya ya sebisa mungkin kita harus berusaha sebaik

“mungkin bagaimana caranya untuk menghadapi semua perubahan ini...” (W 1. UP. Baris 87-91)

“UP: yang penting kita tetap menjalankan tugas sebagai guru bagaimana pun caranya ya harus kita jalani gitu aja rasa tanggung jawab sebagai guru ya tetap harus jadi nomor satu walaupun stres.” (W 1. UP. Baris 100-104)

Untuk menyelesaikan masalah penyebab stres, informan UP lebih memilih untuk menyelesaikan masalahnya sendiri. Informan UP juga berusaha untuk menghadapi perubahan dan terus belajar.

“UP: Iya masalahnya selesaikan sendiri.” (W 1. UP. Baris 174)

“UP: ...kita harus berusaha sebaik mungkin bagaimana caranya untuk menghadapi semua perubahan ini, ya harus ee belajar lagi...”(W 1. UP. Baris 89-92)

Informan UP juga berusaha untuk memunculkan semangat yang pada dirinya sendiri dan berpikir positif agar rasa stres yang dirasakan tidak berkepanjangan.

“UP: Kita memunculkan semangat untuk diri kita sendiri agar tidak terlalu stres lah kalo kita merasa stres tapi diri kita itu kan sebenarnya bisa berfikir kalo kita membikin diri kita stres terus malah gak akan selesai kan gitu, jadi kalo kita merasakan seperti itu ya gimana caranya kita keluar dari stres itu kan gitu.” (W 1. UP. Baris 140-146)

Informan UP menyadari bahwa masalah akan terus ada, maka informan berusaha untuk mengiklaskan masalah yang terjadi dan terus belajar, serta senantiasa mendekatkan diri kepada Allah SWT agar diberi kekuatan.

“UP: Ee kalo awal kemarin berjalannya waktu karna kita udah ikhlas menerima apapun itu perubahannya yaa kita jalani aja, kalo memecahkan masalah karna kita udah ikhlas kayaknya seperti sudah gak terjadi masalah sambil terus belajar aja.” (W 1. UP. Baris 120-125)

“UP: Saya tetep mejalani hidup terus sambil berusaha keluar dari stres, tidak memikirkan terus ya berdo'a pastinya minta kekuatan sama Allah kayak gitu.” (W 1. UP. Baris 183-186)

Hal tersebut juga disampaikan oleh rekan kerja informan, yang mana informan akan berusaha mendekatkan diri kepada Allah SWT.

“UH: Yang pertama itu ya kita pasti berdo'a ya, minta kemudahan sama Allah” (W 1. SO. UH. Baris 61)

b. Informan UT

Faktor yang mempengaruhi terjadinya stres pada informan UT adalah banyak siswa yang masih belum bisa menyesuaikan diri untuk belajar di sekolah hingga membuat informan UT merasa syok dan harus lebih ekstra dalam mengkondisikan siswa-siswanya.

“UT: awal itu ya jugak sempat syok nah syok itu ya itu tadi karna penyesuaian anak anak yang yang ini kan kembali ya karna anak tidak belum apa ya belum berinteraksi secara penuh dengan gurunya harus berinteraksi ada banyak yang nangis banyak ada yang mogok....” (W 1. UT. Baris 57-63)

Tak hanya itu, menurut informan UT kesulitan yang dialami oleh guru ketika perubahan ke pembelajaran luring adalah dalam pengadaan sarana dan prasarana sesuai dengan prosedur kesehatan dari pemerintah.

“UT: Kalo kesulitan tetep yaitu tadi kesulitan dalam hal tadi ee sarprasnya ya kesulitan itu ya sarpras mempersiapkan untuk saran dan prasarana harus memenuhi secara proses ya sesuai dengan aturannya di pemerintah...” (W 1. UT. Baris 72-76)

Pada saat peralihan pembelajaran dari daring ke luring tentu dalam mempersiapkan pembelajaran atau menyusun rencana-rencana

pembelajaran juga harus disesuaikan, hal ini juga membuat informan merasa dibuat pusing oleh perubahan dari pemerintah ini lagi.

“UT: ...kita kan ada yang namanya perencanaan-perencanaan kaya RPPM RPPH yang kita buat RPP yang kita buat itu kan beralih lagi tadinya yang daring hanya satu minggu dibuat satu minggu satu kali dibuat setiap hari dan disesuaikan dengan aturan nah itu memang yang pertama itu tadi penyesuaian adaptasi diri.” (W 1. UT. Baris 93-99)

“UT: perencanaannya itu hlo yang rodok-rodok masih di pusingkan lagi gitu karna kan sudah berbeda aturan apalagi yang PTM kan aturannya itu kan ada aturan pemerintah” (W 1. UT. Baris 107-110)

Selain dari faktor internal sekolah, terdapat pula faktor eksternal sekolah yang mempengaruhi stres informan yaitu berasal dari diri guru itu sendiri. Hal ini karena informan tidak hanya bekerja sebagai guru tetapi juga ibu rumah tangga.

“UT: ... kalo yang dari luarnya itu mungkin kan dari ee dari diri sendirinya itu mungkin kan lagi gak fit atau mungkin juga lagi ada permasalahan yang lainnya hla itu mungkin kecampur nah itu juga salah satu yang mempengaruhi.” (W 1. UT. Baris 255-259)

Untuk mengatasi stres yang dirasakan oleh informan UT, informan berusaha untuk mempersiapkan apa yang akan dibutuhkan untuk mengatasi rasa stres dengan mencari tahu tips-tips cara mengatasi masalah penyebab stres.

“UT: apa yang kita butuhkan itu menjadi mencatat apa yang kita butuhkan itu apa semisal nya dari situ oo kita itu stresnya itu stresnya individu semisal nya kalo stres dalam hal atau bagaimana penanganan anak yo nanti ngikutin tips-tips golek tips gimana sih carane mengatasi anak yang ini itu hlo kalo yang lainnya biasane kita mengikuti webinar...” (W 1. UT. Baris 329-337)

Apabila informan mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah, informan membutuhkan bantuan rekan kerja untuk membantu menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

“UT: ...meskipun ya permasalahan masih ada tetapi seendak-endaknya akan lebih lebih lega ketika guru itu saling bercerita saling sharing saling melengkapi saling memberikan masukan ketika ada permasalahan diri maupun dengan kelasnya.” (W 1. UT. Baris 271-277)

Saling memberi semangat dan dukungan serta saling bertukar pikiran kepada rekan kerja juga dapat membantu mengurangi rasa stres yang dirasakan oleh guru. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa informan sedang berbincang-bincang dengan rekan kerja dan saling memberikan masukan.

“UT: ...jadi kita saling memberi semangat meskipun ya permasalahan masih ada tetapi seendak-endaknya akan lebih lebih lega ketika guru itu saling bercerita saling sharing saling melengkapi saling memberikan masukan ketika ada permasalahan...” (W 1. UT. Baris 271-277)

Untuk menangani stres yang muncul, informan UT juga melakukan *self care* atau peduli diri untuk mengurangi stres yang dirasakan.

“UT: ...lebih memenej ketika self carenya itu ketika peduli diri ketika memang kita merasa guru itu lelah ya lelah dengan tadi ketika adaptasi awal e awal-awale wes sekolah daring terus kon luring anake luar biasa yaudah berarti kita apa namanya mee peduli diri yoes rileks maksud e rileks yo rileks terus mencari kesenangan biasanya, mencari apa menurunkan tingkat stresor nah dengan cara yo kadang macem-macem.” (W 1. UT. Baris 229-238)

Jika ada waktu luang, informan UT pergi refreshing atau hanya sekedar berkumpul dan berbincang-bincang untuk mengembalikan lagi semangat dan melupakan masalah yang telah terselaikan maupun yang belum selesai sehingga membuat informan menjadi lebih tenang.

“UT: ...kumpul itu ketika nah kita saling menceritakan keluh kesahnya jadi disini itu tidak ada kita kog kesane sendiri jadi ketika memang kita penat atau merasa stres dengan anak ya maksud e ketika satu harian nah kita itu kumpul seperti ini cerita,...” (W 1.UT. Baris 243-248)

“UT: ... membuat celetukan-celetukan guyonan-guyonan atau mungkin ketika ada permasalahan solusi yang kira-kiranya lebih tapi yang ada arahnya semangat kita saling memberikan semangat...” (W 1. UT. Baris 265-269)

“UT: ... lebih banyak ini ya sebenarnya hahahahaa sadar diri kalo akhire puncak-puncak puncak-puncak e kita refresing.” (W 1. UT. Baris 337-340)

Menurut penuturan rekan kerja informan, informan berusaha untuk pergi keluar dan melakukan kegiatan yang menyenangkan yang membantu melupakan masalah yang ada. Hal ini juga dilakukan oleh informan ketika setelah selesai kegiatan, mereka mengobrol dan bercanda.

“UH: oke untuk membantu membantu meringkankan stres biasanya kita tuh pergi cari apa ee yang dekat dulu misalnya mengisi perut dulu, makan dulu kalo udah gitu masih ee cari makannya tuh gak ee disini kalo masih ngeliat sekolahan kan mesti hawane tuh opo kog yo ng sekolahan meneh sepaneng meneh gitu, jadi kita keluar, jalan ee main, cari makan atau misalnya piknik seperti itu” (W 1. SO. UH. Baris 62-72)

c. Informan UN

Faktor yang mempengaruhi terjadinya stres pada informan UN adalah mempersiapkan rencana-rencana pembelajaran yang harus sudah

siap dan nentuk rencana-rencana pebelajaran yang berbeda dari tahun-tahun sebelumnya.

“UN: ... tapi kalo luring itu kan kita harus menyiapkan RPPHnya RPPMnya harus sudah siap lalu harus ada ee pembelajaran apa nanti yang akan kita berikan kepada anak-anak kita seperti itu.” (W 1. UN. Baris 99-103)

Informan UN juga menjelaskan bahwa informan diberi tugas sebagai guru dan sebagai admin di sekolah. Pada saat yang sama, rekan kerja informan ketika mengajar di kelas pindah dan tidak mengajar di sekolah itu lagi. Hal ini yang memuat informan merasa kesulitan.

“Saya itu kan mengampu dua kewajiban nggih saya satu sebagai ee mangajar di kelas dan saya juga sebagai admin sekolah , pada waktu saya mengajar di kelas kebetulan ee saat ini saya ditinggalkan oleh satu partner kerja saya jadi saya harus bisa ee menyesuaikan harus bagaimana cara mengkondisikan anak tanpa ada teman juga dan ee waktu kita akan mempersiapkan ragam main anak-anak...” (W 1. UN. Baris 123-133)

Saat merasa stres informan menyebutkan bahwa mereka memiliki gejala yang muncul akibat stres yang dirasakan seperti mudah lupa, merasa tertekan, menjadi tergesa-gesa, merasa tidak tenang, pusing, beraktifitas menjadi kurang maksimal yang dapat mengganggu kegiatan belajar mengajar di kelas.

“UN: Yaa boleh jadi tekanan, mungkin saya menjadi kemrungsung yaa itu kan akan jadi stres juga” (W 1. UN. Baris 154-155)

“UN: ...nah setelah nanti ragam main anak-anaknya belum selesai saya ada tamu saya harus menemui tamu nah itu menjadikan saya mungkin bisa langsung pusingg nah seperti itu.” (W 1. UN. Baris 169-172)

“UN: Ya iya jelas mempengaruhi sekali karna pada waktu ee kita stres seperti itu kadang-kadang kita menjadi lupa kita menjadi

apa pekerjaan menjadi ee tercecceer ee pekerjaan menjadi tidak bisa selesai dengan maksimal, mengajar anak pun menjadi juga kurang maksimal seperti itu.” (W 1. UN. Baris 194-199)

Walaupun memiliki masalah penyebab stres, informan UN tetap menjalankan tanggung jawabnya sebagai guru.

“UN: Yo jangan sampai seperti itu kita masalah harus kita selesaikan yo kita tangani dengan teman-teman kan dengan sharing dengan teman kan.... kita tidak boleh lari dari masalah kita harus selesaikan walaupun seberat apapun kita harus hadapi.” (W 1. UN. Baris 375-385)

Untuk meminimalisir masalah penyebab stres, maka informan membuat perencanaan-perencanaan kegiatan yang akan dilakukan.

“UN: tapi kalo luring itu kan kita harus menyiapkan RPPHnya RPPMnya harus sudah siap lalu harus ada ee pembelajaran apa nanti yang akan kita berikan kepada anak-anak kita seperti itu.” (W 1. UN. Baris 99-104)

Saat memiliki masalah penyebab stres informan UN berusaha untuk segera menyelesaikan masalah penyebab stres.

“UN: ...kita tidak boleh lari dari masalah kita harus selesaikan walaupun seberat apapun kita harus hadapi.” (W 1. UN. Baris 383-385)

Ketika tidak mampu untuk menyelesaikan masalahnya, informan meminta bantuan kepada rekan kerja untuk membantu mencari solusi dari masalah yang dihadapinya.

“UN: Kalo kita menyelesaikan masalah seperti itu tidak bisa sendiri otomatis kita harus punya teman karna kan kita harus bisa memecahkan masalah itu bareng-bareng, bagaimana supaya masalah yang ada di sekolah itu bisa terkondisi dengan baik bisa tertata dengan baik, bisa berjalan dengan semaksimal mungkin...” (W 1. UN. Baris 285-291)

Rekan informan UN mengatakan bahwa informan akan memint bantua kepada rekan kerja jika tidak bisa menyelesaikan masalah penyebab stres yang dihadapinya.

