

TINGKAT STRESS PENDIDIK (GURU) DALAM MENGHADAPI AKREDITASI SEKOLAH

Oleh: Dian¹, Indra Muhamad Seno²

¹Prodi MPI Program Pascasarjana UIN Sunan Gunung Djati Bandung
Email: ¹dian@uinsgd.ac.id, ²iseno95@gmail.com

ABSTRACT

A very heavy burden is a determining factor in the occurrence of disorders in a person's psyche. In reality, psychiatric disorders that will have a negative impact on their daily behavior and even worse people who have psychological disorders will not be able to control themselves. Stress includes psychiatric disorders that can affect anyone. And stress has various effects on the behavior of the sufferer. In this journal, the author puts forward the discussion of stress because in reality a lot of educators especially in Indonesia have various heavy burdens in their teaching activities so that the potential to cause stress disorders. This journal was written using direct observation and interviews to 24 teachers who underwent Accreditation at Nuruzzaman High School. And it was found that the stress level of educators in facing accreditation is quite high from various reasons obtained.

Keywords: Psychological burdens, Teacher, Accreditation.

ABSTRAK

Beban yang sangat berat menjadi faktor penentu terjadinya gangguan di dalam kejiwaan seseorang. Dan dalam realitasnya, gangguan yang berawal dari kejiwaan akan memberikan dampak yang buruk terhadap perilakunya sehari-hari dan bahkan lebih parahnya lagi orang yang memiliki gangguan pada kejiwaannya tidak akan bisa mengontrol dirinya sendiri. Stres termasuk gangguan kejiwaan yang dapat menyerang siapapun. Dan stres memiliki berbagai dampak pada perilaku si penderitanya. Dalam jurnal ini, penulis mengedepankan pembahasan stres karena pada kenyataannya banyak sekali para pendidik terutama di Indonesia memiliki berbagai beban yang berat dalam kegiatan mengajarnya sehingga berpotensi menimbulkan gangguan stres. Jurnal ini di tulis dengan menggunakan metode observasi langsung dan wawancara kepada 24 pendidik yang menjalani Akreditasi di SMA Nuruzzaman. Dan didapatkan bahwa tingkat stres para pendidik dalam menghadapi akreditasi cukup tinggi dari berbagai alasan yang didapatkan.

Kata Kunci : Stres, Pendidik dan Akreditasi

PENDAHULUAN

Bila kita melihat pada pengertian seorang pendidik, pendidik memiliki arti anggota masyarakat yang memiliki tugas dan kewajiban membimbing, mengajar dan melatih peserta didik (No2, 1989).

Kita sering sekali menyoroti bagaimana kinerja seorang pendidik ketika mengajar dan kesuksesan nilai seorang murid selalu menjadi acuan keberhasilan seorang pendidik mengajar.

Namun dibalik hal itu, kita sering melupakan bahwa seorang pendidik yang kita sebut dengan sebutan guru, mereka pun adalah seorang manusia yang memiliki jiwa, pikiran dan juga memiliki batasan sebagai seorang manusia.

Pendidik sering mendapatkan sorotan yang sangat besar ketika dalam sebuah lembaga pendidikan banyak anak muridnya yang gagal dalam pembelajaran dan terkadang pendidik selalu menjadi orang pertama yang memiliki cap sebagai orang yang gagal mensukseskan murid-muridnya di dalam pembelajaran. Namun bila kita lihat dan kita teliti, hal itu tidak lah selamanya benar. Kita harus tetap memiliki pandangan bahwa para pendidik pun adalah seorang manusia. Dari penjelasan tersebut dapat kita artikan bahwa tidak selamanya pendidik yang bersalah dalam kegagalan murid-muridnya dalam pembelajaran dikelas. Banyak faktor yang mempengaruhi kenapa seorang murid bisa gagal dalam pembelajaran dikelas.

Melihat bahwa pendidik pun adalah seorang manusia. Pendidik tidak akan terlepas dari berbagai hal perihal gangguan kejiwaan baik itu gangguan kejiwaan yang ringan hingga yang berat sekalipun.

