

STRATEGI EFEKTIF DALAM MENGATASI STRES DAN BURNOUT PADA PENDIDIK DAN STAF DI LINGKUNGAN SEKOLAH

Hasna Afifah¹, Mulyawan Safwandy Nugraha²

UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Jl. Cimencrang, Kec. Gedebage, Kota Bandung, Jawa Barat

hasnaafifah0498@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas dan sistematis tentang strategi mengatasi stres dan burnout pada guru dan staf di lingkungan pendidikan. Penelitian ini berawal dari perhatian peneliti terhadap kondisi kesejahteraan psikologis guru dan staf di lembaga pendidikan, yang sering kali mengalami tekanan akibat beban kerja yang tinggi serta perubahan administrasi yang terus menerus. Stres dan burnout dapat mengganggu kinerja mereka, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas pembelajaran dan kebahagiaan peserta didik. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menawarkan strategi yang efektif bagi guru dan staf dalam mengelola stres dan burnout. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara dan observasi di SD Alfa Centauri Bandung. Data yang diperoleh kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi pada stres dan burnout, serta untuk menemukan solusi yang dapat diterapkan di lingkungan sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat membantu mengurangi stres dan burnout, antara lain: (1) Budaya organisasi yang mendukung kesejahteraan psikologis menjadi kunci utama dalam menciptakan lingkungan kerja yang sehat, (2) Pelatihan mengenai kesehatan mental yang dapat membantu guru dan staf untuk mengelola kondisi psikologis mereka agar tetap seimbang, dan (3) Pemberian reward atau penghargaan yang dapat menjadi motivasi positif dalam menjaga kesejahteraan serta kinerja mereka selama bekerja. Penelitian ini juga menekankan pentingnya manajemen stres dalam mencegah dampak negatif dari stres dan burnout terhadap kesejahteraan mental guru dan staf. Kesimpulan penelitian ini adalah menciptakan kesejahteraan psikologis melalui berbagai strategi yang tepat sangat penting untuk mendukung kesehatan mental guru dan staf di lingkungan pendidikan. Strategi tersebut tidak hanya bermanfaat bagi para pendidik itu sendiri, tetapi juga dapat meningkatkan kualitas pendidikan yang diberikan kepada peserta didik.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Manajemen Stres, Burnout, Guru, Staf

ABSTRACT

This study aims to provide a clear and systematic overview of strategies for addressing stress and burnout among teachers and staff in educational settings. The research originated from the researcher's concern about the psychological well-being of teachers and staff in educational institutions, who often face pressure due to high workloads and continuous administrative changes. Stress and burnout can interfere with their performance, ultimately affecting the quality of teaching and the happiness of students. The primary goal of this study is to offer effective strategies for teachers and staff to manage stress and burnout. The method used is a qualitative approach, with data collection techniques including interviews and observations at SD Alfa Centauri Bandung. The data obtained were then analyzed to identify factors contributing to stress and burnout, as well as to find solutions that can be implemented in the school environment. The research findings indicate several factors that can help reduce stress and burnout, including: (1) A supportive organizational culture that promotes psychological well-being as a key element in creating a healthy work environment, (2) Mental health training to help teachers and staff manage their psychological conditions and maintain balance, and (3) Providing rewards or recognition that can serve as positive motivation to maintain their well-being and performance at work. The study also emphasizes the importance of stress

management in preventing the negative effects of stress and burnout on the mental well-being of teachers and staff. In conclusion, creating psychological well-being through appropriate strategies is essential to supporting the mental health of teachers and staff in educational environments. These strategies not only benefit the educators themselves but also contribute to improving the quality of education provided to students.

Keywords: *Mental Health, Stress Management, Burnout, Teachers, Staff*

PENDAHULUAN

Di lingkungan sekolah, pendidik dan staf memiliki peran penting dalam menciptakan iklim pembelajaran yang kondusif bagi siswa (Ritonga 2020). Namun, semakin kompleksnya tuntutan profesi, seperti beban kerja yang tinggi, keterbatasan sumber daya, serta tanggung jawab yang terus meningkat, menyebabkan banyak pendidik dan staf mengalami tekanan emosional yang berkelanjutan. Tekanan ini sering kali memuncak menjadi stres kronis dan burnout, yang tidak hanya berdampak negatif pada kinerja profesional mereka, tetapi juga pada kesejahteraan pribadi. Burnout, yang ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi, menjadi masalah serius yang mempengaruhi kualitas Pendidikan (Fatchurahman, Karyanti, and Setiawan, 2022) (Yanti et al., 2021).

Berbagai studi menunjukkan bahwa tingkat stres di kalangan pendidik semakin meningkat dari tahun ke tahun, terutama di negara-negara dengan sistem pendidikan yang dinamis dan berubah cepat. Penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 30% guru mengalami tingkat burnout yang tinggi (Alamsyah & Mulyani 2020), yang disebabkan oleh kombinasi beban kerja, tekanan birokrasi, serta kurangnya dukungan sosial dan emosional dari lingkungan kerja (Bintang and Rositawati 2022). Studi lain menunjukkan bahwa mengajar adalah salah satu pekerjaan yang paling membuat stress (Stress and your health: MedlinePlus Medical Encyclopedia, 2016). Kondisi ini juga dialami oleh staf pendukung di sekolah, yang menghadapi tantangan serupa dalam manajemen tugas administratif dan operasional.

