

Membangun Kultur Madrasah yang Efektif untuk Mereduksi Tingkat Stres dan Kelelahan Guru

Darul Lailatul Qomariyah

MAN 2 Ponorogo

laladarul@gmail.com

Abstract

Teacher's stress and fatigue is one of the problems which is unresolved yet until now in madrasa. This paper offers the solutions how to create an effective madrasa culture in order to reduce the level of stress and fatigue of madrasa teachers. The method used is a literature study by tracing relevant literature sources, comparing them, so as to produce sharper ideas to be displayed. This research resulted in several programs to be carried out to build an effective madrasa culture in order to reduce the level of teacher's stress and fatigue, namely physical and mental health surveys for teachers and employees, brief counseling services, a yoga exercise program 15 minutes before work, and support from the head of the madrasa.

Keywords: culture, madrasa, stress, teacher.

Abstrak

Tingkat stres dan kelelahan guru menjadi salah satu problema madrasah yang hingga saat ini belum sepenuhnya teratasi. Tulisan ini menjadi salah satu tawaran solutif untuk menciptakan kultur madrasah yang efektif guna mereduksi tingkat stres dan kelelahan guru madrasah. Metode yang digunakan adalah studi pustaka dengan menelusuri sumber-sumber literatur yang relevan, membandingkannya, sehingga menghasilkan ide-ide yang lebih tajam untuk ditampilkan.

Penelitian ini menghasilkan beberapa program untuk dilakukan yaitu survei kesehatan fisik dan mental bagi guru dan karyawan, layanan konseling singkat, program senam yoga 15 menit sebelum kerja, dan dukungan kepala madrasah.

Kata kunci: kultur, madrasah, stres, guru.

A. Pendahuluan

Guru sebagai garda terdepan dalam memajukan pendidikan perlu mendapat perhatian khusus dari pengambil kebijakan baik di tingkat institusi (baca: madrasah) maupun pengambil kebijakan di tingkat atasnya. Dalam Undang-Undang nomor 14 tahun 2005 mengenai guru dan dosen disebutkan bahwa guru adalah pendidik profesional yang mengemban tugas untuk mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik pada jalur pendidikan formal pada pendidikan anak usia dini, pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Meskipun telah ada jaminan hak-hak guru sebagaimana tersebut dalam pasal 14, di antaranya berhak mendapat penghasilan di atas kebutuhan hidup minimum dan jaminan kesejahteraan sosial, mendapat perlindungan dalam melaksanakan tugas dan hak atas kekayaan intelektual, serta memperoleh rasa aman dan jaminan keselamatan dalam melaksanakan tugas (pasal 14 ayat (a), (c) dan (g) dalam UU no. 14 tahun 2005), namun fakta di lapangan tak sepenuhnya terpenuhi hak-hak guru tersebut.

Dewasa ini, fenomena praktik pendidikan terutama pada aspek pembelajaran yang semakin dituntut untuk dapat memenuhi kebutuhan dunia kerja terutama penguasaan keterampilan abad 21 menguras tenaga dan pikiran guru sehingga menyebabkan banyak guru yang mengalami stres dan kelelahan. Tentunya kondisi tersebut akan berpengaruh pada proses pembelajaran yang menjadi tugas dan tanggung

jawab guru untuk merencanakan, melaksanakan sekaligus mengevaluasinya. Oleh karena itu, agar proses pembelajaran dapat berlangsung secara efektif sehingga madrasah secara makro mampu menjawab tuntutan masyarakat maka guru perlu mendapat perhatian dan perlakuan yang memadai agar terhindar dari stres dan kelelahan.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis merasa perlu untuk mendeskripsikan mengenai pentingnya menghindari stres dan kelelahan guru serta menggagas kultur madrasah yang efektif guna mereduksi stres dan kelelahan guru.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka dengan menelusuri sumber-sumber bacaan berupa buku-buku yang relevan, jurnal-jurnal ilmiah yang berkaitan dengan tema serta beberapa hasil penelitian mahasiswa yang membahas tema serupa. Dengan studi pustaka maka hasil penelitian ini dapat mempertajam ide mengenai solusi mengatasi stres dan kelelahan guru di tingkat madrasah.