Dalam dunia psikologi gangguan kejiwaan tidak akan terjadi begitu saja terkecuali hal itu di miliki sejak lahir. Banyak penyebab yang bisa membuat seseorang mengalami gangguan kejiwaan.

Salah satu gangguan kejiwaan yang dapat menimpa siapapun yakni stres. Stres merupakan gangguan kejiwaan yang memiliki kadar yang masih dibilang dapat ditangani. Namun bila stres ini tidak cepat ditangani dan terjadi terus menerus secara berkelanjutan dapat mengakibatkan seseorang itu mengalami depresi. Dan bila sudah terjadi depresi hal ini akan sangat berbahaya dan akan cukup sulit untuk disembuhkan kembali seperti sediakala.

Beban yang datang dan sangat menyisa merupakan faktor penyebab seseorang dapat mengalami stres. Dalam dunia psikoanalisa Sigmund Freud menjelaskan bahwa ada tiga komponen struktur keperibadian yakni id, ego, dan superego. Dan perilaku manusia merupakan hasil interaksi dari ketiga komponen tersebut (Yusuf, 2011)

Dalam penjelasan diatas superego merupakan kontrol diri dalam menyikapi id dan ego. Dan id itu sendiri adalah hasrat atau keinginan yang dimiliki dan ego merupakan alat pemuas keinginan id itu. Peran superego sebagai kontrol diri yang dimiliki sangatlah penting bagi seorang pendidik yang notabene adalah seorang manusia. Dengan kontrol diri yang baik yang seorang pendidik miliki hal itu akan meminimalisir terjadinya gangguan stres.

Dalam arti umum stres merupakan pola reaksi serta adaptasi umum, dalam arti pola reaksi menghadapi stresor, yang dapat berasal dari dalam maupun luar individu yang bersangkutan, dapat nyata maupun tidak nyata sifatnya. Stres sendiri dapat berbentuk bermacam-macam tergantung dan ciri-ciri individu yang bersangkutan, kemampuan untuk menghadapi (*coping skills*) dan sifat stresor yang dihadapinya (Musradinur, 2016).

Cannon adalah orang pertama yang memperkenalkan dan mengembangkan konsep stres yang disebut "*fight-or-flight response*" di tahun 1914. Dalam konsep tersebut, dijelaskan bahwa stres diartikan sebagai respons tubuh terhadap sesuatu hal. Dalam penjelasan ini dapat kita tarik kesimpulan bahwa stres dapat terjadi bila terjadi adanya stimulus negatif kepada seseorang sehingga mengakibatkan respon yang buruk dan menimbulkan ke-stres-an pada seseorang (Bartlett, 1998).

Bila melihat pada aturan pemerintah yang mengharuskan suatu lembaga memiliki pengakuan di pemerintahan, maka akreditasi merupakan suatu syarat yang harus ditempuh oleh lembaga pendidikan agar mendapatkan penilaian dan mendapatkan pengakuan yang baik.

Namun pada pelaksanaannya akreditasi sering menjadi hal yang cukup menakutkan bagi para pendidik. Karena para pendidik harus menyiapkan segala hal mulai dari administrasi hingga menyiapkan kelayakan sarpras agar mendapatkan penilaian yang baik. Dan hal itu sangat memberikan beban psikologis yang berat bagi para pendidik.

Bila kita merujuk kepada tujuan dari akreditasi itu sendiri, Akreditasi ini diadakan, bertujuan untuk mendapatkan gambaran kinerja suatu sekolah dalam menyelenggarakan pendidikan, dan dijadikan sebagai alat pembinaan dan pengembangan dalam peningkatan mutu pendidikan di sekolah (RI D. , 2008).