Selain itu, pandemi COVID-19 yang melanda beberapa tahun terakhir semakin memperburuk situasi ini. Penyesuaian terhadap sistem pembelajaran jarak jauh, ketidakpastian dalam operasional sekolah, serta peningkatan kebutuhan untuk memberikan dukungan emosional kepada siswa menambah tekanan yang dirasakan oleh pendidik dan staf sekolah (Hasudungan, 2022). Kondisi ini menekankan urgensi untuk mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam mengelola stres dan burnout di lingkungan sekolah.

Pergantian pemimpin yang terjadi secara berkala dapat menjadi salah satu faktor yang berpotensi memengaruhi kestabilan kesehatan mental seorang guru (Kurniawan, Putri & Ardawinata, 2023). Kondisi ini dapat memicu tekanan, keterbatasan dalam menyampaikan pendapat secara terbuka, hingga munculnya ketidakpuasan terhadap penilaian siswa yang dianggap kurang objektif. Semua ini berdampak pada kesehatan mental guru dalam menjalankan tugas profesional mereka. Di sisi lain, pengelolaan stres dan burnout yang tepat tidak hanya dapat memperbaiki kesejahteraan individu, tetapi juga meningkatkan efektivitas kerja dan lingkungan sekolah secara keseluruhan (Asih, Widhiastuti, & Dewi 2018; Sihite, 2017). Berbagai pendekatan telah diusulkan untuk mengatasi masalah ini, seperti pelatihan manajemen stres, penerapan teknik mindfulness, dukungan sosial, serta program kesehatan mental di tempat kerja. Meskipun demikian,



masih diperlukan kajian lebih lanjut untuk mengetahui pendekatan mana yang paling efektif dalam konteks pendidikan, khususnya di Indonesia.

Manajemen stress sebagai salah satu upaya mengendalikan serta pengawasan terhadap kesejahteraan tersebut, bukan hanya menganggap guru dan staf lembaga pendidikan sebagai aset SDM namun juga dibuat sebagai sebuah tubuh yang bila kita kehilangan satu anggota tubuh akan berpengaruh terhadap kegiatan organisasi. Organisasi bergerak karena memiliki satu tubuh yang bisa berjalan dan berpikir dalam meningkatkan kecerdasan peserta didik, maka perlu juga dijunjung tinggi kesehatan mental agar pikiran menjadi lebih tenang serta bisa memberikan kebijakan dan juga menghasilkan kerja yang optimal dalam mengerjakan tugas yang diemban (Kurniawan, 2023).

Beberapa penelitian terdahulu juga mengungkapkan bahwa kelelahan emosional salah satu gejala utama burnout. Maka dari itu, program berbasis *mindfulness*, yang sering dikombinasikan dengan yoga atau Terapi Perilaku Kognitif (CBT), dapat membantu guru mengelola stres dengan cara yang lebih seimbang dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru yang mengikuti program ini menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi stres pekerjaan dan meningkatkan kesehatan mental mereka (Agyapong et al., 2023). Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa tingginya tingkat stres berhubungan erat dengan gejala burnout yang dapat memengaruhi kinerja akademik mahasiswa profesi ners. Penelitian ini menyarankan bahwa penetapan tujuan yang realistis dan dukungan emosional yang cukup dapat mengurangi gejala burnout (Rasyidah, 2019). Penelitian Mahasiswa Psikologi UGM (2021) menemukan bahwa burnout diukur berdasarkan tiga dimensi utama: kelelahan emosional, sinisme, dan penurunan efikasi akademik. Penelitian ini menyarankan bahwa pengelolaan stres dan pemberian dukungan kesehatan mental dapat mengurangi burnout.

Sebagaimana yang telah dipaparkan dalam penelitian terdahulu pada paragraf sebelumnya dapat disimpulkan bahwa berbagai upaya sudah dilakukan untuk mengatasi stres dan burnout dalam berbagai konteks. Tetapi ada celah yang dapat peneliti isi agar penelitian ini memiliki distingsi dari penelitian sebelumnya. Distingsinya terdapat pada penerapan strategi yang lebih spesifik dan terintegrasi dalam konteks sekolah dasar. Banyak penelitian di atas fokus pada di tingkat perguruan tinggi atau mahasiswa profesi tertentu, tetapi belum banyak yang secara khusus meneliti bagaimana strategi efektif dalam mengatasi stres dan burnout diterapkan di lingkungan sekolah dasar, seperti pada pendidik dan staf di SD Alfa Centauri Bandung ini yang merupakan lokus penelitian ini.

Di SD Alfa Centauri Bandung, lingkungan yang dinamis dan penuh tantangan menjadi faktor penting yang berpotensi mempengaruhi kesejahteraan psikologis para pendidik dan staf. Sekolah ini memiliki berbagai program pendidikan yang membutuhkan komitmen tinggi dari seluruh elemen, mulai dari kepala sekolah hingga guru dan staf administratif. Lokus ini memberikan kesempatan untuk menganalisis secara mendalam bagaimana faktor-faktor seperti kebijakan manajerial, dukungan emosional, dan budaya organisasi sekolah dapat memainkan peran dalam mengurangi stres dan burnout.