C. Peran dan Internalisasi Ruh (Jiwa) Guru

Sebuah adagium berbahasa Arab mengatakan bahwa metode lebih penting daripada materi dan guru lebih penting daripada metode, namun ruh (jiwa) guru jauh lebih penting daripada guru itu sendiri. Senada dengan itu, Sir Percy Nunn juga mengungkapkan bahwa guru yang bijaksana akan berhati-hati untuk tidak membuat larangan-larangan yang melebihi kebutuhan, melainkan ia akan berusaha untuk tidak membatasi ruang lingkup anak didiknya pada teks dan konteks yang telah usang.¹ Dari pernyataan tersebut dapat

¹ Nunn, Sir Percy. 1999. Principles of Education. Discovery Publishing House.

dideskripsikan mengenai seberapa pentingnya peran seorang guru dan juga pentingnya jiwa (ruh) seorang guru.

Perubahan paradigma mengenai belajar mengajar membawa konsekuensi bagi guru untuk meningkatkan peran dan kompetensinya. Secara garis besar peran guru dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Guru sebagai salah satu sumber informasi, terutama informasi keilmuan yang harus tersampaikan kepada anak didik;
2. Guru sebagai motivator dalam artian guru berkewajiban selalu menyemangati anak didik untuk giat belajar dan menjadi pembelajar mandiri;
3. Guru sebagai inisiator yaitu aktif menginisiasi berbagai kreatifitas dalam mengajar dan mengadaptasi teknologi yang menunjang dalam pemenuhan tugasnya;
4. Guru sebagai fasilitator yang memudahkan anak didik untuk mengakses berbagai sumber dan media belajar;
5. Guru sebagai mediator yaitu menjembatani komunikasi antara anak didik dengan lingkungan sekitarnya. Dalam hal ini yang perlu dilakukan oleh guru adalah menciptakan suasana yang mendorong terciptanya hubungan baik antar anak didik, membina hubungan sosial yang interaktif antara anak didik dengan warga madrasah lainnya (guru, kepala madrasah, staf, karyawan), dan mengembangkan gaya interaksi pribadi yang patut dijadikan teladan bagi anak didik;
6. guru sebagai organisator yang mengelola proses pembelajaran sekaligus mengelola kelas sehingga tercipta kondisi kelas yang kondusif dan nyaman serta menyenangkan bagi anak didik untuk keberlangsungan pembelajaran yang efektif.

Lebih lanjut mengenai ruh (jiwa) guru, KH. Hasyim Asy'ari sebagaimana dirangkum oleh Syamsu Nahar dan

Suhendri mengemukakan beberapa hal yang perlu dilakukan oleh guru agar dapat melaksanakan tugasnya dengan baik yaitu:²

1. *Taqarrub* dan *khauf*. *Taqarrub* maksudnya ialah senantiasa mendekatkan diri kepada Allah agar mendapat petunjuk dalam menjalankan setiap tugas dan kewajibannya sebagai guru. Sedangkan *khauf* dimaknai sebagai sikap waspada agar tak melakukan kesalahan sebagai guru karena tugas dan kewajiban guru adalah membawa anak didik menuju masa depan yang lebih kompleks sehingga diupayakan *zero mistake* dalam menyampaikan bidang keilmuannya;
2. *Wara'*, *tawadlu'* dan *khusyu'*. *Wara'* berarti hati-hati yang dimaksudkan sebagai sikap tenang dan berhati-hati dalam menyampaikan ilmu dan menghadapi segala tingkah polah anak didiknya. *Tawadlu'* artinya rendah hati. Ibnu Athaillah memaknai *tawadlu'* sebagai sikap diri yang merasa lebih rendah dari apa yang dilakukan. Namun secara praktis *tawadlu'* dapat diartikan sebagai sikap optimis, percaya diri dan berani tampil, namun tak merasa diri memiliki kelebihan dibandingkan dengan orang lain. Adapun *khusyu'* lebih dimaknai sebagai ketundukan dan ketaatan kepada Allah yang tercermin dalam sikap perbuatan yang tenang dan santun. Dalam hal ini penulis bersepakat dengan pendapat Imam Ibnul Qayyim yang menegaskan bahwa *khusyu'* bertempat di dalam hati dan tanda kekhusyu'an terlihat pada gerakan anggota badan saat berinteraksi baik dengan Allah maupun dengan sesama manusia;
3. Tidak menggunakan ilmunya hanya untuk meraih dunia semata. Dalam konteks pendidikan di Indonesia saat ini

² Nahar, S. 2020. Gugusan ide-ide pendidikan Islam KH. Hasyim Asy'ari. Adab.

hal tersebut dapat dimaknai sebagai penggunaan gaji dan tunjangan sertifikasi untuk menunjang pelaksanaan tugas dan kewajiban sebagai guru, misalnya untuk membeli buku referensi bahan ajar, membayar biaya pelatihan keprofesionalan, membiayai keperluan mengajar seperti mencetak, membeli kertas, biaya foto kopi, dan lainnya;

