

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sekolah XYZ merupakan sebuah sekolah yang telah berdiri sejak tahun 2005 dan sekitar tahun 2009-2010 sudah mencapai kapasitas penuh dengan total guru dan staf di kisaran 180 orang untuk melayani sekitar 2000 siswa yang tersebar di jenjang TK hingga SMA. Profil sekolah yang sudah matang ini ternyata tidak berarti sekolah siap menghadapi pandemi yang datang di tahun 2020. Beberapa penyesuaian yang perlu dilakukan seperti adaptasi teknologi secara menyeluruh serta perubahan sistem pembelajaran dari format klasikal menjadi format *hybrid* memicu stres tingkat tinggi di kalangan siswa khususnya jenjang SMP/SMA seperti dilaporkan oleh konselor melalui email tertanggal 31 Agustus 2020 kepada tim administrator (*leaders*) di sekolah.

Beberapa tindak lanjut terhadap laporan konselor tersebut telah diterapkan dan kondisi siswa dipantau secara lebih rutin oleh tim konselor seiring berjalannya penyesuaian berbagai pihak terkait (guru, siswa, orang tua, yayasan, dll) terhadap kondisi pandemi. Saat penelitian ini dirancang, pandemi sudah relatif mereda dan kondisi pembelajaran berangsur mengarah ke kenormalan baru (*new normal*). Walaupun sepertinya permasalahan siswa sudah mulai tertangani, beberapa kendala lain mulai teramati di sisi guru. Saat ini mayoritas guru cenderung tidak menampilkan performa yang terbaik dan hanya sekedar memenuhi tuntutan saja. Penolakan terhadap tugas tambahan sangat terasa sehingga tim administrator kadang harus memberikan argumen yang masuk akal ketika menunjuk seorang guru

sebagai penanggung jawab kegiatan siswa ataupun untuk tugas sederhana seperti menggantikan kelas guru yang sakit dan terpaksa tidak hadir. Beberapa suara sumbang pun disampaikan kepada tim administrator oleh para guru yang mengakhiri masa tugasnya karena pensiun, beralih status menjadi pegawai negeri sipil (PNS) ataupun berpindah ke sekolah lain. Salah satu suara sumbang tersebut bahkan berujung pada proses hukum karena sekolah dinilai tidak adil dalam memperlakukan guru sebagai karyawan. Gambaran keadaan yang terjadi saat ini diduga bermuara pada tingkat stres guru yang tidak terpantau mengingat laporan konselor tadi memang naturnya sesuai dengan deskripsi tugas konselor yaitu hanya untuk siswa dan tidak mencakup guru.

Menjadi guru merupakan suatu pekerjaan yang penuh dengan tantangan dan dapat dengan mudah menghasilkan stres tinggi serta kondisi *burnout*. Menurut Herman dkk, ketika seorang guru stres dan tidak bisa mengatasinya maka hubungan dengan siswa akan memburuk yang kemudian akan berdampak pada turunnya performa akademik siswa dan juga munculnya perilaku negatif lainnya (Herman, Hickmon-Rosa, dan Reinke 2018, 92). Penelitian yang dilakukan terhadap 121 guru tersebut mendapati hanya sekitar 7% guru yang masuk dalam kategori stres rendah karena sudah bisa mengatasi tantangan sehingga memiliki tingkat *burnout* yang juga rendah sementara ada sekitar 3% guru yang masuk kategori stres tinggi dan hampir *burnout* dan mulai memikirkan untuk mengundurkan diri.

Selain kondisi pekerjaan yang penuh tantangan, pandemi COVID-19 yang datang juga membuat pekerjaan guru menjadi semakin sulit. Menurut Gómez-Dominguez dan Navarro-Mateu (2022, 2), proses adaptasi terhadap pembelajaran jarak jauh (PJJ/*online learning*) memaksa para guru menggunakan metode baru