Jurnal ini ditulis untuk mengetahui apakah akreditasi dapat menimbulkan gangguan stres dan jika benar, seberapa besar tingkat stres para pendidik dalam menghadapi akreditasi di sekolah dan jurnal ini pun ditulis sebagai sarana untuk mencari jalan keluar untuk menanggulangi stres bagi para pendidik.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif. Dalam penelitian ini penulis memilih SMA Nuruzzaman sebagai sekolah yang dijadikan tempat penelitian. Sekolah ini dipilih karena sekolah ini baru saja melaksanakan akreditasi di bulan November 2018. Dalam penelitian ini pun penulis menggunakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam metode ini yakni menggunakan teknik observasi langsung dan melakukan wawancara kepada 24 orang pendidik yang mengajar di SMA Nuruzzaman. Dan dari hasil observasi dan wawancara itu penulis membahas hasilnya dengan menggunakan teknik deskripsi di bab pembahasan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dengan melihat kepada penyebab gangguan stres yakni adanya stimulus negatif, baik itu stimulus dari dalam ataupun dari luar, suatu hal yang disebut dengan beban merupakan salah satu faktor besar kenapa seseorang bisa mengalami stres.

Apakah benar akreditasi dapat dikatakan sebagai beban yang harus ditanggung dan dihadapi para pendidik, berikut penjelasannya:

Dari hasil penelitian yang penulis lakukan terdapat beberapa hal yang bisa penulis jadikan bahan sebagai hasil penelitian.

Dari hasil wawancara yang penulis lakukan kepada 24 pendidik, didapatkan bahwa Akreditasi sangatlah menguras tenaga dan pikiran mereka. Hal itu terjadi karena secara administrasi, mereka harus mengumpulkan kelengkapan administrasi sekolah selama 3 (tiga) tahun terakhir.

Dan dalam melakukan pekerjaan mereka itu, mereka mempersiapkan kelengkapan administrasinya selama satu minggu penuh. Dan secara tidak langsung, akreditasi cukup mengganggu dalam pelaksanaan KBM di SMA Nuruzzaman. Bahkan sekolah harus diliburkan terlebih dahulu selama satu minggu penuh. Hal ini terjadi karena SMA Nuruzzaman sendiri untuk pertama kalinya di akreditasi setelah berdiri sejak tahun 1996.

Dalam pengadmistrasian hal ini cukup kurang baik karena sekolah yang sudah berdiri cukup lama namun baru pertama kali ini di akreditasi.

Dalam pelaksanaan akreditasi, terdapat komponen-komponen pokok yang harus dievaluasi (dinilai) dalam akreditasi sekolah meliputi: Standar Isi, Standar Proses, Standar Kompetensi Lulusan, Standar Pendidikan Dan Tenaga Kependidikan, Standar Sarana Dan Prasarana, Standar Pengelolaan, Standar Pembiayaan, Standar Penilaian Pendidikan (Prihatin, 2011).

Dari hasil wawancara saya kepada 24 pendidik didapatkan beberapa hasil yakni, seluruh pendidik mengaku sangat kewalahan dalam menghadapi akreditasi ini. Semua pendidik menjelaskan bahwa persiapan akreditasi yang mereka lakukan sangat menguras waktu mereka bahkan ada beberapa pendidik yang harus menginap untuk mempersiapkan berbagai hal yang dibutuhkan untuk akreditasi.

5 dari 24 pendidik yang penulis wawancarai, mereka mengaku bahwa persiapan akreditasi yang mereka jalani mengakibatkan mereka menjadi sakit dan membuat mereka kurang maksimal dalam mempersiapkan akreditasi.

Dari hasil penelitian yang penulis lakukan terdapat beberapa gejala yang terjadi kepada 24 pendidik yang di wawancarai. Mereka menjadi mudah marah dan mudah sekali kesal. Beberapa dari pendidik pun mengalami rasa penurunan nafsu makan. Mereka pun sering sekali sulit tidur dan selalu memikirkan tugasnya dalam mempersiapkan akreditasi. 14 dari 24 pendidik yang penulis wawancarai pun mengaku bahwa mereka merasa cukup khawatir dan sulit untuk berpikir jernih.

Seseorang dapat dikatakan stres apabila seseorang itu mengalami beberapa gejala, baik itu gejala emosional, gejala fisik, dan gejala perilaku. Dan gejala emosional tersebut yakni, mudah tersinggung, gelisah, khawatir, panik, kehilangan kontrol. Pada gejala fisik yang dialami seseorang yang mengalami stres yakni, sakit kepala, merasa lemah, dan mudah sakit. Dan gejala pada perilaku yakni, perilaku sosial berubah-ubah seketika dan menjadi orang yang mudah tersinggung (Goliszek, 2005).