4. Tidak terlalu memanjakan anak didik. Dalam konteks ini guru berkewajiban membimbing anak didik menuju ke pembelajar mandiri yang tak selalu menggantungkan pemerolehan ilmu hanya dari guru saja, melainkan melalui fasilitasi guru anak didik diharapkan mampu memperluas dan memperdalam keilmuannya melalui berbagai sumber ditunjang dengan adanya perkembangan teknologi;
5. Berlaku zuhud dalam kehidupan duniawi. Zuhud berarti menghilangkan keterkaitan hati terhadap harta. Dalam makna yang lebih luas zuhud berarti mempergunakan nikmat yang diperoleh dengan meninggalkan jejak manfaat bagi diri dan lingkungannya;
6. Menghindari berusaha dalam hal-hal yang rendah. Kasus yang marak dilakukan oleh guru adalah korupsi waktu yaitu dengan sengaja mengurangi durasi waktu tugas mengajarnya bahkan meninggalkannya dengan berbagai alasan yang tak berkaitan dengan tugasnya sebagai guru. Hal ini merugikan bagi anak didik dan guru itu sendiri;
7. Menghindari tempat-tempat yang kotor dan maksiat. Hal ini ditujukan untuk menjaga kebersihan hati dan pikiran guru sehingga dapat menyampaikan ilmunya kepada anak didik dengan baik;
8. Senantiasa mengamalkan sunnah Nabi. Guru sebagai penerus keilmuan para ulama' dan ulama' adalah

pewaris keilmuan para Nabi sehingga guru memiliki keniscayaan untuk menjalankan sunnah Nabi dan menjadi teladan bagi anak didiknya dalam bersikap dan berbuat;

9. Istiqamah dalam membaca Al Qur'an;
10. Selalu bersikap ramah, ceria dan suka menaburkan salam. Sikap ini tercermin dalam keseharian guru yang membudayakan minimal 3S: Senyum, Sapa, Salam;
11. Membersihkan diri dari segenap perbuatan yang tidak disukai Allah;
12. Selalu menumbuhkan semangat untuk menambah ilmu pengetahuan. Dalam hal ini guru berperan sebagai motivator yang selalu memberikan pandangan-pandangan positif terhadap kehidupan dan lingkungan sehingga anak didik terpacu untuk meningkatkan belajarnya;
13. Tidak menyalah gunakan ilmu dengan cara menyombongkannya;
14. Membiasakan diri menulis, meringkas dan mengarang. Hal ini sebagaimana ketentuan yang ditetapkan oleh pemerintah mengenai pengembangan keprofesian berkelanjutan melalui karya tulis ilmiah. Tak sebatas itu, kegiatan menulis memiliki manfaat antara lain memperkuat daya ingat, sebagai media belajar, meningkatkan kemampuan berbahasa dan meningkatkan kreativitas.³

D. Tugas dan Tanggung Jawab Guru Madrasah

Dalam konteks keprofesionalan guru madrasah mengemban tugas dan tanggung jawab penuh dalam penyelenggaraan proses belajar mengajar di madrasah. Hal

³ Suyono. 2014. Belajar dan pembelajaran teori dan konsep dasar / Suyono, Hariyono (Cet. 4.). Bandung: Remaja Rosdakarya.

ini termaktub dalam UU no. 14 tahun 2005 yang mengakui hak keprofesionalan guru dengan sertifikat pendidik. Dengan memiliki sertifikat pendidik guru memiliki wewenang penuh untuk menyelenggarakan proses belajar mengajar sesuai bidang yang diampunya mulai dari merencanakan, melaksanakan dan mengevaluasi. Guru juga berwenang memberikan bimbingan dan pelatihan yang berkaitan dengan bidang yang diampunya. Wewenang yang diberikan kepada guru tersebut sekaligus menjadi tugas dan tanggung jawab yang harus dilaksanakan oleh guru yang akan dipertanggungjawabkan kepada atasan, orang tua anak didik dan pengguna lulusan madrasah.

