



EDUKASI SELF-MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI TINGKAT STRES KERJA PADA GURU DI SD NEGERI PANNARA

Rezky Fausiah Nur^{1*)} | Wardah²⁾ | Astiti Tenriawaru Ahmad¹⁾ | Nurfajriyanti Rasyid¹⁾ | Amirah Aminanty Agussalim¹⁾

¹⁾ Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

²⁾ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah, Makassar, Indonesia

Abstract: *In the teaching and learning process, educators and education personnel have an important role in shaping national character through developing personality and desired values. Viewed from the learning aspect, the role of teachers in Indonesian culture takes a dominant place. Being an educator is not easy and having a big responsibility makes teaching staff easily stressed, so this Psychoeducation was held. Psychoeducation is a professional-led action modality that combines educational and psychotherapeutic interventions. The aim of this Psychoeducation is so that homeroom teachers and subject teachers know the causes of stress and also how to manage stress, which may occur during the teaching and learning process. This education targets teachers who actively teach at Pannara State Elementary School, both homeroom teachers and subject teachers, a total of nineteen people. This psychoeducation is carried out in one day, namely by providing material then followed by a forum discussion. The result of implementing this Psychoeducation is that participants gain benefits in the form of knowledge about stress management and can apply it in everyday life, especially during the teaching and learning process.*

Keywords: *Psychoeducation, Stress, Teacher*

Abstrak: Dalam proses belajar-mengajar, pendidik dan tenaga kependidikan mempunyai peranan penting dalam membentuk karakter bangsa melalui pengembangan kepribadian dan nilai-nilai yang diinginkan. Dilihat dari aspek pembelajaran, peran guru dalam budaya Indonesia mengambil tempat yang dominan. Menjadi seorang pendidik tidaklah mudah dengan memiliki tanggung jawab besar membuat para tenaga pendidik mudah stress, sehingga diadakanlah Psikoedukasi ini. Psikoedukasi adalah modalitas tindakan yang dipimpin profesional yang menggabungkan intervensi pendidikan dan psikoterapi. Adapun tujuan dari Psikoedukasi ini adalah agar para guru wali kelas maupun guru bidang studi mengetahui penyebab stress dan juga bagaimana cara pengelolaan stress, yang mungkin terjadi selama berjalannya proses belajar-mengajar. Edukasi ini menyasar pada guru yang aktif mengajar di SD Negeri Pannara, baik wali kelas maupun guru bidang studi yang secara keseluruhan berjumlah Sembilan belas orang. Psikoedukasi ini dilakukan dalam satu hari yaitu dengan pemberian materi kemudian dilanjutkan dengan diskusi forum. Hasil dari pelaksanaan Psikoedukasi ini yaitu, partisipan mendapatkan manfaat berupa ilmu pengetahuan mengenai management stress serta dapat menerapkannya di kehidupan sehari-hari terutama pada saat melakukan proses belajar-mengajar.

Kata kunci: Psikoedukasi, *Stress*, Guru

A. PENDAHULUAN

Kunci pembangunan masa mendatang bagi bangsa Indonesia adalah pendidikan. Karena pendidikan dapat meningkatkan kualitas keberadaan individu sehingga mampu berpartisipasi dalam kehidupan yang dinamis. Saat ini perkembangan teknologi dalam bidang pendidikan menawarkan banyak kemudahan, guru maupun siswa diberikan akses tanpa batas untuk menjelajahi hal-hal yang diinginkan, dengan pesatnya perkembangan zaman di era globalisasi saat ini dalam bidang teknologi dan pengetahuan, maka pendidikan nasional juga harus terus menerus dikembangkan seiring dengan zaman.

Wahab (2015) dalam bukunya psikologi belajar mengemukakan salah satu komponen penting dalam upaya meningkatkan mutu pendidikan nasional adalah adanya guru berkualitas, profesional dan berpengetahuan. Guru, tidak hanya sebagai pengajar, namun guru juga mendidik, membimbing, mengarahkan, melatih dan mengevaluasi peserta didik. Dalam menjalankan tugasnya sebagai agen pembelajaran. Guru yang profesional adalah guru yang menguasai kelas dan mengendalikan perilaku anak didik, menjadi teladan, membangun kebersamaan, menghidupkan suasana belajar dan menjadi manusia pembelajar (learning person).