“UH: Kalo rekan-rekan biasane kalo sedang apa namanya ada masalah biasanya kita sharkingan dulu ke rekan yang lain, misalnya dia tidak megerti atau merasa ada kendala dalam pembelajaran atau hal lainnya bisa dibicarakan dengan temannya yang lain untuk mendapatkan solusi bersama-sama” (W 1. S O. UH. Baris 9-15)

Tak hanya dukungan dari rekan kerja, informan juga membutuhkan dukungan dan motivasi dari keluarga.

“UN: keluarga sendiri pastinya ya memberi dukungan yang baik kepada kita memang bekerja harus seperti itu tidak boleh kita menyerah dengan keadaan ee keluarga ya mendukung sangat mendukung dega pekerjaan saya jadi kita harus ada hiburan ada motivasi ada dukungan dari keluarga tentunya dukungan yang baik-baik da motivasi yang baik”. (W 1. UN. Baris 324-332)

Informan UN juga mengatakan bahwa informan berusaha mengikhlaskan masalah dan menyelesaikan masalah dengan ikhlas juga karena pekerjaan yang informan jalankan diniatkan untuk beribadah.

“UN: Ya kita memang sudah menjadi tanggung jawab kita, kita sudah berniat untuk mengabdikan diri di suatu lembaga apalagi lembaga dengan anak-anak kita harus bertanggung jawab dengan anak-anak bertanggung jawab dengan pekerjaan kita bertanggung jawab dengan diri kita dan tentunya itu adalah bertanggung jawab juga kepada Allah karna kita niat kita bekerja di sini adalah sebagai ibadah kita ya kalo kita beribadah harus ikhlas makanya kita harus bisa menerima segala permasalahan dengan ikhlas dan diselaikan juga dengan ikhlas juga.” (W 1. UN. Baris 389-401)

Informan UN menyatakan bahwa untuk menyelesaikan masalah harus lebih mendekatkan diri kepada Allah serta memohon untuk dimudahkan dalam menyelesaikan masalah.

“UN: kita tentunya harus dengan berdo’a memohon kepada Allah, mendekatkan diri kepada Allah kita harus banyak-banyak berdzikir banyak-banyak berdo’a tentunya seperti itu” (W 1. UN. Baris 326)

Rekan informan UN juga mengatakan bahwa informan selalu berdo’a dan memohon pertolongan kepada Allah SWT.

“UH: Yang pertama itu ya kita pasti berdo’a ya, minta kemudahan sama Allah, terus itu tadi sharing-sharing ke temen-temen gitu, terus selain itu yaa oke untuk membantu membantu meringkankan stres biasanya kita tuh...” (W 1. SO. UH. Baris 61-65)

Informan lebih suka bermain bersama anak-anak untuk membantu membantu melupakan masalah penyebab stres yang ada.

“UN: Ee kita berinteraksi dengan anak-anak kita ajak anak-anak untuk bermain kita ajak anak-anak untuk eeapa itu namanya opo yoo ee mengkondisikan hati kita ya kita berbincang dengan anak terus kita saling ber apa yaa gojekan itu hlo maksud saya ee kita sama anak-anak itu tidak terlalu serius yaa maksudnya dalam untuk meringkankan stres” (W 1. UN. Baris 339-346)

Berikut ini adalah tabel hasil temuan penelitian coping stres yang digunakan oleh guru TK/PAUD pada saat penyesuaian diri dari pembelajaran daring ke luring.

Tabel 3. Hasil Penelitian

Bentuk <i>coping stress</i>	Informan UP	Informan UT	Informan UN
<i>Problem focused coping</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Segera menyelesaikan masalah penyebab stres 2. Berusaha untuk 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mencari tips-tips untuk mengatasi masalah penyebab stres 2. Bercerita kepada 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menghadapi masalah -masalah penyebab stres walaupun sulit 2. Meminta bantuan

	menjadi lebih baik dan terus belajar menghadapi perubahan	rekan kerja	kepada rekan kerja ketika mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah penyebab stres 3. Meminta bantuan kepada keluarga
<i>Emotion focused coping</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengikhlaskan apapun yang sudah terjadi 2. Mendekatkan diri kepada Allah SWT 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saling memberikan semangat kepada sesama guru 2. Melakukan kegiatan-kegiatan yang menyenangkan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berusaha melakukan pekerjaan dengan ikhlas 2. Mendekatkan diri kepada Allah SWT 3. Bermain dan bercanda dengan siswa-siswanya

2. Hasil Analisis Data

Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan penelitian pada coping stres yang dilakukan oleh guru TK/PAUD saat melakukan penyesuaian diri dari pembelajaran daring ke pembelajaran luring. Untuk membantu menghilangkan stres atau meredakan stres yang dialaminya, mereka menggunakan strategi coping yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Kedua strategi coping tersebut dapat membantu mengatasi stres yang dialami setiap individu. Berikut ini adalah strategi coping stres yang digunakan oleh ketiga informan guru TK/PAUD saat penyesuaian diri dari pembelajaran daring ke luring.

a. Informan UP

1) *Problem focused coping*

a) *Confrontative coping*

Menurut penuturan dari informan UP, informan UP melakukan coping stres dengan langsung menyelesaikan masalah penyebab stres dan berusaha menyesuaikan diri dengan adanya perubahan sistem pembelajaran. Informan UP juga menjelaskan bahwa walaupun memiliki masalah yang besar ataupun kecil, informan harus tetap bertanggung jawab sebagai guru karena tugas utamanya adalah seorang guru. Informan UP selalu berusaha untuk menghadapi perubahan dan terus belajar untuk menjadi lebih baik.

Berdasarkan pernyataan tersebut, maka aspek strategi coping stres yang digunakan oleh informan UP adalah *confrontative coping*, dimana strategi ini berusaha menyelesaikan masalah walaupun dengan mengambil resiko.

2) *Emotion focused coping*

a) *Positive reaprasial*

Untuk membantu meringankan stres yang dialaminya, informan berusaha untuk memberikan semangat kepada diri sendiri dan berusaha bangkit dari masalah yang ada serta berfikir positif terhadap segala sesuatu. Informan berusaha mengikhlaskan apa yang sudah terjadi dan berusaha untuk terus belajar menghadapi perubahan. Dalam menghadapi masalah, informan UP juga memohon pertolongan kepada

Allah SWT agar diberi kekuatan untuk tetap menjalani hidup dan keluar dari rasa stres yang dirasakan.

Berdasarkan pernyataan informan, dalam strategi koping stres yang digunakan oleh informan UP adalah *positive reaprasial* atau mencari pemikiran positif baru dengan cara tatap semangat, belajar, dan percaya kepada Allah SWT.

b. Informan UT

1) Problem focused coping

a) seeking social

Untuk meminimalisir masalah penyebab stres terjadi, Informan UT informan melakukan pencatatan apa yang dibutuhkan untuk kegiatan-kegiatan. Tak hanya itu informan UT juga mencari tips-tips untuk mengatasi masalah penyebab stres. Dalam memecahkan masalah penyebab stres terkadang informan tidak dapat menyelesaikan masalahnya sendiri. Oleh karena itu informan memilih untuk bercerita kepada rekan kerja agar informan menjadi merasa lega.

Berdasarkan pernyataan informan, dalam aspek strategi koping stres yang digunakan oleh informan UT adalah *seeking social* atau mencari simpati orang lain.

2) *Emotion focused coping*

a) *Self control*

Saling memberikan semangat kepada rekan kerja juga dapat membantu untuk memberikan perasaan yang lebih lega dan tidak merasa sendiri. Untuk mengurangi stres yang dirasakan, informan melakukan *self care*. *Self care* yang dilakukan oleh guru berbeda-beda dimana pada intinya adalah mencari kesenangan untuk membantu mengurangi stres yang dirasakan. Jika ada waktu luang, informan pergi refreshing atau hanya sekedar berkumpul dan berbincang-bincang dengan rekan-rekan untuk mengembalikan lagi semangat dan melupakan masalah yang telah terselesaikan. Informan juga suka melakukan kegiatan-kegiatan yang menyenangkan saat ada waktu luang.

Berdasarkan pernyataan informan, aspek strategi coping stres yang digunakan oleh informan UT adalah *self control* atau mengelola perasaan.

c. Informan UN

1) *Problem focused coping*

a) *Confrontative coping*

Untuk mengatasi stres yang dirasakan, informan UN selalu menghadapi dan menyelesaikan masalah-masalah penyebab stres walaupun itu berat.

Berdasarkan pernyataan tersebut, maka aspek strategi koping stres yang digunakan oleh informan UN adalah *confrontative coping*, dimana strategi ini berusaha menyelesaikan masalah walaupun dengan mengambil resiko.

b) Seeking sosial

Menurut informan UN, rekan kerja berperan penting dalam membantu setiap kegiatan apapun termasuk membantu ketika ada yang mengalami kesulitan. Tak hanya rekan rekan kerja, menurut informan UN keluarga juga berperan penting untuk membantu informan dalam menyelesaikan masalahnya. Informan menceritakan kepada keluarganya jika mengalami kesulitan, dan keluarga informan memberikan dukungan dan motivasi kepada informan.

Berdasarkan pernyataan informan, dalam aspek strategi koping stres yang digunakan oleh informan UN adalah *seeking social* atau mencari simpati orang lain baik dari rekan kerja maupun dari keluarga.

2) *Emotion focused coping*

a) Positive reaprasial

Informan UN mengatakan bahwa informan berusaha mengikhlaskan masalah dan menyelesaikan masalah dengan ikhlas juga karena pekerjaan yang informan jalankan diniatkan untuk beribadah. Saat merasa informan sedang merasa stres,

informan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT agar informan diberi ketenangan.

Terkadang, masalah yang muncul tidak bisa diselesaikan pada waktu yang sama atau pada saat itu juga. Terkadang perlu beberapa hari bahkan minggu untuk menyelesaikan masalah penyebab stres yang ada. Oleh karena itu informan melakukan beberapa upaya agar ketika mengalami stres tidak mengganggu ketika sedang mengajar siswa-siswanya. Salah satu cara yang dilakukan adalah dengan bermain dan bercanda dengan anak-anak. Menurutnya bercanda dengan anak-anak dapat membantu mengurangi stres yang dirasakan.

Berdasarkan pernyataan informan, aspek strategi koping stres yang digunakan oleh informan UN adalah *positive reappraisal* atau berfikir positif dalam diri dengan cara menanamkan rasa ikhlas, mendekatkan diri kepada Allah, dan bercanda dengan siswa-siswanya.

Berikut ini adalah hasil analisis data dari hasil temuan penelitian tentang koping stres pada guru TK/PAUD saat penyesuaian diri dari pembelajaran daring ke luring.

Tabel 4. Hasil Analisis

	<i>Problem Focused Coping</i>	<i>Emotion Focused Coping</i>
Informan UP	<i>Confrontative coping</i>	<i>Positive reappraisal</i>
	1. Segera menyelesaikan	1. Mengikhhlaskan apapun yang

	<p>masalah penyebab stres.</p> <p>2. Berusaha untuk menjadi lebih baik dan terus belajar menghadapi perubahan</p>	<p>sudah terjadi</p> <p>2. Mendekatkan diri kepada Allah SWT</p>
Informan UT	<p><i>Seeking social</i></p> <p>1. Mencari tips-tips untuk mengatasi masalah penyebab stres</p> <p>2. Bercerita kepada rekan kerja</p>	<p><i>Self control</i></p> <p>1. Saling memberikan semangat kepada sesama guru</p> <p>2. Melakukan kegiatan-kegiatan yang menyenangkan</p>
Informan UN	<p><i>Convrontative coping</i></p> <p>1. Menghadapi masalah-masalah penyebab stres walaupun sulit</p> <p><i>Seeking social</i></p> <p>1. Meminta bantuan rekan kerja ketika kesulitan dalam menyelesaikan masalah penyebab stres</p> <p>2. Meminta bantuan kepada keluarga</p>	<p><i>Positive reaprasial</i></p> <p>1. Berusaha melakukan pekerjaan dengan ikhlas</p> <p>2. Mendekatkan diri kepada Allah SWT</p> <p>3. Bermain dan bercanda dengan siswa-siswanya</p>

C. Pembahasan

Penyesuaian diri dari pembelajaran daring ke pembelajaran luring yang dilakukan oleh guru belum tentu terlaksana secara maksimal. Hal ini terjadi karena tidak semua guru mampu menyesuaikan diri dengan cepat sehingga membuat guru merasa adanya tekanan dan perasaan cemas ketika melakukan pembelajaran yang dapat menyebabkan stres. Guru yang melakukan

penyesuaian kembali serta menentukan bagaimana mengelola siswa yang kurang teratur akan mengalami stres.

Berdasarkan hasil penelitian ini menjelaskan bahwa informan yang merupakan guru TK/PAUD mengalami stres ketika melakukan penyesuaian diri dari perubahan sistem pembelajaran daring ke luring saat pandemi Covid-19. Faktor yang mempengaruhi stres pada guru saat melakukan penyesuaian diri dari pembelajaran daring ke luring berasal dari faktor lingkungan yaitu dari lingkungan sekolah. Menurut informan kurang siapan sarana dan prasarana penunjang kegiatan belajar serta protokol kesehatan yang masih kurang membuat guru merasa adanya tekanan dalam dirinya. Tak hanya itu guru juga harus segera merubah rencana-rencana pembelajaran yang sudah dipersiapkan sebelumnya untuk pembelajaran daring dan diubah untuk pembelajaran luring. Lingkungan memiliki nilai-nilai positif dari seorang individu. Nilai ini lah yang membuat seorang individu dituntut untuk selalu bersikap positif dengan lingkungannya, namun beberapa tuntutan juga dapat menimbulkan tekanan pada seorang individu. Hal ini sama halnya dengan tuntutan yang dirasakan oleh guru TK yang diharuskan untuk mengubah sistem pembelajaran dengan cepat dan kurangnya persiapan sehingga membuat guru menjadi tertekan.

