

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu faktor terpenting dalam menentukan kualitas sumber daya manusia dan kemajuan suatu bangsa (Rahayu dkk., 2022). Dengan kata lain, kemajuan suatu bangsa dapat dilihat dari bagaimana kualitas pendidikan di negara tersebut (Nurhuda dkk., 2022). Buruknya kualitas pendidikan yang ada akan membuat bangsa atau negara tersebut mengalami ketertinggalan (Suncaka, 2023).

Pengembangan kurikulum merupakan instrumen untuk meningkatkan kualitas pendidikan (Sinulingga dkk., 2022). Sebagaimana dikatakan Indriyanto (dalam Daga, 2020) bahwa “pengembangan kurikulum merupakan intervensi kebijakan mutu pendidikan karena kurikulum merupakan bagian dari *software* bagi berlangsungnya kegiatan belajar dan mengajar yang efektif”. Kebijakan pendidikan yang benar akan nampak melalui implementasi kurikulum yang diterapkan karena “kurikulum merupakan jantung pendidikan” yang menentukan keberlangsungan pendidikan (Munandar, 2017).

Berdasarkan keputusan Kepmendikbutristek RI Nomor 56/M/2022 tertanggal 10 Februari 2022 tentang pedoman penerapan kurikulum dalam rangka pemulihan pembelajaran, yaitu bagi satuan pendidikan yang ditetapkan sebagai pelaksana program sekolah penggerak dan program sekolah menengah kejuruan pusat keunggulan, kurikulum yang digunakan mengacu pada

kurikulum merdeka belajar dan pelaksanaan kurikulum merdeka belajar diberlakukan secara bertahap.

Kurikulum merdeka belajar adalah program kebijakan baru Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (Kemendikbud RI) yang dicanangkan oleh Mendikbud Nadiem Anwar Makarim. Dasar pelaksanaan kurikulum merdeka belajar mengacu pada keputusan Menristek Dikti No. 56 Tahun 2022 tentang pedoman penerapan kurikulum dalam rangka pemulihan pembelajaran (kurikulum merdeka belajar) sebagai penyempurna kurikulum sebelumnya.

Kurikulum merdeka belajar berfokus pada kebebasan dan pemikiran kreatif (Kurniawan dkk., 2023). Selain itu, menurut Panginan dan Susianti (2022) kurikulum merdeka belajar tidak hanya memberikan kebebasan kepada anak didik dalam pengembangan potensi, tetapi memberikan kebebasan kepada satuan pendidikan untuk mengelola kurikulum berbasis otonomi daerah serta memberikan kebebasan bagi guru untuk merancang pembelajaran.

Panginan dan Susianti (2022) mengatakan bahwa rencana pelaksanaan pembelajaran yang selama ini dikeluhkan karena susunan yang rinci dan kaku serta mewajibkan guru untuk mengikuti tahapan pembelajaran yang telah dibuat mengakibatkan guru menghabiskan waktu lebih banyak untuk urusan administrasi, dengan penerapan kurikulum merdeka belajar segala rancangan dan rencana pembelajaran dibuat lebih ringkas dengan memuat komponen yang penting sehingga guru memiliki banyak waktu untuk melakukan evaluasi pembelajaran.

Namun ternyata penerapan kurikulum merdeka belajar banyak menimbulkan kendala bagi guru. Penelitian yang dilakukan oleh Sasmita dan Darmansyah (2022) menyatakan kendala utama para guru dalam penerapan kurikulum merdeka yakni keterbatasan sumber literasi, teknologi dan *skill*/kompetensi yang dimiliki guru.

Penelitian yang dilakukan oleh Zulaiha dkk. (2022) menunjukkan bahwa problematika guru dalam menerapkan kurikulum merdeka belajar pada perencanaan, pelaksanaan dan penilaian pembelajaran adalah kesulitan menganalisis capaian pembelajaran, merumuskan tujuan pembelajaran dan menyusun alur tujuan pembelajaran pada modul ajar, menentukan metode dan strategi pembelajaran, minimnya kemampuan menggunakan teknologi, terbatasnya buku siswa, kurangnya kemampuan menggunakan media pembelajaran, materi ajar terlalu luas, menentukan proyek pancasila, kurangnya alokasi waktu pembelajaran berbasis proyek, menentukan asesmen dan bentuk asesmen pada pembelajaran berbasis proyek.