Secara prinsip, tugas dan kewajiban guru madrasah dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Merencanakan proses pembelajaran dengan matang. Dalam perencanaan ini guru harus memperhatikan perbedaan individual anak didik baik dari ranah karakter, tingkat kecerdasan, gaya belajar maupun kemampuan sosialnya guna menentukan metode ajar yang sesuai. Selain itu keluasan dan kedalaman materi ajar juga menjadi konsideran bagi guru untuk menentukan alokasi waktu yang tepat untuk penguasaan suatu kompetensi.
2. Melaksanakan proses pembelajaran yang bermutu. Yang dimaksud dengan pembelajaran bermutu adalah pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif, islami, menyenangkan, rasional dan berbobot, bermakna, mencerdaskan dan berkarakter, berorientasi pada *life-long education* dan membiasakan anak didik berpikir. Hisyam Hidayatullah dalam laman GURU BERBAGI Kemdikbud.go.id menawarkan konsep pembelajaran bermutu yang harus memenuhi beberapa kondisi yaitu pembelajaran praktis, berorientasi pada proses, penilaian autentik selama proses, fleksibilitas guru dalam

mendesain proses, guru yang berkompeten, milieu yang aman, suasana sekolah yang kondusif bagi anak didik sehingga anak didik bebas untuk mengeksplorasi kemampuan yang ada pada dirinya, serta lokasi sekolah yang tak jauh dari keramaian.

3. Menilai dan mengevaluasi hasil pembelajaran. Tugas guru dalam menilai dan mengevaluasi telah dipandu dalam Permendikbudristek nomor 21 tahun 2022 yang menegaskan bahwa penilaian dilakukan secara adil, objektif dan edukatif. Adil artinya tidak bias oleh latar belakang, identitas dan kebutuhan khusus anak didik; objektif berarti penilaian didasarkan pada informasi faktual mengenai capaian perkembangan dan hasil belajar anak didik; edukatif diartikan sebagai pemanfaatan hasil penilaian sebagai umpan balik bagi guru, anak didik, orang tua dan lembaga untuk meningkatkan proses pembelajaran dan hasil belajar. Dalam menilai dan mengevaluasi guru perlu melakukan beberapa hal, antara lain: merumuskan tujuan penilaian, memilih dan atau mengembangkan instrumen penilaian, melaksanakan penilaian, mengolah dan menganalisis hasil penilaian, serta melaporkan hasil penilaian.
4. Meningkatkan dan mengembangkan kualifikasi akademik dan kompetensi secara berkelanjutan. Guru dapat memprogram untuk studi lanjut guna meningkatkan keahlian, sedangkan untuk meningkatkan kompetensi guru dapat menempuh berbagai cara seperti pelatihan tersertifikasi, aktif dalam MGMP (Musyawarah Guru Mata Pelajaran) dan KKG (Kelompok Kerja Guru), mengikuti seminar/lokakarya/simposium untuk meningkatkan kompetensi pedagogi, mengikuti workshop untuk mengembangkan kemampuan keprofesionalan, serta menghadiri forum-forum pendidikan untuk

meningkatkan kompetensi sosial dan menjalin network dengan sesama pendidik.

5. Berlaku obyektif dan tidak diskriminatif terhadap anak didik selama proses pembelajaran. Perlu disadari oleh guru bahwa selain dirinya yang menginginkan setiap anak didik di kelasnya berhasil, setiap anak didik pasti ingin berhasil dalam pembelajarannya. Karena itu guru perlu menyatu dengan anak didik, memahami bahwa setiap anak didik memiliki perbedaan dan mengakomodir perbedaan tersebut dengan mengaplikasikan metode mengajar yang bervariasi agar dapat memenuhi kebutuhan setiap anak didiknya untuk belajar. Sikap ini disebut dengan sikap inklusif, sikap yang tidak menargetkan perolehan hasil belajar anak didik pada tingkat yang sama di waktu yang sama pula.

Penggunaan metode, media dan penilaian yang berbeda untuk satu kelas bergantung pada kondisi anak didik, memungkinkan anak didik dapat mencapai kualitas yang sama pada akhirnya, meskipun ada perlakuan khusus bagi anak didik yang membutuhkan, misalnya tambahan waktu, pengulangan materi ataupun cara menilai yang berbeda. Keuntungan dari sikap guru yang inklusif berupa rasa nyaman bagi seluruh anak didik karena tiadanya perasaan teralienasi di kelas saat anak didik mengalami kesulitan belajar. Di samping itu harga diri tiap anak didik akan terpelihara bahkan cenderung meningkat dan guru dapat dengan mudah menyesuaikan cara mengajarnya dengan cara belajar anak didik.