Faktor yang mempengaruhi stres pada guru juga berasal dari dalam diri guru sendiri. Menurut informan beberapa masalah dari luar sekolah terbawa sampai ke sekolah hingga membuat beberapa masalah tercampur yang dapat mempengaruhi kegiatan belajar mengajar di sekolah. Faktor kesehatan dari

guru juga dapat berpengaruh pada stres. Menurut Lazarus dan Folkman (1988) menyatakan bahwa seseorang yang mengalami stres akan berakibat buruk pada keadaan fisiologis dan psikologisnya.

Seseorang yang mengalami stres biasanya akan memiliki gejala-gejala yang timbul akibat dari adanya stres. Menurut Chandra Patel (1991) gejala stres umumnya terdapat tiga gejala, yang pertama gejala fisik yang terdiri dari gangguan otot yang terasa tegang, kepala pusing, mudah merasa lelah, mudah sakit, adanya perasaan cemas dan gelisah. Kedua adalah gejala psikis yang terdiri dari kesulitan berkonsentrasi, sulit membuat keputusan hilangnya semangat, kurangnya rasa percaya diri, menjadi bingung, mudah lupa, mudah cemas, dan merasa bersalah. Sedangkan yang ketiga yaitu gejala perilaku yang terdiri dari sulit tidur, mudah marah, menarik diri dari lingkungan sosial, tidak memperhatikan penampilan, tidak merasakan ketenangan, dan malas beraktifitas. Menurut informan, informan menjelaskan bahwa mereka memiliki beberapa gejala stres yang muncul selama melakukan penyesuaian diri, seperti mudah lupa, merasa tertekan, menjadi tergesa-gesa, merasa tidak tenang, pusing, beraktifitas menjadi kurang maksimal yang dapat mengganggu kegiatan belajar mengajar di kelas.

Keadaan stres yang terus berlanjut tentunya akan mempengaruhi kinerja guru ketika kegiatan belajar mengajar di kelas. Terkadang menyebabkan energi yang digunakan tubuh akan cepat habis dan membuat mudah lelah. Untuk mengatasi stres yang dirasakan oleh guru, maka mereka melakukan strategi *coping stress*. Lazarus mengungkapkan bahwa strategi coping stres

merupakan usaha seseorang untuk melakukan manajemen perilaku pada pemecahan masalah yang paling sederhana, realistis, dan memiliki fungsi untuk membebaskan diri dari masalah (Eka, 2016). Informan melakukan usaha koping stres dengan cara melakukan usaha yang berpusat pada penyelesaian masalah penyebab stres (*problem focused coping*) dan strategi coping stres yang berpusat pada emosi yang ditimbulkan oleh stres (*emotion focused coping*).

Aspek dalam strategi *problem focused coping* yang digunakan oleh informan yaitu *confrontative coping* dimana strategi ini di tandai oleh usaha yang bersifat mengambil resiko untuk mengatasi situasi atau masalah. Dalam hal ini informan 1 dan 3 berusaha menyelesaikan masalah penyebab stres dengan penuh tanggung jawab walaupun terasa berat agar tidak menyebabkan stres yang berlebihan. Dalam melakukan upaya koping stres, informan 2 dan 3 melakukan upaya *seeking social*, yaitu upaya untuk mencari simpati ataupun dukungan orang lain dalam bentuk bantuan ataupun dalam bentuk informasi. Strategi ini tidak hanya didapat dalam bentuk bantuan ataupun informasi, tetapi juga bisa didapat dalam bentuk dukungan emosional untuk membantu meningkatkan ketrampilan seorang individu dalam menyelesaikan masalah. Dukungan sosial juga menjadi faktor keberhasilan seorang individu dalam melakukan upaya koping stres. Ketika tidak dapat menyelesaikan masalah penyebab yang dihadapinya, informan memilih untuk mencari bantuan kepada rekan kerja. Tak hanya kepada rekan kerja, informan juga meminta dukungan kepada keluarga untuk membantu menyelesaikan

masalahnya baik secara langsung maupun tidak langsung dengan cara memberi dukungan dan motivasi kepada informan.

Sedangkan aspek dalam *emotion focused coping* yang digunakan oleh informan adalah *positive reaparsial* dan *self control*. Berdasarkan hasil penelitian, informan 1 dan 3 melakukan upaya *positive reaparsial* dimana informan mencari pemikiran positif baru agar stres yang dirasakan segera membaik. Informan menyadari bahwa masalah akan terus ada lagi, oleh karena itu informan selalu berusaha untuk menyelesaikan masalah dengan rasa ikhlas sehingga membuat hati menjadi lebih tenang. Untuk menanamkan rasa ikhlas dan selalu berfikir positif tentu informan melakukan kegiatan-kegiatan religius. Informan berusaha untuk selalu mendekatkan diri kepada Allah SWT, memohon bantuan dan memohon kemudahan dalam menyelesaikan masalah penyebab stres dengan hati yang ikhlas dan tenang. *Positive reaparsial* memiliki tujuan untuk mengembangkan diri termasuk dalam melibatkan hal-hal religius atau yang berhubungan dengan Tuhan. Salah satu faktor berhasilnya seseorang melakukan upaya coping stres adalah adanya keyakinan dalam dirinya untuk berfikir positif dan optimis terhadap kemampuan menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Hal ini akan membangkitkan motivasi untuk terus berusaha menyelesaikan masalahnya (Armajayanthi et al., 2017).

Dalam upaya *self control* dimana seseorang dapat mengelola perasaannya untuk meningkatkan semangat pantang menyerah dalam menghadapi situasi apa pun, informan 1 melakukan *self care* atau peduli diri untuk membantu

membantu mengurangi stres yang dirasakan. Informan juga berusaha membangkitkan semangat yang ada pada dirinya sendiri dan rekan-rekan kerjanya agar dapat menyelesaikan masalah ataupun pekerjaan yang ada. Hal ini juga berdasarkan pada hasil observasi yang mana informan saling berbincang-bincang dan bercanda untuk membantu melupakan masalah-masalahnya. Pada dasarnya *self control* tidak hanya seseorang mengelola perasaannya saja, tetapi juga mengelola tindakan dengan melakukan kegiatan-kegiatan tertentu (Ekawarna, 2018). Tentunya dalam melakukan tindakan, seseorang juga harus memperhatikan kesehatan agar tidak terlalu lelah hingga keabisan energi. Hal ini dikarenakan faktor kesehatan berpengaruh pada koping stres yang dilakukan oleh seseorang. Individu akan lebih mudah dalam menyelesaikan masalah apabila dalam keadaan sehat dan berenergi (Armajayanthi et al., 2017).

Koping stres yang dilakukan oleh ketiga informan dapat membantu mengatasi stres yang dirasakan oleh informan. Hal tersebut sesuai dengan tujuan-tujuan dari adanya koping stres yaitu untuk mencegah, menghilangkan atau mengurangi rasa stres yang ada (Safaria & Saputra, 2009).

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa penyebab stres yang dialami oleh guru TK/PAUD saat melakukan penyesuaian diri dapat berasal dari berbagai faktor baik dari faktor internal sekolah maupun eksternal sekolah. Faktor dari internal sekolah dapat berupa kurangnya persiapan dari sekolah dalam hal sarana dan prasana untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran luring serta banyaknya perubahan rencana-rencana pembelajaran yang harus dilakukan dengan cepat. Dari faktor eksternal sekolah dapat berasal dari guru yang mampu menyesuaikan diri dengan cepat dan kondisi kesehatan guru yang kurang baik.
2. Untuk mengatasi stres yang dirasakan guru melakukan upaya coping stres yang berusaha melakukan upaya untuk menyelesaikan masalah penyebab stres (*problem focused coping*) dan upaya yang bersumber pada emosi yang ditimbulkan oleh stres (*emotion focused coping*). Dalam upaya *problem focused coping* guru akan segera menyelesaikan masalah penyebab stres yang termasuk dalam *confrontive coping* yaitu dengan cara segera menyelesaikan masalah penyebab stres yang dimilikinya dan *seeking social* yaitu dengan cara mencari bantuan kepada rekan kerja atau keluarga ketika merasa kesulitan. Dalam upaya *emotion focused coping* guru melakukan upaya *self control* yaitu dengan cara mengendalikan diri

dan tingkah laku serta mencari kegiatan yang menyenangkan, dan *positive reappraisal* yaitu dengan cara mencari pemikiran positif dan menanamkan rasa ikhlas dalam diri serta mendekatkan diri kepada Allah SWT.

B. SARAN

1. Untuk Guru TK/PAUD

Guru diharapkan mampu menerapkan metode coping stres yang tepat sesuai dengan masalah yang alami. Guru dapat menggunakan strategi *coping stress* berupa *problem focused coping* (berfokus pada solusi masalah penyebab stres) dan *emotion focused coping* (berfokus pada emosi). Guru sebaiknya juga mempersiapkan diri untuk menghadapi segala sesuatu yang akan terjadi.

2. Untuk Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengembangkan penelitian ini dengan metode yang berbeda untuk memperkaya penelitian dan teori mengenai coping stres dan penyesuaian diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Akib, M. (2021). Beberapa Pandangan Tentang Guru Sebagai Pendidik. *Jurnal Pendidikan Islam: Al-Ishlah*, 19(1).
- Andarini, C. A. (2020). Strategi Coping Stress Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh Pada Siswa SMAN 1 Pangalengan Tahun 2020. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2020*, 1(1), 210–222.
- Armajayanthi, E., Victoriana, E., & Ayu, K. L. (2017). Studi Deskriptif mengenai Coping Stress pada Ibu yang Memiliki Anak dengan Autism Sebuah Penelitian di Sekolah "X" Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(1).
- Aufar, A. F., & Raharjo, S. T. (2020). Kegiatan relaksasi Sebagai Coping Stress Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*. <https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i2.29126>
- Ayuni, D., Marini, T., Fauziddin, M., & Pahrul, Y. (2020). Kesiapan guru TK menghadapi pembelajaran daring masa pandemi COVID-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 414–421.
- Dewi, I. D. A. D. P., & Immanuel, A. S. (2021). Strategi Koping Pengajar dalam Menghadapi Stres selama Masa Belajar dari Rumah (BDR). *Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII)*, 1(1).
- Eka, N. (2016). *Manajemen emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. Bumi Aksara.
- Ekawarna, E. (2018). *Manajemen Konflik dan Stres*. Bumi Aksara.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *HUMANIKA*. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Fanani, Q. (2021). *Penyesuaian Diri: Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19*.
- Fauzan, A., Herdian, H., & Haryanto, T. (2022). Stres Kerja Pada Guru Selama Pandemic Covid-19. *Psycho Idea*, 20(1), 22–31.
- Fitrah, M. P., M., & M. Ag, D. L. (2017). Metodologi penelitian; penelitian kualitatif, tindakan kelas & study kasus. In *September*.
- Gintings, E. P. (2021). *Mengantisipasi stres dan penanggulangannya*. PBMR ANDI.
- Juneman, J. (2011). Teori-Teori Transorientasional dalam Psikologi Sosial. *Humaniora*, 2(2), 1351–1367.
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1(1), 19–28.

