

# Kesehatan Mental Guru SD Pasca Pandemi

Anggiet Noviana Puteri<sup>1\*</sup>, Suryanto Suryanto<sup>2</sup>

[1] Master of Psychology, Airlangga University, [2] Master of Psychology, Airlangga University, Indonesia.

## Abstract

Many changes that occur in the educational climate are suspected to have an influence on the mental health of teachers. To get the maximum learning process required a healthy mental condition of the teacher. This study aims to describe the mental health conditions of elementary school teachers after the pandemic, identify factors that affect the mental health conditions of elementary school teachers and determine efforts to achieve a healthy mental state. This study uses a qualitative method with a phenomenological approach, with interviews. The participants are 3 elementary school teachers in Surabaya. The results shows that three participants need to get support for their mental health conditions, especially in the environmental mastery dimension. Factors that influence the condition are the school system that needs to be understood and adjusted by teachers and the attitude of supervisor. Efforts made to achieve mental health are self-acceptance for individuals and organizing mental health and educational workshops for institutions. Suggestions for teachers and schools are the need for effective two-way communication to support the mental health of teachers.

**Keywords:** mental health; elementary school teacher; pandemic

## Article Info

Artikel History: Submitted: 2022-11-05 | Published: 2023-04-16

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v12i2.6383>

Vol 13, No 1 (2023) Page: 12-25

(\*) Corresponding Author: Anggiet Noviana Puteri, Master of Psychology, Airlangga University, , Email: [anggiet.noviana.puteri-2022@psikologi.unair.ac.id](mailto:anggiet.noviana.puteri-2022@psikologi.unair.ac.id)



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

## INTRODUCTION

Wabah Covid-19 sejak pertama kali ditemukan pada tahun 2019 di China, telah menjadi pandemi global dan merubah segala aspek kehidupan manusia (Herliandry et al., 2020). Pada tahun 2020, Pemerintah Indonesia melakukan langkah besar untuk memutuskan penyebaran rantai penularan virus Covid-19 yang telah memasuki wilayah Indonesia dengan cara menerapkan kebijakan pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM). Hasil penelitian Yuwono (2020) mengemukakan bahwa kondisi pandemi mempengaruhi kesehatan mental masyarakat dimana dari 127 responden yang berasal dari sektor pendidikan maupun non-pendidikan didapatkan berbagai kondisi stress yang beragam yaitu 65% pada kategori sedang, 30% pada kategori rendah dan 5% pada kategori tinggi.

Dengan diberlakukannya PPKM, maka menteri pendidikan mengeluarkan surat edaran Nomor 4 Tahun 2020 yang menjelaskan bahwa pendidikan di Indonesia akan menerapkan proses belajar dan mengajar dengan jarak jauh atau daring (Andini & Safitri, 2022). Perubahan moda pembelajaran selama pandemi mempengaruhi kesehatan mental yaitu timbulnya stress, rasa tertekan dan cemas tak terkecuali pada para guru, orang tua serta peserta didik ketika melakukan proses pembelajaran (Nurkholis, 2020). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Efendi & Chairani (2020) mengemukakan bahwa kesehatan mental guru SD sangat berhubungan dengan kemampuan guru dalam menggunakan teknologi sebesar 21, 875% serta efektifitas pembelajaran daring di era Covid-19 sebesar 37,5%. Kemudian nilai korelasi baik untuk kemampuan guru maupun efektifitas pembelajaran daring bernilai negatif terhadap kesehatan mental, yang artinya semakin rendah kemampuan guru dan semakin tidak efektif pembelajaran daring maka tingkat gejala PTSD guru semakin meningkat. Penelitian lain dari Sari et al. (2022) mengemukakan bahwa dari 45 guru di sekolah pedesaan daerah Riau, terdapat 66,2% guru yang mengalami stress berat yang sebagian besar disebabkan oleh stressor dari individu sebesar 57,4%.

Menurut Jennings & Greenberg (2009) tingkat stres emosional yang tinggi pada guru dapat berdampak buruk pada kinerja dan akhirnya dapat menyebabkan *burnout*. Bagi guru, *burnout* mengancam hubungan guru-siswa, manajemen kelas, dan iklim kelas. Mayasari et al., (2022) menyebutkan bahwa guru yang memiliki kesehatan mental yang baik memiliki keterampilan untuk meregulasi emosi ketika menghadapi peserta didik, mampu mengelola pembelajaran dengan baik serta mampu menjadi model perilaku bagi peserta didik. Sehingga, kesehatan mental sangat penting bagi guru untuk mencapai iklim pembelajaran yang menyenangkan untuk mencapai kualitas pembelajaran yang maksimal.

Bhugra et al. (2013) menyatakan bahwa kesehatan mental adalah keadaan dimana individu memiliki kemampuan untuk membentuk dan memelihara hubungan kasih sayang dengan orang lain, tampil dalam peran sosial sesuai dengan budayanya, mampu mengelola perubahan, mengenali, mengakui dan mengkomunikasikan tindakan, pikiran positif maupun mengelola emosi seperti kesedihan. Sedangkan Karl Meeninger Jahoda (1958) mendefinisikan kesehatan mental sebagai penyesuaian manusia terhadap dunia dan satu sama lain dengan efektivitas yang maksimum dan kebahagiaan. Bukan hanya efisiensi, atau hanya kepuasan—atau anugerah mematuhi aturan permainan dengan riang. Secara Bersama-sama, pikiran yang sehat adalah kemampuan untuk mempertahankan temperamen yang seimbang, kecerdasan yang selalu siap, perilaku yang dipertimbangkan secara sosial, dan disposisi bahagia. Jahoda (1958) menyebutkan bahwa ada beberapa kriteria untuk mencapai mental yang sehat yaitu: 1) sikap positif terhadap diri yang meliputi aksesibilitas terhadap diri, ketepatan, perasaan dan identitas, 2) kemampuan untuk aktualisasi diri yang meliputi proses motivasi dan investasi kehidupan, 3) integrasi diri yang meliputi keseimbangan, kesatuan pandangan hidup dan ketahanan terhadap stres, 4) otonomi diri yang meliputi regulasi diri, perilaku mandiri, 5) persepsi realitas yang meliputi persepsi yang bebas terhadap penyimpangan kebutuhan dan empati, serta 6) penguasaan lingkungan meliputi hubungan interpersonal yang baik, kecukupan dalam pekerjaan, kecukupan waktu untuk diri sendiri, mampu beradaptasi, mampu memecahkan masalah dan mampu memenuhi standar situasi tertentu.