Berdasarkan paparan di atas, penelitian ini memiliki fokus untuk mengeksplorasi 1) faktor-faktor penyebab stres dan burnout di kalangan pendidik dan staf di SD Alfa Centauri Bandung; 2) Strategi efektif yang digunakan untuk mengatasi stres dan burnout yang di alami guru dan staf lingkungan sekolah; 3) Peran dukungan dari pihak sekolah

dalam mengurangi tingkat stres dan burnout di kalangan pendidik dan staf. Demikianlah bahwa penelitian ini diharapkan memiliki kontribusi dan memberikan rekomendasi yang lebih spesifik dan aplikatif terkait pengelolaan stres dan burnout di tingkat sekolah dasar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk mengeksplorasi secara mendalam strategi yang efektif dalam mengatasi stres dan *burnout* pada pendidik dan staf di SD Alfa Centauri Bandung. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan terhadap Kepala Sekolah, Guru dan Staf. Kepala sekolah dipilih sebagai subjek karena memiliki peran strategis dalam kebijakan manajemen sekolah, termasuk dalam menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesejahteraan psikologis guru dan staf. Wawancara dengan kepala sekolah akan menggali kebijakan dan strategi yang diterapkan untuk mengelola stres dan burnout di lingkungan sekolah. Sedangkan Guru dan Staf yang diwawancarai dipilih berdasarkan kriteria seperti masa kerja, beban tugas, dan keterlibatan dalam kegiatan sekolah. Partisipasi guru memberikan perspektif langsung mengenai pengalaman mereka menghadapi stres dan burnout, serta strategi yang digunakan dalam mengelola tekanan kerja sehari-hari.

Selain itu, observasi partisipatif dilakukan untuk mengamati interaksi antara guru dan staf, kondisi lingkungan kerja, praktik manajemen stres, serta implementasi kebijakan kesejahteraan. Dokumentasi berupa kebijakan sekolah, laporan kegiatan, dan data absensi juga dikumpulkan sebagai sumber informasi tambahan yang dapat mencerminkan tingkat burnout di sekolah.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik triangulasi untuk memastikan validitas informasi dari berbagai sumber. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Proses analisis juga mencakup identifikasi tema-tema utama melalui analisis tematik, yang bertujuan untuk menemukan pola-pola penyebab stres dan strategi efektif yang telah diterapkan. Keabsahan data dijaga melalui konfirmasi hasil wawancara kepada partisipan dan menyusun deskripsi rinci mengenai proses penelitian. Penelitian ini diharapkan memberikan wawasan baru dan rekomendasi strategis untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis guru dan staf, serta menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Manajemen stres di lingkungan Lembaga Pendidikan memiliki tantangan sendiri, utamanya dengan tuntutan emosional yang harus selalu terjaga dalam segala situasi. Pengendalian stress ini bisa menjadi program pemanfaatan sumber daya manusia yang stabil. Sebagai seorang pendidik yang menghadapi berbagai siswa dan administrasi yang sudah ditetapkan sesuai dengan peraturan Pendidikan yang ada membuat kondisi pendidik diharapkan selalu prima dan siap dalam keadaan apapun. Kondisi ini menjadikan pendidik dan staf kependidikan mendapatkan berbagai tantangan, selain beban kerja yang bertambah selain mengajar, sikap serta tingkah laku siswa menjadi tantangan yang harus siap dihadapi.



Setelah dilakukan penelitian ke lapangan didapati kenyataan bila seorang pendidik atau tenaga kependidikan yang ada dilingkungan sekolah/ madrasah tidak mudah mengalami stress atau burnout. Mereka cenderung menganggap gejala stress atau burnout sebagai tanda kelelahan saja setelah menghadapi kegiatan belajar mengajar atau bekerja di sekolah/ madrasah. Setelah mengenal beberapa gejala yang ada pada stress dan burnout mereka menyadari bahwa burnout bagi guru atau staf di Lembaga Pendidikan benar adanya, namun kalo sampai tingkat stress tidak sampai terjadi.

Pak Jokowi pernah menjelaskan dalam pidatonya pada hari HUT PGRI ke-78, dimana pak Jokowi merasa kaget setelah melihat hasil riset internasional yang disana guru merupakan pekerjaan yang menimbulkan tingkat stress tinggi (Muliawati, n.d.). Berbanding terbalik dengan kondisi yang ada di Indonesia pak Jokowi menyatakan bahwa tidak pernah melihat wajah kelelahan ataupun kekhawatiran dalam wajah para pendidik. Pendidik memiliki wajah yang baik dan sehat bahkan sangat senang terlihat dari wajahnya, kenyataannya itu merupakan hal yang diperlukan sebagai seorang pendidik dimana mereka perlu menjaga emosional, menjaga keadaan yang baik untuk menghadapi siswa/ siswi yang ada di sekolah/ madrasah.

Beban yang terasa oleh para guru dan staf ketika mereka berhadapan dengan kondisi siswa yang berbeda dan tidak sesuai dengan harapan mereka. Utamanya di lingkungan sekolah inklusi yang dimana mereka berhadapan dengan siswa yang berkebutuhan secara khusus bersamaan dengan siswa yang normal dalam berbagai hal. Guru harus bisa menghadapi siswa/ siswi yang beraneka ragam secara bersamaan dalam satu kelas itu memberikan dampak lelah terhadap seorang pendidik.

Manajemen stress dengan teori strategi *coping* dari Zimbardo (1977) dalam manajemen stres dapat diterapkan sebagai berikut : (1) Coping Berbasis Emosi, dimana guru belajar mengendalikan reaksi emosional terhadap stres, misalnya dengan relaksasi, meditasi, atau mencari dukungan sosial untuk meredakan perasaan cemas dan frustrasi yang mungkin muncul. (2) Coping Berbasis Masalah, dimana guru mengidentifikasi akar penyebab stres, seperti beban kerja berlebihan atau tantangan dengan siswa. Strategi ini mencakup membuat rencana untuk memecahkan masalah atau mengatur tugas lebih efektif. (3) Coping Berbasis Penghindaran, terkadang guru perlu mengambil jeda dari situasi stres melalui aktivitas rekreatif atau teknik distraksi sementara, yang dapat membantu menjaga keseimbangan mental dan memberikan waktu pemulihan dari tekanan pekerjaan sehari-hari.