- Kusdiyati, S., & Fahmi, I. (2019). *Observasi Psikologi*. PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Maimunawati, S., & Alif, M. (2020). Peran Guru, Orang Tua, Metode Dan Media Pembelajaran. Pdf. *Banten: 3M Media Karya Serang*.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Rahmad, R. (2021). Tantangan Guru Dalam Pembelajaran Luring Masa Pandemi Covid 19 Di SD Kecil Paramasan Atas. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*. <https://doi.org/10.36456/bp.vol17.no1.a3227>
- Rosaliza, M. (2015). Wawancara, Sebuah Interaksi Komunikasi Dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Ilmu Budaya*. <https://doi.org/10.31849/jib.v11i2.1099>
- Rustanto, B. (2015). *Penelitian Kualitatif Pekerjaan Sosial* (E. Kuwardi (ed.)). PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen Emosi*. PT Bumi Aksara.
- Salim, & Syahrums. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Citapustaka Media.
- Sugianto, B. (2012). *Stres Dan Upaya Mengatasinya (Perspektif Pendidikan Islam)*. CV. Garuda MAs Sejahtera.
- Sulistyorini, R. D., & Rahmawati, A. (2013). Metakognisi dan penyesuaian diri siswa akselerasi. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 8(1).
- Zahro, K. M. (2021). *Gambaran Strategy Coping Stres Ditinjau Dari Hardiness Dan Self Efficacy Pada Guru Smp Negeri Surabaya Di Masa Pandemi Covid-19*. UNIVERSITAS AIRLANGGA.
- Nadwil.kemendagri.go.id
- PAUD Jateng. (2015). *6 Peran Guru PAUD Dalam Proses Pembelajaran/Pelaksana*. paud.id
- Raharja. (2021). "Psikolog: Guru dan Siswa Perlu Penyesuaian Sekolah Tatap Muka". m.republika.co.id
- Undang-Undang Republik Indonesia No 2 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, pusdiklat.perpusnas.go.id

LAMPIRAN

Lampiran 1: Panduan Wawancara

Panduan Wawancara

Coping Stres Pada Guru TK/PAUD Saat Penyesuaian Diri dari Pembelajaran Daring ke Pembelajaran Luring

No	Bentuk Coping Stres	Aspek	Pertanyaan
1	Problem focused coping	Merencanakan pemecahan masalah (<i>planfull problem solving</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - Bagaimana cara anda untuk mengatasi atau memecahkan masalah yang muncul pada saat melakukan penyesuaian diri? - Apakah anda lebih suka memerlukan teman/ rekan untuk membantu menyelesaikan masalah yang anda hadapi?
		Mencari dukungan sosial (<i>seeking social support</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - Apakah anda memerlukan teman/ rekan untuk membantu menangani stres yang anda alami? - Bagaimana peran keluarga anda ketika anda sedang mengalami stres? - Bagaimana peran teman/ rekan kerja anda ketika anda mengalami stres?
		Konfrontasi	<ul style="list-style-type: none"> - Langkah apa saja yang biasa anda lakukan untuk meringan stres? - Bagaimana cara anda untuk menangani stres yang anda alami?
2	Emotion focused coping	Membuat jarak	<ul style="list-style-type: none"> - Bagaimana cara anda untuk menghindari masalah yang anda alami?
		Kontrol diri	<ul style="list-style-type: none"> - Metode apa yang anda gunakan untuk menangani stres yang anda rasakan?
		Lari atau menghindar	<ul style="list-style-type: none"> - Apakah anda pernah lari dar masalah? Mengapa

			<p>anda melakukan hal tersebut?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apakah lari dari masalah dapat mengurangi tingkat stressa yang anda alami?
		Menerima tanggung jawab	<ul style="list-style-type: none"> - Apakah anda merasa bahwa anda bertanggung jawab dengan sesuatu yang membuat anda mengalami stres?
		Penilaian kembali secara positif	<ul style="list-style-type: none"> - Bagaimana perasaan anda setelah melakukan beberapa upaya tersebut?

Lampiran 2: Panduan Observasi

Panduan Observasi

- a. Kesan umum yang meliputi keadaan fisik dan penampilan informan.
- b. Keadaan emosi yang meliputi bahasa tubuh, ekspresi wajah, dan cara informan menjawab pertanyaan wawancara seperti adanya penekanan ataupun pengulangan yang berhubungan dengan koping stres.
- c. Bentuk koping stres yang digunakan informan saat menjawab pertanyaan wawancara.

Pencatatan *Narative Description*

Hari dan tanggal :

Waktu :

Tempat :

Narative Descriptions coping stres guru TK/PAUD saat penyesuaan diri dari pembelajaran daring ke pembelajaran luring:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lampiran 3: Verbatim Wawancara

Transkrip Wawancara 1

Nama : U P
 Umur : 37 tahun
 Alamat : Tambaksari, Gemblegan, Kalikotes, Klaten
 Lama mengajar : 7 tahun
 Tanggal wawancara : 21 September 2022
 Tempat wawancara : KBTKI Buah Hati Kita 2

Tabel 6. Verbatim wawancara 1

No	Wawancara	Keterangan
1	<p>Sebelumnya terima kasih kepada Ust P yang telah meluangkan waktunya untuk wawancara pada hari ini</p> <p>Iya sama-sama mbak</p> <p>Ee langsung mulai yang pertama saja ya ust</p> <p>Ee iya iya silakan</p> <p>Eee indikator yang pertama yaitu penyebab stres pada guru tk saat penyesuaian diri dari pembelajaran daring ke luring. Ee bagaimana sih ust perasaan saat ada perubahan dari pemerintah lagi dari yang sebelumnya daring kemudian berganti lagi menjadi ke luring?</p>	<p>Informan merasa kaget saat ada perubahan metode pembelajaran dari daring ke luring.</p>
10	<p>Oo ia, yang pertama pastinya yaa agak kaget ya, karena kita kan yang biasanya kita sudah mulai terbiasa dengan pandemi belajar di rumah, kita tinggal membikin vidio tapi terus tiba-tiba harus kembali tatap muka seperti kita yaa harus belajar lagi, gitu..</p>	
20	<p>yaa kemudian gimana sih ust perbedaan yang mencolok saat pembelajaran daring kemudian ke luring?</p> <p>Untuk anak e apa gurunya?</p> <p>Untuk guru, ee guru saat mengatasi anaknya</p> <p>Oo yaa kalo untuk anak yang pertama karena mereka terbiasanyaa kan dari pagi sampe</p>	

30	<p>30 mungkin siang jam sekolah biasanya harusnya di sekolah terus kembali ke sekolah ternyata di rumah itu mereka kadang mungkin orang tuanya yang banyak bekerja terus jadi membiarkan anak selama itu kan sudah hampir dua taun lebih ya anak ga sekolah ada yang satu tahun juga, jadi kembali ke sekolah mereka juga merasa kaget dengan aturan baru, terus pembelajaran yang baru yang terbiasa cuma belajar pake kertas dari ibunya mungkin dijawab sama ibuk e semuanya ternyata sampai di sekolah harus mulai belajar sendiri.</p>	
40	<p>40 Terus untuk gurunya juga harus menyesuaikan anak, yang anaknya kalau dirumah itu mungkin dibiarkan terus mendapat apa yaa ee lingkungan yang berbeda gak ada aturannya mungki mereka bermainnya ternyata didalam sekolah juga aturane berbeda juga harus ada ini harus ada itu kan terus ee gurunya juga harus menyesuaikan sih tapi yaa itulah tantangan sebagai guru, kita harus bisa dan mampu bagaimana caranya menghadapi anak yang ee beda dengan aturan di rumah belajar di rumah dengan belajar di sekolah</p>	<p><i>Problem focused coping</i> Guru harus menyesuaikan diri dengan metode pembelajaran yang baru dan siswa.</p>
50	<p>50 Ee selajutnya biasanya kendala yang inikan peralihan dari daring ke luring ya ust biasanya kendala yang sering muncul itu apa aja sih ust? yang belajarnya di sekolah ya?</p>	
60	<p>60 Iya Kalo belajar di sekolah yang pasti ee karena anak terbiasa di rumah itu tanpa aturan mungkin, jadi kalo anak disuruh untuk belajar dikelas mungkin mereka gak bisa mengikuti ada yang main banyak lari yang harusnya duduk belajar pake pensil ternyata a masih banyak bermain lari-larian bercanda kayak gitu, disuruh duduk diam gitu belum bisa jadi ya harus menghadapinya pelan-pelan, kendalanya ya gimana anaknya ya seperti itu harus kita adaptasi sama anaknya pelan-pelan.</p>	<p>Penyebab stres Kendala guru saat luring adalah harus ekstra dalam mengkondisikan anak yang sudah terbiasa di rumah.</p>
70	<p>70 Kendala lain mungkin selain dari siswa-siswanya mungkin kaya kendala dari luar atau mungkin Kendala ada sih dari gurunya juga harus adaptasi ee seperti di sekolah sini ya TK</p>	

80	<p>BUTIK itu sekolahnya menggunakan kalo sebelum daring itu kan belajarnya dengan berbagai macam mainan atau benda-benda terus sudah dua taun daring kan masuk lagi ternyata jadi kita harus seperti apa ya mempersiapkannya itu seperti kaget banyak benda yang kemarin bercecer kemana-mana harus hunting lagi kayak gitu.</p> <p>Ee ya kemudian bagaimana sih ust perasaan anda kan mengalami kesulitan-kesulitan itu, perasaannya itu gimana waktu terjadi..</p>	<p>Guru kurang persiapan ketika akan di adakannya pembelajaran luring terutama untuk alat-alat belajar.</p>
90	<p>Kalo sebagai manusia biasa ya pasti mengeluh tapi karena kita sudah tau resiko dari seorang guru tk apa lagi kususny disini guru tk ya ya sebisa mungkin kita harus berusaha sebaik mungkin bagaimana caranya untuk menghadapi semua perubahan ini, ya harus ee belajar lagi ee terus apa ya menerima dan tetap terus bersemangat terus.</p> <p>Ee apakah kendala-kendala tersebut itu terkadang membuat stres atau mungkin merasa tertekan?</p>	<p>Mengeluh saat mengalami kesulitan.</p> <p><i>Problem focused coping</i> Berusaha memecahkan masalah penyebab stres</p>
100	<p>Kalo stres iya tertekan juga iya tapi kan memang pada dasarnya kita sudah tau pekerjaan guru itu seperti ini jadi stres iya itu udah dihilangkan aja yang penting kita tetap menjalankan tugas sebagai guru bagaimana pun caranya ya harus kita jalani gitu aja rasa tanggung jawab sebagai guru ya tetap harus jadi nomor satu walaupun stres.</p> <p>Jadi pas stres itu kadang mempengaruhi kinerja sebagai guru itu ndak atau..</p>	<p><i>Problem focused coping</i> Menjalankan tanggung jawab</p>
110	<p>Kalo saya pribadi umpama kalo dirumah kadang memang ya namanya manusia ya banyak masalah tapi kalo dikelas mosok kita mau cemberut kan enggak sebisa mungkin profesional kalo kita sakit aja sebisa mungkin bisa ketawa dihadapan anak-anak kan gitu, jadi gak terlalu dibawa tertekan enggak, seprofesional sebagai guru saja.</p> <p>Kemudian ee saya ingin menanyakan tentang coping stres, tentang pemecahan masalahnya. Bagaimana sih ust ee ust P mengatasi atau memecahkan masalah saat penyesuaian diri dari daring ke luring?</p>	<p>Bertindak profesional sebagai guru</p>

120	<p>Ee kalo awal kemarin berjalannya waktu karna kita udah ikhlas menerima apapun itu perubahannya yaa kita jalani aja, kalo memecahkan masalah karna kita udah ikhlas kayaknya seperti sudah gak terjadi masalah sambil terus belajar aja</p>	<p><i>Emotional focused coping</i> Merorientasi pada emosi</p>
130	<p>Yaa kemudian e saat menyelesaikan masalah yang muncul apakah lebih suka bercerita dengan teman atau memerlukan teman untuk membantu menyelesaikan masalah seperti itu atau lebih mungkin gak ada masalah saat di rumah atau dimaapun, butuh bantuan teman curhat atau bagaimana ust?</p> <p>Kalau curhat paling ya sekedar ya stres ee apa ya pelajaran aja sih tapi gak sampe bantu ini bantu banget enggak paling cuma sekedar curhat tok.</p> <p>Berarti untuk menangani stres yang dialami itu</p>	
140	<p>Kita memunculkan semangat untuk diri kita sendiri agar tidak terlalu stres lah kalo kita merasa stres tapi diri kita itu kan sebenarnya bisa berfikir kalo kita membikin diri kita stres terus malah gak akan selesai kan gitu, jadi kalo kita merasakan seperti itu ya gimana caranya kita keluar dari stres itu kan gitu</p> <p>Kalo stres itu terkadang dibawa sampe ke rumah gak ust</p>	<p><i>Emotion focused coping</i> Memunculkan semangat untuk lupakan masalah pemicu stres</p>
150	<p>Kalo dibawa kerumah ya paling apa ya, enggak sih cuma dibawa tidur udah ilang besok kembali udah semangat lagi, menghilagkannya cuma dengan tidur</p> <p>O yaa kemudian itu bagaimana sih peran teman-teman atau rekan kerja ust tia saat ust P sedang mengalami stres</p> <p>Yaa mereka karna teman curhat jadi ya ee memberikan saran terus mendengarkan gitu itu udah cukup</p>	<p>Menghilangkan stres dengan cara tidur atau melupakan masalah</p> <p>Curhat kepada rekan kerja</p>
160	<p>Ee baik ust kemudian saat mengalami stres langkah apa aja yang bisanya dilakukan untuk meringankan stres misalnya tiba-tiba kog banyak pekerjaan pusing tapi harus diselesaikan hari ini juga gitu gimana sih cara meringankan stresnya mungkin</p> <p>Meringankan stres?</p>	

170	<p>Iya Kembali pada dirinya sendiri kalo mau stres terus ya gak bakalan selesai tapi kalo stres, yaa udah stres sih ee yaa harus keluar dari malah ini ya ayo keluar selesaikan sendiri gitu. Jadi kalo mau keluar dari stres ya ayo bangkit Jadi langung menyelesaikan masalah gitu ust Iya masalahnya selesaikan sendiri</p>	<p><i>Problem focused coping</i> Menyelesaikan masalah penyebab stres</p>
180	<p>Pernah gak sih ust mungkin ada masalah yang kecil gitu sampai terbawa-bawa sampai kepikiran terus mungkin sampai Ndak, karna saya bukan tipe pemikir, saya gak mau memikirkan malah itu sudah takdir diterima aja , jadi kalo ada masalah yaudah biarin aja nanti juga selesai sendiri Tapi sambil dilakukan..</p>	<p>Tidak terlalu memikirkan masalah</p>
190	<p>Saya tetep mejalani hidup terus sambil berusaha keluar dari stres, tidak memikirkan terus ya berdoa pastinya minta kekuatan sama Allah kayak gitu Berarti ust tia ini merasa tanggung jawab dengan sesuatu itu besar Besar, iya</p>	<p><i>Emotion focused coping</i> Memohon pertolongan kepada Allah</p>
200	<p>Ee ini pertanyaan yang terakhir ya ust Iya Bagaimana sih perasaan ust P setelah melakukan beberapa cara untuk mengatasi stres tersebut, menyelesaikan masalah? Ee kalo saya sih seumpama ada kerjaan yang berat terselesaikan ya pasti lega gitu terus merasa apa ya puas sih enggak cuma lega aja, puas dengan hasilnya gitu? Biasa aja karna besuk pasti akan ada lagi jadi gak usah dibawa beban</p>	<p>Merasa lega setelah melakukan upaya coping stres</p>
210	<p>Terus ust P gak perah lari dari masalah apapun yang ada walaupun itu bukan tanggung jawab ust P ? Enggak kayaknya ya kalo disini karna kerja tim di sekolah ya terutama, kerja tim ya kalo temanya gak bisa ya kita bantu gitu tapi kalo melihat temanya yang gak ikut ini kog kerja keras itu kog gak kerja keras kadang yo yo sebel, yo ayolah kita sama-sama</p>	<p>Tidak lari dari masalah</p>
	<p>Kalo sebel gitu ya langsung.. Jadi kalo ada sesuatu yang gak enak langsung</p>	<p>Kendala saat bekerja</p>

