

Pentingnya Self-Care dalam Profesionalisme Guru: Strategi Manajemen Stress untuk Menghadapi Perubahan Kurikulum

Laksita Rahma Faiza, Mumayizah, Nadia Aisah Fitri

Universitas Sebelas Maret
laksita.rahma@student.uns.ac.id

Article History

accepted 25/6/2024

approved 25/7/2024

published 31/7/2024

Abstract

In the context of constantly evolving education, teachers often face high pressure in adapting to curriculum changes. This research aims to highlight the importance of self-care in maintaining teachers' well-being and improving their professionalism. The method used is descriptive qualitative research with a literature study approach. The research procedure involved collecting, reading, recording, and analyzing data from various sources, such as books, journals, theses, e-books, and theses. The results showed that self-care can improve teachers' professionalism in dealing with curriculum changes and managing related stress. The conclusion of this study is the importance of self-care in strengthening teachers' well-being and improving the quality of education.

Keywords: *Self-care, teacher professionalism, stress management, curriculum change*

Abstrak

Dalam konteks pendidikan yang terus berkembang, guru sering kali menghadapi tekanan tinggi dalam mengadaptasi perubahan kurikulum. Penelitian ini bertujuan untuk menyoroti pentingnya *self-care* dalam menjaga kesejahteraan guru dan meningkatkan profesionalisme mereka. Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi pustaka. Prosedur penelitian melibatkan pengumpulan, pembacaan, pencatatan, dan analisis data dari berbagai sumber, seperti buku, jurnal, tesis, *e-book*, dan skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-care* dapat meningkatkan profesionalisme guru dalam menghadapi perubahan kurikulum dan mengelola stres yang terkait. Simpulan dari penelitian ini adalah pentingnya *self-care* dalam memperkuat kesejahteraan guru dan meningkatkan kualitas pendidikan.

Kata kunci: *Self-care, profesionalisme guru, manajemen stress, perubahan kurikulum*



PENDAHULUAN

Guru adalah seorang profesional yang memiliki peran penting dalam pendidikan. Menjadi seorang guru memiliki kewajiban dan tanggung jawab dalam proses pendidikan anak. Guru di sekolah bertanggung jawab untuk melaksanakan kurikulum, membimbing siswa dalam belajar, mengembangkan kepribadian, watak, dan fisiknya, menganalisis kesulitan belajar, dan mengevaluasi kemajuan belajar siswa. Guru menjadi titik pusat dalam melakukan pembaharuan dan peningkatan mutu pendidikan. Selaras dengan yang disampaikan oleh Direktorat Tenaga Kependidikan (Akbar & Pratasiwi, 2017) bahwa dengan peran seorang guru dalam dunia pendidikan merupakan elemen kunci agar sistem pendidikan, khususnya di sekolah bisa berjalan dengan baik.

Guru di tingkat Sekolah Dasar (SD) memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk karakter dan meningkatkan potensi kecerdasan siswa di awal masa pendidikan. Oleh karena itu, tugas guru menjadi lebih berat karena mereka harus memastikan bahwa tahap awal ini benar-benar dijalani dengan optimal, sehingga siswa dapat berkembang sesuai dengan tingkat pemahaman kognitif mereka (Werenfridus, dkk., 2023). Guru profesional memiliki empat kompetensi yaitu kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi mata pelajaran, dan kompetensi sosial (Gunadi & Sumarni, 2023). Untuk meningkatkan mutu pendidikan, sebagaimana diamanatkan dalam Undang-undang Nomor 14 Tahun 2005, "Guru wajib memiliki kualifikasi akademik, kompetensi, sertifikat pendidik, sehat jasmani dan rohani, serta dapat mewujudkan tujuan pendidikan nasional" (Undang-undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen, 2005).

Kurikulum merupakan serangkaian materi pembelajaran di lembaga pendidikan yang berfungsi sebagai panduan untuk menyelenggarakan proses belajar mengajar secara efektif. Pendidikan di Indonesia telah mengalami sebanyak 11 kali perubahan kurikulum sejak masa pasca kemerdekaan hingga saat ini (Aprianti & Maulia, 2023). Berbagai kurikulum yang pernah diterapkan dalam pendidikan di Indonesia adalah Rentjana Pelajaran (Kurikulum 1947), Rentjana Pelajaran Terurai 1952 (Kurikulum 1952), Rentjana Pendidikan 1964 (Kurikulum 1964), Kurikulum 1968, Kurikulum 1975, Kurikulum 1984, Kurikulum 1994 dan Suplemen Kurikulum 1999, Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) 2004, Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) 2006, Kurikulum 2013 (K-13), dan Kurikulum Merdeka.