Kemudian, ada tiga faktor yang mampu mendukung kesehatan mental yaitu: 1) pondasi diri yang sehat meliputi ekonomi, sosial serta kerangka budaya, 2) masyarakat

yang meliputi dukungan sosial, integrasi sosial dan inklusi 3) resiliensi emosi yang mencakup harga diri, mekanisme koping, ketrampilan hidup, dan kontrol diri (Barry, 2001). Guru sebagai individu bisa menggunakan model PERMA dari Seligman untuk mencapai mental yang sehat. PERMA bisa didefinisikan P—*Positive Emotion* (perasaan baik, emosi positif, optimisme, kesenangan dan kenikmatan); E—*Engagement* (memenuhi pekerjaan, hobi yang menarik, flow); R—*Relationship* (hubungan sosial, cinta, keintiman, interaksi emosional dan fisik); M—*Meaning* (memiliki tujuan, menemukan makna dalam hidup); A—*Accomplishment* (ambisi, realistis tujuan, pencapaian penting, kebanggaan pada diri sendiri) (Fernandes et al., 2021). Ada beberapa faktor yang perlu diurai untuk mendapatkan kesehatan mental yang positif pada guru, yaitu stress kerja terkait dengan beban kerja, stress tingkat organisasi terkait isu-isu di organisasi, dan perilaku siswa. Sekolah serta guru perlu mengetahui di area mana guru mengalami tantangan dan menyediakan dukungan untuk pengembangan hal tersebut untuk meningkatkan pengalaman guru di tempat kerja, yang terkait erat dengan pembelajaran siswa, kualitas guru, dan efektivitas sekolah (Collie et al., 2015).

Guru perlu melakukan adaptasi kembali dengan situasi yang jelas berbeda seperti saat awal pandemi, baik dari moda pembelajaran maupun tantangan-tantangan lainnya saat para siswa kembali ke sekolah di tahun pelajaran 2022/2023. Oleh sebab itu, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai kesehatan mental guru yang mengajar Sekolah Dasar (SD) di Surabaya di masa pasca pandemi ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kesehatan mental guru SD, mengidentifikasi faktor yang mempengaruhi kondisi kesehatan mental guru SD, dan mengetahui upaya untuk mencapai kondisi mental yang sehat.

## METHOD

Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi dalam penelitian ini. Studi fenomenologi merupakan studi yang berusaha mencari 'esensi' makna dari suatu fenomena yang dialami oleh beberapa individu (Creswell, 2014). Peneliti menggunakan metode fenomenologi untuk melihat makna dari fenomena kesehatan mental pasca pandemi berdasarkan sudut pandang guru SD sebagai partisipan. Pengambilan sampel partisipan penelitian kualitatif harus mengikuti alasan yang jelas dan memenuhi tujuan tertentu yaitu tujuan utama penelitian, itulah sebabnya mengapa pengambilan sampel kualitatif sering disebut dengan purposive sampling (Creswell, 1998). Sehingga, partisipan dalam penelitian ini adalah guru SD yang mengajar di Surabaya dengan masa kerja minimal 1 tahun, telah mengalami kondisi pandemi di tahun pelajaran 2021/2022 dan saat ini masih aktif mengajar baik sebagai guru kelas, guru mata pelajaran ataupun guru ekstrakurikuler serta bersedia untuk menjadi partisipan. Jumlah guru SD yang menjadi partisipan dalam penelitian ini adalah tiga orang.

Penelitian ini menggunakan teknik wawancara mendalam (*indepth interview*) untuk mengumpulkan data. Wawancara dilakukan secara individu dan berlangsung selama 40 hingga 60 menit. Peneliti melakukan wawancara pada para partisipan secara daring di tempat masing-masing. Perekaman dilakukan selama proses wawancara, hasil wawancara di buat transkrip kemudian dianalisis. Teknik analisis data menggunakan tahapan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) (Pietkiewicz & Smith, 2014). Pertama, peneliti membuat transkrip wawancara dan dibaca berulang kali. Kedua, peneliti mengidentifikasi tema dari setiap percakapan, mencari hubungan antar tema dan

mengelompokkannya berdasarkan teori yang dipakai. Ketiga, hasil pengelompokkan tema dideskripsikan oleh peneliti untuk menjawab pertanyaan riset sehingga bisa didapatkan hasil penelitian

## RESULT AND DISCUSSION

Hasil dari penelitian yang dilakukan, didapatkan kriteria-kriteria yang mengindikasikan kesehatan mental para guru SD, faktor yang mempengaruhinya dan upaya untuk mencapai kesehatan mental.

Tabel 1. Kriteria mental sehat

Kriteria mental sehat	Respon partisipan
<b>Sikap positif terhadap diri</b>	Perasaan: rasa tertekan dan rasa menyenangkan Motivasi internal: Percaya terhadap kemampuan diri, pola pikir, sikap spiritualitas. Motivasi eksternal: memanfaatkan waktu libur untuk melakukan hobi dan berlibur
<b>Aktualisasi diri</b>	Membaca buku, mengikuti workshop, mengikuti seminar, melanjutkan studi magister, mengikuti akun Instagram yang sesuai dengan kebutuhan
<b>Integrasi diri</b>	Melakukan self-talk, berdoa, fokus pada tujuan
<b>Otonomi diri</b>	Melakukan prioritas pekerjaan, komunikasi dengan tim guru, mengajari kemandirian siswa, sosialisasi kepada siswa, memberikan materi tambahan kepada siswa, menerapkan disiplin positif, mempersiapkan materi yang menarik
<b>Persepsi realitas</b>	Membantu antar guru, berbagi pengalaman mengajar
<b>Penguasaan lingkungan</b>	Kerja sama yang terbangun, komunikasi antar tim yang terjalin baik, adaptasi untuk pemecahan masalah