220 221	saya ceplos saya ngomong langsung Baik, terima kasih kepada ust P sudah membantu sama-sama mbak Membantu menjawab pertanyaan dari wawancara hari ini semoga sukses selalu aamiin.. Aamiin.. terima kasih juga sama-sama Mbak Alfiah sukses Aamiin.. terima kasih ust..	
------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Transkrip Wawancara 2

Nama : U T
 Umur : 42 tahun
 Alamat : Jetis, Belang Wetan, Klaten Utara, Klaten
 Lama mengajar : 11 tahun
 Tanggal wawancara : 21 September 2022
 Tempat wawancara : KBTKI Buah Hati Kita 2

Tabel 7. Verbatim wawancara 2

No	Wawancara	Keterangan
1	Sebelumnya terima kasih kepada ust T yang sudah meluangkan waktunya untuk membantu dan untuk diwawancara Iyaa	
10	Langsung saja ke pertanyaan yang pertama ya ust yaitu copin stres pada guru tk/paud, baaimana sih perasaan ust T saat ada surat edaran dari pemerintah bahwa sudah diperbolehkan untuk ee langsung ke pembelajaran luring?	
20	Untuk perasaan sih exaited ya maksudnya merasa senang gembira karna kita diperbolehkan untuk tatapmuka pembelajaran tatap muka, kan kalo keiatan daring itu memang ee keterbatasan khususnya kita dalam capaian perkembanan anak tidak bisa secara maksimal dan pembelajaranpun banyak banyak sekali tidak sesuai dengan target dari capaian perkembangannya yang telah disusun kurikulum gih, terus selanjutnya untuk masalah ke pe apa sih tadi Perubahan dari daring ke luring Perubahan nah ini yang kedua kita kembali untuk mempersiapkan ya terutama mempersiapkan satu mempersiapkan diri yang darinya tadinya ee apa namanya kosong mau kembali lagi sekolahnya menjadi isi ya tentunya untuk perencanaan-perencanaan pembelajaran itu khususnya juga kita	Merasa senang saat diperbolehkan untuk melakukan pembelajaran luring kembali. Mempersiapkan diri untuk untuk kembali mengadakan kegiatan belajar mengajar di sekolah.

30	mempersiapkan diri juga dari guru ya guru itu sendiri untuk siap kembali menghadapi pembelajaran tatap muka karna kan siap untuk menerima adaptasi dari murid ya dari peserta didik karena dari tadinya tidak kalo daring itu ee daring itu kan tidak ada tatap muka sehingga memang interaksi antara guru denan murid itu tidak intens tidak inten nah sekarang karna kita sekarang di ee pusat di kembalikan lagi kepada pembelajaran tatap muka ya berarti kita menyesuaikan kesiapan guru ya	
40	diri untuk menghadapi perubahan anak karna kan anak tadinya yang ee mungkin mereka kita gak tau sifat karakteristik secara ini gih secara langsung gitu keduanya juga kita persiapan karna tatap muka itu juga kemarin ada aturan-aturannya bahwa lembaga itu harus memenuhi banyak persyaratan untuk terkait dengan protokol kesehatannya jadi ada jaga jarak ada apa namanya prokesnya ada apa itu waktu ya jadi kemarin itu awalnya ada tatap muka tapi terbatas jadi kita kesulitan dalam hal penjadwalan jadi setiap satu hari jadi anak itu tatap muka itu dalam satu minggu itu bisa cuma satu sampai dua kali itu awal-awalnya meskipun sekarang ini sudah bisa seratus persen ya Alhamdulillah dilaksanakan berangsur-angsur tetapi tetap kita agak agak pertama awal itu ya jugak sempat syok nah syok itu ya itu tadi karna penyesuaian anak	
50	anak yang yang ini kan kembali ya karna anak tidak belum apa ya belum berinteraksi secara penuh dengan gurunya harus berinteraksi ada banyak yang nangis banyak ada yang mogok itu gurunya juga menyesuaikan kan kita harus di ad ada programnya nah itu kan yang menyelesaikan antara ini program tema itu berjalan pembelajaran berjalan tetapi disisi lain juga ada mad apa madaptasi anak itu hlo gurunya yang masih merasa ee termasuk adaptasi diri dan lingkungan gitu mbak.	Sempat merasa syok saat awal masuk sekolah karna karakter anak yang sudah lama tidak masuk ke sekolah
70	Ee kemudian e biasanya itu ada kesulitan gak sih ust saat peralihan ini mungkin Kalo kesulitan tetep yaitu tadi kesulitan dalam hal tadi ee sarprasnya ya kesulitan itu ya sarpras mempersiapkan untuk saran dan	Kesulitan saat peralihan dari daring ke luring adalah dalam

80	<p>prasarana harus memenuhi secara proses ya sesuai dengan aturannya di pemerintah, yang keduanya ee untuk kesulitannya ya itu tadi me adaptasi mengembilakan lagi keningkat kepercayaan anak untuk bisa apa semangat anak untuk kembali lagi belajar tatap muka.</p>	<p>mempersiapkan sarpras dan mengembalikan lagi semangat belajar di sekolah</p>
90	<p>Yaa ee pas peralihan seperti ini itu mungkin ada kendala-kendala mungkin kan ada kendala-kendala seperti ini itu membuat guru merasa tres atau tidak ust? Kalo tingkat stres iya, kalo stres secara diartikan sampai mempengaruhi perilaku sampai mempengaruhi perilaku tidak tapi kalau disini butuh penyesuaian maksudnya guru juga adaptasi murid juga adaptasi jadi guru adaptasi itu untuk me apa mengembalikan lagi program ee apa namanya dari yang kan terutama kita kan ada yang namanya perencanaan-perencanaan kaya RPPM RPPH yang kita buat RPP yang kita buat itu kan beralih lagi tadinya yang daring hanya satu minggu dibuat satu minggu satu kali dibuat setiap hari dan disesuaikan dengan aturan nah itu memang yang pertama itu tadi penyesuaian adaptasi diri.</p>	<p>Melakukan penyesuaian diri baik dari guru maupun siswa.</p>
100	<p>Itu kadang membuat tekanan tersendiri itu ya ust Kalo tertekan nah itu tadi ada sedikit sih tapi gak banyak persentasenya bisa antara 20-30% e tingkat stresnya karna dengan beralihnya itu tadi kan otomatis kita juga beralih dalam hal perencanaan ya terutama untuknya kalo ini kan perencanaannya itu hlo yang rodok-rodok masih di pusingkan lagi gitu karna kan sudah berbeda aturan apalagi yang PTM kan aturannya itu kan ada aturan pemerintah yang pertama itu yang PTM terbatas itu 50%, 50% itu bahwa ee 30 atau 40 ya pertama 30% bahwa kita tidak boleh Cuma apa ya tidak boleh memasukkan lebih dari lima anak didalam setiap harinya yang kedua penyesuaian lagi 50% terus yang selanjutnya penyesuaian lagi secara 100% . ya itu stresnya tingkat stresnya fluktuatif sih kalo yang pagi awal itu senang ya senang antara senang dan kembali lagi oiya senang mau tatap muka</p>	<p>Pembuatan RPP yang harus disesuaikan</p>
110	<p>Itu kadang membuat tekanan tersendiri itu ya ust Kalo tertekan nah itu tadi ada sedikit sih tapi gak banyak persentasenya bisa antara 20-30% e tingkat stresnya karna dengan beralihnya itu tadi kan otomatis kita juga beralih dalam hal perencanaan ya terutama untuknya kalo ini kan perencanaannya itu hlo yang rodok-rodok masih di pusingkan lagi gitu karna kan sudah berbeda aturan apalagi yang PTM kan aturannya itu kan ada aturan pemerintah yang pertama itu yang PTM terbatas itu 50%, 50% itu bahwa ee 30 atau 40 ya pertama 30% bahwa kita tidak boleh Cuma apa ya tidak boleh memasukkan lebih dari lima anak didalam setiap harinya yang kedua penyesuaian lagi 50% terus yang selanjutnya penyesuaian lagi secara 100% . ya itu stresnya tingkat stresnya fluktuatif sih kalo yang pagi awal itu senang ya senang antara senang dan kembali lagi oiya senang mau tatap muka</p>	<p>Perubahan perencanaan dapat mengakibatkan stress</p>
120	<p>Itu kadang membuat tekanan tersendiri itu ya ust Kalo tertekan nah itu tadi ada sedikit sih tapi gak banyak persentasenya bisa antara 20-30% e tingkat stresnya karna dengan beralihnya itu tadi kan otomatis kita juga beralih dalam hal perencanaan ya terutama untuknya kalo ini kan perencanaannya itu hlo yang rodok-rodok masih di pusingkan lagi gitu karna kan sudah berbeda aturan apalagi yang PTM kan aturannya itu kan ada aturan pemerintah yang pertama itu yang PTM terbatas itu 50%, 50% itu bahwa ee 30 atau 40 ya pertama 30% bahwa kita tidak boleh Cuma apa ya tidak boleh memasukkan lebih dari lima anak didalam setiap harinya yang kedua penyesuaian lagi 50% terus yang selanjutnya penyesuaian lagi secara 100% . ya itu stresnya tingkat stresnya fluktuatif sih kalo yang pagi awal itu senang ya senang antara senang dan kembali lagi oiya senang mau tatap muka</p>	<p>Mengalami tingkat stress yang fluktuatif</p> <p>Harus buru-buru dalam menyesuaikan diri.</p>

130	<p>tetapi rodok apa adaptasinya kita harus bubu-buru nih untuk membuat perencanaan yang sesuaikan dengan yang new normal nah itu karna new normal kembali ke new normal.</p> <p>Ee kemudian saya ingin tanya tentang coping stres yang digunakan Guru TK saat penyesuaian diri itu untuk mengatasi masalah yang muncul mungkin saat penyesuaian diri waktu peralihan daring ke luring itu ust?</p>	
140	<p>Emm untuk ini ya apa namanya coping stresnya itu jadi sebelum sebelum pembelajaran ee kita memper terntunya kita ada yang namanya komunikasi ya kita komunikasi yang pertama komunikasi antara guru dengan apa namanya kepala sekolah yang mana nah disitu sebelum nanti bener-bener apa namanya me apa melaksanakan tadi yang kembali dari daring menjadi luring itu ee kesiapan diri nah kita yang pertama kesiapan diri guru untuk kembali lagi menerima dengan konsekuensi maksudnya dengan berbagai macam karakter anak yang darinya penyesuaian anak tentunya dari yang hanya tadinya tidur-tidur di rumah gak ini sekarang kembali lagi dengan aturan sekolah, yang keduanya mempersiapkan bagaimana pembelajaran yang ee sebisa mungkin nanti tidak memberatkan anak tetapi tetep target</p>	Kendala luring
150	<p>perkembangannya anak itu jalan gitu hlo jadi kita mencoba untuk membuat kayak strategi pembelajaran yang ee yang membuat minat anak untuk kembali lagi kesekolah untuk kembali lai belajar bersama bersosialisasi e di sekolahan untuk bermain bersama itu lebih lai jadi e membangun apa rasa kepercayaan diri rasa semangat anak, minat anak untuk bersekolah karna memang penyesuaian dari dulu itu kan anak yang tadinya terlena dengan</p>	Mencoba membuat strategi pembelajaran
160	<p>awalnya belajar dirumah dengan aturannya sendiri terus ee apa namanya dengan ee pendampingan orang tuanya sedangkan sekarang ini disekolahan kan sudah tidak ada pendampingan orang tua nah itu yang pertama itu tadi, jadi komunikasi mempersiapkan diri yang pertama mempersiapkan diri yang kedua</p>	

170	strategi pembelajaran yang bisa membangun minat ya membangun minat belajar anak semangat belajar anak untuk kembali lagi, kesiapan anak juga yang kedua juga ee yang ketiga itu ya ee setiap kali kegiatan setelah kegiatan kita lebih ke banyak evaluasi jadi setiap minggunya itu kita evaluasi diri bahwa ee apa namanya kiranya ee apa namanya masing-masing guru itu memiliki ada hambatan-hambatan atau tidak ketika memang mungkin memiliki hambatan-hambatan tersendiri terkait dengan tadi mungkin	<i>Emotional focused coping</i> Evaluasi diri
180	anaknyanya belum bisa lepas dari orang tua anaknya itu masih e apa belum tau at belum memi belum mengerti aturan yang ada di sekolah nah itu kita selesaikan bersama sehingga ee sehingga permasalahan-permasalahan yang terjadi di kelas atau permasalahan diri dari gurunya itu nanti bisa terselesaikan dan tentunya apa namanya komunikasi itu tidak dan mee apa namanya menjalin lagi komunikasi dengan orang tua khususnya jadi ketika ada permasalahan	
190	dengan anak dikomunikasikan secepat mungkin dengan orang tua, nah jadi ini kan salah satu apa namanya mungkin secara strategi dari kita sekolah dari lembaga baaimana menatasi ee apa namanya mengatasi ada adaptasi dari daring ke luring, dulu kalo pembelajaran daring itu kan juga kita sebelumnya dari tatap muka ke daring itu juga proses karna kita harus mee harus dihadapkan dengan apa namanya IT pembelajaran secara	
200	IT padahal kita kurang bisa belum waktu itu belum belum faham ya belum memahami bagaimana pembelajaran secara online hla ternyata ketika untuk menatasi itu kita mengikuti semacam pelatihan-pelatihan webinar-webinar bagaimana cara membuat pembelajaran yang interaktif yang menarik dengan media semisalnya dengan media visual ya tentunya dengan mungkin vidio, Youtube, animasi nah berhubung ee terus	
210	bebalik lagi kembali lagi ke luring ya kita kembali lagi ke persiapan balik lagi ya sebenarnya ya gitu.	