Perubahan kurikulum ini menimbulkan dampak yang signifikan terhadap pembelajaran dan pendidikan di Indonesia. Perubahan kurikulum juga berdampak pada guru sebagai tenaga pendidikan yang belum mampu menerapkan kurikulum baru. Guru perlu memahami kurikulum baru dan komponen-komponennya dengan baik agar dapat mengimplementasikannya di dalam kelas dan mencapai hasil yang diharapkan (Aprianti & Maulia, 2023). Kurikulum menentukan materi yang akan diajarkan di kelas dan mempengaruhi metode pembelajaran yang digunakan guru. Perubahan kurikulum dapat menimbulkan kesetresan bagi guru. Guru harus beradaptasi kembali dengan perubahan tersebut dan mengubah metode mengajar mereka sesuai dengan kurikulum dan kebutuhan peserta didik.

Profesi guru seringkali diwarnai dengan tingkat stres yang tinggi. Menurut Vasely dkk. (sebagaimana dikutip Issom, 2022) mengatakan bahwa stres yang dirasakan guru dapat mengakibatkan ketidakpuasan dalam pekerjaan, masalah kesehatan mental, dan bahkan menyebabkan mereka meninggalkan profesi tersebut. Issom (2022) menunjukkan bahwa sekitar sepertiga dari para guru mengalami stres, dan jumlah yang sama memilih untuk keluar dari profesi tersebut dalam lima tahun pertama mereka mengajar. Menurut Kyriacou (sebagaimana dikutip Issom, 2022), stres yang dialami guru mencakup beragam emosi negatif, seperti kemarahan, kecemasan, ketegangan, frustrasi, atau depresi, yang dipicu oleh tuntutan pekerjaan mereka. Stres tersebut juga dapat mempengaruhi kinerja mereka dalam mengajar di kelas. Oleh karena itu, penting sekali bagi guru untuk mengelola stres dan menjaga kesejahteraan mereka sendiri.

Self-care merupakan strategi manajemen stres yang penting bagi guru dalam menjaga kesejahteraan mereka. Menurut Dorociak dkk. (Wahyuni dan Desinta, 2021) menyatakan bahwa *self-care* adalah sebuah proses yang mencakup banyak dimensi dan aspek, yang melibatkan tindakan yang disengaja untuk mempromosikan kesehatan dan kesejahteraan, baik dalam konteks pribadi maupun profesional. *Self-care* melibatkan tindakan yang dilakukan guru untuk menjaga fisik, emosional, dan mental mereka. Dengan menjaga *self-care*, guru dapat menghadapi perubahan kurikulum dengan lebih baik dan memberikan pendidikan berkualitas. Berdasarkan penjelasan tersebut, penting bagi guru untuk menjaga *self-care* dalam mengatasi stres. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk meninjau pentingnya *self-care* dalam menjaga kesejahteraan dan meningkatkan profesionalisme guru, sehingga membantu mereka dalam mengelola stres dan beradaptasi dengan perubahan kurikulum.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah metode penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi literatur, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara faktual, sistematis, dan akurat melalui analisis kajian literatur terhadap fenomena yang terjadi. Menurut Zed (Kartiningrum, 2015) bahwa studi literatur adalah serangkaian tindakan yang mencakup membaca, mencatat, dan mengolah bahan penelitian. Studi literatur atau studi kepustakaan adalah sebuah metode penelitian dengan mengkaji secara teoritis dari beberapa referensi yang sesuai dengan masalah yang diteliti. Metode penelitian ini melibatkan pengumpulan, pembacaan, pencatatan, dan analisis data dari berbagai sumber referensi yang relevan dengan masalah yang diteliti. Data utama yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah buku, jurnal, tesis, e-book, dan skripsi. Dengan menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi pustaka, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang mendalam tentang Pentingnya *Self-Care* dalam Profesionalisme Guru, serta Strategi Manajemen Stress untuk Menghadapi Perubahan Kurikulum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stres merupakan suatu kondisi ketegangan yang memiliki pengaruh langsung pada emosi, proses berpikir dan kondisi fisik seseorang. Dalam kehidupan masyarakat modern, stres adalah sesuatu yang tidak terhindarkan. Dengan berkembangnya teknologi dan ritme hidup modern yang cepat, kehidupan manusia semakin dipenuhi dengan tekanan (Issom, 2022). Setiap orang berjuang untuk menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya setiap hari. Kehidupan memiliki banyak tekanan dan stres. Pekerjaan sebagai guru, pekerja sosial, ahli bahasa merupakan pekerjaan dengan tingkat stres yang tinggi dan pemicu stres dikaitkan dengan lingkungan kerja mereka. Selain karakteristik pribadi, tekanan yang cukup berat juga dirasakan oleh guru dalam kaitan dengan kondisi pekerjaan yang buruk, kurang sumber daya sehingga beban guru berlebihan, dan berkaitan dengan perilaku siswa (Suparman, 2018).

