

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pendidikan dasar menjadi salah satu fondasi penting untuk pembangunan suatu bangsa. Dengan adanya pendidikan yang berkualitas di suatu bangsa, maka akan terbentuk bangsa yang cerdas. Bangsa yang cerdas akan menjadi modal penting untuk kemajuan bangsa. Seperti juga yang tertuang dalam tujuan nasional bangsa Indonesia pada pembukaan UUD 1945 yang berbunyi “mencerdaskan kehidupan bangsa”, yang berarti negara Indonesia ingin menciptakan bangsa yang cerdas demi kemajuan negara dengan memberikan pendidikan yang berkualitas. Untuk menciptakan pendidikan yang berkualitas tentu tidak bisa lepas dari peran seorang guru. Guru sebagai seorang pengajar di lingkungan pendidikan memiliki peran penting untuk memberikan pengajaran yang bermutu bagi siswa. Peran guru juga dijelaskan dalam UU No. 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen bab I pasal 1 menyatakan bahwa “*guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah*”.

Untuk menciptakan pendidikan yang berkualitas tentunya diperlukan pengajar yang berkualitas juga. Pengajar yang berkualitas harus mampu mengerjakan tugas sesuai perannya semaksimal mungkin. Selain kualitas yang baik, seorang guru juga harus memiliki kesejahteraan yang baik pula. Dengan beban pekerjaan yang besar layaknya guru sekolah dasar yang harus mengajar semua mata pelajaran, seorang guru tentu perlu mendapatkan kesejahteraan yang baik pula untuk menjaga kinerjanya tetap baik. Tidak hanya beban kerja yang bisa berdampak buruk pada kesejahteraan guru, tapi juga peran pemerintah dalam membentuk kebijakan terhadap guru berkaitan dengan gaji dan lain sebagainya. Kesejahteraan guru meliputi aspek ekonomi, sosial, dan pengembangan profesional. Keadaan

kesejahteraan ini tidak hanya berpengaruh terhadap motivasi dan kinerja guru, tetapi juga terhadap mutu pendidikan secara keseluruhan (Hasanah & Zainuddin, 2024).

Menjadi pengajar di lingkungan sekolah merupakan pekerjaan yang sangat menuntut, menyebabkan tingkat kelelahan yang tinggi (García-Carmona dkk., 2018; Saloviita & Pakarinen, 2021; dalam Harrison dkk., 2025). Mengajar merupakan pekerjaan yang penuh tuntutan dan tantangan, rentan terhadap tekanan, kelelahan, serta secara keseluruhan memiliki tingkat pengunduran diri yang tinggi (Benevene, Stasio & Fiorilli), 2020). Guru Sekolah Dasar (SD) memiliki peran strategis dalam membentuk kualitas pendidikan di tingkat dasar. Mereka tidak hanya bertanggung jawab dalam mengajarkan materi akademik, tetapi juga dalam membentuk karakter siswa sejak dini. Namun, beban kerja yang tinggi, tekanan administratif, serta tuntutan akademik sering kali menjadi faktor stres bagi guru (Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S., 2017). Tingkat stres lebih tinggi pada guru sekolah dasar dan guru kebutuhan khusus, karena mereka memberikan lebih banyak dukungan dan masukan kepada siswa dibandingkan dengan guru lainnya (Agyapong dkk., 2022). Peningkatan stres di kalangan guru sekolah dasar dapat disebabkan oleh tambahan waktu dan energi yang mereka keluarkan untuk mendampingi siswa yang lebih muda, yang sering kali membutuhkan lebih banyak perhatian dan dukungan (Ozturk, Wigelsworth & Squires, 2024). Rendahnya tingkat kesejahteraan guru menjadi salah satu faktor utama yang mendorong guru untuk keluar dari profesi tersebut (DfE & CooperGibson Research, 2018). Kesejahteraan guru telah menjadi perhatian besar dalam beberapa dekade terakhir, terutama karena tingginya tingkat cuti sakit dan pengunduran diri guru di berbagai negara dan budaya (Benevene, Stasio & Fiorilli), 2020).