220	<p>Begitu ya ust, kemudian Yaa Kemudian pas peralihan itukan dari gurunya itu kan juga penyesuaian diri gitu kadang kan banyak persiapan yang harus dilakukan itu kan terkadang membuat stres gitu..</p>	
230	<p>Yaa betul Nah itu gimana sih cara mengatasi atau meringankan stres yang di lakukan oleh guru ust?</p>	<p><i>Emotion focused coping</i> Self care dan memenejemen waktu untuk menangani masalah pemicu stress.</p>
240	<p>Ee kalo kita lebih ke self care ke peduli diri, jadi ee lebih ke menejemen waktu, jadi kalo semisalnya adaptasi dari awal itu kan kadang kalo daring itu kan dulunya ee apa ya tingkat stresor e gimana ust kalo semisale itu bisa kee lebih memenej ketika self carenya itu ketika peduli diri ketika memang kita merasa guru itu lelah ya lelah dengan tadi ketika adaptasi awal e awal-awale wes sekolah daring terus kon luring anake luar biasa yaudah berarti kita apa namanya mee peduli diri yoes rileks maksud e rileks yo rileks terus mencari kesenangan biasanya, mencari apa menurunkan tingkat stresor nah dengan cara yo kadang macem-macem ada gurunya ya kita lebih mungkin kita cerita-cerita sharing-sharing gitu aja hal-hal yang kita sharing hal-hal yang tadinya semisalnya kan masing-masing itulah kumpul semisalnya kumpul, kumpul itu ketika nah kita saling menceritakan keluh kesahnya jadi disini itu tidak ada kita kog kesane sendiri jadi ketika memang kita penat atau merasa stres dengan anak ya maksud e ketika satu harian nah kita itu kumpul seperti ini cerita, aku ini gini-gini terus tadi ada anak gini-gini, nah itu kadang</p>	<p>Emotion focused coping Mencari kesenangan untuk mengurangi stress.</p>
250	<p>hla ini tingkat stres guru kan beda-beda ya memang karna mungkin juga stres itu kan di pengaruhi oleh faktor juga dari internal maupun eksternal, eksternalnya itu bisa dari luar maksudnya kalo dari internalnya dari sekolahkan anak itu sendiri kalo yang dari luarnya itu mungkin kan dari ee dari diri sendirinya itu mungkin kan lagi gak fit atau mungkin juga lagi ada permasalahan yang</p>	<p><i>emotional focused coping</i> menceritakan keluh kesah dengan rekan kerja.</p> <p>Tingkat stress yang dialami guru berbeda-beda</p> <p>Pemicu stress guru dari internal maupun eksternal</p>

260	lainnya hla itu mungkin kecampur nah itu juga salah satu yang mempengaruhi, bagaimana meini ya kita itu tadi sharing terus apa namanya mee saling bercerita tentang pengalaman dan itu nanti akan lebih ketika kita cerita guru itu cerita rodok plong, apalagi nanti ada yang membuat kita itu mee apa mee membuat celetukan-celetukan guyonan-guyonan atau mungkin ketika ada permasalahan solusi yang kira-kiranya lebih tapi yang ada arahnya semangat kita saling memberikan semangat ust ndaru semangat ust	Saling curhat antar guru membuat perasaan menjaddi lebih baik <i>Emotion focused coping</i> Membuat suasana menjadi ceria dan saling meberi semangat
270	n gitu terus ust t semangat ust t jadi kita saling memberi semangat meskipun ya permasalahan masih ada tetapi seendak-endaknya akan lebih lebih lega ketika guru itu saling bercerita saling sharing salin melengkapi saling memberikan masukan ketika ada permasalahan diri maupun dengan kelasnya	Saling memberikan bantuan kepada sesama guru
280	Walaupun seperti itu tetapi tetap ee membantu saling membantu menyelesaikan	
280	Yaa saling membantu Menyelesaikan masalahnya gitu ya ust Yaa karna kita permasalahan bukan permasalahan sendiri tetapi permasalahan bersama biar biar apa ya enteng sama-sama enteng, kita kerja itu kan kerja tim tim work	Jika ada permasalahan maka teman saling membantu menyelesaikan .
290	Kemudian pertanyaan yang terakhir ya ust, baaimana sih perasaan ust T atau teman-teman setelah melakukan beberapa upaya gitu untuk mengatasi stres yang telah dialami seperti itu ust?	
290	Ya lega tentunya kalo kita sudah ee semisalanya kita merasa bahwa kita cukup penat cukup lelah kan karna kan memang tadinya kalo hanya memberikan ee pembelajaran lewat vidio nah itu tidak melakukan secara interaksi dengan secara fisik ya secara fisik memang enteng nah sekarang kita kembali lagi ketika kita tatap muka beban apa ya mungkin kita tingkat kecapekannya tinggi nah itu apa ya yang membuat tingkat stresnya apa dan dengan adanya solusi tadi saling kita berbagi saling	Merasa lega setelah melakukan upaya coping sstres.
300	me apa namanya memberikan solusi ya	Saat luring tingkat kelelahannya menjadi tinggi

310	tentunya kita merasa enak ya, lega lah tentunya pasti merasa lega sendak-endaknya kita berfikir bahwa kita itu tidak sendiri kita itu bekerja itu tidak bekerja sendiri gitu jadi ee apa namanya sesulit apa pun dalam mendidik anak sesulit apa pun dalam mengatasi masalah ketika saat pembelajaran nah itu tetep tetep kita itu ada solusi gitu hlo dan tetep bisa terselesaikan dan bagaimana sih cara kita itu bisa memilih jalan agar ee itu apa namanya solusi tersebut dapat tidak mempengaruhi ee berpengaruh baik dan tidak mempengaruhi secara lebih membebankan lagi secara psikologisnya, jadi tiwas e sharing-sharing tetapi ko tidak ada membantu malah menyalahkan jadi ada keterimaan ada kee	
320	salaing menerima kondisi masing-masing dan saling mengerti gitu aja, ya kadang kan penyelesaiannya kita beda-beda yaa Ee yaa terima kasih kepada ust T, terima kasih sudah membantu penelitian ini semoga sukses selalu Aamiin	
330	Ee mbak tadi itu kan coping stres yaa jadi kita itu larinya ke semisalnya apa yang kita butuhkan itu menjadi mencatat apa yang kita butuhkan itu apa semisalnya dari situ oo kita itu stresnya itu stresnya individu semisalnya kalo stres dalam hal atau bagaimana penanganan anak yo nanti ngikutin tips-tips goleki tips imana sih carane mengatasi anak yang ini itu hlo kalo yang lainnya biasane kita mengikuti webinar kalo gak gitu yo lebih banyak ini ya sebenarnya hahahahaa sadar diri kalo akhire puncak-puncak puncak-puncak e	<i>Problem focused coping</i>
339	kita refresing	<i>Emotional focused coping</i>

Transkrip Wawancara 3

Nama : U N
 Umur : 49 tahun
 Alamat : Gemblegan, Kalikotes, Klaten
 Lama mengajar : 9 tahun
 Tanggal wawancara : 21 September 2022
 Tempat wawancara : KBTKI Buah Hati Kita 2

Tabel 8. Verbatim wawancara 3

No	Wawancara	Keterangan
1	<p>Sebelumnya terima kasih kepada ust N yang telah meluangkan waktunya pada hari ini untuk bersedia diwawancara dan bersian untuk membantu pengambilan data skripsi saya</p> <p>Yaa sama-sama</p> <p>Langsung saja ya ust untuk wawancaranya</p> <p>Okee silakan</p>	
10	<p>Ee bagaimana sih perasaan ust N ketika ada surat edaran dari pemerintah yang dimana memperbolehkan untuk merubah sistem pembelajaran dari yang sebelumnya dari daring setelah itu menjadi luring?</p>	
20	<p>Ee Alhamdulillah tentunya sangat senang dan disambut dengan gembira tidak hanya gurunya saja tetapi juga dari semua orang tua yang kemaren anak-anak belajar dengan daring saat ini bisa bertatap muka langsung dengan ee ustazahnya, walaupun kita ee harus merubah bagaimana metode belajar kita yang telah dipersiapkan pada waktu daring yang ternyata harus dirubah dengan pembelajaran dengan tatap muka ataupun dengan cara luring, seperti itu</p>	

30	<p>Ee yaa kemudian ee bagaimana sih perbedaan yang mencolok saat pembelajaran daring saat pandemi kemarin dengan luring saat ini?</p>	
40	<p>Ee perbedaan yang sangat mencolok adalah ee bagaimana cara belajar kita yaa, pada waktu daring kita hanya bisa belajar dengan jarak jauh dengan memberikan tugas aja kepada orang tua untuk disampaikan ke anak tentunya ee jadi belajar kita memang kurang maksimal ee karena kalo daring itu nantinya yang mengerjakan tugas itu buan anaknya sendiri tapi ee mungkin orang tua dan dalam pembelajaran daring kita tidak ee tidak bisa ee apa ya namanya ee ngecek bagaimana cara orag tua memberikan pembelajaran kepada anak, ee pada waktu luring ini Alhamdulillah kita ee bisa bertatap muka dengan anak-anak lagi sehingga kita dapat e maksimal mengawasi anak serta memberikan pembelajaran kepada anak</p>	
50	<p>Seperti itu.. ee kemudian bagamana sih ust saat anda melakukan penyesuaian penyesuaian diri dari pembelajaran daring ke luring ini?</p>	
60	<p>Ya kita harus adaptasi lagi dengan anak-anaknya lagi, adaptasi dengan waktu juga kalo kemaren kita pada waktu daring kita hanya memberikan tugas kepada anak pada waktu luring ini kia harus bisa merubah metode belajar kita yang semula kita hanya menggunakan LK sekarag harus diganti dengan media belajar karena kalo disekolah itu ee anak-anak ee tidak belajar langsung e secara calistung tetapi kita menggunakan media-media untuk belajar anak karena anak-anak di sekolah itu belajarnya sambil bermain jadi diharapkan ana-anak kan tidak bosan kalo belajar sambil bermain dan di sekolah tentunya ada media untuk anak-anak untuk belajarnya gitu</p>	<p>Perubahan pembelajaran dari daring ke luring harus mempersiapkan alat-alat yang digunakan.</p>
70	<p>Kalo untuk gurunya sendiri apakah mengalami kesulitan saat menjalankan pembelajaran luring saat pandemi seperti</p>	

80	<p>saat ini terutama untuk penyesuaian anak-anaknya juga gtu ust?</p> <p>Yaa anak-anak memang harus adaptasi dulu dengan lingkungan dan teman-temannya lagi karna kan kemaren anak-anak lama nggih tidak bertemu dengan teman-temannya tidak bertemu dengan ustadzahnya sehingga anak harus adaptasi dengan teman, ustadzah, dan juga lingkungannya</p>	
90	<p>Ee apakah kesulitan saat ee mengatur atau menyesuaikan anaknya itu apakah menjadi kendala saat menjalankan pembelajaran luring saat pandemi seperti ini ust?</p> <p>Ee yaa kita harus bisa menghadapi kendala itu misalnya kita memang harus sudah siap dengan rencana pembelajaran yang di yang akan dilaksanakan pada hari itu</p>	Menyesuaikan siswa menjadi kendala saat pembelajaran luring
100	<p>Biasanya kendalanya apa sih ust saat ee masa penesuaian dari darig ke luring ini?</p> <p>Ee kendalanya dari daring ke luring itu ee kit harus sudah siap ya kalo kita daring misalnya kalo kita daring itu kan kita hanya membuat dengan lembar tugas saja tapi kalo luring itu kan kita harus menyiapkan RPPHnya RPPMnya harus sudah siap lalu harus ada ee pembelajaran apa nanti yang akan kita berikan kepada anak-anak kita seperti itu</p>	
110	<p>Apakah ee apakah kendala atau masalah-masalah tersebut itu menjadi perasaan yang membuat anda merasa stres gitu atau mungkin</p> <p>Yaa kalo itu sih bukan menjadi ee gejala stres, mungkin yang menjadi gejala stres itu ee adalah waktu</p> <p>Waktu yang gimana ust maksudnya?</p> <p>Karena waktu waktu kita akan mengkondisikan anak ee waktu kita pembagian waktu kita harus ee mempersiapkan pembelajaran anaknya seperti itu</p>	Yang menyebabkan gejala stress adalah waktu saat mengkondisikan anak.

