

PSIKOEDUKASI PENTINGNYA MANAJEMEN STRES PADA GURU DI SDN SUMBERJAYA 1

Eka Mardia , Rahmat
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi
ps19.ekamardia@mhs.ubpkarawang.ac.id , Rahmat@ubpkarawang.ac.id

ABSTRAK

Profesi guru merupakan salah satu bentuk pelayanan kemanusiaan yang dihadapkan dengan banyak tantangan. Guru tidak selalu dihadapkan pada kondisi yang positif, karena guru diharapkan mampu memahami berbagai karakteristik setiap siswa, mampu menganalisis secara cermat masalah dan strategi pembelajaran sesuai dengan kebutuhan masing-masing siswa. Sehingga, profesi guru merupakan salah satu profesi dengan tingkat stres yang cukup signifikan karena beban pekerjaan yang tidak ringan. Program kerja psikoedukasi mengenai manajemen stres ini bertujuan untuk membantu para guru di SDN Sumberjaya 1 mengatasi stres yang dialaminya. Sehingga, dengan memberikan psikoedukasi mengenai manajemen stres, mahasiswa KKN dapat membantu para guru agar dapat meningkatkan kemampuan manajemen stres yang dimilikinya dengan baik. Metode pengumpulan data menggunakan metode wawancara yang dilakukan terhadap guru di SDN Sumberjaya 1. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa para guru di SDN Sumberjaya 1 rentan mengalami stres yang mempengaruhi kondisi psikologisnya dan disebabkan oleh faktor dari dalam maupun luar pekerjaan. Dari hasil program psikoedukasi yang diberikan oleh penulis 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.

Kata Kunci: Stres, Manajemen stres, Guru

PENDAHULUAN

Profesi guru merupakan salah satu bentuk pelayanan kemanusiaan yang dihadapkan dengan berbagai tantangan. Guru tidak selalu dihadapkan pada kondisi yang positif, karena guru diharapkan mampu memastikan setiap siswa agar mampu menguasai beberapa keterampilan (dalam Setiawan, Aji, dan Aziz, 2020). Adapun keterampilan tersebut menurut Kemdikbud (dalam Setiawan, Aji, dan Aziz, 2020) yaitu keterampilan berpikir kritis dan memecahkan masalah (*critical thinking and problem solving skills*), bekerja sama (*collaboration skills*), kemampuan untuk berkreaitivitas (*creativities skills*), dan kemampuan untuk berkomunikasi

(*communication skills*). Sehingga, dapat dikatakan bahwa tantangan bagi guru tidak hanya mampu melaksanakan implementasi kurikulum di sekolah namun juga diharapkan mampu memahami berbagai karakteristik setiap siswa, mampu menganalisis secara cermat masalah dan strategi pembelajaran sesuai dengan kebutuhan masing-masing siswa.

Dalam proses belajar mengajar terkadang guru dihadapkan pada pengalaman negatif dengan siswa sehingga timbul ketegangan secara emosional. Sejalan dengan pendapat Suparman (2018) pekerjaan sebagai guru memiliki tingkat stres yang cukup signifikan karena pekerjaan guru berhadapan dengan banyaknya tuntutan, interaksi dalam pekerjaan, dan jaminan kesejahteraan yang belum merata. Selain itu, guru diharapkan mampu melakukan proses belajar mengajar yang efektif dan membuat setiap siswa berhasil dalam kemampuannya untuk menyelesaikan setiap tugas selama proses pembelajaran berlangsung. Sehingga, hal tersebut tentu dapat membuat guru menjadi rentan merasa cemas dan stres dengan berbagai situasi yang dialaminya.

Menurut Muslim (2015) stres dapat didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang dialami seseorang ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Selain itu, Schafer (dalam Rahmawati, Firmiana & Hadiansyah, 2021) menyatakan bahwa manajemen stres adalah suatu program untuk melakukan pengontrolan atau pengaturan stres dimana bertujuan untuk mengenal penyebab stres dan mengetahui teknik-teknik mengelola stres, sehingga orang dapat menangani stres dalam kehidupannya dengan lebih baik. Jadi, dapat dikatakan bahwa manajemen stres bertujuan untuk memperbaiki kualitas hidup individu agar dapat menjadi lebih baik (Pratiwi dan Sari, 2020).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) terdapat 394.708 unit sekolah di seluruh wilayah Indonesia pada tahun ajaran 2021/2022. Untuk jumlah sekolah di Indonesia didominasi oleh jenjang sekolah dasar (SD) yang berjumlah mencapai 148.863 unit, dengan 87,74% diantaranya merupakan SD Negeri (dalam databoks.katadata.co.id). Pendidikan sekolah dasar (SD) merupakan jenjang dasar bagi peserta didik dalam menempuh pendidikan (Aka, 2016). Selain itu, pendidikan di sekolah dasar juga memiliki peranan penting dalam membangun dasar