### 1. Sikap Positif terhadap Diri

Peneliti menemukan bahwa terdapat sikap positif terhadap diri dari ketiga partisipan dalam melihat tantangan yang mereka hadapi selama pembelajaran di awal tahun pelajaran 2022/2023. Perasaan negatif muncul sebagai ekspresi dari rasa tertekan atas segala tantangan yang dihadapi baik dari beban kerja, siswa, orang tua maupun lingkungan sekolah. Baik guru, orang tua, siswa maupun sekolah perlu melakukan adaptasi kembali setelah melalui pembelajaran daring dan kembali ke pembelajaran luring. Partisipan merasa bahwa dengan kembalinya ke sekolah, guru dihadapkan pada beban pikiran maupun fisik, dimana saat pembelajaran daring yang dirasakan adalah hanya beban pikiran saja. Beban pikiran lebih dirasakan ketika berinteraksi dengan

sekolah, lingkungan mengajar dan orangtua. Kemudian beban fisik yang dirasakan adalah ketika menghadapi proses belajar anak dikelas secara langsung dimana guru butuh selalu mendampingi dan mengawasi setiap kegiatan siswa dan pencapaian belajar siswa.

Hal itu bisa digambarkan ketika guru mengajar siswa secara langsung dimana ketika ada yang kurang memahami pasti akan langsung mendapat perhatian guru, guru menemani siswa kemanapun siswa berkegiatan di sekolah terutama untuk anak kelas bawah, dan guru perlu mensosialisasikan lagi hal-hal apa yang perlu siswa lakukan untuk belajar tatap muka disekolah baik persiapan barang-barang yang perlu dibawa anak, tanggung jawab anak, pembiasaan diri terhadap aktivitas di sekolah. Sedangkan perasaan positif merupakan perasaan yang timbul karena pengalaman-pengalaman menyenangkan selama mengajar maupun interaksi dengan siswa yang tidak ditemukan partisipan selama pembelajaran daring, misalnya siswa yang selalu mencari gurunya dan siswa yang ketinggalan barang-barangnya di kelas. Keberhasilan di awal tahun pelajaran juga menumbuhkan perasaan yang positif pada partisipan misalnya ketika siswa berhasil naik ke kelasnya sendiri tanpa didampingi oleh orang tua dan ketika siswa mampu mengingat barang pribadi yang dibawa dan tidak tertinggal ketika pulang sekolah.

Motivasi yang dimiliki oleh para partisipan ada yang berasal dari dalam diri sendiri maupun dari luar dirinya. Motivasi yang berasal dari dalam diri sendiri yaitu para partisipan percaya bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas yang didapatkan. Setiap pekerjaan atau tugas yang diberikan akan diselesaikan mereka dengan baik karena mereka sadar akan tanggung jawabnya. Para partisipan juga mempunyai pola pikir bahwa pekerjaan guru adalah melayani kebutuhan siswa dan kebutuhan orang tua akan proses pembelajaran. Selain itu, sikap spiritualitas juga membentuk pola pikir untuk selalu bertujuan kepada Tuhan sehingga membantu para guru untuk memberikan yang terbaik sebagai wujud pelayanan terhadap Tuhan. Setelah yakin akan kemampuan dirinya untuk menyelesaikan tugas dengan baik, guru juga termotivasi dengan waktu yang bisa didapatkan ketika hari libur tiba. Para partisipan menggunakan waktu tersebut untuk memberikan jeda terhadap pekerjaannya dengan cara masing-masing. Ada yang berlibur bersama teman, kerabat atau keluarga pergi ke tempat wisata. Kemudian, ada juga yang melakukan hobi misalnya membaca buku, menonton film, bermain alat musik yang sedang ditekuni. Motivasi finansial juga memberikan nilai tambah bagi para partisipan untuk melakukan tanggung jawabnya atas pemenuhan hak yang dirasa maksimal dalam bentuk gaji, asuransi kesehatan, asuransi ketenagakerjaan dan manfaat lainnya.

## 2. Aktualisasi Diri

Para partisipan melakukan berbagai upaya untuk terus mengembangkan kemampuan dirinya dengan berbagai cara. Para partisipan menggunakan waktu luang maupun liburnya untuk mengaktualisasi diri sendiri. Ada yang memilih untuk mengikuti akun Instagram sebagai inspirasi pembuatan kegiatan kelas, mengikuti berbagai workshop atau seminar tentang pendidikan, membaca buku-buku misalnya mengenai teori pembelajaran dan manajemen kelas. Bahkan, ada satu partisipan yang membagi waktunya untuk melanjutkan studi magister dengan harapan untuk berkontribusi lebih di dunia pendidikan yang sedang digeluti.

### 3. Integrasi diri

Agar bisa mengelola tekanan pekerjaan sebagai guru, para partisipan membutuhkan waktu dan proses integrasi baik dari segi pikiran maupun tindakan. Partisipan perlu meyakinkan dirinya untuk tetap fokus pada tujuan utama mengajar yaitu melayani Tuhan, siswa, dan orang tua. Ketika para partisipan mampu mengingat kembali tujuan mengajar, maka para partisipan akan berusaha memberikan yang terbaik dalam proses pembelajaran maupun berinteraksi dengan orang tua.

Kemudian, para partisipan juga melakukan self-talk untuk bisa menenangkan diri dan menanamkan dalam pikiran bahwa prioritas pekerjaan itu bisa dilakukan. Ada pekerjaan yang bisa diselesaikan hari ini dan ada pekerjaan yang bisa diselesaikan besok, misalnya menjawab pesan orang tua diluar jam kerja bisa dilakukan di esok hari dan menyelesaikan konflik anak harus diselesaikan hari itu juga. Hal tersebut ketika diterapkan ternyata membantu partisipan untuk bisa mengelola beban kerja dan membangun emosi yang lebih baik. Ada satu partisipan yang menyatakan bahwa dengan berdoa maka bisa membantu untuk mengurai beban pikiran yang ada karena percaya bahwa Tuhan akan menyempurnakan hasil usahanya.