Pada kenyataannya yang terjadi di lapangan, kaitannya dengan beban guru berlebihan adalah adanya perubahan kurikulum. Setiap perubahan kurikulum guru dituntut untuk mampu beradaptasi dan menguasai kurikulum yang baru. Ini terutama berlaku di era teknologi yang semakin maju, di mana guru berperan aktif dalam mengembangkan inovasi teknologi dalam dunia pendidikan. Akibatnya, banyak guru yang menghadapi kesulitan untuk menyesuaikan diri dan berhenti berusaha karena beranggapan bahwa usia menjadi penghalang. Meskipun demikian, segala sesuatu dapat dipelajari dengan tekad dan keinginan untuk terus belajar.

Dalam keadaan yang seperti itu, maka penting bagi guru untuk menjaga kesehatan mentalnya. Kurikulum merdeka saat ini hadir memberi warna baru di dunia pendidikan. Bukan hanya sekedar memberikan materi pelajaran di kelas, guru juga

dituntut membangun karakter murid berlandaskan profil pelajar pancasila. Apalagi guru setiap hari berjumpa dengan berbagai macam karakter yang berbeda dari setiap murid, bagaimana guru perlu mengontrol emosi terhadap siswa. Bukan hanya mengajar banyak juga tuntutan administrasi yang harus diselesaikan oleh guru.

Tentu tidak mudah menjadi guru dengan berbagai tantangan dan tuntutan yang dihadapi. Penting bagi guru untuk menciptakan suasana yang menyenangkan di kelas, jika guru mengalami stress maka siswa-siswi pun akan ikut berdampak. Maka dari itu guru harus punya energi, motivasi dan bahagia dalam menghadapi murid di tengah begitu banyak ketakutan akan dinamika dunia pendidikan yang terjadi. Pada tahap ini perlu adanya fokus untuk mengurangi kelelahan psikis berupa stress yang dialami oleh guru melalui metode *self-care*.

A. Pengertian *Self-Care*

Metode *self-care* atau metode Perawatan Diri merupakan menjaga diri sendiri secara fisik, emosional, dan mental. Dengan kata lain, *self-care* adalah kesadaran diri untuk memastikan bahwa seseorang dapat tumbuh dan berkembang dengan cara yang positif untuk mencapai kebahagiaan (Febia, dkk., 2023). *Self-care* sangat bermanfaat bagi guru agar dapat mencegah dan menangani stress yang timbul akibat adanya perubahan kurikulum. Menjaga suasana hati agar tidak bosan menjalani aktivitas, menikmati waktu sendiri, menjadi lebih percaya diri sehingga dapat lebih produktif menjadi harapan *Self-Care* sebagai metode manajemen stress.

