

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Sejak Desember 2019 dunia dihadapkan dengan sebuah wabah pandemi Virus Corona atau lebih dikenal dengan Virus COVID-19 (*Coronavirus Disease 2019*). Hampir setiap negara, penduduknya terjangkit Virus COVID-19. Virus Corona adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan hingga gejala berat. Virus COVID-19 merupakan penyakit jenis baru yang sebelumnya belum pernah diidentifikasi pada manusia. Di Indonesia, Virus COVID-19 dilaporkan pertama kali sebanyak 2 kasus pada 2 Maret 2020 (Kementrian Kesehatan, 2020)

Pemerintah Indonesia telah mengeluarkan beberapa kebijakan, sebagai langkah pencegahan untuk memutus rantai penularan Virus COVID-19. Salah satu kebijakan yang dikeluarkan pemerintah yaitu melakukan *Social Distancing*, dimana masyarakat wajib melakukan pembatasan sosial serta melakukan segala aktivitas dirumah saja, kecuali jika tidak ada keperluan yang mengharuskan untuk berada di luar rumah.

Berdasarkan data UNESCO yang dikutip oleh Rokhani (2020), penutupan sekolah selama pandemi dan pembelajaran jarak jauh telah diterapkan di 39 negara yang berdampak pada 421.388.462 anak. UNESCO juga mengidentifikasi penutupan sekolah yang mendadak menimbulkan kebingungan dan stress pada guru (Kim & Asbury, 2020).

Data WHO (*World Health Organization*) tahun 2017 menunjukkan bahwa kasus depresi di Indonesia mendapat peringkat ke tujuh di wilayah Asia Tenggara (6,6 %) (Yuliani & Putri, 2020). Sedangkan data Badan Pusat Statistik tahun 2014, populasi orang dewasa yang menderita gangguan mental seperti stress kerja sebanyak 11,6 – 17,4 % dari 150 juta (Setiawan, 2019). Stress kerja di wilayah Asia Pasifik sudah menjadi tren dimana angka yang berkisar sudah melebihi rata rata global yaitu 48 % (Nafs, 2020). Penelitian yang dilakukan

oleh Eurofound dan ILO tahun 2017 di 15 negara ditemukan 41 % orang yang bekerja dari rumah merasa tertekan. Bekerja dari rumah menimbulkan perasaan terisolasi dan tidak berinteraksi sosial dapat memicu stress (ILO, 2020).

Sejak awal bulan Maret 2020, Indonesia telah menutup semua sekolah untuk sementara waktu sebagai upaya untuk membatasi interaksi sosial. Sekolah sekolah diminta untuk memfasilitasi pembelajaran daring di rumah. Bagi peserta didik dan tenaga pendidik, pembelajaran daring adalah hal yang baru (UNICEF, 2020). Hal ini berlaku sesuai dengan Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19) yang menyatakan untuk memenuhi hak pendidikan peserta didik selama darurat COVID-19, belajar akan diselenggarakan dari rumah melalui pembelajaran jarak jauh (Kemendikbud, 2020).

Sebagai garda terdepan dalam pengembangan diri anak, guru dituntut agar mempersiapkan kemampuannya dalam mendidik dan membimbing peserta didiknya (Busyra dan Sani, 2020). Guru harus sungguh sungguh, bertanggung jawab, ikhlas dan tidak asal asalan dalam mengerjakan tugasnya, sehingga peserta didik dapat menerima apa yang disampaikan guru nya dengan mudah (Ahmad, 2017).

Seorang guru bisa mengalami stress dalam pekerjaannya. Stress dapat timbul jika seseorang dihadapkan dengan pemicu stress (*Stressor*). *Stressor* tiap orang bisa berbeda-beda (Nafs, 2020). *Stressor* yang dihadapi seorang guru bisa disebabkan oleh perilaku negatif siswa, beban kerja berlebih, konflik dengan atasan, konflik peran, peran kerja yang ambigu, fasilitas mengajar yang tidak memadai, lingkungan kerja yang tidak nyaman, penghargaan kinerja rendah (Wahyudi dkk, 2020). Kondisi pandemi ini menuntut agar guru tetap kreatif dan inovatif dalam memberikan materi pembelajaran secara daring. Tentunya tidak semua guru bisa memahami penggunaan teknologi sebagai media pembelajaran. Hal ini banyak membuat guru, terutama guru Sekolah Dasar yang mengalami kecemasan hingga berujung

stress pada saat bekerja (Renny, 2020). Hasil dari penelitian Fathonah dan Renhoran (2021), dari 127 guru sebagian besar guru mengalami stress sedang sebanyak 88 orang (59,9%), stress ringan sebanyak 54 orang (36,7%) dan stress berat sebanyak 5 orang (3,4%). Hal yang menyebabkan stress pada guru dikarenakan belum maksimalnya kesiapan dalam melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh yang menuntut guru agar berinovasi tinggi, kebosanan hingga tidak tersedianya sarana dan prasarana yang mendukung Pembelajaran Jarak Jauh. Perubahan proses belajar yang mendadak dari sistem langsung tatap muka ke sistem daring, menjadi beban psikologis bagi guru.