pengetahuan siswa hingga ke jenjang pendidikan selanjutnya, oleh karena itu pelaksanaan pembelajaran di sekolah dasar harus mampu berjalan dengan efektif dan secara optimal. Sejak tahun 2021 berdasarkan data dapo.kemdikbud.go.id (dalam jabarnet.com), jumlah sekolah dasar negeri maupun swasta di Karawang terdapat sekitar 928 sekolah. Selain itu, kurangnya tenaga pendidik di sekolah dasar yang berada di beberapa desa yang jaraknya cukup jauh dari pusat perkotaan juga dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan guru rentan mengalami stres.

SDN Sumberjaya 1 merupakan salah satu satuan pendidikan dengan jenjang sekolah dasar (SD) di desa Sumberjaya, Kecamatan Tempuran, Kabupaten Karawang. Kegiatan psikoedukasi mengenai pentingnya manajemen stres ini merupakan salah satu program kerja yang dilakukan oleh mahasiswa KKN Universitas Buana Perjuangan Karawang di desa Sumberjaya. Program kerja psikoedukasi ini bertujuan untuk membantu guru di SDN Sumberjaya 1 agar dapat mengatasi stres yang dialaminya. Sehingga, guru dapat meningkatkan kemampuan manajemen stres yang dimilikinya dengan baik. Oleh karena itu, diharapkan dengan adanya kegiatan psikoedukasi ini dapat membantu para guru dalam upaya untuk mengurangi stres yang dialaminya, karena berdasarkan penuturan beberapa guru di SDN Sumberjaya 1 saat ini guru memerlukan psikoedukasi terkait manajemen stres untuk dapat mengatasi stres.

METODE

Kegiatan psikoedukasi mengenai manajemen stres terhadap guru di SD Sumberjaya 1 merupakan salah satu program kerja mahasiswa KKN Universitas Buana Perjuangan Karawang 2022. Sebelum pelaksanaan psikoedukasi, mahasiswa KKN terlebih dahulu melakukan kunjungan dan wawancara awal terhadap salah satu guru di SD Sumberjaya 1 terkait stres yang dialaminya dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Setelah itu, mahasiswa KKN melakukan psikoedukasi di SD Sumberjaya 1, Kecamatan Tempuran, Kabupaten Karawang. Kegiatan ini sudah mendapatkan izin dari pihak sekolah, dan pihak-pihak terkait sangat senang dan mendukung kegiatan ini.

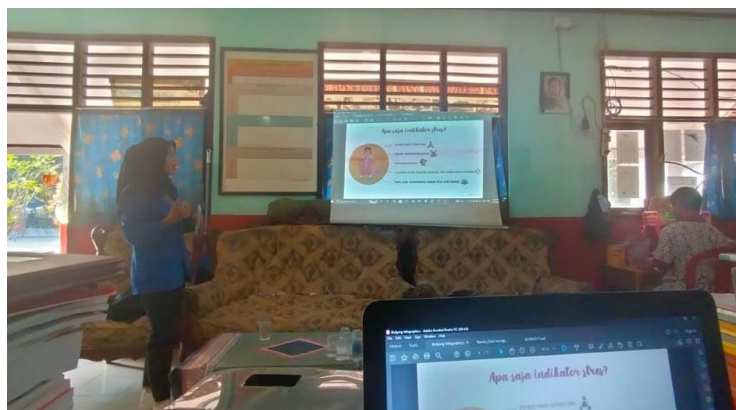
Psikoedukasi dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 21 Juli 2022, dengan jumlah peserta yaitu 8 guru. Psikoedukasi yang diberikan adalah mengenai definisi stres, indikasi stres, dan manajemen stres. Tujuannya ialah untuk membantu para guru mengatasi stres yang dialaminya, sehingga para guru dapat mengetahui cara untuk mengatasi stres dan juga meningkatkan kemampuan manajemen stres yang dimilikinya dengan baik.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan pada minggu ketiga dengan jumlah peserta yaitu 8 guru di SDN Sumberjaya 1. Psikoedukasi pentingnya manajemen stres pada guru di SDN Sumberjaya 1 perlu dilakukan karena beberapa guru mengungkapkan bahwa dia sangat membutuhkan edukasi terkait cara mengelola stres.