B. Aspek *Self-Care*

Self-care sebagai upaya proaktif untuk meningkatkan kesehatan, kesejahteraan, dan kesejahteraan melalui kegiatan yang diperlukan secara klinis dan etis memiliki beberapa aspek. Menurut Baker (Dorociak, dkk. 2017) *Self-care* mencakup tiga elemen penting yang saling terkait: kesadaran diri akan pengalaman fisik dan psikologis seseorang, regulasi reaksi pribadi dan profesional seseorang, serta keseimbangan koneksi antara diri sendiri, orang lain, dan komunitas yang lebih besar. Aspek pertama, kesadaran diri adalah kemampuan untuk memahami dan mengakui pengalaman fisik dan psikologis yang kita alami (Rahmayanty, dkk., 2021). Ini mencakup pengamatan tanpa penilaian terhadap sensasi, pikiran, dan perasaan tubuh kita. Dengan meningkatkan kesadaran diri, seseorang dapat menemukan tanda-tanda stres, kelelahan, atau emosi negatif yang mempengaruhi kesehatan mereka. Berkaitan dengan aspek kedua yaitu tentang kemampuan seseorang untuk mengelola dan merespons dengan tepat terhadap situasi yang menimbulkan stres atau tekanan termasuk penggunaan strategi penanganan stres yang efektif, seperti relaksasi, pemecahan masalah, atau mencari dukungan sosial (Rahmayanty, dkk., 2021). Dalam konteks profesional, regulasi emosi dan stres juga berarti kemampuan untuk tetap tenang dan terkendali dalam lingkungan kerja yang menantang. Aspek ketiga, kemampuan untuk mempertahankan hubungan yang sehat dan berarti dengan diri sendiri, orang lain, dan komunitas secara keseluruhan didasarkan pada kesadaran akan kebutuhan pribadi dan kebutuhan orang lain, serta keterlibatan dalam aktivitas yang meningkatkan rasa keterhubungan dengan lingkungan sosial dan komunitas. Seseorang merasa didukung dan terhubung oleh keseimbangan ini, yang merupakan komponen penting dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan.

C. *Self-Care* yang Dapat Meningkatkan Profesionalisme Guru

Konsep *self-care* sangat relevan bagi guru yang sering dihadapkan pada tingkat stres yang tinggi karena tuntutan profesi mereka. Sebuah studi yang dilakukan di Indonesia menemukan bahwa mayoritas guru melaporkan mengalami tingkat *self-care* yang tinggi, yang dikaitkan dengan pengembangan

profesional yang lebih baik dan rasa keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Konsep *self-care* menurut Norcross & Guy dalam (Rahmayanty, dkk., 2021) menyatakan bahwa bentuk strategi perawatan diri atau *self-care* berdasarkan penelitian dan pengalaman klinis penulis, saran ahli terapi, dan daftar checklist "*self-care*" adalah sebagai berikut:

1. Membuat jadwal kegiatan setiap bulan. Membuat sebuah *schedule* adalah cara sederhana dan efektif untuk memprioritaskan perawatan diri. Psikoterapis dapat merencanakan untuk berolahraga atau menghadiri acara bersama keluarga.
2. Memfokuskan pada hadiah: Ketika psikoterapis menghadapi stres di tempat kerja, mereka harus fokus untuk mencintai pekerjaan mereka. Melakukan ini akan membantu mereka mengurangi stres dan tetap melanjutkan pekerjaan mereka karena mereka memiliki beberapa hal atau hadiah dari pekerjaan mereka.
3. Mengidentifikasi sinyal bahaya dalam diri sendiri. *Self-care* dimulai dengan menyadari dan mempersiapkan diri terhadap bahaya yang muncul dari dalam diri dan tidak dapat dihindari. Untuk dapat menangani bahaya dengan lebih baik, psikoterapis harus memahami berbagai jenis bahaya.
4. Merawat tubuh diripsikoterapis dapat merawat diri dengan menjaga pola makan yang baik, istirahat yang cukup dan berolahraga.
5. Menjaga hubungan baik dengan klien di luar pekerjaan. Orang-orang tersebut seperti pasangan, anggota keluarga, teman, dan tetangga termasuk dalam kategori ini.
6. Sangat penting bagi seorang psikoterapis untuk menetapkan batas untuk melakukan perawatan diri. Misalnya, mereka dapat memutuskan berapa lama kegiatan yang akan mereka lakukan setiap minggu untuk memastikan mereka melakukan perawatan diri yang efektif.
7. Membentuk jalan keluar yang sehat. Psikoterapis dapat melakukan pelarian sehat, seperti beristirahat untuk mengisi waktu dan energi, berpartisipasi dalam kegiatan sosial, membangun hobi untuk kesenangan dan hiburan, berkumpul bersama orang-orang terdekat dan sebagainya.