Kelelahan dan stress dapat meningkat jika beban kerja yang berat dan kurangnya jam istirahat, dimana hal tersebut dapat berimbas pada kesehatan mental pekerja (ILO, 2020). Beban kerja mental yang melebihi kapasitas kerja \ dapat memicu stress sehingga produktivitas kerja menurun dan menimbulkan penyakit akibat kerja (Wahyudi dkk, 2020). Stress dapat diminimalisir dengan beberapa cara seperti olahraga, istirahat dan teknik relaksasi. Teknik musik merupakan salah satu dari teknik relaksasi yang dikembangkan (Maryana dkk, 2014). Trisianti dkk (2018) mengutip pendapat Musbikin, bahwa musik menjadi salah satu cara untuk menangani stress. Musik klasik dapat membangkitkan rasa aman dan sejahtera. Wijayanti (2012) dalam Napitupulu dan Sutriningsih (2019) mengemukakan bahwa musik klasik bisa membangkitkan spirit dan membuat pendengarnya menjadi bahagia dan tenang karena musik klasik memiliki alunan irama yang lembut dan tempo yang lamban.

Survei awal yang peneliti lakukan pada awal bulan Maret 2021 di beberapa SDN Kecamatan Tinggi Raja, dengan melakukan wawancara dan pengisian kuesioner *DASS-42* didapatkan 27 orang guru mengalami stress kerja. Pada SDN 014678 terdapat 2 orang guru mengalami stress ringan dan 7 orang guru mengalami stress sedang. Pada SDN 010111 terdapat 2 orang guru mengalami stress ringan, 5 orang guru mengalami stress sedang dan 1

orang guru mengalami stress berat. Sedangkan pada SDN 010103 didapatkan 3 orang guru mengalami stress ringan, 6 orang guru mengalami stress sedang dan 1 orang guru mengalami stress berat. Penelitian ini dilakukan terhadap guru SD dikarenakan guru SD memegang peranan penting dalam memberikan pendidikan awal pada seorang anak yang baru saja menduduki bangku sekolah dasar. Dalam kondisi normal saja, guru kerap mengalami kesulitan pada saat mengajar, apalagi dengan kondisi pandemi saat ini yang menuntut guru untuk tetap memberikan pendidikan melalui daring, sehingga hal tersebut menimbulkan stress kerja pada guru. Berdasarkan data tersebut, peneliti tertarik ingin melakukan penelitian pada guru di SD Kecamatan Tinggi Raja dengan judul “Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Stress Kerja Pada Guru SD Selama Masa Pandemi COVID-19 di Kecamatan Tinggi Raja Tahun 2021”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat stress kerja guru SD selama masa pandemi COVID-19 di Kecamatan Tinggi Raja.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat stress kerja guru SD selama masa pandemi COVID-19 di Kecamatan Tinggi Raja.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik responden (berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, lama kerja) guru SD di Kecamatan Tinggi Raja.

2. Mengidentifikasi tingkat stress kerja guru SD selama pandemi COVID-19 sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik di Kecamatan Tinggi Raja.
3. Mengetahui pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stress kerja guru SD selama masa pandemi COVID-19 di Kecamatan Tinggi Raja.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Institusi Pendidikan

Memberi informasi bagi mahasiswa khususnya untuk Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat yang dapat digunakan sebagai referensi bagi perpustakaan Universitas Prima Indonesia.

1.4.2. Bagi Instansi Penelitian

Memberi informasi bagi instansi penelitian tentang pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat stress kerja guru selama masa pandemi COVID-19.

1.4.3. Bagi Responden

Menambah pengetahuan dan pemahaman responden tentang pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat stress kerja guru selama masa pandemi COVID-19.

1.4.4. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti sehingga dapat digunakan sebagai bahan penerapan ilmu dalam pelayanan kesehatan masyarakat

1.4.5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai referensi atau bahan perbandingan bagi peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian sejenis.