### 4. Otonomi diri

Dalam menjalankan peran sebagai guru, para partisipan mengambil keputusan-keputusan untuk membantu pelaksanaan tugas sepanjang proses pembelajaran yang terjadi. Melakukan prioritas pekerjaan adalah hal yang paling sering dilakukan oleh para partisipan. Ada partisipan yang melakukan prioritas dengan cara membuat daftar kegiatan yang bisa dilakukan dalam satu hari di sekolah bahkan ada yang sudah membuatnya dalam satu minggu. Hal itu juga berlaku ketika salah satu partisipan dihadapkan dengan orang tua yang menjalin komunikasi di luar jam kerja guru. Partisipan mampu memberikan pengertian kepada orang tua bahwa akan membalas pesan orang tua secara detail saat jam kerja yang pada akhirnya membuat orang tua memahami kebutuhan guru saat di luar jam kerja. Komunikasi dengan tim guru juga penting dilakukan saat akan melakukan perencanaan pembelajaran. Untuk meminimalisir konflik yang terjadi saat pembagian tugas perencanaan, salah satu partisipan mengantisipasi dengan melakukan tugas yang bisa dilakukan terlebih dahulu dan meminta bantuan apabila dirasa cukup sulit untuk dikerjakan sendiri. Kemudian apabila terjadi hal yang dirasakan kurang baik bagi kebutuhan siswa, maka partisipan sebagai wali kelas berusaha untuk mengingatkan rekan guru dengan bahasa yang baik agar bisa diterima, misalnya saat ada guru yang terlambat ke kelas sedangkan jam pelajaran sudah dimulai, maka partisipan akan menemui guru tersebut untuk mengingatkan dengan baik dan juga ketika rekan guru tidak memberikan pengawasan yang maksimal saat proses pembelajaran, maka partisipan mengingatkan supaya rekan guru bisa memahami pentingnya hal tersebut.

Para partisipan merasa bahwa banyak kemampuan, kompetensi maupun perilaku siswa yang perlu untuk ditingkatkan sebagai dampak pembelajaran pandemi yang kurang maksimal. Partisipan sebagai walikelas dari siswa kelas bawah perlu mengajari kemandirian siswa untuk bisa melakukan aktivitas yang bersifat self-help seperti memakai pakaian sendiri, membersihkan diri, tanggung jawab terhadap barang kepunyaan agar tidak selalu tertinggal serta mengembalikan barang pada tempatnya.

Memberikan materi tambahan kepada siswa adalah inisiatif dari para partisipan untuk membantu siswa mencapai kompetensi yang diharapkan. Pemberian materi dilakukan pada pagi hari sebelum pelajaran dimulai kepada siswa yang perlu menguasai



kompetensi tertentu misalnya membaca, berhitung, dan melatih kemampuan motorik halus. Selain itu, partisipan lain juga melakukan hal serupa untuk kelas atas di sela pelajaran lain untuk menguatkan materi yang perlu dipahami oleh siswa sebelum berlanjut ke materi selanjutnya. Partisipan juga melakukan latihan-latihan kembali agar siswa terbiasa berhadapan kertas dan pensil baik untuk proses pembelajaran maupun proses asesmen di kelas. Kemudian, partisipan perlu melakukan hal kreatif untuk memancing siswa supaya tertarik dengan materi yang akan dipelajari. Misalnya, partisipan berinisiatif membuat video jalan-jalan di kebun binatang untuk mengenalkan hewan sebagai pengenalan lagu dengan tema hewan. Kemudian terkait dengan proses pendisiplinan siswa, partisipan berinisiasi melakukan pendekatan disiplin positif yang dirasa lebih bermakna untuk menumbuhkan tanggung jawab siswa daripada melakukan sistem pengurangan skor yang diterapkan oleh sekolah bagi siswa yang tidak mematuhi aturan.

#### 5. Persepsi Realitas

Menghadapi kondisi di lapangan yang terkadang tidak sesuai dengan perencanaan guru, partisipan perlu mengetahui apa yang dibutuhkan baik oleh diri sendiri maupun orang lain. Dengan memahami kebutuhan satu sama lain maka akan timbul rasa empati sehingga bisa melakukan tindakan nyata untuk saling membantu. Hal tersebut juga ditemukan dalam diri para partisipan. Ada partisipan yang membantu untuk menjaga siswa dari kelas lain di pagi hari ketika guru kelas siswa tersebut belum datang. Penjagaan tersebut dilakukan karena siswa datang terlalu pagi dan membutuhkan pengawasan dari guru supaya tetap dalam kondisi yang aman.

Begitu juga sebaliknya, ketika ada siswa dari partisipan yang datang terlalu pagi namun partisipan belum ada di kelas, maka guru yang lain akan berganti menjaganya. Berbagi pengalaman mengajar juga menjadi salah satu bentuk solusi dan empati para guru untuk menghadapi tantangan mengajar di kelas. Semua partisipan memiliki jadwal masing-masing dengan timnya untuk berbagi metode pengajaran, tips mengatasi perilaku siswa, inspirasi materi dan segala hal yang bertujuan meningkatkan kualitas pembelajaran di kelas. Para partisipan membagi kendala dan solusi yang dilakukan selama di kelas agar rekan guru lain juga bisa belajar ketika menemui hal yang serupa begitu juga sebaliknya, para partisipan akan belajar dari rekan guru lain untuk situasi kedepannya.

#### 6. Penguasaan Lingkungan

Para partisipan perlu melakukan berbagai cara untuk bisa menguasai situasi pembelajaran. Kerja sama dan komunikasi terjalin dengan baik antar individu maupun tim terkait proses perencanaan, pengajaran, dan evaluasi pembelajaran. Komunikasi tersebut terjalin baik disekolah dan di luar waktu tersebut melalui berbagai media komunikasi. Adaptasi untuk memecahkan masalah juga dilakukan partisipan misalnya pemberian materi tambahan dan melakukan prioritas pekerjaan.