120	<p>Itu terkadang mengalami kesulitan gitu ust?</p>	
130	<p>Yaa kalo pada intinya saa itu kan mengampu dua kewajiban nggih saya satu sebagai ee mangajar di kelas dan saya juga sebagai admin sekolah , pada waktu saya mengajar di kelas kebetulan ee saat ini saya ditinggalkan oleh satu partner kerja saya jadi saya harus bisa ee menyesuaikan harus bagaimana cara mengkondisikan anak tanpa ada teman juga dan ee waktu kita akan mempersiapkan ragam main anak-anak karna ragam main anak-anak itu dibagi dalam ee kita ee dalam beberapa ee bagian nggih karna kita memang belajarnya menggunakan sentra jadi kita memang harus mempersiapkan ragam main anak yang tidak sedikit, lalu pada waktu saya kebetulan di admin dan anak-anak tidak ada yang mengampu atau yang menjaga jadi saya juga harus bisa membagi waktu bisa membagi ee apa namanya tempat kerja saya ita saya harus memang benar-benar mengkondusifkan anak-anak terlebih dahulu baru saya bisa ke kantor saya juga yaitu di administrasi seperti itu.</p>	<p>Mengalami kesulitan saat harus mengkondisikan anak karena hanya mengajar sendiri.</p>
140	<p>Berarti tugasnya double ya ust?</p> <p>Yaa saya memang Alhamdulillah disini saya ditugasi dua tugas sekaligus disini saya sebagai mengampu di kelas dan juga mengampu di admin, jadi pas saya ada di kelas tiba-tiba ada tamu yaa saya memnag harus menemui ituyang mungkin menjadi ee apa yaa</p>	
150	<p>Tekanan mungkin?</p> <p>Yaa boleh jadi tekanan, mungkin saya menjadi kemrungsung yaa itu kan akan jadi stres juga</p>	<p>Perasaan menjadi kemrungsung sehingga memicu stres.</p>
160	<p>Kemrugsung kalo gitu tuh juga ee stresnya itu gejala-gejalanya biasanya gimana sih ust?</p> <p>Yaa kan karna kalo kita itu hanya e banyak ee dua tugas nggih dua jabatan itu mungkin saya harus memikirkan di kelas juga memikirkan di kantor jadi sebelum saya selesai memikirkan di kelas saya haus memikirkan di kantor nanti</p>	<p>Kesulitan saat membagi waktu.</p>

170	<p>kelas saya harus seperti apa kelas saya bagaimana caranye ee mempersiapkan untuk mempersiapkan ragam main anak-anaknya, nah setelah nanti ragam main anak-anaknya belum selesai saya ada tamu saya harus menemui tamu nah itu menjadikan saya mungkin bisa langsung pusingg nah seperti itu</p>	Gejala stress yang muncul yaitu pusing.
180	<p>Biasanya berapa lama sih ust ee saat mengalami gejala-gejala tersebut, kayak pusing, cemas gitu itu?</p> <p>Ee kalo itu sih ya sampai sekitar dua minggulah karna kita memang harus adaptasi, adaptasi kan memang tidak hanya satu minggu dua minggu mungkin bisa satu bulan karna saya kemaren bisa satu bulan nggih karna anak-anak juga baru saya pegang di anak-anak baru jadi ee saya sampai satu bulan harus adaptasi dengan waktu dengan kondisi saya juga ya tapi kalo setelah berjalannya waktu lama-kelamaan sudah terbiasa seperti itu ya harus terbiasa dengan membagi waktu dan tempat dengan tugas saya</p>	Gejala stress yang muncul kurang lebih selama dua minggu.
190	<p>Ee saat stres saat mengalami stres itu atau memiliki tekan atau tugas yang double-double gitu mempengaruhi kinerja saat mengajar gak sih ust?</p>	Stress yang dirasakan mempengaruhi kinerja saat mengajar.
200	<p>Ya iya jelas mempengaruhi sekali karna pada waktu ee kita stres seperti itu kadang-kadang kita menjadi lupa kita menjadi apa pekerjaan menjadi ee tercecer ee pekerjaan menjadi tidak bisa selesai dengan maksimal, mengajar anak pun menjadi juga kurang maksimal seperti itu</p>	
210	<p>Yaa... gimana sih ust saat sedang mengalami stres tersebut ee gimana sih caraya Ust N itu untuk mengatasi masalah yang muncul saat melakukan penyesuaian diri itu sendiri?</p> <p>Pada waktu kita ee menyee ee pada waktu kita daring yaa memang mengalami kesulitan untuk memecahkan masalah kesulitan itu yo kita memang harus ee lebih banyak mengevaluasi diri terus bagaimana cara kita ee apa yaa memecahkan masalah itu supaya</p>	<i>Emotional focused coping</i>

220	<p>dalam pembelajaran itu kita tidak merasa jenuh tidak merasa bosan ya kita harus dengan ee metode-metode pembelajaran yang lebih nyaman untuk anak juga terus kita juga harus lebih mempersiapkan pembelajaran-pembelajaran yang akan disampaikan ke anak supaya kita semuanya siap dari ustazahnya juga siap menyampaikan dari anaknya juga nantinya akan mudah untuk menerima pembelajaran itu</p>	
	<p>Misalnya apa aja sh ust masalah yang sering muncul saat penyesuaian diri seerti itu ?</p>	
230	<p>Ee yang sering muncul itu cuma mungkin cara peyampaian kita nggih, kalo kita daring itu kan kita hanya memberikan tugas ke anak itu mungkin lewat LK atau mungkin lewat vidio nah seperti itu kalo memang kalo kita lewat vidio kadang kan anak-anak itu tidak tidak bisa begitu konsentrasi nggih mee menyimak vidio kita gitu, kalo dengan LK anak-anak itu hanya dengan LK kadang LK itu ee tidak bisa dikerjakan oleh anak itu sendiri kalo dirumah bersama orang tua kita hanya memberikan LK sedangkan orang tua itu sudah sibuk sendiri dengan urusannya kadang lupa memberikan tugas kepada anaknya atau mungkin orag tua itu sudah wah wes ben penake wes tak garapke wae wes rasah garap nah kadang kan seperti itu, orang tua kadang kan sudah capek dengan urusannya sendiri harus membelajari anak kan mereka lebih gampangnya wes ayo kita kerjakan dikerjakan ibuk saja, nah saat pegumpulan ee pengumpulan tugas itu kadang kan yang mengerjakan orang tua bukan anaknya, nah itukan kita yang mengalami kesulitan. tapi kalo untuk ke luringnya kita</p>	
240	<p>langsung bertatap muka dengan anak langsung berbincang dengan anak otomatis ee kta bisa berinteraksi kita langsung bisa melihat ee bagaimana perkembangan anak itu dari hari ke hari gitu..</p>	
250	<p>Itu kesulitannya dimananya ust yang pas luring itu?</p>	<p>Kesulitan saat luring yaitu saat penyajian ragam main.</p>

260	<p>Ee kesulitannya di luring itu sebenarnya kalo luring itu karna kita harus menyesuaikan tema mungkin pas kita penyajian ee ragam mainnya</p> <p>Terutama pas awal-awal baru masuk setelah pendemi itu ya ust</p>	
270	<p>Iyaa awal-awal masuk itu kan harus adaptasi dengan anak dulu harus menyesuaikan ragam main, alat mainnya terus ee sentranya bagaimana kita mempersiapkan itu semua karna pada masuk pertama kemaren anak-anak kan penasara yo pembelajarannya itu seperti apa ustadzah sudah menata ragam main ternyata anak-anak itu penasaran pengen tau wah mainannya bagus-bagus wah mainane ee unik-unik aku mau bermain ini padahal kan baru di tata belum untuk permainan belum ada penjelasan dari ustadzah bagaimana caranya bermain dengan ragam main itu seperti ituu</p>	
280	<p>Ee terus saat ee mengalami masalah-masalah seperti itu atau mungkin apa ya namanya ee tantangan nah itu biasanya untuk membantu menyelesaikan tantangan-tantangan tu lebih langsung menghadapi sendiri atau memerlukan rekan kerja untuk membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi?</p>	
290	<p>Kalo kita menyelesaikan masalah seperti itu tidak bisa sendiri otomatis kita harus punya teman karna kan kita harus bisa memecahkan masalah itu bareng-bareng, bagaimana supaya masalah yang ada di sekolah itu bisa terkondisi dengan baik bisa tertata dengan baik, bisa berjalan dengan semaksimal mungkin karna mau tidak mau kan kita sudah menghadapi anak, kita sudah bertatap muka dengan anak berarti kita harus bisa mempunyai rencana-rencana pembelajaran yang kita ee yang harus kita sampaikan ke anak, kita harus membuat RPPMnya harus membuat RPPHnya, kita harus ee merencanakan bagaimana besuk</p>	<p><i>Problem focused coping</i></p> <p>Membutuhkan teman untuk membantu menyelesaikan masalah.</p>
300	<p>pemebelajarannya, penataan alat mainnya, nah kita tidak bisa sendiri nah kita ee harus bersama dengan ee teman kita yang khususnya</p>	

310	<p>dengan partner kerja kita yang satu kelas</p> <p>Berarti rekan kerja itu berperan penting ya sebenarnya</p> <p>Sangat penting sekali karna kita memang tidak bisa sendiri, kita memang harus dengan haru ada temannya kalo tidak ada temannya yaa kita memang harus ee banyak belajar seperti itu</p> <p>Tapi kadang stres sampai dibawa kerumah itu keluarga gimana ust biasanya</p>	<p>Rekan kerja berperan penting untuk membantu menyelesaikan masalah pemicu stress.</p>
320	<p>Yaa kalo saya ya untuk permasalahan di sekolah yo sebisa mungkin kita jangan sampai di bawa ke rumah walaupun itu nanti bisa ee sampai di rumah kita memang harus ee apa namanya yaa ee menceritakan e sharing dengan keluarga tadi di sekolah seperti ini seperti ini saya harus seperti apa seperti itu, ya kita ee istilahnya curhat nah curhat dengan keluarga nah dari keluarga sendiri pastinya ya memberi dukungan yang baik kepada kita memang bekerja harus seperti itu tidak boleh kita menyerah dengan keadaan ee keluarga ya mendukung sangat mendukung dega pekerjaan saya jadi kita harus ada hiburan ada motivasi ada dukungan dari keluarga tentunya</p>	<p><i>Problem focused coping</i></p> <p>Bercerita dan meminta tolong pada keluarga untuk membantu menyelesaikan masalah penyebab stres.</p>
330	<p>dukungan yang baik-baik da motivasi yang baik</p> <p>Kemudian ee untuk meringankan gejala stres saat tiba-tiba muncul saat sedang ngajar itu misal tiba-tiba lelah itu cara meringankan yang simpel itu gimana sih ust yang biasanya dilakukan itu ?</p>	
340	<p>Ee kita berinteraksi dengan anak-anak kita ajak anak-anak untuk bermain kita ajak anak-anak untuk eeapa itu namanya opo yoo ee mengkondisikan hati kita ya kita berbincang dengan anak terus kita saling ber apa yaa gojekan itu hlo maksud saya ee kita sama anak-anak itu tidak terlalu serius yaa maksudnya dalam untuk meringankan stres itu hlo kita belajar itu yo dengan ee apa yaa maksud saya kii</p>	<p><i>Emotional focused coping</i></p>

350	<p>Gojek-gojek?</p>	
	<p>Iya gojek-gojekkan dengan berbincang dengan bercanda dengan anak-anak bermain dengan permainan yang ringan sing penting anak-anak itu senang kalo kita itu sudah melihat anak-anak senang itu ee stres kita tu sudah akan berkurang dan tentunya akan hilang karna tau anak-anak yang lucu anak-anak yang ee begitu tertawanya dengan ee tertawa dengan renyah tertawanya itu renyah, renyah itu maksudnya iya seneng anak-anak</p>	<p>Perasaan akan lebih tenang jika sudah bermain dengan anak-anak.</p> <p><i>Emotional focused coping</i></p>
360	<p>itu seneng tertawa los bisa kita bisa ee tertawa-tertawa bareng itu nanti kita akan mengurangi stres kita, selain dengan anak-anak juga kita dengan teman kita juga ee cari hiburan yaa misalnya kadang kita karaoke lah atau kita nyanyi-nyanyi bareng lah atau kita bercanda-bercanda dengan teman kita selain anak juga bisa, jajan itu juga menghilangkan stres salah satunya itu, piknik, healing gitu</p>	<p>Menghilangkan rasa stres dengan mencari hiburan bersama rekan-rekan.</p>
370	<p>Tapi pernah gak sih ust misal ada masalah yang berat banget terus wah ini gak bisa nyelesaiin ini dah lah biar aja gitu pernah gak sih?</p>	
380	<p>Yo jangan sampai seperti itu kita masalah harus kita selesaikan yo kita tangani dengan teman-teman kan dengan sharing dengan teman kan kita tentunya harus dengan berdo'a memohon kepada Allah, mendekatkan diri kepada Allah kita harus banyak-banyak berdzikir banyak-banyak berdo'a tentunya seperti itu, kita tidak boleh lari dari masalah kita harus selesaikan walaupun seberat apapun kita harus hadapi</p>	<p><i>Problem focused coping</i></p> <p><i>Emotional focused coping</i></p> <p>Lebih mendekatkan diri kepada Allah</p>
385	<p>Yaa berarti bertanggung jawab sekali ya ust saat ada yang harus diselesaikan?</p>	
390	<p>Ya kita mmang sudah menjadi tanggung jawab kita, kita sudah berniat untuk mengabdikan diri di suatu lembaga apalagi lembaga dengan anak-anak kita harus bertanggung jawab dengan anak-anak bertanggung jawab dengan pekerjaan kita bertanggung jawab dengan diri kita dan</p>	<p>Menerima dengan ikhlas dan berusaha menyelesaikan masalah</p>