Perhatian khusus perlu diberikan kepada para pendidik dan staff di lingkungan madrasah untuk mendukung kondisi Kesehatan mental para pendidik, dan menjaga kesejahteraan psikologis di lingkungan sekolah/ madrasah. Beberapa cara yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis bagi guru dan staf di lingkungan sekolah/ madrasah adalah sebagai berikut :

a. Memberikan pelatihan manajemen stress

Pelatihan ini dimaksudkan untuk menjaga kestabilan emosi serta Kesehatan mental para pendidik dan staf. Pelatihan juga dilakukan untuk menjaga burnout tidak terjadi berkepanjangan agar tidak memicu stres pada para pendidik. Pelatihan atau seminar mengenai Kesehatan mental, motivasi untuk sehat, dan juga pelatihan dalam manajemen stress dan emosi dengan baik sebagai bentuk perlindungan dari

tingkat stress tinggi. Pelatihan ini bisa dilakukan satu kali dalam satu semester, pelatihan ini diharapkan bisa menambah skill para pendidik dan staf dalam manajemen stress yang ada.

Pelatihan ini selain untuk memberikan ilmu serta implikasi mengatasi stres dan burnout, pelatihan ini bertujuan untuk mewujudkan kepedulian guru dan staf akan kondisi mereka. Melalui pelatihan bersama yang lebih ahli diharapkan bisa menciptakan budaya organisasi yang lebih positif. Pelatihan ini bukan berarti semua guru atau staf mengalami stres dan burnout, tapi pelatihan ini bisa menjadi salah satu kegiatan yang bisa meminimalisir atau mencegah stres atau burnout itu muncul di kalangan pendidik dan staf lembaga pendidikan.

Hal lain selain pelatihan khusus dengan ahli, kepala sekolah atau pimpinan sekolah bisa membuat grup diskusi ataupun pertemuan rutin untuk membahas berbagai hal, baik mengenai dunia pendidikan ataupun mengenai kehidupan di luar tempat kerja. Pertemuan ini dilakukan juga di SD Alfa Centauri dengan tema yang berbeda-beda setiap sesinya, pelatihan bisa dilakukan pada waktu pertemuan ini. Mengapa disarankan untuk ditetapkan waktu yang bisa diatur karena beban pendidik dan staf selain mengajar memiliki tugas administrasi yang harus dipenuhi maka perlu mengingat waktu yang dimiliki terbatas.

Keterbatasan waktu ini juga bisa diatasi melalui beberapa aplikasi atau website penyedia layanan kesehatan mental, selain website bisa dicoba juga melalui konten-konten di media sosial yang saat ini banyak dipopulerkan oleh para dokter agar jangkauan nya luas. Mengundang para ahli juga terdapat tantangan tersendiri dari anggaran yang perlu dipersiapkan, maka bisa juga kita mendengarkan atau mengenal pengelolaan stres atau burnout melalui konten-konten tersebut. Pemimpin sekolah bila belum mampu menyediakan pelatihan bisa dengan menyediakan akses menuju pengenalan tersebut baik dengan penyediaan kuota internet ataupun pemberian akses pelayanan kesehatan.

Lebih mudahnya lagi pelatihan ini bisa dilakukan secara jarak jauh dengan sang ahli, baik melalui telepon atau videocall untuk interaksi secara langsung dengan guru dan staf di lingkungan pendidikan. Hal ini dilakukan agar waktu bisa fleksibel. Apapun bentuk pelatihannya diharapkan bisa memberikan dampak yang baik bagi guru dan staf di lingkungan sekolah/ madrasah di Indonesia. Bersama dalam manajemen stres lebih baik daripada melakukannya sendiri.

b. Penyediaan BK atau Psikolog

Penyediaan BK atau psikolog untuk guru dan staf ini dirasa penting, bukan hanya murid yang memerlukan. Murid sehat ketika pendidik dan lingkungan mendukung dalam Kesehatan mentalnya. Guru sebagai pendidik diharapkan bisa menjaga pikirannya untuk menjaga mental anak lebih baik di sekolah/ madrasah, maka perlu sekali pendampingan yang baik juga untuk menjaga Kesehatan pendidik dan staf di lingkungan sekolah/ madrasah.

Penyediaan ini berpengaruh besar, utamanya untuk sekolah/ madrasah inklusi dimana guru berhadapan dengan siswa berkebutuhan khusus bersama siswa pada umumnya dalam satu lingkungan. Pendampingan ini perlu untuk menjaga kondisi guru atau pendamping yang ada untuk bisa membantu dalam mengatasi

permasalahan yang ada di lingkungan sekolah/ madrasah. Psikolog dan BK juga bisa untuk guru dan staf bukan hanya murid dalam prakteknya, hal ini dilakukan agar guru dan staf memiliki tempat yang nyaman untuk mengutarakan perasaannya apabila memang sedang tidak baik-baik saja.

Psikolog/ BK di lingkungan sekolah bisa bekerja sama dalam menjaga kondisi Kesehatan guru melalui program-program meditasi ataupun kegiatan gathering yang menumbuhkan rasa ketenangan serta kenyamanan lingkungan pekerjaan. Penyediaan psikolog secara langsung memerlukan biaya yang tidak murah bagi Lembaga Pendidikan yang terbatas dengan keuangan, namun diharapkan sesama rekan kerja bisa menjadi tempat yang nyaman untuk saling berbagi.

c. Membentuk Budaya Organisasi yang kuat

Pembentukan ini diupayakan agar guru dan staf merasa nyaman di lingkungan sekolah/ madrasah. Budaya organisasi berperan besar untuk menjaga Kesehatan mental guru dan staf, karena hubungan manusia tidak terlepas dari komunikasi serta interaksi antar satu sama lain. Budaya organisasi dapat membantu untuk menjaga kualitas komunikasi dan interaksi di lingkungan sekolah/ madrasah.