Namun, para partisipan merasa perlu ada upaya untuk bisa lebih memahami mengenai sistem sekolah dan cara kerja dari pimpinan sekolah. Selama pandemi, ada perubahan sistem dari salah satu sekolah partisipan yang dirasa belum ada kesiapan yang matang baik dari guru dan sekolah. Sekolah menggunakan sebuah LMS (Learning Management System) untuk membantu proses pembelajaran selama pandemi. Namun kurangnya komunikasi intensif antara sekolah, pihak ketiga dan guru membuat penyampaian informasi penting ke orang tua menjadi terhambat. Partisipan merasa

belum terlalu memahami sehingga kesulitan untuk memberikan penjelasan kepada orang tua. Seiringnya dengan waktu dan perbaikan yang dilakukan, maka hal tersebut dapat diatasi. Ketika, pembelajaran dilakukan secara luring, guru perlu kembali untuk mensosialisasikan kegunaan LMS yang berbeda dengan saat pembelajaran era pandemi. Kemudian, sistem pengambilan mata pelajaran dan pembayaran sekolah yang berubah sejak awal pandemi sampai saat ini, yang dirasa perlu untuk dicari solusinya agar para guru bisa memahami dengan baik sehingga bisa diterima dengan baik arah dan tujuan kebijakan sekolah tersebut oleh orang tua.

Selain itu, ada partisipan yang merasa bahwa metode yang diterapkan sekolah terkait pembelajaran dirasa kurang sesuai dengan apa yang di percaya selama ini, misalnya terkait proses pendisiplinan siswa dan fokus kepada materi pelajaran. Partisipan melakukan pendekatan disiplin positif untuk mengajak siswa lebih bertanggung jawab dengan perilakunya. Disisi lain, partisipan merasa bingung mencari cara bagaimana mengejar materi yang dibutuhkan anak untuk bisa lebih memahami dan mengejar ketertinggalan. Partisipan terus mencari berupaya supaya bisa membantu siswanya mendapatkan pemahaman yang lebih baik, salah satunya dengan menyisipkan materi tersebut di pelajaran-pelajaran lain. Sikap pimpinan sekolah juga membuat partisipan cukup tertekan ketika mengerjakan tugas utama sebagai guru maupun tugas tambahan sebagai admin sekolah. Kurang jelasnya instruksi dan komunikasi satu arah dari pimpinan sekolah membuat partisipan merasa sendiri ketika dihadapkan dengan tuntutan pekerjaan.

Tabel.2 Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental guru SD

<b>Faktor pemicu tekanan</b>	<b>Faktor ketahanan</b>
Perubahan sistem sekolah yang belum sepenuhnya dipahami	Persamaan filosofi sekolah dengan pribadi guru
Komunikasi guru dengan orang tua	Lingkungan kerja dan pembelajaran yang suportif
Perbedaan filosofi sekolah	Usaha pengembangan diri oleh sekolah
Sikap pimpinan sekolah terhadap guru	Sistem sekolah yang mendukung kinerja guru

Terdapat faktor yang memicu tekanan pada para partisipan baik yang berasal dari diri sendiri maupun dari sekolah itu sendiri. Faktor yang berasal dari sendiri berupa perbedaan filosofi bagaimana mendisiplinkan siswa dan tujuan pembelajaran siswa yang berorientasi pada materi yang diajarkan. Sedangkan faktor dari luar sekolah berupa perubahan sistem yang belum dipahami sepenuhnya oleh partisipan sehingga memberikan dampak pada penyampaian informasi ke orang tua yang kurang jelas. Sikap pimpinan sekolah yang kurang komunikatif dan efektif membingungkan partisipan untuk melakukan tugas yang sesuai dengan harapan atasan.

Disisi lain, partisipan menuturkan bahwa ada faktor yang membuat partisipan mampu bertahan dengan segala tantangan yang dihadapi. Ada satu partisipan yang merasa filosofi sekolah sesuai dengan dirinya yaitu proses pembelajaran yang berpusat pada siswa, disiplin positif, dan kolaborasi antara orang tua, guru serta siswa. Para partisipan sepakat bahwa komunikasi dengan rekan guru yang intens mampu memberikan solusi-solusi terkait kendala di kelas. Selain itu, semua sekolah partisipan mengadakan workshop untuk menunjang proses pembelajaran yang manfaatnya bisa



dirasakan langsung ketika mengajar di kelas. Setiap sekolah juga mempunyai sistem tersendiri untuk membuat guru yang bekerja disana bisa nyaman dalam bekerja.

Tabel 3. Upaya mencapai kesehatan mental

Upaya Individu	Upaya Sekolah
Komunikasi dengan pihak sekolah serta orang tua	Sistem sekolah yang mendukung kinerja guru
Berbagi pengalaman dengan rekan guru	Usaha pengembangan diri oleh sekolah
Memanfaatkan waktu libur untuk melakukan hobi dan berlibur	Menyelenggarakan konseling dan workshop mengenai kesehatan mental
Melakukan prioritas pekerjaan	