D. Manfaat *Self-Care*

Penting bagi guru untuk merawat diri, terutama dalam hal mengelola stres dan beradaptasi dengan perubahan kurikulum. Banyak penelitian telah menekankan pentingnya perawatan diri bagi guru dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, mengurangi stres, dan meningkatkan kepuasan kerja. Manfaat *self-care* bagi konselor atau guru menurut Layton dan Collins, ada empat jenis manfaat *self-care* yang dapat diterima oleh guru, yaitu:

1. Manfaat secara fisik, salah satunya termasuk menjadi lebih santai dan tenang, merasa memiliki semangat baru, dan upaya penyembuhan penyakit fisik.
2. Manfaat secara mental seperti mengurangi rasa cemas, pikiran menjadi tenang, lebih fokus pada diri sendiri, dan berorientasi pada tujuan hidup di masa depan.
3. Manfaat psiko-spiritual diantaranya termasuk merasakan ketenangan batin dan kedamaian, kepercayaan, penerimaan diri sendiri, orang lain, dan keseimbangan serta integrasi antara pikiran dan tubuh.
4. Ada beberapa manfaat yang berpengaruh pada kemampuan seseorang yang dapat ditingkatkan, seperti menjadi lebih jelas tentang batasan pribadi atau profesional seseorang, dapat mengatasi tekanan dan tuntutan, lebih mencintai diri sendiri dan orang lain, melihat sesuatu dengan cara terbuka,

serta dapat memecahkan masalah pribadi yang lebih kompleks, menjadi lebih kreatif, aktif dan produktif.

SIMPULAN

Self-care atau metode perawatan diri adalah kesadaran diri untuk memastikan bahwa seseorang dapat tumbuh dan berkembang dengan cara yang positif untuk mencapai kebahagiaan. Konsep *self-care* sangat relevan bagi guru yang sering dihadapkan pada tingkat stres yang tinggi karena tuntutan profesi mereka. *Self-care* sebagai upaya proaktif untuk meningkatkan kesehatan, kesejahteraan mencakup aspek serta manfaat yang menekankan pentingnya perawatan diri bagi guru dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, mengurangi stres, menjaga profesionalisme, dan meningkatkan kepuasan kerja. *Self-care* menunjukkan strategi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental guru dalam mengurangi tingkat stres dan tekanan kerja sehingga mampu meningkatkan kualitas pengajaran dan interaksi dengan siswa. Oleh karena itu sekolah dan lembaga pendidikan harus mengembangkan program *self-care* yang terstruktur dan berkelanjutan untuk para guru, termasuk pelatihan tentang teknik manajemen stres dan waktu untuk praktik *self-care*.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Z., & Pratasiwi, R. (2017). Resiliensi diri dan stres kerja pada guru sekolah dasar. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPP*, 6(2), 106-112.
- Aprianti, A., & Maulia, S. T. (2023). Kebijakan Pendidikan: Dampak Kebijakan Perubahan Kurikulum Pendidikan Bagi Guru Dan Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Dan Sastra Inggris*, 3(1), 181-190.
- Dorociak, dkk. (2017). Development of the Professional Self-Care Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 64(3), 325-334.
- Febia, A. A., Subagja, R., & Habibi, M. I. (2023). Layanan Self Care untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Guru BK. *KOPENDIK: Jurnal Ilmiah KOPENDIK (Konseling Pendidikan)*, 1 (1), 92-100.
- Gunadi, G., & Sumarni, D. (2023). Menilai Kompetensi Pedagogik dan Profesionalisme Guru: Studi Kasus di SD Cisarua. *Jurnal Pengajaran Sekolah Dasar*, 2(1), 28-38.
- Issom, F. L. (2022). The Effect Of Teacher Stress On Teacher Well-Being In Teachers Who Teach On Inclusive Elementary School. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 11(02), 76-83.
- Kartiningrum, E. D. (2015). Panduan penyusunan studi literatur. *Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Politeknik Kesehatan Majapahit, Mojokerto*, 1-9.
- Rahmayanty, D., Wahyuni, E., & Fridani, L. (2021). Mengenal pentingnya perawatan diri (self care) bagi konselor dalam menghadapi stres. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 125-131.
- Suparman. (2018). Identifikasi Gejala Stres pada Guru Tingkat Sekolah Dasar di Sekolah Lentera Harapan Tangerang. *Jurnal Pendidikan Dompot Dhuafa*, 8(1), 7-12.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen, 2005.
- Wahyuni, E. & Desinta, R. (2021). Gambaran Self-Care Guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri Se-DKI Jakarta. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 67-78.
- Werenfridus, Hartoyo, A., Basith, A. (2023) Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Kerja Pada Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 8 (2), 41-51.