6. Menjunjung tinggi peraturan perundang-undangan, hukum, kode etik guru dan nilai-nilai agama dan sosial yang berlaku. Hal ini dimaksudkan agar guru terhindar dari segala bentuk penyimpangan secara etis maupun hukum positif. Kedisiplinan guru dan pengawasan oleh

kepala madrasah menjadi dua hal yang urgen untuk menerapkan etika dan nilai-nilai agama dan sosial yang menunjang tujuan pembelajaran secara mikro dan tujuan kelembagaan (madrasah) secara makro.

7. Memupuk dan memelihara persatuan dan kesatuan bangsa. Guru sebagai agen persatuan bangsa Perkembangan fenomena intoleransi sosial dan politik yang masuk ke ranah pendidikan menjadi pekerjaan rumah yang berat bagi guru karena guru juga berkewajiban menjadi agen pemersatu bangsa yang mampu memberikan wawasan-wawasan moderat dan menggiring anak didik untuk berpikir dan bersikap moderat dalam kerangka persatuan dan kesatuan bangsa. Persoalan intoleransi, radikalisme dan sektarianisme yang terbawa dari kehidupan sosial anak didik harus dapat dinetralisir oleh guru melalui proses pembelajaran yang membantu anak didik dalam menentukan sikap terhadap semakin banyaknya alternatif di tengah arus perubahan dan keberagaman sosial-kultural di tengah masyarakat.

E. Stres, Kelelahan Guru dan Dampaknya Bagi Madrasah

Banyaknya tuntutan yang dihadapi oleh guru seperti tuntutan dari kurikulum ataupun tuntutan administratif dari madrasah yang tak seimbang dengan proporsi waktu dan tenaga yang dimiliki oleh guru dalam memenuhinya dapat memicu stres dan kelelahan bagi guru. Selain itu guru juga dihadapkan pada potensi terjadinya konflik pada saat berinteraksi dengan teman sejawat, anak didik, maupun orang tua anak didik. Apalagi bagi guru honorer dengan penghasilan rendah yang masih harus memikirkan cara lain untuk memenuhi berbagai kebutuhan keluarganya akan menambah deretan pemicu stres dan kelelahan guru.

Stauffer dan Mason dalam penelitiannya mengenai stres guru dalam pekerjaannya menyimpulkan bahwa kondisi stres yang dialami oleh guru lebih banyak disebabkan oleh sistem pendidikan yang berlaku yaitu sebesar 91%, faktor beban kerja (instruksional) sebesar 91%, faktor anak didik sebesar 67%, faktor orang tua anak didik sebesar 63% dan faktor iklim sekolah sebesar 35%. Sedangkan sebuah studi di Malaysia (2012) yang dilaksanakan di Johor, Malaka dan Negeri Sembilan menemukan penyebab stres bagi guru yaitu perilaku anak didik, beban kerja, pengakuan dan hubungan interpersonal.⁴

Temuan penelitian di Blitar Jawa Timur oleh Wafi mengategorikan tingkat stres guru di Blitar tergolong tinggi dengan faktor-faktor yang mempengaruhinya antara lain faktor kontrol diri, kondisi lingkungan ajar, kebijakan sekolah, faktor kemampuan diri, lingkungan sekolah, adaptasi dengan lingkungan baru dan faktor dukungan. Yang terbaru adalah studi literatur dari Gaol yang mengidentifikasi tujuh penyebab stres pada guru yaitu perilaku siswa yang tak baik, kepemimpinan kepala sekolah yang tidak sesuai, dukungan rekan kerja yang kurang memadai, banyaknya tuntutan pekerjaan, penghasilan rendah, lingkungan kerja yang kurang kondusif, dan kebijakan pendidikan yang sering berubah.⁵

Dari berbagai hasil studi dapat dirangkum mengenai faktor utama penyebab stres dan kelelahan guru pada

⁴ Stauffer, S. D., & Mason, E. C. M. (2013). Addressing Elementary School Teachers' Professional Stressors : Practical Suggestions for Schools and Administrators. *Educational Administration Quarterly*, 49(5). <http://doi.org/10.1177/0013161X13482578>

⁵ Gaol, Nasib Tua Lumban. (2021). Faktor-Faktor Penyebab Guru Mengalami Stres di Sekolah. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*. p-ISSN:2615-3661|e-ISSN: 2615-8358. Vol. 4, No. 1, April 2021, 17-28

umumnya yaitu faktor pribadi, anak didik, beban kerja dan hubungan interpersonal guru dengan teman sejawat.