Kinerja seorang guru layak diperhatikan untuk menghadirkan generasi penerus yang berkompeten dalam perkembangan zaman. Salirawati (2018) mengemukakan setiap guru diwajibkan untuk meningkatkan kinerjanya, menjadi guru profesional, serta berkompetensi dalam memajukan pendidikan. Untuk itu, guru perlu memahami terlebih dahulu tentang kinerja, profesionalisme, dan kompetensi yang harus dimiliki guru. Salah satu yang perlu dilakukan guru untuk meningkatkan kinerja, kompetensi dan profesionalisme adalah dengan menumbuhkan motivasi kinerja yang tinggi dalam hal ini manajemen diri dengan baik.

Pentingnya manajemen diri dengan baik dalam mengajar tentu dapat menghasilkan kondisi mengajar yang baik pula. Bekerja memang menyebabkan seseorang menjadi lelah tenaga dan pikiran, apalagi ketika menghadapi banyak masalah. Tetapi, perasaan jengkel dan terpaksa dalam bekerja akan memperburuk keadaan, karena kita semakin merasakan berat, tersiksa, tertekan, terpaksa, dan menjadi tidak ikhlas. Pekerjaan yang dikerjakan demikian, hasilnya dapat dipastikan tidak optimal, lelahnya semakin terasa, dan timbul rasa stres (Salirawati, 2018).

Telah dilakukan survei awal sebanyak 15 guru di SD Negeri Pannara. Hasil survey menunjukkan guru berjenis kelamin perempuan yang mengisi sebanyak 12 orang (80%) dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 3 orang (20%). Sebanyak 3 orang (20%) berumur 20

tahun ke atas, sebanyak 6 orang (40%) berumur 30 tahun ke atas, sebanyak 5 orang (33%) berumur 40 tahun ke atas dan sebanyak 1 orang (7%) berumur 50 tahun. Hasil survei menunjukkan 14 orang (93%) mengatakan stres kerja menurunkan performa kerja dalam mengajar dan 1 orang (7%) mengatakan stres kerja tidak menurunkan performa kerja dalam mengajar. Dari survei awal yang telah dilakukan didapatkan temuan mayoritas guru di SD Negeri Pannara mengatakan stres kerja dapat menurunkan performa kerja dalam mengajar.

Menurut Maslach (1986) stres terjadi ketika seseorang merasakan tuntutan eksternal melebihi kemampuannya untuk menghadapinya. Senada dengan itu Kyriacou (2001) mendefinisikan stres sebagai pengalaman emosional yang tidak menyenangkan yang terkait dengan perasaan marah, tegang, frustrasi dan cemas. Profesi guru dapat menimbulkan stres yang tinggi, dan stres ini dapat menyebabkan berkurangnya kepuasan kerja, kelelahan, dan kinerja kerja yang buruk. Stres adalah respons normal terhadap peristiwa yang menjengkelkan atau mengancam dan menjadi patologis bila kronis (Agyapong dkk, 2022).

Stres kerja adalah keadaan psikologis yang diakibatkan oleh persepsi masyarakat tentang ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan mereka untuk mengatasi tuntutan tersebut (Strakns, 2005). Stres kerja muncul ketika pekerja berusaha mengatasi tugas, tanggung jawab, atau bentuk tekanan lain yang berhubungan dengan pekerjaannya tetapi mengalami kesulitan, ketegangan, kecemasan, dan kekhawatiran (Cavanaugh dkk, 2000).

Mengajar telah dipastikan sebagai salah satu pekerjaan yang paling penuh tekanan, berat dan sulit. Melansir dari situs Cnnindonesia.com (2023) Presiden Jokowi menyebut tingkat stres yang dialami guru lebih tinggi dibandingkan profesi lain. Penyebab stres pada guru berdasarkan riset tersebut adalah perilaku siswa, perubahan kurikulum dan perkembangan teknologi. Maka dari itu para guru perlu diberikan intervensi untuk mengurangi tingkat stres yang mereka alami ketika proses belajar mengajar

Sebelumnya telah banyak penelitian terdahulu yang meneliti tentang intervensi untuk mengatasi kelelahan dan stres pada guru diantaranya intervensi berbasis mindfulness yang dilakukan oleh dave, dkk (2020) mendapatkan temuan program *Mindfulness-Based Stress Reduction* selama 8 minggu berhasil dalam mengurangi tingkat stress pada guru. Mardia & Rahmat (2016) melakukan intervensi dengan melakukan psikoedukasi terhadap guru di SDN Sumberjaya 1. Dari hasil program psikoedukasi yang diberikan terkait manajemen stres, menurut para guru di SDN Sumberjaya 1 sangat membantu untuk mengetahui cara mengelola stres dengan baik sebagai pengingat tambahan kepada guru di SDN Sumberjaya 1 untuk lebih mampu mengatasi stres yang dialaminya.