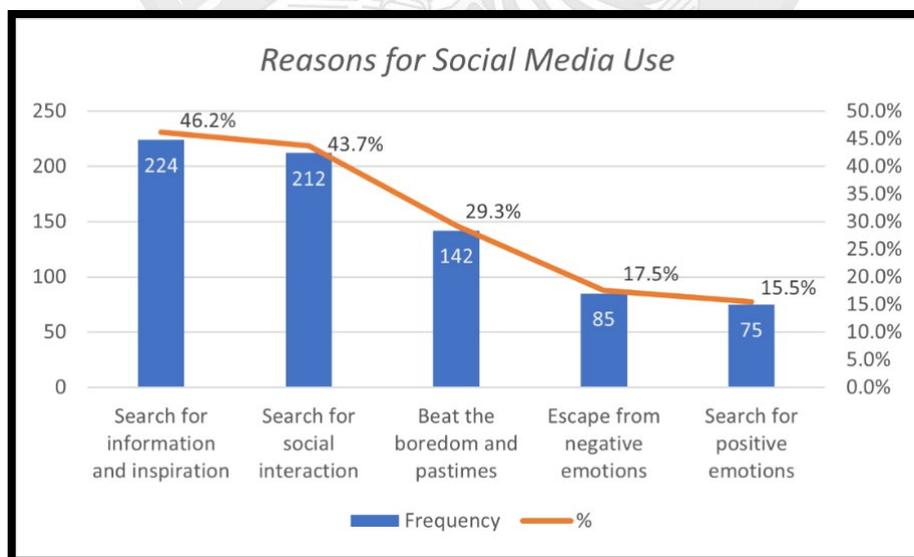
yang diciptakan untuk kondisi daring (*online*) dan ketika ditambah dengan kelelahan emosional akibat kekurangan perangkat ataupun sumber daya lainnya, guru akan semakin rentan terpapar pada stres tingkat tinggi dan *burnout*. Sejumlah gejala fisik juga ditemukan timbul sebagai akibat stres tinggi karena tidak bisa beradaptasi dengan kondisi COVID-19 seperti kelainan kardiovaskular, pernapasan, pencernaan dan juga berbagai gangguan psikosomatis lainnya (Stanton dkk. 2020, 6). Penelitian terhadap 1491 penduduk dewasa negara Australia tersebut merekomendasikan untuk menerapkan strategi-strategi yang bisa mendukung perilaku positif terutama dalam hal menjaga kesehatan psikologis.

Kondisi kesehatan juga dipengaruhi oleh stres pekerjaan yang muncul sebagai akibat persepsi atas penghargaan atau imbalan yang dirasakan lebih kecil dibanding segala upaya yang dikeluarkan. Walaupun demikian, pengukuran persepsi atas penghargaan, upaya dan ketidakseimbangan diantara keduanya sangat bergantung pada pengalaman dan persepsi seseorang (Siegrist, Li, dan Montano 2019, 3). Beberapa studi telah dilakukan untuk mengetahui ketidakseimbangan penghargaan-upaya yang dipersepsi oleh berbagai profesi seperti perawat (Tian dkk. 2021), petugas kesehatan (Ge dkk. 2021), polisi (Cho dkk. 2021), buruh pabrik (Mo, Cheng, dan Lau 2022), mahasiswa (Porru dkk. 2021) serta guru (Ren dkk. 2019). Sebagai hasil umum, beberapa studi yang disebutkan di atas memberi rekomendasi kepada pihak berwenang untuk mengusahakan keseimbangan antara upaya dan penghargaan dalam rangka menjaga kesehatan psikologis berbagai profesi tersebut.

Kondisi stres akibat ketidakseimbangan penghargaan-upaya yang dirasakan sudah ada bahkan sejak sebelum pandemi seperti yang ditelusuri oleh Hinz dkk terhadap 1074 guru. Dalam penelitian tersebut, para guru yang diberi tanggung

jawab sebagai pemimpin merasakan upaya dan penghargaan yang sama tingginya sehingga tidak terlalu merasakan adanya ketidakseimbangan sementara guru penuh waktu (*full time*) yang mendapat penghargaan setara dengan guru paruh waktu (*part time*) cenderung merasakan ketimpangan karena upaya (tanggung jawab) yang mereka keluarkan dirasa lebih besar (Hinz dkk. 2016, 229).

Aktivitas di media sosial juga diketahui berpengaruh pada kesehatan mental khususnya dalam hal regulasi emosi ketika menghadapi suatu tantangan besar seperti pandemi COVID-19 (Yang dkk. 2020, 2). Dalam penelitian tersebut, Yang dkk menemukan bahwa penggunaan media sosial tidak selalu berdampak pada kondisi kesehatan mental menjadi lebih baik tapi tergantung pada bagaimana cara menggunakan media sosial tersebut. Media sosial menyediakan penilaian dari sesama (*peer*) dan juga komunitas secara umum tentang kondisi yang ada dan hal ini bisa berakibat baik ataupun sebaliknya terhadap kesehatan mental. Penggunaan media sosial juga dapat mengurangi stres dan membantu mengatasi emosi negatif (Brailovskaia, Schillack, dan Margraf 2020, 3).



