

PENTINGNYA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS GURU DALAM MENCIPTAKAN LINGKUNGAN BELAJAR YANG KONDISIF

Hubbil Khair

Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Darul Ulum Kotabaru, Indonesia

hubbilkhair@gmail.com

Abstract

Teacher psychological well-being is a very important factor in creating a conducive and effective learning environment. Teachers who have good psychological well-being tend to be more innovative, creative, and able to establish positive relationships with students, thereby increasing student motivation and learning outcomes. This study discusses factors that influence teacher psychological well-being, such as social support, workload, and work-life balance. In addition, the impact of teacher well-being on teaching performance, relationships with students, and classroom management is also discussed. The research method used is a literature study with a qualitative approach. The results of the study indicate that to improve teacher well-being, strategies are needed such as strengthening social support, better workload management, and increasing awareness of mental health through training and counseling services. With the implementation of these strategies, it is hoped that teacher psychological well-being can be improved, so that it can contribute to improving the quality of education in schools.

Keywords: *Psychological well-being, Teachers, Learning environment, Education*

Abstrak

Kesejahteraan psikologis guru merupakan faktor sangat penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan efektif. Guru yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan cenderung lebih inovatif, kreatif, dan mampu menjalin hubungan positif dengan siswa, sehingga dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa. Penelitian ini membahas faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis guru, seperti dukungan sosial, beban kerja, dan keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan. Selain itu, dibahas pula dampak kesejahteraan guru terhadap kinerja pengajaran, hubungan dengan siswa, serta manajemen kelas. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur dengan pendekatan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan untuk meningkatkan kesejahteraan guru, diperlukan strategi seperti penguatan dukungan sosial, pengelolaan beban kerja yang lebih baik, serta peningkatan kesadaran akan kesehatan mental melalui pelatihan dan layanan konseling. Dengan implementasi strategi-strategi ini, diharapkan kesejahteraan psikologis guru dapat meningkat, sehingga bisa berkontribusi pada peningkatan kualitas pendidikan di sekolah.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis, guru, lingkungan belajar, pendidikan.

PENDAHULUAN

Lingkungan belajar yang kondusif merupakan salah satu faktor utama dalam keberhasilan pendidikan. Guru sebagai agen pembelajaran memiliki peran sentral

dalam menciptakan suasana kelas yang nyaman dan mendukung perkembangan akademik serta emosional siswa. Namun, dalam menjalankan tugasnya, guru sering kali menghadapi berbagai tantangan, seperti tekanan kerja yang tinggi, tuntutan administratif, serta ekspektasi dari pihak sekolah dan orang tua¹.

Kesejahteraan psikologis guru menjadi aspek krusial dalam dunia pendidikan karena dapat memengaruhi efektivitas pengajaran serta hubungan dengan siswa. Menurut Diener, kesejahteraan psikologis mencakup aspek kepuasan hidup, keseimbangan emosi, dan perasaan memiliki tujuan hidup². Ketika kesejahteraan ini terganggu, maka akan berdampak pada stres, burnout, dan menurunnya motivasi mengajar. Studi terbaru menunjukkan bahwa guru yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik cenderung lebih inovatif dalam mengajar dan mampu menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan siswa³.

Dalam konteks pendidikan di Indonesia, perhatian terhadap kesejahteraan psikologis guru masih perlu ditingkatkan. Beberapa kebijakan telah diterapkan untuk mengurangi beban kerja guru, namun banyak yang masih menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan pribadi mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis guru, dampaknya terhadap lingkungan belajar, serta strategi yang dapat diterapkan untuk meningkatkannya.

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yakni karena penelitian yang dilakukan pada kondisi alamiah (*natural setting*) dan memandang sebuah realitas sosial yang sebagai satu kesatuan yang utuh, kompleks, dan dinamis penuh makna dan hubungan berjalan dengan Interaktif. Dengan demikian peneliti akan mendapatkan data yang bermakna dengan menggunakan metode observasi dan dokumentasi.⁴

Penelitian ini merupakan proses mencari informasi secara sistematis atau berurutan dalam waktu tertentu dengan menggunakan metode ilmiah serta aturan-aturan yang masih berlaku. Sebagaimana yang dikatakan oleh Sugiono dasar metode penelitian yaitu metode atau cara yang ilmiah yang digunakan untuk memperoleh suatu data dengan maksud, tujuan dan kegunaan tertentu.⁵