Para partisipan melakukan berbagai upaya untuk mengurai kendala atau beban pekerjaan yang dialami untuk mencapai kesehatan mental. Untuk mencari kejelasan informasi atas perubahan sistem yang belum dipahami, partisipan meminta bantuan kepada atasan di sekolah. Tetap berkomunikasi dengan pimpinan sekolah mampu memberikan jawaban yang dapat disampaikan ke orang tua dan apabila ada hal lain yang belum bisa terjawab maka atasan mampu mengusahakannya ke pihak-pihak terkait lainnya. Setiap sekolah juga mempunyai sistem masing-masing untuk membantu kenyamanan guru dalam bekerja. Ada satu sekolah dari partisipan menerapkan sistem yang dirasakan efektif membantu kinerja guru yaitu komunikasi satu pintu kepada orangtua melalui satu admin sekolah, sehingga orang tua dan guru tidak bisa berkomunikasi secara pribadi melalui media apapun. Kemudian, perencanaan pembelajaran dibuat secara sistematis dimana setiap guru bertanggung jawab terhadap mata pelajaran tertentu di level tertentu. Kemudian di sekolah lainnya, ada hari tanpa rapat yang dilaksanakan dua kali selama sebulan sehingga guru mampu menyelesaikan pekerjaan yang berkaitan dengan administrasi kelas dan persiapan pembelajaran tanpa diburu waktu untuk berbagai rapat yang ada. Sekolah juga melaksanakan konseling baik untuk individu yang membutuhkan maupun dilaksanakan secara berkelompok. Selain itu, ada kegiatan *team building* guru yang dilaksanakan setiap hari Jumat di tiap bulannya sejak sebelum pandemi. Partisipan merasa bahwa semua kegiatan tersebut mampu mengurai stres yang dirasakan oleh para guru. Manfaat finansial yang maksimal didapatkan para peserta merupakan upaya sekolah untuk memberikan hak sesuai tanggung jawab yang diberikan.

### Diskusi

Ketiga partisipan memiliki berbagai bentuk respon sesuai dengan kriteria mental sehat dari (Jahoda, 1958) yaitu sikap positif diri, aktualisasi diri, integrasi diri, otonomi diri, persepsi realitas dan penguasaan lingkungan. Setiap partisipan mempunyai perasaan sendiri dalam mendeskripsikan apa yang dialami masing-masing terkait tantangan yang dihadapi baik perasaan yang bersifat negatif maupun positif. Salah satu sikap positif diri bisa dilihat ketika individu mampu memberikan akses terhadap dirinya dengan cara mampu mendeskripsikan motivasi serta perasaan dirinya ketika melakukan sesuatu (Jahoda, 1958). Sejalan dengan hal tersebut, baik Ayman maupun Alport (Jahoda, 1958) menyebutkan bahwa konsep diri yang sehat adalah yang terdiri dari berbagai macam konten, seperti tindakan, nilai, keinginan, kewajiban, dan perasaan di masa lalu dan saat ini dan dalam mengantisipasi masa depan.

Setiap partisipan mempunyai motivasi baik internal maupun eksternal dalam menyikapi apa yang sedang dihadapi. Pertama, motivasi yang bersifat internal adalah ketika partisipan percaya pada kemampuan diri untuk menyelesaikan tugas serta mempunyai tujuan serta keyakinan yang bersifat spiritualitas dimana individu mengembalikan segala tujuan hidupnya kepada Tuhan. Hal tersebut juga bisa menjadi sebuah langkah antisipasi untuk menghadapi masa depan bahwa segala sesuatu yang dilakukan oleh individu perlu diusahakan dan akan dikembalikan lagi kepada Tuhan. Kedua, motivasi yang bersifat eksternal yang datangnya dari luar individu baik dari kesempatan, waktu, lingkungan maupun orang lain. Hal tersebut bisa dilihat bahwa partisipan mampu menggunakan kesempatan waktu libur untuk liburan atau sekedar melakukan hobi bersama rekan atau keluarga sebagai motivasi dalam menyelesaikan tugas.

Pengembangan diri dilakukan untuk menjawab berbagai tantangan yang sedang dihadapi dan kebutuhan dalam pekerjaan sebagai guru. Pengembangan diri yang dilakukan tidak hanya berfokus pada saat ini tetapi juga sebagai persiapan untuk menghadapi tantangan dan kebutuhan akan pendidikan di masa yang akan datang. Para partisipan melakukan pengembangan diri dengan cara membaca buku, mengikuti workshop, seminar, mengikuti akun sosial media terkait pendidikan dan melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi. Pertumbuhan, perkembangan dan aktualisasi diri meliputi proses motivasi yang mencakup pemanfaatan kemampuan diri, berorientasi masa depan, serta diferensiasi. Kemudian investasi kehidupan mencakup minat diluar diri serta hubungan dengan pekerjaan (Jahoda, 1958).

Kesesuaian antara pikiran dan tindakan perlu dilakukan agar bisa mencapai integrasi diri. Jahoda (1958) mengemukakan bahwa integrasi diri meliputi keseimbangan, kesatuan pandangan hidup dan resistensi terhadap stres, ketegangan, kecemasan, frustrasi, atau ketidakbahagiaan terjadi pada orang yang sehat maupun sakit. Perbedaannya bukan terletak pada keberadaan gejala tetapi lebih pada apakah gejala ini bisa serius menyebabkan ketidakseimbangan tingkat integrasi yang sudah dicapai oleh individu. Partisipan mampu mengintegrasikan pikiran dan tindakan dengan cara fokus pada tujuan mendidik, melakukan tugas dengan penuh keyakinan akan potensi diri dan berdoa.

Partisipan mampu meregulasi dirinya untuk mengambil keputusan secara mandiri yang masih sesuai dalam konteks dan aturan sekolah namun bermanfaat bagi siswa maupun partisipan sendiri. Para partisipan berusaha untuk melakukan prioritas pekerjaan dengan cara masing-masing supaya beban kerja tidak bertumpuk. Di awal tahun pelajaran baru ini, para partisipan melakukan banyak hal yaitu sosialisasi kepada siswa terkait adaptasi pembelajaran di era pasca pandemi, memberikan materi tambahan kepada siswa yang memerlukan, menerapkan disiplin positif untuk menumbuhkan tanggung jawab siswa, mempersiapkan materi yang menarik agar siswa bisa fokus ke pelajaran, mengajari kemandirian siswa kelas bawah untuk bisa melakukan aktivitas yang bersifat *self-help* dan mempersiapkan materi yang menarik. Hal tersebut sesuai dengan salah satu kriteria mental sehat dari Jahoda (1958) yaitu otonomi diri yang meliputi proses pengambilan keputusan dan kemandirian dalam bertindak.