Gambar 1. 1 *Reasons for Social Media Use*
 Sumber: Brailovskaia, Schillack, dan Margraf (2020, 4)

Dari 485 pengguna media sosial yang disurvei, ada sekitar 17,5% responden yang mencantumkan respon seperti "*distraction from stressful, negative experiences, to forget them*", "*escape from daily stress*", "*negative mood*" yang menandakan penggunaan media sosial untuk melepaskan diri dari stres yang dialami dan sekitar 15,5% responden lainnya yang mencantumkan respon seperti "*wish to gain positive experiences*", "*to read funny content and to see nice pictures*", "*for positive mood*" yang menandakan penggunaan media sosial untuk mendapatkan pengaruh positif bagi kehidupannya. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan Kanwal dkk terhadap 253 karyawan perusahaan minyak dan gas yang mendapati bahwa aktivitas media sosial dapat mengurangi stres karena beban pekerjaan sebesar 12% tetapi penggunaan secara berlebihan (adiktif) dapat berdampak buruk pada performa karyawan tersebut (Kanwal, Shahrul Nizam Isha, dan Salleh 2021, 6). Penelitian tersebut juga menemukan bahwa aktivitas media sosial yang berhubungan dengan pekerjaan cenderung berisi pengalaman buruk jika berada dekat titik *burnout* dan tidak dapat melepaskan stres yang dialami.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti mengidentifikasi beberapa masalah yang mungkin berkaitan dengan kesehatan dan kesejahteraan guru di sekolah XYZ sebagai berikut:

- 1) Apakah benar ada ketidakadilan yang terjadi dalam konteks kepegawaiannya di sekolah ini?
- 2) Apakah benar ada ketidakadilan yang terjadi dalam konteks pembagian tugas guru di sekolah ini?
- 3) Apakah benar kondisi stres guru di sekolah ini tidak terpantau?

- 4) Apakah benar kondisi stres guru dipengaruhi oleh aktivitasnya di media sosial?
- 5) Apakah benar iman Kristen yang dipegang oleh setiap guru mampu membantu mengatasi kondisi stres yang dirasakan?
- 6) Apakah benar kesehatan dan kesejahteraan guru dipengaruhi oleh ketidakadilan yang dirasakan?
- 7) Apakah benar kesehatan dan kesejahteraan guru dipengaruhi oleh aktivitasnya dalam media sosial?

1.3 Batasan Masalah

Mengingat luasnya pembahasan yang dapat dilakukan terkait kondisi kesehatan dan kesejahteraan, tingkat stres maupun upaya/penghargaan atau aktivitas media sosial seseorang, maka penelitian ini akan membatasi masalah yang dianalisa dalam konteks guru di sekolah Kristen yang berada di kota besar dan sekolah tersebut hanya memiliki guru berlatar Kristen Protestan ataupun Kristen Katolik saja yang mengajar di jenjang SMP hingga SMA sehingga:

- 1) Kesehatan dan kesejahteraan guru dibatasi dalam konteks guru Kristen yang bekerja di sebuah kota besar.
- 2) Penghargaan, upaya yang dilakukan serta ketidakseimbangannya dibatasi dalam konteks guru Kristen di sekolah yang terletak di kota besar.
- 3) Aktivitas media sosial dibatasi dalam konteks penggunaan media sosial oleh guru Kristen yang bekerja di kota besar.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan di atas rumusan masalah dalam bentuk pertanyaan penelitian adalah sebagai berikut:

- 1) Apakah ketidakseimbangan penghargaan-upaya berpengaruh terhadap kesehatan dan kesejahteraan guru?
- 2) Apakah upaya yang dilakukan berpengaruh terhadap kesehatan dan kesejahteraan guru?
- 3) Apakah penghargaan yang didapat berpengaruh terhadap kesehatan dan kesejahteraan guru?
- 4) Apakah aktivitas media sosial yang berhubungan dengan kehidupan pribadi berpengaruh pada kesehatan dan kesejahteraan guru?
- 5) Apakah aktivitas media sosial yang berhubungan dengan pekerjaan berpengaruh pada kesehatan dan kesejahteraan guru?
- 6) Apakah aktivitas media sosial yang berhubungan dengan kehidupan pribadi berpengaruh pada penghargaan?
- 7) Apakah aktivitas media sosial yang berhubungan dengan pekerjaan berpengaruh pada penghargaan?
- 8) Apakah aktivitas media sosial yang berhubungan dengan kehidupan pribadi berpengaruh pada kesehatan dan kesejahteraan guru melalui penghargaan?
- 9) Apakah aktivitas media sosial yang berhubungan dengan pekerjaan berpengaruh pada kesehatan dan kesejahteraan guru melalui penghargaan?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran yang representatif tentang pengaruh aktivitas media sosial terhadap kesehatan dan kesejahteraan guru dalam model ketidakseimbangan penghargaan dan upaya. Secara detail, tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