400	<p>tentunya itu adalah bertanggung jawab juga kepada Allah karna kita niat kita bekerja di sini adalah sebagai ibadah kita ya kalo kita beribadah harus ikhlas makanya kita harus bisa menerima segala permasalahan dengan ikhlas dan diselaikan juga dengan ikhlas juga</p>	yang ada.
	<p>Aamiin.. yaa kemudian gimana sih ust setelah melakukan upaya-upaya dari coping stres tersebut itu gimana sih perasaan setelahnya itu?</p>	
410	<p>Setelah semua permasalahan ee satu persatu terselesaikan dengan baik terselesaikan dengan secara ee runtut akhirnya kita plong juga seperti ee pada waktu kita mempunyai masalah wah masalah yang sangat berat dan ternyata masalah itu sudah terselesaikan dengan baik dan hasilnya bisa puas hasilnya bisa maksimal tentu saja kita sangat bahagiaa, sangat senang, dan tentunya kita dapat de ee bekerja dengan ringan dengan ikhlas dan ee bekerja dengan hati yang ee senang dengan hati yang ringan dengan hati yang istilahnya tidak mempunyai beban apaun lagi sudah</p>	Perasaan menjadi tenang, senang, dan dapat bekerja dengan hati yang ringan setelah melakukan upaya coping stres.
420	<p>terselesaikan dengan baik Alhamdulillah sudah tidak stres, kesetresan itu sudah hilang ee perlahan-lahan seiring berjalannya waktu karna memang pekerjaan itu tetep ada, jadi kita katakana itu stres kita stres terus yo kita akan stres tapi kalo kita ee berpositif thinking bahwa pekerjaan ini akan selesai dengan baik tingkat kestresan kita itu akan turun ee akan turun sedikit demi sedikit akhirnya sudah</p>	
430	<p>menjadi pembiasaan bahwa melaksanakan pekerjaan itu seperti ini akhirnya sudah nanti akan berjalan dengan baik dengan sendirinya akhirnya stres itu sudah hilang tidak ada kata stres lagi diantara kita yaa seperti itu</p>	<p><i>Emotional focused coping</i></p> <p>Merasa lega setelah menyelesaikan masalah yang ada.</p>
440	<p>Baik terima kasih kepada Ust N yang sudah meluangkan waktunya dan membantu penelitian ini, semoga sukses dan ee do'a-do'a yang di inginkan terkabul, Aamiin..</p> <p>Aamiin... yaa saya juga terima kasih ya mbak semoga apa yang di inginkan juga terkabul dan sukses selalu dan juga ee dapat</p>	

446	mengimplementasikan ilmunya yaa di lembaga-lembaga atau masyarakat Aamiin.. terima kasih Ust Yaa sama-sama	
-----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

40	<p>dan kalo sudah lelah pastikan kata-kata yang keluar tidak enak lagi di dengar orang lain jadi takutnya nanti malah mempengaruhi anak, jadi rekan kerja penting untuk menghandle emosi juga, seperti itu</p>	Belajar bersama
50	<p>Nah itu kan kalo kelas sedang berlangsung ya ust, tapi kalo sudah selesai kelasnya mungkin ada kegiatan-kegiatan yang harus diselesaikan dan itu bikin ee masala baru gitu, itu biasanya gimana</p> <p>Iyaa ee biasanya kalo setelah itu ya tetep ya kita saling mempelajari bersama-sama jadi gak kerja sendiri tetep harus kerja sama dengan temannya walaupun sudah selesai pembelajaran, kita kan gak ee selesai pembelajaran gak langsung selesai pulang seperti itu masih ada tugas-tugas yang harus diselesaikan misalnya kendalanya disitu tetep harus sharing-sharing lagi dengan teman sejawat.</p>	
60	<p>Biasanya apa aja sih ust yang dilakukan saat ustadzah ini mungkin saat masalahnya itu gak bisa diselesaikan satu atau dua hari itu, untuk membantu meringankan stresnya itu</p> <p>Yang pertama itu ya kita pasti berdo'a ya, minta kemudahan sama Allah, terus itu tadi sharing-sharing ke temen-temen gitu, terus selain itu yaa oke untuk membantu membantu meringkankan stres biasanya kita tuh pergi cari apa ee yang dekat dulu misalnya mengisi perut dulu, makan dulu kalo udah gitu masih ee cari makannya tuh gak ee disini kalo masih ngeliat sekolahan kan mesti hawane tuh opo kog yo ng sekolahan</p>	<i>Positive reaprasial</i> <i>Self control</i>
70 72	<p>meneh sepaneng meneh gitu, jadi kita keluar, jalan ee main, cari makan atau misalnya piknik seperti itu</p>	

Lampiran 4: Hasil Observasi

Pencatatan Narrative Description

Hari dan tanggal : Rabu, 21 September 2022

Waktu : Pukul 15.00 WIB

Tempat : KBTKI Buah Hati Kita 2

Hasil Observasi :

Observasi dilakukan pada saat wawancara dan setelah selesai wawancara. Kegiatan ini dilakukan di KBTKI Buah Hati Kita 2 yang terletak di Klaten. Wawancara dan observasi dilakukan pada sore hari setelah pulang sekolah sekitar pukul 15.00 WIB sampai selesai. Kegiatan wawancara dan observasi dilakukan setelah sebelumnya ada kesepakatan antara peneliti dan informan. Informan dari penelitian ini adalah tiga orang guru di KBTKI Buah Hati Kita 2 yang mana dua orang guru mengajar di kelas TK dan seorang guru yang mengajar di kelas PAUD.

Kesan pertama saat bertemu dengan informan, ketiga informan menyambut dengan ramah. Ketika kegiatan wawancara dilakukan ketiga informan sangat antusias dalam menjawab pertanyaan wawancara. Ketika menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh peneliti, ketiga informan menjawab dengan penuh keyakinan dan dengan caranya masing-masing. Seperti Ustadzah P, dimana saat dilakukan kegiatan observasi dan wawancara beliau sangat antusias. Saat kegiatan wawancara dan observasi Ustadzah P menggunakan pakaian kaos olah raga berwarna biru, menggunakan jilbab abu-abu, rok berwarna hitam, dan menggunakan kaca mata. Pada saat peneliti bertanya mengenai penyebab-

penyebab stres saat penyesuaian diri, Ust P menjawab dengan penuh keyakinan. Saat peneliti bertanya tentang tanggung jawab, Ust P menjawab dengan adanya penekanan dan tangan yang bergerak mengepal. Setelah selesai kegiatan wawancara, Ustadzah P langsung melanjutkan aktifitasnya.

Informan yang kedua yaitu Ustadzah T. Ustadzah T memiliki postur tubuh yang tinggi dan agak berisi. Saat kegiatan wawancara dan observasi, Ust T menggunakan gamis berna hitam, jilbab abu-abu, dan beliau menggunakan kaca mata. Ustadzah T merupakan orang yang humble dan suka bercanda, tetapi saat kegiatan wawancara dilakukan beliau menjawab dengan antusias dan serius. Beliau menjelaskan bagaimana beliau melakukan upaya-upaya untuk menangani stres yang muncul saat melakukan penyesuaian diri dari pembelajaran daring ke pembelajaran daring saat pandemi covid-19.

Informan yang ketiga yaitu Ustadzah N. Ustadzah N memiliki postur tubuh yang tinggi dan agak kurus. Saat kegiatan wawancara berlangsung Ust N menggunakan baju berwarna ungu, jilbab hijau tua, dan menggunakan rok hitam. Saat sedang membaca atau menulis sesuatu Ust N menggunakan kaca mata, tetapi saat melakukan kegiatan sehari-hari beliau tidak menggunakan kaca mata. Ustadzah N merupakan orang yang ceria, baik, dan religius. Saat proses wawancara berlangsung, Ust N menjawab semua pertanyaan dengan lengkap dan antusias. Beliau menjawab dengan dengan sangat ekspresif.

Setelah proses wawancara selesai, penulis diajak berbincang-bincang oleh Ustadzah di KBTKI Buah Hati Kita 2. Kebetulan saat itu para Ustadzah sedang

pertemuan rapat rutin Ustadzah. Setelah kegiatan rapat selesai para ustadzah berbincang-bincang. Sese kali para ustadzah bercanda untuk menghilangkan rasa lelah yang dirasakan. Para ustadzah juga mengajak berbicara dengan peneliti dan menjelaskan tentang agenda kegiatan yang akan dilakukan oleh para ustadzah. Para ustadzah juga suka bercanda dan senda gurau.

Lampiran 5: Inform Consent

INFORM CONSENT

Berdasarkan penjelasan wawancara yang telah saya baca/dengar dan diskusikan, saya:

Nama (inisial) : Ustadzah N

Usia : 49 tahun

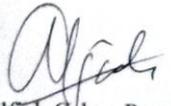
Alamat : Gemblegan, Katikutes, Klaten

Bersedia untuk terlibat dan berpartisipasi aktif dalam penelitian/wawancara yang berjudul "Coping Stres Guru TK/PAUD yang Melakukan Penyesuaian Diri Dari Pembelajaran Daring ke Pembelajaran Luring". Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian/wawancara ini saya lakukan secara suka rela atau tanpa paksaan dari pihak manapun.

Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses penelitian/wawancara sesuai dengan kapasitas yang saya miliki. Saya akan memberikan informasi dengan sejujur-jujurnya, dan memperkenalkan peneliti menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Saya mengetahui bahwa identitas dan informasi yang saya berikan akan dirahasiakan dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada khalayak umum.

Meskipun saya telah menyatakan untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran, saya bebas untuk mengundurkan diri setiap saat jika saya menghendakinya.

Klaten, 21 September 2022


(Alfiah Cahya Paramita)

Peneliti


(.....)

Informan Penelitian

INFORM CONSENT

Berdasarkan penjelasan wawancara yang telah saya baca/dengar dan diskusikan, saya:

Nama (inisial): Ustadzah P

Usia : 37 Tahun

Alamat : Tambaksari, Gemblegan, Kalikotes, Klaten

Bersedia untuk terlibat dan berpartisipasi aktif dalam penelitian/wawancara yang berjudul “Coping Stres Guru TK/PAUD yang Melakukan Penyesuaian Diri Dari Pembelajaran Daring ke Pembelajaran Luring”. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian/wawancara ini saya lakukan secara suka rela atau tanpa paksaan dari pihak manapun.

Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses penelitian/wawancara sesuai dengan kapasitas yang saya miliki. Saya akan memberikan informasi dengan sejujur-jujurnya, dan memperkenankan peneliti menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Saya mengetahui bahwa identitas dan informasi yang saya berikan akan dirahasiakan dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada khalayak umum.

Meskipun saya telah menyatakan untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran, saya bebas untuk mengundurkan diri setiap saat jika saya menghendakinya.


 (Alfiah Cahya Paramita)
 Peneliti

Klaten, 21 September 2022

 (.....)
 Informan Penelitian

INFORM CONSENT

Berdasarkan penjelasan wawancara yang telah saya baca/dengar dan diskusikan, saya:

Nama (inisial) : Ust. T

Usia : 42

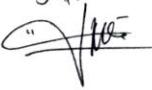
Alamat : Jelis, Belang Wetan, Klaten Utara

Bersedia untuk terlibat dan berpartisipasi aktif dalam penelitian/wawancara yang berjudul “Coping Stres Guru TK/PAUD yang Melakukan Penyesuaian Diri Dari Pembelajaran Daring ke Pembelajaran Luring”. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian/wawancara ini saya lakukan secara suka rela atau tanpa paksaan dari pihak manapun.

Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses penelitian/wawancara sesuai dengan kapasitas yang saya miliki. Saya akan memberikan informasi dengan sejujur-jujurnya, dan memperkenalkan peneliti menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Saya mengetahui bahwa identitas dan informasi yang saya berikan akan dirahasiakan dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada khalayak umum.

Meskipun saya telah menyatakan untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran, saya bebas untuk mengundurkan diri setiap saat jika saya menghendakinya.


 (Alfah Cahya Paramita)
 Peneliti

Klaten, 21 September 2022

 (.....)
 Informan Penelitian

BIOGRAFI PENULIS

A. Identitas Diri

Nama : Alfiah Cahya Paramita

Tempat, Tanggal lahir : Klaten, 04 Juni 2000

Nama Ayah : Sukadi

Nama Ibu : Maryam H.

Nama Adik : Amin Fahmi Bahtiar

Alamat : Gedangan, Gemblegan, Kalikotes, Klaten

Email : alfiahparamita04@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

SD Negeri 1 Gemblegan : Lulus tahun 2012

SMP Negeri 5 Klaten : Lulus tahun 2015

Madrasah Aliyah Negeri 2 Klaten : Lulus tahun 2018

UIN Raden Mas Said Surakarta