Dari studi pendahuluan dengan melakukan wawancara dengan beberapa guru sekolah dasar hasilnya kesejahteraan guru sekolah dasar memang masih menjadi isu yang perlu diperhatikan. Banyaknya beban kerja baik untuk mengajar, administrasi, dan lain sebagainya. Selain itu mereka juga perlu mengatur emosi negatif maupun positif dalam organisasi baik internal di dalam sekolah mereka maupun di luar. Selain itu mereka juga harus mengatur emosi mereka ketika berinteraksi dengan siswa. Masih banyak guru yang merasa terganggu dan

terbebani dengan siswa yang kurang memahami dalam pembelajaran di kelas dan juga siswa yang susah diatur. Selain itu kesejahteraan guru juga belum terjamin dengan sarana prasarana yang diberikan, masih banyak yang perlu diperbaiki dan ditambahkan. Pelatihan untuk peningkatan kesejahteraan guru juga terbilang masih sedikit. Selain itu pembekalan ilmu psikologi juga masih sangat minim untuk menunjang kinerja dan kesejahteraan guru.

Viac dan Fraser (2020) mengungkapkan definisi dasar tentang kesejahteraan guru, yaitu, “respons guru terhadap kondisi kognitif, emosional, kesehatan, dan sosial yang berkaitan dengan pekerjaan dan profesi mereka”. Guru dapat menjalankan tugas mereka dengan lebih efektif dan sukses apabila mereka dapat memanfaatkan sumber daya yang tepat. (Demerouti dkk., 2001). Guru yang lebih sering mengalami peristiwa positif dalam kesehariannya di lingkungan sekolah cenderung lebih mudah menjalin hubungan kerja yang harmonis, lebih terbuka terhadap pengalaman serta metode baru, dan lebih fleksibel dalam menghadapi ketidakpastian maupun tantangan. Sebaliknya, guru yang lebih sering merasakan emosi negatif di tempat kerja cenderung kurang aktif dalam berinteraksi, lebih nyaman dengan metode serta rutinitas yang sudah dikenalnya, dan mengalami kesulitan dalam menghadapi hambatan yang tak terduga (Fredrickson, 2001; Frenzel, 2014). Kesejahteraan guru adalah faktor penting yang berdampak pada hubungan positif antara guru dan siswa, pengelolaan kelas yang efisien, serta efektivitas pembelajaran sosial dan emosional. Semua aspek tersebut berkontribusi langsung terhadap lingkungan kelas yang kondusif serta perkembangan sosial, emosional, dan akademis siswa (Jennings dan Greenberg, 2009).

Di Indonesia sendiri masalah kesejahteraan guru masih sangat terasa. Beberapa permasalahan menjadi faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kesejahteraan guru di Indonesia. Akses pendidikan di beberapa daerah di Indonesia, menjadi salah satu permasalahan yang berdampak pada kesejahteraan guru. Beberapa guru di daerah terpencil harus menempuh jarak yang jauh untuk bisa ke sekolah tempat mengajar. Bahkan ada guru yang menempuh perjalanan yang cukup jauh ke sekolah dengan jalan kaki. Selain itu permasalahan gaji guru di Indonesia yang bisa dibilang rendah, mungkin menjadi permasalahan terbesar yang berpengaruh terhadap kesejahteraan guru di Indonesia. Beban kerja yang besar

dirasa tidak sebanding dengan gaji yang didapat para guru di Indonesia. Permasalahan gaji guru mungkin paling sangat dirasakan oleh para guru honorer, yang mayoritas memperoleh penghasilan di bawah standar kelayakan hidup. Pendapatan mereka umumnya berada dalam kisaran Rp300.000 hingga Rp1.000.000 per bulan, jumlah yang tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, terutama di wilayah perkotaan (Dhobith, 2024). Kesenjangan ini semakin diperparah dengan keterbatasan akses guru honorer terhadap tunjangan yang diperoleh guru dengan status Pegawai Negeri Sipil (PNS).

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Federasi Guru Independen Indonesia (2005; dalam Wahyudin, 2020) pendapatan ideal bagi seorang guru seharusnya mencapai Rp 3 juta per bulan. Namun, saat ini rata-rata gaji guru PNS per bulan sekitar Rp 1,5 juta, sementara guru bantu hanya menerima Rp 460 ribu. Adapun guru honorer di sekolah swasta memperoleh rata-rata Rp 10 ribu per jam. Dengan tingkat penghasilan tersebut, banyak guru terpaksa mencari pekerjaan tambahan di luar jam mengajar. Dengan para guru bekerja tambahan di luar jam mengajar juga menyebabkan beban mereka semakin besar. Jam di luar mengajar yang seharusnya dipakai untuk beristirahat ataupun kegiatan lain, terpaksa mereka harus habiskan untuk kerja untuk mencukupi kebutuhan mereka.