Dalam penelitian yang dilakukan, terdapat beberapa hasil yakni akreditasi yang berlangsung merupakan akreditasi yang cukup mendadak. Karena pihak sekolah mendapatkan kabar dari dinas pendidikan bahwa SMA Nuruzzaman akan di akreditasi di tahun 2019. Namun terdapat kesalahan pemahaman mengenai waktu berlangsungnya akreditasi yang ternyata akreditasi dilaksanakan di bulan november tahun 2018. Dan hal ini menjadi tekanan dan beban yang sangat besar bagi para pendidik.

Merujuk kepada teori yang diungkapkan Andrew Goliszek, dapat kita ambil kesimpulan bahwa 24 pendidik yang di wawancarai, 19 diantaranya merasakan tekanan yang cukup berat sehingga mereka mengalami gejala-gejala stres. Dan dari hasil observasi yang dilakukan penulis, penulis dapat

mengambil hasil bahwa Akreditasi yang dilakukan sebuah sekolah dapat membuat para pendidik yang mengajar dilembaga tersebut mengalami stres. Namun dari hasil penelitian persiapan menuju Akreditasi bukanlah satu-satunya faktor yang membuat pendidik mengalami stres. Ada faktor lain yang membuat para pendidik mengalami stres yakni, ketidak siapannya para pendidik karena para pendidik mengetahui info sebelumnya bahwa akreditasi akan dilaksanakan di tahun 2019. Dan faktor lain yang membuat para pendidik mengalami stres pun yakni, sebagian besar pendidik baru mengalami akreditasi dan sekolah SMA Nuruzzaman pun baru pertama kalinya di Akreditasi.

Namun secara keseluruhan, Akreditasi merupakan hal yang sangat menjadi beban dan menjadi sebuah tekanan bagi para pendidik sehingga membuat para pendidik mengalami gejala-gejala stres dan mengalami stres baik itu stres yang ringan ataupun stres yang cukup berat.

PENUTUP

Dari hasil penelitian yang peneliti lakukan didapatkan bahwa stres tidak akan terjadi begitu saja. Stres terjadi karena adanya penyebab dan penyebabnya itu berbentuk beban ataupun tekanan. Dan dari hasil penelitian yang dilakukan di SMA Nuruzzaman IBS, terdapat beberapa hasil yakni, para pendidik yang melaksanakan akreditasi dapat dikatakan mengalami stres. Hal itu dilihat dan merujuk dari teori yang dikemukakan Andrew Goliszek. Hal itu terjadi tidak terlepas dari perasaan tertekan dan beban yang cukup berat yang dirasakan pendidik dalam menghadapi akreditasi.

Dari hasil penelitian, untuk meminimalisir terjadinya stres dikalangan pendidik saat menghadapi akreditasi yakni para pendidik sudah mempersiapkan semua kelengkapan dari jauh-jauh hari sebelum datangnya jadwal akreditasi. Hindari pula info yang datang secara mendadak tentang waktu pelaksanaan akreditasi untuk meminimalisir terjadinya kepanikan dikalangan para pendidik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bartlett, D. (1998). *Stres. Perspectives and processes*. Philadelphia, USA: Open University Press.
- Depag RI, *Pedoman Akreditasi Madrasah*, Direktorat Jendral Kelembagaan Agama Islam, 2008.

- Goliszek, Andrew. 2005. *60 Ssecond Manajemen Stres*. Jakarta: PT. Buana Ilmu Populer.
- Musradinur. 2016. *Stres dan cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi*. Junal. No. 2. Vol. 2.
- Prihatin, Eka. (2011). *Teori Administrasi Pendidikan*, Bandung:Alfabeta. UU RI No. 2 Th. 1989 Sisdiknas
- Yusuf, Syamsu LN & Nurihsan, A. Juntika. 2011. *Teori Kepribadian*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.