Faktor pribadi meliputi segala permasalahan individual guru termasuk persoalan keluarga, masalah ekonomi pribadi, hingga kecenderungan kepribadian bawaan. Berbagai hasil survei menunjukkan bahwa keluarga adalah hal terpenting bagi individu sehingga berbagai masalah yang terjadi dalam lingkup keluarga seperti perceraian, indisipliner anak dan pecahnya hubungan kekeluargaan dapat menjadi pemicu stres yang terbawa hingga ke tempat kerja. Demikian pula kesulitan individu dalam mengelola sumber daya keuangan juga dapat mengalihkan perhatian kerja. Sedangkan faktor pribadi yang paling mempengaruhi adalah kondisi kecenderungan dasar seseorang, artinya stres yang timbul sebagai akibat dari kepribadian atau karakter yang melekat pada diri seseorang.

Faktor berikutnya adalah anak didik yang mencakup hubungan antara guru dengan anak didik. Buruknya hubungan antara guru dengan anak didik disebabkan oleh rendahnya motivasi dan rasa hormat anak didik terhadap guru, perilaku menyimpang dari anak didik yang sulit diatasi dan berlangsung berulang-ulang, adanya kesalahpahaman atau kurangnya pengertian antara guru dengan anak didik dikarenakan perbedaan kemampuan, kelas sosial, etnik dan latar belakang budaya.

Beban kerja yang ditanggung oleh guru juga menyebabkan stres dan kelelahan pada guru. Untuk memenuhi tugas dan tanggung jawabnya guru melakukan lebih dari sekedar mengajar, guru juga harus mengawasi perilaku anak didik di kelasnya serta mengawasi perkembangan kecerdasan dan perkembangan sosialnya. Selain itu guru dituntut untuk mendokumentasikan segala hal yang dilakukan dan hasil pengamatan terkait dengan

perkembangan anak didiknya untuk dilaporkan. Bahkan ketika anak didik menghadapi kesulitan di luar kelas menyangkut kehidupan pribadi maupun sosialnya, guru juga diharapkan mampu membimbing anak didiknya untuk menghadapi kesulitan tersebut.

Tugas dan tanggung jawab yang dibebankan kepada guru yang menuntut pemenuhan dalam waktu yang relatif singkat menjadi pemicu terbesar bagi stres dan kelelahan guru. Tugas-tugas tersebut berupa terlalu banyak kelas, kelas yang besar, tugas kepengawasan dan bimbingan, tugas membina ekstra kurikuler dan pemenuhan dokumen administrasi. Selain itu ambiguitas peran yang membingungkan yang dijalankan oleh guru juga turut memicu stres bagi guru karena di satu waktu guru harus berperan sebagai pengajar, motivator, pengarah sekaligus pembimbing. Hal ini menyebabkan guru sebagai penanggungjawab keberlangsungan proses pembelajaran harus mengerahkan segenap pikiran dan tenaga untuk menjamin agar anak didik dapat nyaman belajar dan mencapai tujuan pembelajaran.

Dalam menjalankan tugas-tugas guru memerlukan dukungan baik dari sesama guru maupun tenaga kependidikan lainnya. Hubungan tak sehat antara guru dengan teman sejawat membuat guru mengalami kecemasan karena ia tak dapat mengemukakan permasalahan-permasalahan yang ia hadapi di kelas dan lingkungan sekolah. Keterbatasan interaksi dan buruknya hubungan antara guru dengan teman sejawat dapat berakibat pada tingginya tingkat stres yang dialami guru.

Beberapa gejala stres ringan yang terlihat akibat stres dan kelelahan yang dialami oleh guru berupa pegal pada punggung, sakit kepala, gemetar, merasa tak enak badan hingga menyebabkan guru meminta izin untuk

meninggalkan kelas dalam sehari untuk beristirahat. Sedangkan pada stadium stres berat dapat menimbulkan penyakit fisik seperti penyakit jantung, hipertensi, hingga penyakit mental seperti depresi. Namun keterkaitan antara kesehatan fisik dengan stres dan kelelahan yang dialami oleh guru hingga saat ini masih menjadi bahan diskusi, di antaranya penelitian yang dilakukan di Italia dengan mengambil sampel sejumlah 565 guru sekolah menengah memperoleh hasil bahwa stres dan kelelahan akibat beban kerja dan sikap terhadap perubahan berefek langsung secara signifikan terhadap gejala fisik seseorang.

Di sisi lain, baru-baru ini penelitian di Peru yang mengorelasikan antara tingkat stres dengan gaya hidup sehat guru menyimpulkan bahwa ada korelasi terbalik antara tingkat stres yang dialami oleh guru dengan gaya hidup sehat.⁶ Artinya, meskipun guru mengalami stres namun mereka tak meninggalkan gaya hidup sehat yang membuat fisik mereka tetap baik-baik saja.