Lembaga Riset Institute for Demographic and Poverty Studies (IDEAS) dan GREAT Edunesia Dompot Dhuafa melakukan survei tentang kesejahteraan guru di Indonesia pada bulan Mei 2024 menunjukkan bahwa 55,8 persen guru memperoleh penghasilan tambahan dari pekerjaan lain, meskipun jumlahnya tidak terlalu besar. Hasil lain 42 persen guru memiliki penghasilan di bawah Rp 2 Juta per bulan dan 13 persen diantaranya berpenghasilan dibawah Rp 500 Ribu per bulan. Jenis pekerjaan sampingan yang mereka jalani meliputi mengajar bimbingan belajar atau les privat (39,1 persen), berdagang (29,3 persen), bertani (12,8 persen), bekerja sebagai buruh (4,4 persen), menjadi konten kreator (4 persen), serta menjadi pengemudi ojek daring (3,1 persen). Survei ini dilakukan terhadap 403 guru dari 25 provinsi, dengan 291 responden berasal dari Pulau Jawa dan 112 dari luar Jawa. Para responden terdiri dari 123 guru PNS-ASN, 118 guru tetap Yayasan, 117 guru honorer atau kontrak, serta 45 guru PPPK.

Banyaknya beban kerja yang terus diberikan ditambah dengan permasalahan lain yang terus-menerus, tentunya akan berdampak negatif terhadap kesejahteraan guru. Kondisi kesejahteraan guru yang semakin menurun dengan stres yang berkepanjangan tanpa disadari bisa menyebabkan guru berada dalam kondisi *mindlessness*. Snyder dan Lopez (2007) mendefinisikan *mindlessness* sebagai kondisi yang terjadi ketika pikiran seseorang terjebak dalam pola pikir yang dangkal, sehingga tidak dapat memahami suatu peristiwa secara menyeluruh. Akibatnya, guru kesulitan dalam memaknai pengalaman yang dialaminya dan tidak mampu meresponsnya dengan tepat. Jika keadaan ini berlangsung terus-menerus, rasa frustrasi yang muncul dapat berkembang menjadi stres.

Kondisi tersebut tentu tidak bisa dibiarkan begitu saja, perlu adanya sebuah intervensi untuk mengembalikan kondisi negatif tersebut menjadi positif. Kondisi kesejahteraan guru yang negatif tentu akan berdampak buruk terhadap individu guru tersebut juga pada siswa yang nantinya sulit untuk berinteraksi baik dengan guru. Salah satu bentuk intervensi yang telah banyak didiskusikan dan diteliti adalah *mindfulness*. Black dkk. (2009) mengungkapkan sudah semakin banyak penelitian yang menghubungkan *mindfulness* dalam konteks pendidikan atau sekolah, dengan berbagai tingkatan pelatihan yang ditujukan bagi para guru. *Mindfulness* telah berkembang sebagai pendekatan efektif dalam meningkatkan kesejahteraan individu, termasuk bagi tenaga pendidik (Kabat-Zinn, 2003). *Mindfulness* adalah teknik pelatihan mental yang bertujuan meningkatkan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa menghakimi, yang dapat membantu individu mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional serta psikologis (Grossman dkk., 2004).

Abdullah (2008) mendefinisikan intervensi sebagai suatu tindakan yang dilakukan dengan memasuki suatu sistem hubungan yang sedang berlangsung, hadir di tengah individu, kelompok, atau objek tertentu dengan maksud memberikan bantuan. Dalam suatu sistem organisasi, tujuan utamanya adalah menciptakan kerja sama yang efektif antara semua individu yang terlibat dalam struktur organisasi tersebut. Salah satu bentuk intervensi dalam organisasi adalah pelatihan. Menurut Mathis (2006), pelatihan merupakan suatu proses di mana individu memperoleh keterampilan tertentu guna mendukung pencapaian tujuan