Gambar tersebut merupakan kegiatan kunjungan dan wawancara awal bersama salah satu guru di SDN Sumberjaya 1. Pertanyaan yang diajukan berkaitan dengan stres, aspek-aspek fisiologis dan faktor penyebab stres yang dialami oleh para guru di SDN Sumberjaya 1.



Setelah mengetahui faktor penyebab guru mengalami stres, saya melakukan psikoedukasi mengenai pentingnya manajemen stres pada guru di SDN Sumberjaya 1 terkait definisi stres, indikasi stres, dan manajemen stres. Selain itu, setelah pemaparan terkait materi psikoedukasi mengenai pentingnya manajemen stres, mahasiswa KKN juga melakukan sesi *sharing* atau tanya jawab bersama para guru.



Dalam pelaksanaan program psikoedukasi di SDN Sumberjaya 1, mahasiswa KKN tidak mengalami kendala yang berarti dan permasalahan yang ditemukan juga berupa waktu kegiatan yang terbatas, hal ini wajar karena guru di SDN Sumberjaya 1 memiliki tugas lain baik di dalam maupun luar pekerjaannya.

Tanggapan yang saya dapatkan selama program berjalan juga cukup baik. Setelah sesi *sharing* atau tanya jawab berlangsung dengan para guru didapatkan hasil bahwa para guru di SDN Sumberjaya 1 dapat mengetahui cara mengelola stres dan kapan harus mulai mengelola stres sebelum stres itu mempengaruhi kesehatannya.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil pelaksanaan program psikoedukasi pentingnya manajemen stres pada guru di SDN Sumberjaya 1 ini dapat disimpulkan bahwa stres yang dialami oleh para guru ini disebabkan oleh beberapa faktor di dalam dan di luar pekerjaannya. Dengan adanya program ini, para guru merasa terbantu untuk mengetahui cara mengelola stres dengan baik sebagai penguat tambahan kepada para guru di SDN Sumberjaya 1 untuk lebih mampu mengatasi stres yang dialaminya, karena pematiri (mahasiswa KKN Universitas Buana Perjuangan Karawang 2022) telah dibekali dengan pengalaman belajar selama berkuliah di Universitas Buana Perjuangan Karawang, sehingga mampu menyampaikan materi dan menguasai materi yang akan di sampaikan. Selain itu, rekomendasi mengenai program psikoedukasi yang telah dilakukan kepada para guru mengenai manajemen stres yaitu para guru diharapkan mampu menerapkan beberapa metode atau cara-cara mengatasi stres yang sudah disampaikan oleh mahasiswa KKN dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga, para guru dapat lebih mampu meningkatkan manajemen stres yang dimilikinya dan dapat lebih merasakan efektifitas teknik mengelola emosi yang berpengaruh positif terhadap stres yang dialaminya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aka, K. A. (2016). Model *Quantum Teaching* dengan Pendekatan *Cooperative Learning* untuk Meningkatkan Kualitas Pembelajaran PKN. *Jurnal Pedagogia*.
- JabarNet, R. (2021). Jumlah Sekolah di Karawang Capai Ribuan, Negeri dan Swasta.
- Muslim, M. (2015). Manajemen Stres Upaya Mengubah Kecemasan Menjadi Sukses.
- Mutia, C. (2022). Ada 394 Ribu Unit Sekolah di Indonesia, Mayoritas SD.
- Pratiwi, E. A., & Sari, D. I. (2020). Manajemen Stres dengan Relaksasi Bagi Masyarakat Di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdiman Kartika Wijayakusuma*.
- Rahmawati, S., Firmiana, M. E., & Hadiansyah, A. (2021). Manajemen Stres dan Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID 19.

Setiawan, H., Aji, S., & Aziz, A. (2020). Tiga Tantangan Guru Masa Depan Sekolah Dasar Inklusif. *Jurnal Riset dan Konseptual*.

Suparman. (2018). Identifikasi Gejala Stres pada Guru Tingkat Sekolah Dasar di Sekolah Lentera Harapan Tangerang. *Jurnal Pendidikan Dompot Dhuafa*.