Berdasarkan paparan dari penelitian terdahulu dan data yang telah didapatkan, peneliti mengusung pendekatan psikoedukasi *self-management*, dalam mengurangi tingkat stress kerja pada guru di SD Negeri Pannara Kota Makassar. Psikoedukasi ialah kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan atau keterampilan sebagai usaha pencegahan dari munculnya atau meluasnya gangguan psikologis di suatu kelompok, komunitas dan masyarakat (HIMPSI, 2010). Psikoedukasi yang diberikan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman para guru tentang *self-management* yang dapat mempengaruhi tingkat stress pada guru.

Stres dan kelelahan dapat berdampak negatif pada guru dan sering kali, pada siswa yang mereka ajar. Penerapan intervensi berbasis sekolah yang sesuai diperlukan untuk meningkatkan kemampuan guru dalam mengatasi stres, mengurangi kemungkinan kelelahan dan meningkatkan kesejahteraan secara umum kepada para pendidik (Agyapong, 2023). Temuan temuan terdahulu konsisten dengan literatur sebelumnya dan mendukung kebutuhan akan program yang berdampak pada pengalaman pribadi dan professional pendidik.

B. METODE YANG DIGUNAKAN

Psikoedukasi adalah kursus pengajaran yang diberikan kepada individu dan keluarga untuk membantu mereka mengembangkan cara yang lebih baik dalam menghadapi perubahan mental atau mekanisme koping yang sulit. Psikoedukasi adalah modalitas tindakan yang dipimpin profesional yang menggabungkan intervensi pendidikan dan psikoterapi (Lukens & McFarlane, dalam Cartwright, 2007). Adapun materi yang dijelaskan oleh pemateri yaitu melalui sebuah power point sehingga partisipan dapat memahami materi dengan baik karena di dalam power point tersebut hanya terdapat garis besar materi yang disampaikan, kemudian narasumber lebih memanfaatkan interaksi secara lisan dibanding hanya berpatokan pada tulisan di slide.

Partisipan kemudian diberikan kesempatan untuk bertanya langsung kepada pemateri mengenai permasalahan yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari setiap proses belajar-mengajar ataupun mengenai materi yang masih belum dipahami. Selanjutnya, partisipan

diminta untuk mengisi lembar evaluasi yang dimana bertujuan untuk mengetahui tanggapan serta feedback dari partisipan.



Gambar 1. Salah Satu Bentuk Slide Power Point Psikoedukasi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Psikoedukasi ini dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 30 November 2023 yang dimulai pukul 10.00 sampai dengan 12.30 WITA di Ruang kelas VI SD Negeri Pannara. Partisipan berjumlah 12 orang guru dengan rentan usia 23-50 tahun, yang berjenis kelamin laki-laki 3 orang dan perempuan 9 orang. Adapun agenda dalam kegiatan psikoedukasi ini, yaitu sebagai berikut:

1. Pembukaan, yakni moderator membuka acara dengan berdoa kemudian mempersilahkan Kepala Sekolah untuk membuka acara secara resmi lalu kembali ke moderator untuk melakukan perkenalan. Selanjutnya, moderator memperkenalkan pemateri, menyampaikan tujuan pelaksanaan psikoedukasi dan mekanisme aturan selama psikoedukasi berlangsung.