organisasi. Ivancevich (2008) mendefinisikan pelatihan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan karyawan dalam menjalankan tugasnya saat ini maupun tugas lain yang akan diemban dalam waktu dekat. Selanjutnya, sehubungan dengan definisi tersebut, Ivancevich menyampaikan bahwa pelatihan (training) merupakan suatu proses yang terstruktur untuk mengubah perilaku kerja individu atau kelompok pegawai guna meningkatkan kinerja organisasi. Pelatihan bertujuan untuk meningkatkan penguasaan berbagai keterampilan serta teknik-teknik dalam melaksanakan tugas kerja tertentu yang bersifat rinci dan rutin (Handoko, 2000:104). Selain dalam lingkup perusahaan, pelatihan juga bermanfaat dalam lingkup pendidikan seperti halnya pelatihan untuk guru. Pelatihan guru adalah suatu proses pendidikan yang mencakup penguasaan keterampilan, pemahaman konsep, aturan, dan sikap guna meningkatkan kualitas kinerja seorang guru (Supatmi, Nimran & Utami, 2013).

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* dapat mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan subjektif, dan meningkatkan kepuasan kerja guru (Bohlmeijer dkk., 2010). Penelitian yang dilakukan oleh Beshai dkk. (2015) membuktikan secara empiris bahwa pelatihan *mindfulness* dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif para guru. Penelitian lain juga membuktikan secara empiris bahwa pelatihan *mindfulness* bagi guru dapat mengurangi reaksi berlebihan, emosi mudah tersulut, serta kecenderungan untuk terprovokasi (Keng dkk., 2011). Penelitian sebelumnya di Indonesia yang meneliti terkait efektivitas pelatihan *mindfulness* dari Rahmawati, Nashori, & Rachmahana (2020) yang berjudul “Pelatihan *Mindfulness Teaching* untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Guru Sekolah Inklusi” menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness teaching* efektif untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada guru di sekolah inklusi. Namun, penelitian mengenai efektivitas pelatihan *mindfulness* yang dikontekstualisasikan untuk guru SD di Indonesia masih terbatas.

Dari penjelasan di atas yang menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* terbukti efektif untuk meningkatkan kesejahteraan guru. Maka dari itu, untuk membuktikan pengaruh pelatihan *mindfulness* untuk meningkatkan kesejahteraan guru dan membantu meningkatkan kesejahteraan guru, peneliti melakukan

penelitian dengan judul “Efektivitas Pelatihan *Mindfulness* untuk Meningkatkan Kesejahteraan Guru Sekolah Dasar”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka masalah-masalah yang dapat teridentifikasi yaitu:

1. Tingkat stres yang tinggi berpengaruh terhadap kesejahteraan pada guru sekolah dasar.
2. Tingkat kesejahteraan guru yang rendah menjadi alasan guru berhenti dari pekerjaannya sebagai pengajar.
3. Tingkat kesejahteraan guru yang rendah berdampak pada kinerja guru dan hubungannya dengan siswa.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi yang telah dipaparkan sebelumnya, guna mencegah meluasnya ruang lingkup permasalahan yang diteliti, peneliti menetapkan batasan masalah, yaitu pada tingkat kesejahteraan guru sekolah dasar sebagaimana tercantum dalam judul skripsi “Efektivitas Pelatihan *Mindfulness* untuk Meningkatkan Kesejahteraan Guru Sekolah Dasar”.

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah terdapat perbedaan signifikan kesejahteraan guru pada guru yang diberikan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness* dan guru yang tidak diberikan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness*?”

## 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah mengetahui apakah terdapat perbedaan signifikan kesejahteraan guru pada guru yang diberikan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness* dan guru yang tidak diberikan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness*.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan masukan, tambahan pengetahuan dan sumbangan ilmiah dunia psikologi dan pendidikan terutama dalam teori *mindfulness* dan kesejahteraan guru sekolah dasar.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini yaitu:

1. Bagi guru sekolah dasar

Penelitian ini dapat bermanfaat untuk membantu guru sekolah dasar dalam memahami terkait hubungan stres dengan kesejahteraan guru dan dampaknya terhadap kinerja mereka. Selain itu, penelitian ini juga membantu guru sekolah dasar memahami pengaruh pelatihan *mindfulness* untuk meningkatkan kesejahteraan mereka, sehingga nantinya mereka bisa mengatasi stres berkepanjangan yang berakibat pada kesejahteraan mereka.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Memberikan informasi sebagai referensi khususnya penelitian yang berhubungan dengan pelatihan *mindfulness* dan kesejahteraan guru sekolah dasar yang dilakukan dengan memberikan data ilmiah.