Dilansir dari GuruInovatif, Putra (2023) mengatakan bahwa tantangan yang dihadapi oleh guru selama kurikulum merdeka belajar dapat menimbulkan stres dikarenakan guru harus menyesuaikan dengan pola pembelajaran baru, penilaian yang berbeda, dan kebutuhan peserta didik yang bervariasi. Lebih lanjut, Putra (2023) menjelaskan bahwa tantangan yang dihadapi oleh guru selama kurikulum merdeka belajar dapat berdampak pada kesehatan mental guru, yaitu stres yang diakibatkan oleh beban kerja dan tekanan kerja yang meningkat.

Menurut Cohen dkk. (dalam Hakim dkk., 2024) stres adalah respon individu terhadap tekanan lingkungan, keadaan, dan peristiwa yang mengancam kesejahteraan dan mengganggu pencapaian tujuan. Selanjutnya, Cohen dkk. (dalam Giyati & Wibhowo, 2023) mengatakan bahwa terdapat dua aspek dari stres kerja, yaitu ketidakberdayaan yang dirasakan (*perceived helplessness*) dan efikasi diri yang dirasakan (*perceived self-efficacy*).

Aspek pertama adalah ketidakberdayaan yang dirasakan (*perceived helplessness*), mengacu pada rasa tidak mampu untuk mengendalikan, tidak mampu memprediksi kehidupan dan merasa beban hidup berlebihan terhadap situasi yang penuh stres sehingga individu sering marah, tertekan dan gelisah, serta tidak kompeten. Aspek kedua adalah efikasi diri yang dirasakan (*perceived self-efficacy*), mengacu pada individu merasa mampu untuk mengendalikan, memprediksi kehidupan dan beban hidup tidak terlalu berlebihan yang ditunjukkan dengan individu mampu mengatasi masalah, segala sesuatu berjalan sesuai harapan, dan mengendalikan emosi negatif.

Penelitian tentang dampak negatif dari stres kerja telah dilakukan sebelumnya. Seperti pada penelitian Ekawarna (dalam Sari dkk., 2022) menjelaskan bahwa stres kerja berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis dan fisik karyawan di banyak pekerjaan, termasuk guru. Stres yang dialami guru dapat berdampak pada personal guru, dimana mengalami kebosanan dan kemampuan guru dalam mengelola kelas dengan baik (Gaol, 2021). Selanjutnya, hasil penelitian dari Gluschkoff dkk. (2016) menjelaskan bahwa

stres yang dialami guru juga menyebabkan adanya gangguan kualitas tidur yang berkontribusi pada pengembangan gejala depresi dan mencegah pemulihan kembali.

Menurut Robbins (dalam Jaelani & Desiani, 2019) dampak dari stres kerja meliputi: gejala fisiologis, bahwa stres dapat menciptakan perubahan dalam metabolisme, meningkatkan laju detak jantung dan pernapasan, menimbulkan sakit kepala, dan menyebabkan serangan jantung; gejala psikologis, stres yang berkaitan dengan pekerjaan dapat menyebabkan ketidakpuasan dalam bekerja yang mengakibatkan munculnya ketegangan, kecemasan, mudah marah, kebosanan, konsentrasi berkurang dan menunda-nunda pekerjaan; dan gejala perilaku, mencakup perubahan dalam kebiasaan hidup, gelisah, merokok, nafsu makan berlebihan dan gangguan tidur.

Berdasarkan wawancara dengan tiga guru di Karawang timur pada 2 Juni 2024, peneliti mendapatkan informasi bahwa stres kerja pada guru salah satunya disebabkan oleh kurikulum merdeka belajar. Pada kurikulum merdeka belajar, guru mengalami berbagai hambatan seperti kurangnya pelatihan terkait kurikulum merdeka belajar, kurangnya sarana dan prasarana, serta sistem pembelajaran yang kurang optimal. Hal tersebut mengakibatkan guru di Karawang Timur mengalami stres karena pergantian dari kurikulum lama ke kurikulum baru seringkali memerlukan waktu untuk adaptasi, akibatnya guru merasa tertekan karena harus belajar dan mengimplementasikan metode baru dalam waktu yang singkat.