Langkah selanjutnya, Kemudian penulis melakukan penyusunan data, mengurai data, dan mensistematisasi data yang telah terkumpul untuk dikaji dengan metode deskriptif kualitatif yaitu analisis yang menggambarkan keadaan atau

¹ A. Hargreaves, *Emotional Geographies Of Teaching*, Teachers College Record, 2021, hlm 1056

² E. Diener, *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. Springer. 2009, hlm 145

³ Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. *Teacher self-efficacy and teacher burnout: A study of relations*. *Teaching and Teacher Education*, 2010, hlm 1059

⁴ Hubbil Khair, *Implementasi Metode Pembelajaran Berbasis Mi (Multiple Intelligences) Di SD Swasta Kotabaru*, IAIN SAMBAS, Cross-Border Vol. 6 No. 2 Juli-Desember 2023, page 1340-1349, hlm 1343.

⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan RAD*, (Bandung: Alfabeta, 2018), Hlm: 15

status fenomena dalam kata-kata atau kalimat, kemudian dipisahkan menurut kategori untuk memperoleh kesimpulan.

PEMBAHASAN

A. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis Guru

Beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis guru meliputi:

1. Dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan faktor utama yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis guru. Dukungan ini dapat berasal dari berbagai pihak, termasuk rekan sejawat, kepala sekolah, dan orang tua siswa. Dukungan dari rekan sejawat membantu guru dalam berbagi pengalaman, strategi pengajaran, serta memberikan rasa kebersamaan dan solidaritas di lingkungan kerja⁶. Kepala sekolah yang memberikan dukungan dalam bentuk kebijakan yang berpihak pada kesejahteraan guru, seperti mengurangi beban administratif dan memberikan kesempatan untuk pengembangan profesional, dapat meningkatkan motivasi dan kepuasan kerja guru. Selain itu, dukungan dari orang tua siswa dalam bentuk apresiasi terhadap kerja keras guru serta partisipasi aktif dalam kegiatan sekolah dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan emosional guru.

2. Beban kerja

Beban kerja yang terlalu tinggi, terutama tugas administratif yang berlebihan, dapat menyebabkan stres dan burnout pada guru. Guru sering kali menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, target kurikulum yang ketat, serta beban administratif yang menyita waktu. Akumulasi tekanan ini dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental, yang pada akhirnya berpengaruh pada efektivitas pengajaran dan interaksi dengan siswa⁷.

3. Keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi

Guru yang mampu menyeimbangkan pekerjaan dengan kehidupan pribadinya memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi. Keseimbangan ini dapat dicapai melalui manajemen waktu yang baik, dukungan keluarga, serta kebijakan sekolah yang fleksibel terhadap kesejahteraan guru. Guru yang memiliki waktu untuk diri sendiri dan keluarganya cenderung lebih bahagia, bersemangat dalam mengajar, serta lebih mampu mengatasi tantangan di dalam kelas.

B. Dampak Kesejahteraan Psikologis Guru terhadap Lingkungan Belajar

1. Kinerja Guru

⁶ Tschannen-Moran, M., & Hoy, A. W. Teacher efficacy: Capturing an elusive construct. *Teaching and Teacher Education*, 2021, hlm 783.

⁷ Leithwood, K., & Jantzi, D. (2006). "Transformational school leadership for large-scale reform." *School Effectiveness and School Improvement*, 2006, hlm 201.

Guru yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung lebih kreatif dan inovatif dalam mengajar. Mereka lebih termotivasi untuk mencari metode pembelajaran yang variatif, interaktif, dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hargreaves & Fullan, guru yang memiliki kesejahteraan psikologis yang stabil cenderung lebih antusias dalam menyusun strategi pembelajaran yang dapat meningkatkan pemahaman siswa. Selain itu, guru yang memiliki kondisi emosional yang baik juga lebih bersemangat dalam mengajar dan lebih mampu menyesuaikan materi pembelajaran dengan tingkat pemahaman siswa⁸.