- 1) Menganalisis pengaruh ketidakseimbangan penghargaan-upaya terhadap kesehatan dan kesejahteraan guru.
- 2) Menganalisis pengaruh upaya yang dilakukan terhadap kesehatan dan kesejahteraan guru.
- 3) Menganalisis pengaruh penghargaan yang didapat terhadap kesehatan dan kesejahteraan guru.
- 4) Menganalisis pengaruh aktivitas media sosial yang berhubungan dengan kehidupan pribadi terhadap kesehatan dan kesejahteraan guru.
- 5) Menganalisis pengaruh aktivitas media sosial yang berhubungan dengan pekerjaan terhadap kesehatan dan kesejahteraan guru.
- 6) Menganalisis pengaruh aktivitas media sosial yang berhubungan dengan kehidupan pribadi terhadap penghargaan.
- 7) Menganalisis pengaruh aktivitas media sosial yang berhubungan dengan pekerjaan terhadap penghargaan.
- 8) Menganalisis pengaruh aktivitas media sosial yang berhubungan dengan kehidupan pribadi terhadap kesehatan dan kesejahteraan guru melalui penghargaan.

- 9) Menganalisis pengaruh aktivitas media sosial yang berhubungan dengan pekerjaan terhadap kesehatan dan kesejahteraan guru melalui penghargaan.

Dengan mengetahui analisis pengaruh antar variabel seperti tersebut di atas, pemimpin sekolah diharapkan dapat memiliki gambaran yang lebih utuh tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan guru sehingga mampu memikirkan solusi yang tepat untuk mengantisipasi penurunan kesehatan dan kesejahteraan para guru yang berada dalam unit kerjanya.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberi manfaat yang bersifat teoritis dan juga praktis.

1.6.1 Manfaat Teoritis

Setidaknya ada dua manfaat teoritis yang dapat diambil dari penelitian ini yaitu menyatakan hubungan antara aktivitas media sosial dengan persepsi akan penghargaan dan yang kedua ialah menyatakan mediasi penghargaan dalam hubungan antara aktivitas media sosial terhadap kesehatan dan kesejahteraan guru.

1.6.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang bisa didapat dari penelitian ini khususnya bagi para pemimpin sekolah ialah berupa suatu gambaran akan kondisi ketidakseimbangan penghargaan-upaya yang dipersepsi oleh para guru terutama guru yang aktif dalam media sosial serta mengaitkannya dengan gambaran akan kondisi kesehatan dan kesejahteraan guru yang ada. Selain itu gambaran akan kondisi ketidakseimbangan penghargaan-upaya yang dipersepsi oleh para guru dalam penelitian ini merupakan

gambaran yang pertama kali diambil untuk konteks sekolah XYZ sehingga bisa menjadi data yang penting untuk pengembangan sekolah di masa depan.

1.7 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam tesis ini terdiri dari enam bab dengan penjabaran sebagai berikut:

1) Bab I – Pendahuluan

Bab ini berisi latar belakang permasalahan stres yang dialami oleh para guru, persepsi atas penghargaan, upaya dan ketidakseimbangan antar penghargaan dan upaya serta aktivitas media sosial yang berpengaruh pada tingkat stres yang dialami. Pembatasan dan perumusan masalah juga ditentukan agar tidak melebar kemudian dilanjutkan dengan tujuan penelitian, manfaat teoritis dan praktis yang bisa didapat serta sistematika penulisan tesis.

2) Bab II – Landasan Teori

Bab ini berisi pemaparan teori yang relevan dengan penelitian ini seperti teori tentang kesehatan dan kesejahteraan guru, ketidakseimbangan penghargaan-upaya, dan aktivitas media sosial. Bab ini juga berisi penelitian terdahulu yang relevan serta penulisan hipotesis penelitian.

3) Bab III – Perspektif Kristen

Bab ini berisi perspektif tentang kesehatan dan kesejahteraan guru, ketidakseimbangan penghargaan-upaya, dan aktivitas media sosial dalam konteks iman Kristen. Bab ini juga memaparkan beberapa penekanan perspektif Kristen yang penting untuk dipahami khususnya dalam kaitannya dengan variabel penelitian.

4) Bab IV – Metode Penelitian

Bab ini berisi pemaparan mengenai pendekatan dan jenis penelitian yang digunakan, prosedur, lokasi dan populasi target penelitian, instrumen yang digunakan untuk mengambil data dan teknik analisis data.

5) Bab V – Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bab ini berisi pemaparan hasil penelitian setelah melalui tahap pengolahan data berdasarkan model penelitian, pemahaman baru yang didapat, data-data yang mendukung untuk menyatakan hipotesis diterima ataupun ditolak serta keterbatasan yang dimiliki oleh penelitian ini.

6) Bab VI – Kesimpulan dan Saran

Bab ini berisikan kesimpulan yang menjawab rumusan masalah yang telah ditentukan dan saran-saran bagi pengembangan penelitian berikutnya mengenai topik yang relevan dengan kesehatan dan kesejahteraan guru.