Terlepas dari perdebatan yang masih berlangsung, para ahli sepakat bahwa stres dan kelelahan guru berdampak terhadap madrasah dan anak didik. Meskipun secara kasat mata dampak stres dan kelelahan guru tak terlihat secara langsung melainkan dalam jangka beberapa waktu, namun sesungguhnya stres dan kelelahan guru secara otomatis akan berdampak terhadap menurunnya kinerja guru dikarenakan menurunnya kemampuan guru untuk menjalankan tugas disebabkan sakitnya sehingga menghalangi guru untuk hadir secara fisik di kelas.

Semakin sering guru tak hadir maka semakin sedikit waktu yang dihabiskan oleh guru bersama anak didiknya dan

⁶ Quinones-Laveriano, Dante M. et al. 'Correlation Between Stress and Lifestyle in Teachers at Some Schools in Lima, Peru, During Telework in 2020'. 1 Jan. 2022 : 409 – 419

mengakibatkan semakin rendah capaian hasil belajar anak didik. Berbagai studi telah membuktikan bahwa tingginya tingkat ketidak hadiran guru di kelas berdampak signifikan terhadap prestasi anak didik yang rendah. Dan apabila stres dan kelelahan guru itu telah memuncak, J. Firth-Cozens menyatakan bahwa guru tersebut akan melakukan banyak kesalahan bahkan hilang rasa kemanusiaannya terhadap anak didiknya seperti rasa kasih sayang, ramah, humor, sikap menolong, empati dan simpati.⁷

F. Kultur Madrasah yang Efektif untuk Mereduksi Tingkat Stres dan Kelelahan Guru

Madrasah sebagai institusi pendidikan yang cenderung mengedepankan kecerdasan spiritual memiliki banyak keunggulan dalam kultur pendidikannya. Pembiasaan-pembiasaan yang lebih banyak disandarkan pada norma agama memiliki implikasi komitmen kuat para warganya termasuk guru dan anak didik untuk menjalankan kultur-kultur positif di madrasah. Hal ini menjadi fondasi kuat bagi madrasah untuk menjadikannya institusi yang efektif untuk mengurangi tingkat stres dan kelelahan para gurunya.

Tak dipungkiri berkembangnya paradoks bahwa pemberian tugas tambahan bagi guru terutama yang melibatkan interaksi langsung antara guru dengan anak didik akan membawa manfaat yang besar bagi capaian madrasah (baca: prestasi). Namun pihak madrasah kurang menyadari efek samping yang timbul akibat tugas tambahan tersebut pada guru sekaligus dampaknya pada pembelajaran anak didik karena hal ini rangkaian yang tak terputus. Untuk

⁷ Firth-Cozens, J., & Hardy, G. E. (1992). Occupational stress, clinical treatment and changes in job perceptions. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 65(2), 81–88. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.1992.tb00486.x>

mengurangi dampak yang timbul akibat stres dan kelelahan guru akibat beban kerja juga beberapa faktor penyebab lainnya yang terpenting adalah dukungan madrasah bagi kesejahteraan dan kesehatan mental guru secara komprehensif. Dengan demikian kultur madrasah yang efektif tak menimbulkan stres dan kelelahan guru akan tercapai.

Adapun beberapa alternatif yang dapat dilakukan untuk membentuk kultur madrasah yang efektif adalah:

1. Menggelar survei bagi guru dan karyawan yang memuat kondisi kesehatan fisik dan mental mereka. Survei ini ditujukan untuk mengidentifikasi keluhan guru dan karyawan serta hal apa yang dibutuhkan untuk menunjang pelaksanaan tugas mereka di madrasah. Dalam hal ini madrasah dapat melibatkan psikolog untuk menyusun kuesioner yang nantinya akan dijawab oleh seluruh guru dan karyawan dan dianalisis oleh madrasah.
2. Menyediakan layanan konseling singkat bagi guru dan karyawan. Madrasah dapat menginisiasi untuk penyediaan waktu sekitar 15-30 menit layanan bagi guru dan karyawan yang membutuhkan untuk sekedar *check-in* kondisi kesehatan mental mereka. Ada beberapa poin layanan yang dapat dimasukkan, misalnya mengenai cara memusatkan perhatian, cara perawatan diri, psikologi positif, cara menenangkan diri dalam keramaian, dan yang lainnya.
3. Memprogramkan senam yoga bagi guru dan karyawan di 15 menit sebelum memulai kerja. Sebagaimana diketahui bahwa senam yoga berguna untuk mengubah suasana hati, menurunkan stres, meningkatkan kepercayaan diri dan juga menjaga kesehatan. Yoga juga dapat membuat pikiran lebih tenang sama halnya seperti relaksasi, meditasi, dan berolahraga seraya menurunkan denyut

jantung, menurunkan tekanan darah dan melancarkan pernapasan.