Gambar 2. Pembukaan oleh Kepala Sekolah

2. Pemberian Materi. Pemateri dipersilakan moderator untuk menyampaikan materi, adapun pemateri pada psikoedukasi ini adalah ibu Novita Maulidya Jalal, M.Psi., Psikolog. Pemberian materi, secara rinci mengenai *self-management* dan *stress* kerja yang dimana meliputi faktor-faktor penyebab serta bagaimana cara pengelolaannya.
3. Sesi diskusi. Pada sesi ini, moderator memberikan kesempatan kepada partisipan untuk berinteraksi langsung dengan pemateri dan sesama partisipan dalam sebuah forum diskusi terbuka. Sesi ini dirancang untuk mendorong pemahaman yang lebih mendalam, bertukar informasi, serta memberikan kesempatan bagi partisipan untuk mengajukan pertanyaan dan mendapatkan jawaban terkait topik yang sedang dibahas.



Gambar 3. Pemaparan Materi



Gambar 4. Diskusi

4. Penutup dan Evaluasi

- a. Sesi penutupan bertujuan untuk memberikan kesimpulan dan penutupan resmi terhadap program psikoedukasi yang telah dilakukan. Moderator akan mengucapkan terima kasih kepada pemateri dan partisipan yang telah aktif berpartisipasi dan berbagi pengalaman selama program psikoedukasi. Selanjutnya, peserta diminta untuk partisipan diminta untuk mengisi lembar evaluasi yang dimana bertujuan untuk mengetahui tanggapan serta *feedback* dari partisipan.
- b. Partisipan diminta memberikan tanggapannya mengenai psikoedukasi yang telah diberikan dengan mengisi lembar evaluasi. Hasil evaluasi, responden merasa kegiatan yang diberikan bermanfaat untuk mereka, responden merasa bahwa psikoedukasi seperti ini perlu diadakan kembali dengan berbagai tema mengenai psikologi pendidikan lainnya.



Gambar 5. Evaluasi.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama berlangsungnya kegiatan psikoedukasi, semua partisipan secara aktif mengambil bagian dalam psikoedukasi mulai dari mengeluarkan pendapat masing-masing hingga percakapan dalam diskusi. Selain itu, dari hasil penilaian terhadap materi yang diberikan, partisipan menyatakan bahwa kegiatan psikoedukasi ini memberikan dampak positif, khususnya terhadap *management stress* kerja.

D. KESIMPULAN

Psikoedukasi ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada guru-guru SD Negeri Pannara mengenai *management stress* kerja, kemudian dengan melaksanakan psikoedukasi ini dapat memberikan manfaat kepada para partisipan berupa ilmu pengetahuan mengenai *stress* kerja dan juga dapat dimanfaatkan dalam kehidupan sehari-hari khususnya pada saat berlangsungnya proses pembelajaran di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burbach, L., & Wei, Y. (2022). Burnout, Anxiety and Depression among Teacher : A Scoping Review. *International Journal of Enviromental Research and Public Health*, 19(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>.
- Agyapong, B., Brett-MacLean, P., Burbach, L., Agyapong, V. I. O., & Wei, Y. (2023). Interventions to Reduce Stress and Burnout among Teachers: A Scoping Review. *International journal of environmental research and public health*, 20(9), 5625. <https://doi.org/10.3390/ijerph20095625>.
- Cartwright, M.E. (2007). Psychoeducation among caregivers of children receiving mental health services. Dissertation. Ohio : Graduate School Of The Ohio State University
- Cavanaugh, M. A., Boswell, W. R., Roehling, M. V., & Boudreau, J. W. (2000). An empirical examination of self-reported work stress among U.S. managers. *The Journal of applied psychology*, 85(1), 65–74. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.85.1.65>.
- Cnn Indonesia (2023). Jokowi Sebut Tingkat Stres Guru Tinggi : Hati-hati Pak Mendikbud. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20231125124103-20-1028893/jokowi-sebut-tingkat-stres-guru-tinggi-hati-hati-pak-mendikbud>. Diakses pada 8 Desember 2023.
- Dave, D. J., McClure, L. A., Rojas, S. R., De Lavalette, O., & Lee, D. J. (2020). Impact of Mindfulness Training on the Well-Being of Educators. *Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.)*, 26(7), 645–651. <https://doi.org/10.1089/acm.2019.0451>.
- HIMPSI. (2010). Kode Etik Psikologi Indonesia. Jakarta: Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia.
- Kyriacou, C. (2001). Teacher Stress: Direction for Future Research. *Educational Review*, 53(01), 27-35. <https://doi.org/10.1080/00131910120033628>.