Salah satu contoh budaya organisasi yang bisa dikembangkan merupakan saling terbuka akan masalah yang ada di lingkungan sekolah/ madrasah sehingga bisa mencari solusinya bersama-sama. Berbaginya masalah ini bukan untuk saling menjatuhkan tapi untuk menjaga kondisi guru dan staf dari tekanan beban mengajar, utamanya guru atau staf yang lebih muda dan baru terjun ke lingkungan Pendidikan perlu pendampingan serta bantuan dari guru yang sudah banyak pengalaman.

Mengapa guru atau staf pada usia zillennial saat ini berbeda dalam menghadapi masalah dengan guru atau staf pada usia millennial atau lebih jauh lagi. Karakteristik ini perlu diperhatikan juga oleh pihak Lembaga karena mereka memiliki karakteristik yang berbeda. Maka budaya organisasi yang kuat dan menyesuaikan kondisi bisa memberikan dampak besar untuk menjaga Kesehatan mental.

Bagi guru yang sudah lama berada di lingkungan Pendidikan menganggap bahwa masalah di sekolah/ madrasah hal yang biasa seperti masalah siswa yang nakal, atau beban kerja yang banyak karena mereka pada dasarnya selalu mengedepankan sifat ikhlas dalam mengajar dan bekerja. Berbeda dengan guru yang berada di usia zillennial mereka sama-sama melakukan pekerjaan dengan ikhlas namun perlu dengan bimbingan serta pengertian yang lebih dalam.

Perkembangan yang semakin hari semakin digital, lalu banyak pekerjaan yang dilihat lebih ringan dengan bayaran yang besar menjadikan profesi guru atau staf di Lembaga Pendidikan menjadi pertimbangan bagi generasi zillennial menjadi seorang pendidik. Hal terbesar yang ditemukan di lapangan bahwa seorang pendidik yang berada pada usia zillennial mereka sudah siap dan mengambil resiko dengan menjadi seorang pendidik. Mereka sadar dan ikhlas untuk menjadi pendidik sehingga perlu dukungan dari rekan kerja untuk mendukung pilihan mereka tepat.

d. Membuat program pendukung Kesehatan mental

Program yang dimaksud beraneka ragam bisa membuat program sehat bersama, atau family gathering yang memang khusus hanya guru dan tendik di

Lembaga Pendidikan yang melaksanakannya. Mengapa disebut khusus untuk menjaga komunikasi serta membentuk budaya organisasi yang sehat dan kuat tidak bisa dibentuk dalam waktu sebentar. Di sekolah SD Alfa Centauri guru dan staf selalu mengadakan family gathering untuk mengakrabkan guru dan staf di lingkungan sekolah.

Selain family gathering, guru dan staf di Alfa Centauri suka mengadakan olahraga bersama seperti badminton, volley untuk menjaga Kesehatan fisik mereka. Program-program ini bisa menjadi contoh pengaplikasian di sekolah/ madrasah bagi guru dan staf di lingkungan sekolah. Mengajar SD serta mengurus administrasi sekolah memerlukan energi yang tidak sedikit apalagi mereka menggunakan system full day school yang memberikan waktu mengajar lebih Panjang. Pemilihan badminton dan volley juga sebagai pertimbangan banyaknya kesukaan guru dan staf dalam olahraga tersebut, maka bisa disesuaikan dengan keinginan para guru dan staf.

Pentingnya program ini menjadikan dasar kesejahteraan bisa terbentuk dan terjalin melalui berbagai kegiatan. Kegiatan-kegiatan yang biasa dilakukan bersama secara tidak langsung membentuk sebuah ruang untuk saling menerima antara satu dengan yang lain. Selalu bersama selain dalam pekerjaan akan menjadikan hubungan kerjasama team antar rekan kerja menjadi lebih erat, rasa tidak nyaman sedikitnya berkurang karena bisa saling memahami kondisi satu sama lain.

Sebagai pendidik sehat jasmani dan rohani sangat diperlukan, karena perlu tenaga yang besar untuk menghadapi peserta didik. Tenaga yang dikeluarkan untuk menghadapi peserta didik tidak sedikit, sehingga bila guru dan staf tidak bisa menjaga imun tubuhnya bisa berpengaruh terhadap kinerja pendidik. Kesehatan seakan menjadi modal utama dalam memberikan pelayanan terbaik, apalagi dengan kurangnya tenaga pendidik di Indonesia menjadikan guru dan staf di lembaga pendidikan perlu terjamin untuk mengerjakan dan melaksanakan tugasnya.

Program lain yang bisa membantu dalam manajemen stress diantara melalui program BPJS Kesehatan yang dibayarkan oleh pihak sekolah. Beberapa sekolah memang mendaftarkan BPJS namun dalam pembayarannya dilakukan oleh guru dan staf masing-masing dengan memotong honor yang diterima oleh guru dan staf. SD Alfa Centauri menjamin BPJS dibayarkan oleh pihak lembaga sehingga honor yang diterima oleh para guru dan staf utuh tanpa potongan biaya BPJS.