Memahami kebutuhan diri maupun rekan kerja berdampak pada kondisi lingkungan kerja yang kondusif. Para partisipan saling membantu menjaga siswa dan berbagi pengalaman mengajar dengan rekan guru lain agar tercipta suasana pembelajaran yang aman, nyaman dan kondusif baik bagi guru maupun siswa. Kerja sama yang terbangun, komunikasi antar tim yang terjalin baik, adaptasi untuk

pemecahan masalah merupakan bentuk dari kriteria persepsi realitas dan penguasaan lingkungan. Persepsi realitas meliputi pemahaman akan kebutuhan dan empati. Sedangkan penguasaan lingkungan meliputi hubungan interpersonal yang baik, kecukupan dalam pekerjaan, kecukupan waktu untuk diri sendiri, mampu beradaptasi, mampu memecahkan masalah dan mampu memenuhi standar situasi tertentu (Jahoda, 1958). Dari semua hal tersebut, para partisipan masih membutuhkan usaha yang lebih terkait pemenuhan standar situasi tertentu yaitu memahami sistem sekolah dan cara kerja dari pimpinan sekolah. Partisipan mengungkapkan bahwa perubahan sistem sekolah terkait LMS, sistem pengambilan mata pelajaran dan sistem pembayaran terus dilakukan perbaikan sampai saat ini. Meskipun masalah tetap terjadi di setiap sekolah, para partisipan berusaha selalu menyampaikan informasi sesuai kebutuhan orang tua, mengajar siswa sesuai dengan kebutuhannya serta melakukan tugas sesuai dengan tanggung jawab yang diberikan.

Model PERMA dari Seligman bisa digunakan untuk mencapai mental yang sehat pada guru. PERMA bisa didefinisikan P—*Positive Emotion* (perasaan baik, emosi positif, optimisme, kesenangan dan kenikmatan); E—*Engagement* (memenuhi pekerjaan, hobi yang menarik, flow); R—*Relationship* (hubungan sosial, cinta, keintiman, interaksi emosional dan fisik); M—*Meaning* (memiliki tujuan, menemukan makna dalam hidup); A—*Accomplishment* (ambisi, realistis tujuan, pencapaian penting, kebanggaan pada diri sendiri) (Fernandes et al., 2021). Pada dasarnya, ketiga partisipan mampu memenuhi model tersebut yaitu:

Tabel.4 Model PERMA pada partisipan

<b>P—Positive Emotion</b>	Percaya terhadap kemampuan diri, pola pikir, sikap spiritualitas.
<b>E—Engagement</b>	Rasa menyenangkan ketika mengajar, memanfaatkan waktu libur untuk melakukan hobi dan berlibur
<b>R—Relationship</b>	Komunikasi dengan siswa, antar rekan guru, pimpinan sekolah
<b>M—Meaning</b>	Memiliki tujuan untuk mendidik anak dan melayani Tuhan
<b>A—Accomplishment</b>	Mampu mengajari siswa untuk berlatih mandiri dan bertanggung jawab terhadap barang pribadi Mampu menerapkan disiplin positif kepada siswa Mampu menciptakan pembelajaran yang kreatif,

Faktor yang mampu mendukung kesehatan mental yaitu: 1) pondasi diri yang sehat meliputi ekonomi, sosial serta kerangka budaya, 2) masyarakat yang meliputi dukungan sosial, integrasi sosial dan inklusi 3) resiliensi emosi yang mencakup harga diri, mekanisme koping, ketrampilan hidup, dan kontrol diri (Barry, 2001). Hal tersebut terdapat pada faktor yang membuat ketiga partisipan bertahan yaitu memiliki pondasi finansial yang didapatkan dari sekolah atas tanggung jawab yang dilaksanakan, dukungan sekolah terkait pengembangan diri maupun kesehatan mental partisipan, dukungan rekan kerja serta pimpinan sekolah dan kemampuan mekanisme koping stres yang tercermin dalam integrasi diri dan otonomi diri.

Sedangkan faktor pemicu tekanan para partisipan berkaitan dengan lebih kepada komunikasi dengan orang tua dan sistem organisasi sekolah. Beban kerja guru selain pada mengajar, merencanakan, mengevaluasi proses pembelajaran juga perlu membangun komunikasi dengan orang tua. Partisipan merasa tertekan ketika ada

informasi yang kurang jelas sehingga menghambat jalur komunikasi dengan orang tua. Kemudian faktor yang datang dari sistem organisasi sekolah adalah perubahan sistem sekolah yang belum dipahami, filosofi sekolah yang berbeda dengan partisipan, dan sikap pimpinan sekolah terhadap guru. Stress kerja terkait dengan beban kerja, stress tingkat organisasi terkait isu-isu di organisasi, dan perilaku siswa perlu diurai untuk mencapai kesehatan mental guru. Sekolah serta guru perlu mengetahui di area mana guru mengalami tantangan dan menyediakan dukungan untuk pengembangan hal tersebut untuk meningkatkan pengalaman guru di tempat kerja, yang terkait erat dengan pembelajaran siswa, kualitas guru, dan efektivitas sekolah (Collie et al., 2015). Baik partisipan maupun sekolah berupaya untuk mencapai kesehatan mental yang positif. Usaha yang dilakukan oleh individu diantaranya menjalin komunikasi yang aktif antara rekan kerja, pimpinan sekolah dan orang tua, melakukan prioritas pekerjaan, meluangkan waktu untuk diri sendiri dalam melakukan hobi maupun berlibur. Usaha yang dilakukan oleh sekolah antara lain membuat sistem yang menunjang kinerja guru, memberikan kesempatan pada guru untuk mengembangkan diri maupun mencapai kesehatan mental dengan cara melaksanakan workshop, seminar maupun konseling. Guru yang memiliki kesehatan mental yang baik memiliki keterampilan untuk meregulasi emosi ketika menghadapi peserta didik, mampu mengelola pembelajaran dengan baik serta mampu menjadi model perilaku bagi peserta didik, sehingga tercipta iklim pembelajaran yang menyenangkan untuk mencapai kualitas pembelajaran yang maksimal (Mayasari et al., 2022).