2. Hubungan dengan Siswa

Guru yang bahagia lebih mampu membangun hubungan positif dengan siswa, yang berkontribusi pada peningkatan motivasi belajar mereka. Hubungan yang baik antara guru dan siswa berperan penting dalam meningkatkan keterlibatan siswa di dalam kelas. Guru yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik lebih sabar dan memiliki empati yang tinggi dalam menghadapi siswa. Sikap ini membuat siswa merasa lebih nyaman dalam belajar dan lebih percaya diri untuk berinteraksi dengan guru. Hubungan yang baik antara guru dan siswa dapat meningkatkan keterlibatan akademik siswa serta mengurangi risiko perilaku negatif di dalam kelas⁹.

3. Manajemen Kelas

Guru dengan kesejahteraan psikologis yang baik lebih mampu mengelola kelas secara efektif dan menciptakan suasana belajar yang kondusif. Mereka dapat mengatasi konflik di dalam kelas dengan lebih tenang dan profesional, serta mampu menciptakan suasana yang mendukung pembelajaran. Guru yang memiliki kondisi psikologis yang stabil lebih mampu mengembangkan strategi pengelolaan kelas yang efektif. Selain itu, studi yang dilakukan oleh Oberle & Schonert-Reichl, menunjukkan bahwa guru yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dapat menciptakan lingkungan kelas yang lebih positif dan bebas dari stres, sehingga memungkinkan siswa untuk lebih fokus dalam belajar¹⁰.

C. Strategi Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Guru

Pertama, Penguatan Dukungan Sosial. Dukungan sosial dari rekan sejawat, kepala sekolah, serta orang tua siswa berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis guru. Sekolah dapat menyediakan forum diskusi dan kelompok dukungan bagi para guru untuk berbagi pengalaman serta strategi

⁸ A. Hargreaves & M. Fullan, *Professional Capital: Transforming Teaching in Every School*. (Teachers College Press, 2012), hlm 234.

⁹ P. A. Jennings, & M. T. Greenberg, The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. (Review of Educational Research, 2009), hlm 491

¹⁰ E. Oberle, & K. A. Schonert-Reichl, Stress contagion in the classroom? The link between classroom teacher burnout and morning cortisol in elementary school students. (Social Science & Medicine, 2019), hlm 159.

menghadapi tantangan dalam dunia pendidikan. Selain itu, program mentorship antara guru senior dan junior dapat membantu dalam berbagi pengalaman serta membangun solidaritas di antara tenaga pendidik. Selain dari lingkungan sekolah, dukungan dari keluarga juga sangat penting bagi kesejahteraan guru. Guru yang mendapatkan dukungan emosional dari keluarga cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan lebih mampu mengelola tantangan pekerjaan sehari-hari¹¹. Oleh karena itu, sekolah dan komunitas pendidikan perlu bekerja sama untuk menciptakan ekosistem yang mendukung kesejahteraan guru secara menyeluruh.

Kedua, Pengelolaan Beban Kerja. Beban kerja yang terlalu tinggi, terutama yang berkaitan dengan tugas administratif, dapat menyebabkan stres dan burnout pada guru. Untuk mengatasi hal ini, sekolah dan pemerintah perlu menyederhanakan sistem administrasi agar guru dapat lebih fokus pada tugas utama mereka, yaitu mengajar dan membimbing siswa. Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah penggunaan teknologi dalam pengelolaan dokumen dan data akademik, sehingga tugas administratif dapat dilakukan dengan lebih efisien. Selain itu, penting bagi sekolah untuk meninjau kembali pembagian tugas dan tanggung jawab guru agar tidak ada ketimpangan dalam beban kerja. Guru yang memiliki keseimbangan antara tanggung jawab mengajar dan tugas administratif cenderung lebih termotivasi dan memiliki kinerja yang lebih baik¹². Dengan demikian, kebijakan yang mendukung efisiensi kerja guru dapat berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