Menurut data OJK Februari 2023 banyak guru yang melakukan pinjaman online serta data BPJS menunjukkan banyak tenaga pendidik yang tidak bisa membayar tunggakan BPJS karena untuk biaya sehari-hari saja sudah sulit sedangkan honor yang didapat tidak mencukupi. Maka menjadi perhatian ketika seorang pendidik tidak dapat mendapatkan kesehatan yang lebih murah dan mudah. Diharapkan program pembayaran biaya BPJS ini memberikan kemudahan untuk para pendidik dalam mendapatkan akses kesehatan yang layak dan terjamin.

e. Memberikan reward

Reward merupakan suatu hal yang sangat disukai banyak orang, apalagi reward yang dihasilkan dari kerja keras selama bekerja. Reward diperlukan untuk menjaga keseimbangan bekerja seorang pendidik dan tenaga kependidikan di lingkungan Pendidikan. Sebagai pendidik kita diusahakan untuk selalu menghargai

pencapaian peserta didik, baik dengan ucapan, perbuatan, atau dengan hadiah sebagai bentuk reward nya. Maka pendidik dan tenaga kependidikan juga perlu adanya reward yang diberikan oleh Lembaga sebagai bentuk tanda terima kasih atau timbal balik setelah membantu dalam mensukseskan kegiatan belajar mengajar di lingkungan sekolah.

Pemberian reward ini dilaksanakan sebagai bentuk penghargaan kepada guru agar guru merasa termotivasi dalam menjaga kinerja yang baik. Pemberian reward juga membantu menjaga dari tekanan stress yang tinggi, sehingga bisa membantu untuk membangun lingkungan yang positif.

Bentuk-bentuk reward sendiri beraneka ragam bisa berbentuk non-materi seperti ucapan terima kasih atau pujian, lalu penghargaan formal seperti pemberian sertifikat atau publikasi keberhasilan di media sosial sekolah/ madrasah. Ada juga reward bersifat materi, seperti bonus dan intensif, hadiah fisik seperti voucher belanja, barang kebutuhan rumah tangga, atau bahkan hadiah haji/ umrah. Pemberian reward ini juga dipertimbangkan sesuai kebutuhan serta kemampuan setiap sekolah yang berbeda.

Reward ini bisa beraneka ragam bentuknya, bisa berupa ucapan terima kasih atau pujian, bisa juga berbentuk pemberian sertifikat penghargaan yang diumumkan di depan pendidik dan tenaga kependidikan lainnya. Salah satu reward yang dikembangkan di SD Alfa Centauri adalah Tenaga Kependidikan terbaik setiap semester, ini sebagai wujud tanda terima kasih karena sudah berdedikasi tinggi di Lembaga. Perolehan nilai IPK juga diberikan reward tunjangan sesuai dengan nilai capaian pendidik dan staf, semakin baik nilainya maka semakin besar tunjangan yang akan di dapatkan oleh pendidik dan staf.

Reward yang didapatkan bisa sudah mencapai 10 sertifikat maka akan diumrahkan sebagai hadiah telah menjadi teladan untuk tenaga kependidikan yang ada di lingkungan sekolah. Reward ini bisa menjadi salah satu kesejahteraan psikologis yang bisa mengurangi stress pada tenaga kependidikan. Sehingga selalu ada motivasi positif untuk mengembangkan diri dan juga mempertahankan kinerja yang baik selama di lingkungan sekolah/ madrasah.

Reward ini diharapkan bisa meningkatkan kesejahteraan psikologis guru dan staf sehingga bisa mengurangi stress dan burout. Penilaian dalam pemberian reward juga menjadi salah satu yang perlu diperhatikan. Dalam menentukan kriteria pemberian perlu adanya transparansi dalam menilai, hal ini meminimalisir kecemburuan antar guru dan staf di Lembaga Pendidikan. Reward yang diberikan juga bisa diusahakan untuk disesuaikan dengan kebutuhan sang penerima reward, itu dikembalikan lagi dengan kesanggupan pihak Lembaga untuk menyediakannya.

Pemberian reward juga perlu adanya konsistensi dalam pelaksanaannya karena terkadang kesibukan membuat sekolah lupa untuk memberikan penghargaan terhadap guru dan stafnya. Akhir tahun menjadi salah satu momentum yang tepat untuk memberikan penghargaan tersebut, namun bisa disesuaikan dengan kebijakan lembaga itu sendiri.

f. Kerjasama antar orangtua dan lembaga

Orangtua sebagai stakeholder yang menitipkan anaknya di lembaga pendidikan perlu menjalin kerjasama dengan pihak lembaga. Kerjasama ini bertujuan untuk menciptakan jalinan kepercayaan antara orangtua dengan sekolah/ madrasah, kerjasama ini juga diharapkan sebagai salah satu jalur komunikasi yang dibentuk untuk menciptakan lingkungan organisasi yang positif.

Kerjasama ini diperlukan dengan jalur komunikasi yang tepat, bisa melalui wali kelas atau humas bila ada keluhan. Setiap lembaga pendidikan memiliki SOP nya tersendiri disesuaikan dengan ketersediaan SDM yang ada di lembaga tersebut. bisa melalui media social WA ataupun Instagram, lebih baik lagi apabila memiliki website Khusus pengaduan yang disediakan oleh lembaga pendidikan. Kejelasan jalur komunikasi ini diupayakan untuk membentuk tali silaturahmi antara kedua belah pihak.

Berita yang marak terjadi saat ini banyaknya orangtua yang menuntut guru dalam memperlakukan anaknya di lingkungan sekolah/ madrasah. Seperti kisah guru bu Supriyani yang dituntut karena diduga menganiaya putra polisi, dukungan pun berdatangan dari para guru di seluruh Indonesia. Orangtua menduga bila bu Supriyanti memukul anaknya untuk mendisiplinkan ya, sehingga orangtua tidak terima akan hal tersebut. Guru-guru banyak yang protes dan meminta bantuan kepada PGRI untuk membantu menyelesaikan masalah tersebut, karena sifatnya masih dugaan dan belum tentu benar akan kenyataannya.