Kondisi pandemi memberikan dampak pada kesehatan mental masyarakat baik non-pendidikan maupun pendidikan. Kondisi stress yang dialami pun beragam mulai dari rendah hingga tinggi. Namun, yang paling banyak ditemui adalah kondisi stress pada tingkat sedang (Yuwono, 2020). Pembelajaran pasca pandemi diharapkan mampu memberikan harapan bagi siswa, guru maupun orang tua untuk memperbaiki segala kekurangan selama pandemi baik dari segi kesehatan mental, akademis maupun sosial. Dari hasil penelitian ini, guru merasakan manfaat yang berarti ketika mengajar siswa karena mampu berinteraksi langsung, membantu siswa yang mengalami kesulitan, serta mengajarkan berbagai nilai moral dan sosial seperti tanggung jawab, perilaku terhadap sesama, serta kemandirian yang selama ini luput selama pandemi. Namun, tidak bisa dipungkiri bahwa berbagai kendala masih dirasakan oleh guru dan ada berbagai upaya yang dilakukan berbagai pihak untuk mencari solusinya.

## CONCLUSION

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga partisipan perlu mendapatkan dukungan terhadap kondisi kesehatan mentalnya terutama pada dimensi penguasaan lingkungan. Faktor yang mempengaruhi kondisi tersebut adalah sistem sekolah yang perlu dipahami dan disesuaikan oleh guru serta sikap dari pimpinan sekolah terhadap guru. Upaya yang dilakukan untuk mencapai kesehatan mental adalah sikap positif individu antara lain menjalin komunikasi yang baik dengan berbagai pihak dan mampu memprioritaskan pekerjaan. Upaya yang dilakukan oleh institusi agar guru mencapai kesehatan mental adalah menyelenggarakan workshop kesehatan mental ataupun konseling, workshop mengenai pendidikan untuk pengembangan diri guru serta membuat system sekolah yang berpihak pada kesehatan mental guru. Saran untuk guru maupun sekolah adalah perlu adanya komunikasi dua arah yang efektif untuk mendukung kesehatan mental guru sehingga tercipta suasana pembelajaran yang lebih nyaman dan menyenangkan.

Penelitian yang dilakukan mengalami beberapa keterbatasan antara lain jumlah partisipan yang tidak terlalu banyak dan kedalaman informasi yang didapatkan. Penelitian selanjutnya bisa menambahkan jumlah partisipan untuk semakin memperinci dan memperdalam informasi mengenai kesehatan mental guru. Selain itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif sehingga peneliti mendeskripsikan dan menggambarkan fenomena yang terjadi. Untuk semakin memperkaya keilmuan, penelitian selanjutnya dapat menggunakan pendekatan kuantitatif untuk bisa mengukur kesehatan mental guru setelah pandemi sehingga data-data yang digunakan dapat digunakan oleh berbagai pihak yang berkepentingan untuk mencari solusi terkait kesehatan mental guru.

## REFERENCES

- Andini, I., & Safitri, N. A. N. (2022). Analisis Efek Pandemi Covid-19 Terhadap Pendidikan di Indonesia. *JIKEM: Jurnal Ilmu Komputer, Ekonomi dan Manajemen*, 2(1), 196–204.
- Barry, M. M. (2001). *Promoting positive mental health: Theoretical frameworks for practice*.
- Bhugra, D., Till, A., & Sartorius, N. (2013). What is mental health? *International Journal of Social Psychiatry*, 59(1), 3–4. <https://doi.org/10.1177/0020764012463315>
- Collie, R. J., Shapka, J. D., Perry, N. E., & Martin, A. J. (2015). Teacher Well-Being: Exploring Its Components and a Practice-Oriented Scale. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 33(8), 744–756. <https://doi.org/10.1177/0734282915587990>
- Creswell, J. W. (1998). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among the Five Traditions*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications Inc
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed). Thousand Oaks, CA: Sage Publications Inc
- Efendi, R., & Chairani, L. (2020). *Hubungan Sistem Pembelajaran Daring Di Era COVID-19 Terhadap Kesehatan Mental Guru SD: Uji Chi-Square dan Dependency Degree*. 8.
- Fernandes, L., Gouveia, M. J., Silva, J. C., & Peixoto, F. (2021). Positive Education': A Professional Learning Programme to Foster Teachers' Resilience and Well-Being. *Cultivating Teacher Resilience*, 103. [https://doi.org/10.1007/978-981-15-5963-1\\_7](https://doi.org/10.1007/978-981-15-5963-1_7)
- 103
- Herliandry, L. D., Nurhasanah, N., Suban, M. E., & Kuswanto, H. (2020). Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19. *JTP - Jurnal Teknologi Pendidikan*, 22(1), 65–70. <https://doi.org/10.21009/jtp.v22i1.15286>
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books Inc.
- 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*, 79(1), 491–525. <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>
- Mayasari, E. D., Evanjeli, L. A., Anggadewi, B. E. T., & Purnomo, P. (2022). KESEHATAN MENTAL GURU SEKOLAH DASAR SELAMA MENGAJAR DARING. *Journal of Psychological Science and Profession*, 6(1), 9.

- Nurkholis, N. (2020). Dampak Pandemi Novel-Corona Virus Disiase (Covid-19) Terhadap Psikologi Dan Pendidikan Serta Kebijakan Pemerintah. *Jurnal PGSD*, 6(1), 39–49.
- Pietkiewicz, I., & Smith. (2014). A practical guide to using Interpretative Phenomenological Analysis in qualitative research psychology. *Czasopismo Psychologiczne Psychological Journal*, 20(1). <https://doi.org/10.14691/PPJ.20.1.7>
- Sari, L., Elita, V., & Karim, D. (2022). GAMBARAN TINGKAT STRESS DAN STRESSOR GURU SEKOLAH DASAR DI PEDESAAN DENGAN SISTEM PEMBELAJARAN TATAP MUKA TERBATAS PADA ERA PANDEMI COVID-19. *Health Care*, 10.
- Yuwono, S. D. (2020). PROFIL KONDISI STRES DI MASA PANDEMI COVID-19 SEBAGAI DASAR INTERVENSI DALAM PRAKTEK MIKROKONSELING. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 132–138