Selanjutnya, tidak semua guru mendapatkan pelatihan yang cukup atau sumber daya yang memadai untuk menerapkan kurikulum merdeka belajar, sehingga dapat menyebabkan stres ketika guru mencoba menyesuaikan pengajaran dengan cara yang belum dikuasai sepenuhnya. Guru juga merasa stres tentang bagaimana hasil belajar siswa akan dievaluasi di bawah kurikulum merdeka belajar. Kurikulum merdeka belajar datang dengan tuntutan administratif baru yang bisa menambah beban kerja guru seperti mencatat dan melaporkan perkembangan siswa dengan cara baru bisa menjadi tantangan tambahan yang dapat mengakibatkan guru menjadi stres.

Fenomena stres kerja pada guru di Karawang Timur didukung oleh penyebaran kuesioner pra-penelitian yang dilakukan peneliti pada tanggal 3 Juni 2024 dengan instrumen yang disusun berdasarkan aspek stres kerja menurut Cohen dkk. (dalam Giyati & Wibhowo, 2023), dari total 41 responden diperoleh hasil sebesar 75% guru di Karawang Timur mengalami stres kerja. Pada aspek ketidakberdayaan yang dirasakan (*perceived helplessness*), dimana guru percaya bahwa tidak ada kontrol atas lingkungannya serta keadaan yang membuat semua tindakannya tampak tidak berarti dan hal tersebut dirasa dari kekurangan kognitif, motivasi dan emosional pada guru. Pada aspek efikasi diri yang dirasakan (*perceived self-efficacy*), dimana guru memiliki perasaan yakin pada diri sendiri terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan arah-arrah dari tindakan yang dibutuhkan untuk mengatur situasi-situasi yang berhubungan dengan masa yang akan datang.

Menurut Cahyono (2014) faktor yang dapat membantu menurunkan stres kerja yaitu *gratitude* (rasa syukur). Pendapat ini juga didukung oleh Martin (2015) yang berpendapat bahwa *gratitude* efektif menurunkan stres kerja karena *gratitude* memiliki peran penting terkait bagaimana seseorang mempersepsikan suatu kejadian.

Menurut Listiyandini dkk. (2015) *gratitude* merupakan perasaan berterima kasih, bahagia, serta apresiasi atas hal-hal yang diperoleh selama hidup, baik dari Tuhan, manusia, makhluk lain dan alam semesta yang kemudian mendorong seseorang untuk melakukan hal yang sama seperti yang didupatkannya. Peterson dan Seligman (dalam Butar & Hurriyati, 2022) mendefinisikan *gratitude* sebagai perasaan berterima kasih dan bahagia sebagai respon atas suatu pemberian, baik pemberian tersebut merupakan keuntungan yang nyata dari orang tertentu ataupun saat kedamaian yang diperoleh dari keindahan alamiah. Sedangkan menurut McCullough dkk. (dalam Pramudani & Wijono, 2021) *gratitude* merupakan salah satu kondisi psikologis untuk merespon dan memberi kontribusi dalam menghadapi stres.

Menurut Listiyandini dkk. (2015) terdapat tiga aspek dari *gratitude*, yaitu memiliki rasa apresiasi (*sense of appreciation*) terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan, perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, dan kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki.