Orangtua memang memiliki hak untuk memberikan kritik dan saran kepada lembaga pendidikan anak mereka, sehingga jalur komunikasi perlu dibentuk untuk menjaga komunikasi antara orangtua dan pendidik ataupun pihak sekolah bisa terjalin dengan baik dan tidak menimbulkan permasalahan ataupun kesalahpahaman. Buruknya komunikasi bisa memberikan dampak terhadap kesehatan mental nya, siswa merasa perlu dengan perhatian yang lebih banyak, sedangkan orangtua tidak membantu berkontribusi.

Banyak orangtua yang menganggap bahwa sekolah cukup untuk mendidik anak mereka, apalagi bila orangtua menghabiskan waktunya dengan pekerjaan dan bertemu dengan anak dalam waktu yang singkat. Maka kerjasama ini perlu dijalin untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran di sekolah, bila kerjasama tidak dapat terjalin baik akan menambah beban kerja guru dan membuat kesehatan mental terhadap guru beroengaruh. Dalam mencegah hal itu perlunya lembaga menjamin kesejahteraan psikologis dari guru dan staf, maka jalinan komunikasi dengan orangtua perlu dibuat skema yang tepat.

Di SD Alfa Centauri ada jalur komunikasi melalui website yang disediakan oleh pihak sekolah untuk menunjang komunikasi antara orangtua dengan sekolah. Website ini bisa digunakan untuk memberikan masukan dan kritik untuk kegiatan pembelajaran ataupun pelayanan di lingkungan sekolah. Pemegang website ini oleh pihak IT dan dikondisikan dalam penyesuaian jalur komunikasinya oleh Humas, hal ini dilakukan untuk mencegah hal- hal yang tidak diinginkan seperti protes orangtua yang berlebihan, atau pembicaraan yang tidak baik sehingga menimbulkan kesalahpahaman.

Selain website sekolah yang dipergunakan sebagai jalur komunikasi, sekolah ini juga menggunakan jalur komunikasi melalui guru kelas utamanya mengenai

perkembangan anaknya di sekolah. Sekolah juga menyediakan atau memfasilitasi waktu kumpul antara orangtua dengan pihak sekolah yang biasa dilakukan untuk menjaga keterikatan, biasanya dilakukan sekali dalam satu semester. Pertemuan ini juga biasanya ditambah dengan materi-materi parenting untuk membantu dalam perkembangan pembelajaran anak mereka. Selain meringankan beban guru dan staf di sekolah, hal ini bertujuan untuk menyadarkan orangtua bila anak tidak 24jam bersama gurunya namun mereka harus lebih banyak menghabiskan waktu bersama kedua orangtua ya.

Orang tua sebagai orang dewasa yang berada di sekitar peserta didik di luar sekolah harus bisa membantu dalam menjaga serta membentuk anak sukses dalam pembelajarannya. Upaya ini dilakukan tidak lain untuk membentuk kerjasama serta pencegahan timbulnya stres dan burnout bagi guru dan staf.

Pada langkah-langkah manajemen stres diatas memberikan kita gambaran bahwa program pencegahan stres dan burnout diperlukan, bukan hanya menunggu sampai stres dan burnout itu muncul baru kita memberikan solusinya. Sebagaimana istilah “sedia payung sebelum hujan” maka guru juga perlu diperhatikan untuk membentuk payung kebijakan dalam mencegah stres dan burnout.

Seorang pemimpin organisasi perlu membentuk budaya organisasi yang positif untuk menjaga kesehatan serta kesejahteraan psikologis dari guru dan staf di lingkungan sekolah/madrasah. Kesejahteraan biasanya diukur melalui materi atau honor, namun kenyataan yang ditemukan di lapangan menunjukkan kesejahteraan bukan hanya dari materi saja tapi dari budaya serta lingkungan organisasi juga menjadi faktor kesejahteraan. Lingkungan dibentuk untuk mengaja resensi tenaga pendidik, dengan banyaknya keikhkasan yang terbentuk dalam jiwa para pendidik maka diusahakan dalam hal lainnya bisa dipermudah.

SIMPULAN

Kesehatan mental sangat mempengaruhi kesejahteraan psikologis yang ada dilingkungan sekolah/ madrasah. Pentingnya kesejahteraan harus terus dikembangkan melalui kegiatan-kegiatan serta kebijakan yang tepat agar guru dan staf di lingkungan Pendidikan tidak mengalami stress dan burnout berkepanjangan. Pengelolaan stress yang baik juga akan meningkatkan kinerja guru dan staf semakin baik di lingkungan Pendidikan. Melalui manajemen stress yang tepat akan menumbuhkan Kesehatan mental yang tepat pula untuk guru dan staf di lingkungan Pendidikan.