4. Dukungan kebijakan kepala madrasah. Hal ini merupakan dukungan prioritas bagi guru. Dukungan yang dimaksud adalah penciptaan kondisi kerja yang kondusif mengarah pada kepuasan kerja. Artinya guru membutuhkan umpan balik yang konstruktif dari kepala madrasah yang membantu meningkatkan kinerja mereka.

G. Kesimpulan

Untuk mereduksi tingkat stres dan kelelahan guru tak hanya guru sendiri yang berupaya untuk mengatur emosi dan merawat diri, namun dari madrasah sebagai tempat kerja dan kepala madrasah sebagai atasan langsung juga harus mendukung kinerja guru. Kombinasi faktor penentu ini dapat membantu guru madrasah terhindar dari stres dan kelelahan yang berlebihan sehingga mengganggu proses pembelajaran yang pada akhirnya akan berpengaruh pada pencapaian anak didik dan kualitas madrasah.

Referensi

- Amri, S. (2013). Pengembangan & modal pembelajaran dalam kurikulum 2013. Prestasi Pustaka.
- Danner, V. (2003). Sufism Ibnu 'Atha'Illah: Kajian Kitab Al-Hikam. Risalah gusti.
- De simone, Silvia & Cicotto, Gianfranco & Lampis, Jessica. (2016). Occupational stress, job satisfaction and physical health in teachers. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée/European Review of Applied Psychology*. 66. 65-77. 10.1016/j.erap.2016.03.002
- Djamarah, S. B. (2005). Guru da anak didik / Syaiful Bahri Djamarah. Rineka Cipta.

- Firdos Mujahidin, & Pipih Latifah. (2017). Strategi Mengelola Pembelajaran Bermutu (Printing 1.). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Firth-Cozens, J., & Hardy, G. E. (1992). Occupational stress, clinical treatment and changes in job perceptions. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 65(2), 81–88.
<https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.1992.tb00486.x>
- Gaol, Nasib Tua Lumban. (2021). Faktor-Faktor Penyebab Guru Mengalami Stres di Sekolah. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*. p-ISSN:2615-3661|e-ISSN: 2615-8358. Vol. 4, No. 1, April 2021, 17-28
<https://ayoguruberbagi.kemdikbud.go.id/artikel/pembelajaran-bermutu-bukan-suatu-kebetulan-tetapi-membutuhkan-kerja-keras-dan-tanggung-jawab/>
- Mapatih. (2016). Tesis: Pendidikan Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dan Ibn Khaldun Sebuah Analisis Perbandingan. Magister PAI UIN SMH Banten.
- Nahar, S. (2020). Gugusan ide-ide pendidikan Islam KH. Hasyim Asy'ari. Adab.
- Nunn, Sir Percy. (1999). *Principles of Education*. Discovery Publishing House.
- Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2022 Tentang Standar Penilaian Pendidikan Pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, Dan Jenjang Pendidikan Menengah.
- Quiñones-Laveriano, Dante M. et al. 'Correlation Between Stress and Lifestyle in Teachers at Some Schools in Lima, Peru, During Telework in 2020'. 1 Jan. 2022 : 409 – 419

- Stauffer, S. D., & Mason, E. C. M. (2013). Addressing Elementary School Teachers' Professional Stressors: Practical Suggestions for Schools and Administrators. *Educational Administration Quarterly*, 49(5). <http://doi.org/10.1177/0013161X13482578>
- Susiatik, T. (2016). Pendidikan Karakter: Salah Satu Alat Pemersatu Bangsa. Pawiyatan
- Suyono. (2014). Belajar dan pembelajaran teori dan konsep dasar / Suyono, Hariyono (Cet. 4.). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Undang-Undang Republik Indonesia nomor 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen
- Undang-Undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional
- Yahaya, A., Yahaya, N., Omar, M. H., Azizi, N. E., & Suboh, F. (2012). Occupational stress among technical teachers in technical schools in Johore, Malacca and negeri sembilan. *Elixir Psychology*, 42A, 6549–6554.