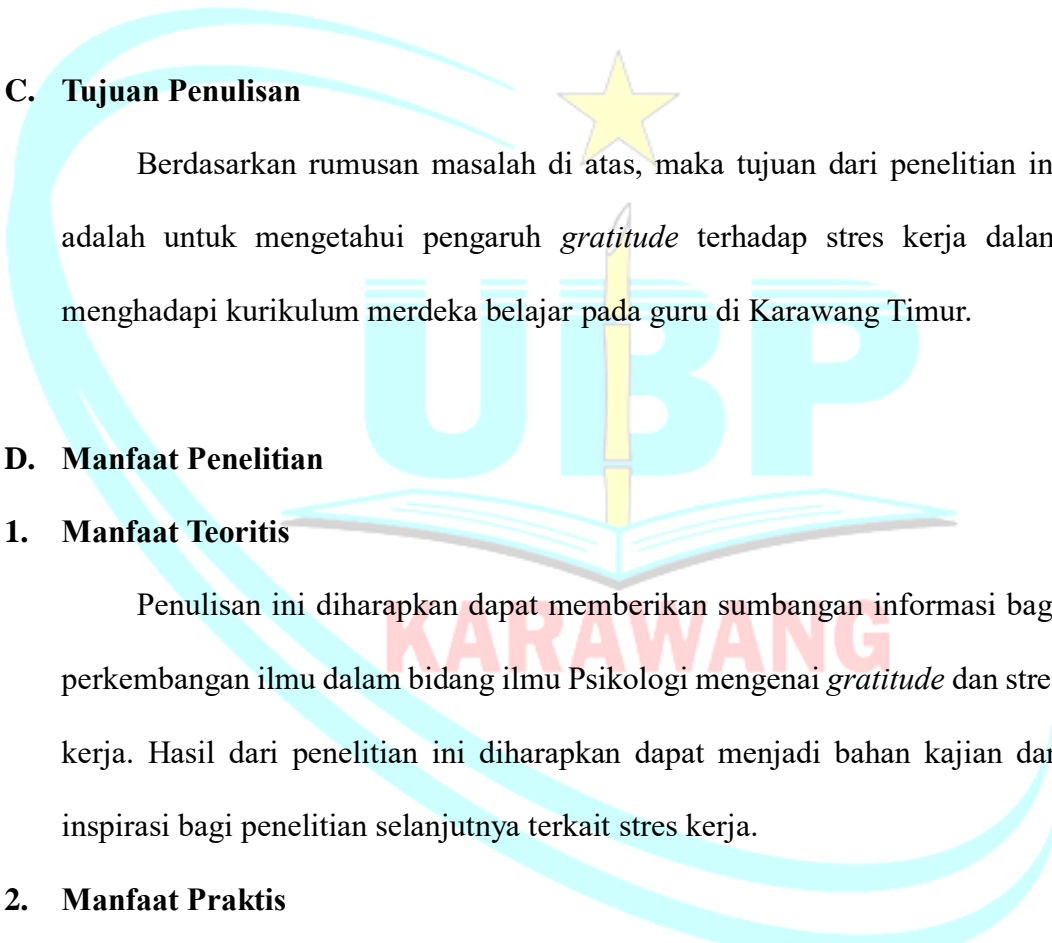
Aspek pertama adalah memiliki rasa apresiasi (*sense of appreciation*) terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan, yaitu perasaan apresiasi

yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu, mengapresiasi kontribusi orang lain terhadap kesejahteraan (*well-being*) dirinya, dan memiliki kecenderungan untuk mengapresiasi kesenangan yang sederhana (*simple pleasure*). Aspek kedua adalah perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, yaitu tidak merasa kekurangan dalam hidupnya atau dengan kata lain memiliki *sense of abundance* dan seseorang yang tidak merasa kekurangan akan memiliki perasaan positif dalam dirinya. Aspek ketiga adalah kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki, yaitu kehendak baik kepada seseorang atau sesuatu, serta kecenderungan untuk bertindak berdasarkan apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan Siru dkk. (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *gratitude* dengan stres kerja, artinya semakin rendah tingkat stres kerja maka semakin tinggi pula *gratitude*. Lalu hasil penelitian yang dilakukan Pramudani dan Wijono (2021) menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *gratitude* dengan stres kerja, artinya, semakin tinggi *gratitude* maka semakin rendah stres kerja yang dirasakan oleh para guru.

Berdasarkan pemaparan fenomena dan uraian yang telah disampaikan, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Gratitude* Terhadap Stres Kerja Dalam Menghadapi Kurikulum Merdeka Belajar Pada Guru Di Karawang Timur”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada pengaruh *gratitude* terhadap stres kerja dalam menghadapi kurikulum merdeka belajar pada guru di Karawang Timur?”.


C. Tujuan Penulisan

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *gratitude* terhadap stres kerja dalam menghadapi kurikulum merdeka belajar pada guru di Karawang Timur.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penulisan ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi bagi perkembangan ilmu dalam bidang ilmu Psikologi mengenai *gratitude* dan stres kerja. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian dan inspirasi bagi penelitian selanjutnya terkait stres kerja.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang bagaimana praktik bersyukur dapat mengurangi stres kerja di kalangan guru. Dengan memahami pengaruh positif *gratitude*, guru dapat lebih mudah mengikuti teknik ini untuk meningkatkan kesejahteraan mereka, mengurangi tekanan kerja, dan meningkatkan kepuasan kerja.