Perlu dikembangkan lebih banyak program-program untuk memajemen stress bagi guru dan staf, karena Kesehatan guru dan staf akan berpengaruh terhadap pelayanan serta pemberian Kesehatan mental peserta didik dan orangtua. Kerjasama orangtua juga menjadi salah satu factor terciptanya kesejahteraan psikologis di Lembaga Pendidikan bisa berjalan dengan baik. Setiap insan pasti ingin mendapatkan kenyamanan dalam kehidupannya, sama hal nya dengan tenaga pendidik yang ingin bekerja ikhlas untuk menciptakan anak didik yang berprestasi serta sehat. Sebelum mencegah kesehatan mental peserta didik, perlu juga mencengah kesehatan mental seorang tenaga pendidik.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Aisy, Richadatul, and M Tahajuddi Ghifary. 2023. "IMPLEMENTASI KEBIJAKAN KESEJAHTERAAN KARYAWAN GEN Z DALAM MENANGGULANGI BORNOUT DI LINGKUNGAN KERJA" 1 (12).
- Alamsyah, Rizki Zuharudin, and Siti Mulyani. 2020. "Hubungan Antara Dimensi-Dimensi Iklim Organisasi Sekolah Dengan Burnout Pada Guru SMP Di Kecamatan Pagentan, Banjarnegara, Jawa Tengah." *Ecopsy* 7 (1): 373762.
- Alfian, Ferri, Muhammad Adam, and Mahdani Ibrahim. 2018. "Pengaruh Keterlibatan Kerja, Beban Kerja Dan Konflik Peran Terhadap Kepuasan Kerja Serta Dampaknya Pada Kinerja Pegawai Pada Dinas Pendidikan Aceh." *Jurnal Manajemen Inovasi* 8 (2).
- Asih, Gusti Yuli, Hardani Widhiastuti, and Rusmalia Dewi. 2018. "Stres Kerja."
- Bintang, Adnan, and Sita Rositawati. 2022. "Studi Deskriptif Brunout Pada Guru Yang Melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh." In , 2:29-37.
- Fatchurahman, M, Karyanti Karyanti, and M Andi Setiawan. 2022. "Burnout Konselor."
- Harahap, Nurma Aini. n.d. "MANAJEMEN STRESS KERJA PADA KARYAWAN PERUSAHAAN."
- Hasudungan, Anju Nofarof. 2022. "Pembelajaran Contextual Teaching Learning (CTL) Pada Masa Pandemi COVID-19: Sebuah Tinjauan." *Jurnal Dinamika* 3 (2): 112-26.
- Ibnu, Faiza, Indah Lestari, and Hesty J Maartje. 2023. "Analisis Reinforcement Dan Beban Kerja Terhadap Burnout Pada Perawat Pelaksana (Primary Nursing) Di Rumah Sakit Umum Daerah Wamena."
- Kurniawan, M. A., & Hum, S. *Pengembangan Sumber Daya Manusia Berbasis Al-Qur'an: Teori dan Praktek (Jilid 1)*. CV Penadiksi Media Group.
- Kurniawan, M. A., & Falah, S. (2023). PENGARUH PENERAPAN KURIKULUM MERDEKA TERHADAP KINERJA GURU DI SMA IBNU AQIL BOGOR. *Jurnal DIALOGIKA: Kurniawan, M. A., Putri, W., & Ardawinata, K. (2023). Kebijakan Kepala Sekolah dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan MAN 1 Yogyakarta. Manajemen dan Administrasi*, 5(1), 18-26.
- Muliawati, Anggi. n.d. "Jokowi: Tingkat Stres Guru Lebih Tinggi dari Pekerjaan Lainnya." detiknews. Accessed October 24, 2024. <https://news.detik.com/berita/d-7055691/jokowi-tingkat-stres-guru-lebih-tinggi-dari-pekerjaan-lainnya>.
- Nurhabiba, Mahda. 2020. "Social Support Terhadap Work-Life Balance Pada Karyawan." *Cognicia* 8 (2): 277-95.
- Rasyidah, Q. A. Y. (2019). *Hubungan Tingkat Stres dan Burnout Syndrome dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).
- Ritonga, Nurul Ajima. 2020. "Peran Kepala Sekolah Dalam Menciptakan Iklim Kerja Yang Kondusif Di SD IT Ummi Aida Medan." *Continuous Education: Journal of Science and Research* 1 (1): 43-55.
- Sihite, Lena Lorenza. n.d. "MENGATASI BURNOUT STRATEGI UNTUK MENGHADAPI KELELAHAN DAN KEHABISAN ENERGI."
- "Stress and your health: MedlinePlus Medical Encyclopedia." n.d. Accessed October 21, 2024. <https://medlineplus.gov/ency/article/003211.htm>.



- Urbach, Nafa, Muhammad Syukur, Andi Octamaya Tenri Awaru, and Masni Masni. 2023. "Guru Perempuan Penggerak Di Kabupaten Polewali Mandar (Sebuah Kajian Gender)." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7 (3): 23512-23.
- Wodong, Aquilina YR, Harol R Lumapow, and Melkian Naharia. 2024. "GAMBARAN SUBJECTIVE WELL BEING PADA GURU HONOR SMK REGENERASI TATELI KABUPATEN MINAHASA." *PSIKOPEDIA* 5 (3): 201-10.
- Yanti, Ni Putu Emy Darma, Ida Ayu Md Vera Susiladewi, I Kade Iman Darmawan, I Gusti Ngurah, and Putu Jaya Antara. 2021. "Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa."
- Yasa, I Gede Redita, and AASK Dewi. 2018. "Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Dengan Motivasi Kerja Sebagai Variabel Mediasi." *E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana* 8 (3): 1203.
- Zhao, Weiguo, Xiangrui Liao, Qingtian Li, Wenning Jiang, and Wen Ding. 2022. "The Relationship Between Teacher Job Stress and Burnout: A Moderated Mediation Model." *Frontiers in Psychology* 12 (January):784243. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.784243>.
- Zulfikar, Muhammad rizki, and Sri Budi Kasiyati. 2024. "PENGARUH BEBAN KERJA , WORK-LIFE BALANCE, DAN STRESS KERJA TERHADAP JOB BURNOUT PADA GURU DI MADRASAH ALIYAH NEGERI KOTA SURABAYA." *Neraca: Jurnal Ekonomi, Manajemen Dan Akuntansi* 2 (5): 87-102. <https://doi.org/10.572349/neraca.v2i5.1405>.