Ketiga, Peningkatan Kesadaran akan Kesejahteraan Psikologis. Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dalam dunia pendidikan masih perlu ditingkatkan. Sekolah dapat menyelenggarakan pelatihan dan seminar tentang kesehatan mental bagi guru agar mereka memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai cara mengelola stres dan menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Pelatihan ini dapat mencakup teknik manajemen stres, mindfulness, serta strategi coping yang efektif untuk menghadapi tekanan pekerjaan¹³. Selain pelatihan, sekolah juga dapat menyediakan layanan konseling bagi guru yang membutuhkan bantuan dalam mengatasi masalah psikologis mereka. Beberapa sekolah di negara maju telah menerapkan program kesejahteraan bagi tenaga pendidik, termasuk sesi konseling individual, yoga, serta program keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi¹⁴. Penerapan program serupa di Indonesia dapat membantu meningkatkan kualitas hidup guru serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan produktif. Dengan menerapkan strategi-strategi

¹¹ C. Day & Q. Gu, *Resilient Teachers, Resilient Schools: Building and Sustaining Quality in Testing Times*. (Routledge, 2014), hlm 16.

¹² Ibid

¹³ J. J. Hakanen, A. B. Bakker & W. B. Schaufeli, *Burnout and work engagement among teachers*. (Journal of School Psychology, 2006), 495

¹⁴ E. Oberle & K. A. Schonert-Reichl, *Stress contagion in the classroom? The link between classroom teacher burnout and morning cortisol in elementary school students*. (Social Science & Medicine, 2016), hlm 159.

tersebut, diharapkan kesejahteraan psikologis guru dapat meningkat, sehingga mereka dapat menjalankan tugasnya dengan lebih baik dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif bagi siswa.

KESIMPULAN

Kesejahteraan psikologis guru merupakan faktor kunci dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Guru yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung lebih termotivasi, inovatif, dan mampu membangun hubungan positif dengan siswa serta mengelola kelas secara efektif. Beberapa faktor utama yang mempengaruhi kesejahteraan guru meliputi dukungan sosial, beban kerja, serta keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan. Dampak dari kesejahteraan psikologis guru terhadap lingkungan belajar sangat signifikan, di mana guru yang merasa didukung secara emosional dan profesional lebih mampu memberikan pembelajaran yang berkualitas serta menciptakan atmosfer kelas yang positif. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang komprehensif untuk meningkatkan kesejahteraan guru, seperti penguatan dukungan sosial, pengelolaan beban kerja, serta peningkatan kesadaran akan kesehatan mental di lingkungan pendidikan. Dengan implementasi strategi-strategi ini, diharapkan kesejahteraan guru dapat meningkat, sehingga mereka dapat menjalankan tugasnya dengan lebih optimal dan berkontribusi pada peningkatan kualitas pendidikan. Pemerintah, sekolah, dan masyarakat perlu bekerja sama untuk menciptakan kebijakan serta program yang mendukung kesejahteraan tenaga pendidik demi masa depan pendidikan yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Day, C., & Gu, Q. (2014). *Resilient Teachers, Resilient Schools: Building and Sustaining Quality in Testing Times*. Routledge.
- Diener, E. (2009). *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. Springer.
- Hakanen, J. J., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2006). Burnout and work engagement among teachers. *Journal of School Psychology*.
- Hargreaves, A. (2021). *Emotional Geographies of Teaching*. Teachers College Record.
- Hargreaves, A., & Fullan, M. (2012). *Professional Capital: Transforming Teaching in Every School*. Teachers College Press.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*.
- Khair, Hubbil. (2023). Implementasi Metode Pembelajaran Berbasis Mi (Multiple Intelligences) di SD Swasta Kotabaru. *IAIN Sambas, Cross-Border Vol. 6 No. 2 Juli-Desember*.
- Leithwood, K., & Jantzi, D. (2006). Transformational school leadership for large-scale reform. *School Effectiveness and School Improvement*.
- Oberle, E., & Schonert-Reichl, K. A. (2016). Stress contagion in the classroom? The link between classroom teacher burnout and morning cortisol in elementary school students. *Social Science & Medicine*

- .Oberle, E., & Schonert-Reichl, K. A. (2019). Stress contagion in the classroom? The link between classroom teacher burnout and morning cortisol in elementary school students. *Social Science & Medicine*.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2010). Teacher self-efficacy and teacher burnout: A study of relations. *Teaching and Teacher Education*.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif dan RAD*. Bandung: Alfabeta
- Tschannen-Moran, M., & Hoy, A. W. (2021). Teacher efficacy: Capturing an elusive construct. *Teaching and Teacher Education*.