

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

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 tercantum dalam Undang-Undang Guru dan Dosen, Nomor 14 Tahun 2005 pasal 1. Menurut Departemen Pendidikan Nasional, guru merupakan seorang individu yang berprofesi atau pekerjaannya sebagai mengajar. Sebagai seorang guru tentunya harus melaksanakan tugas dan tanggungjawab sebagaimana hakikatnya guru. Namun, tidak hanya melaksanakan tugas dan tanggungjawabnya dengan baik, guru juga diharapkan sehat secara fisiologis maupun psikologis agar dapat memberikan pelayanan dengan baik pada anak didiknya.

Menurut Undang-Undang Guru dan Dosen, Nomor 14 Tahun 2005 pasal 4 yang menuliskan bahwa, kedudukan guru sebagai tenaga profesional sebagaimana dimaksudkan dalam pasal 2 ayat (1) berfungsi untuk meningkatkan martabat dan peran guru sebagai agen pembelajaran berfungsi untuk meningkatkan mutu pendidikan nasional. Sebagai individu yang bekerja dalam bidang pelayanan jasa, guru harus mampu meningkatkan mutu pendidikan nasional. Tidak hanya itu, seorang guru juga harus mampu menciptakan benih-benih yang

berkualitas agar nantinya dapat membantu dalam proses peningkatan mutu pendidikan. Hal ini menjadi kewajiban tenaga pendidik karena, seorang guru diuntut untuk dapat meningkatkan dan mengembangkan kualifikasi akademik dan kompetensi dalam berbagai bidang.

Jika seorang guru dapat menjalankan profesinya secara komitmen dan konsisten sebagai tenaga pendidik, maka akan memberikan dampak yang positif bagi anak didiknya. Namun pada kenyataannya, profesionalitas dalam bekerja menghadapkan guru untuk memiliki tuntutan yang banyak dan beban kerja yang tinggi dalam menjalankan tugasnya. Peran guru sebagai tenaga didik di sekolah, menjadikan individu dalam melaksanakan tugas sebagai guru akan menemukan banyak permasalahan terlebih ketika harus dihadapkan dengan berbagai situasi yang menuntut. Kondisi yang seperti ini akan memberikan dampak negatif bagi performa seorang guru, contohnya guru mengalami kesulitan, kerumitan, dan permasalahan lainnya. Seperti yang dikutip dari Purba, Yulianto, dan Widyanti (2007), dalam menjalankan peran tersebut, tidak sedikit beban kerja yang dihadapi oleh seorang guru yang akan menimbulkan kerumitan, ketidakpuasan, dan kelelahan emosi.

Tidak hanya menemukan banyak permasalahan, ketika individu menghadapi tuntutan dan beban kerja yang tinggi, maka individu tersebut akan merasa tertekan dan tidak nyaman dalam melaksanakan tugasnya. Proses tertekan yang dialami ini dapat menciptakan stressor

bagi individu, sehingga seorang guru dapat mengalami stres dan tekanan mental dalam bekerja.

Selama seminggu, guru dibebani tugas mengajar minimal 18 jam pelajaran, dengan durasi untuk setiap jamnya adalah 45 menit (Noor dalam Purba, dkk, 2007). Sebagai tenaga pendidik dan pengajar, masa kerja yang relatif cukup lama membuat guru mau tidak mau harus setiap hari menggeluti rutinitas atau kegiatannya di tempat kerja, yaitu sekolah. Tidak jarang permasalahan-permasalahan yang telah disampaikan diatas akan membuat stres individu. Apalagi guru harus melaksanakan rutinitas dan kegiatan tersebut secara berulang-ulang dalam setiap harinya. Dari tugas, peran, dan tanggung jawab seorang guru dapat dipaparkan beban dan tuntutan guru selama mengajar

Penelitian juga dilakukan terhadap guru-guru di Indonesia yang menunjukkan bahwa, 30,27 % guru mengalami stress kerja yang serius, 48,11 % guru mengalami stress kerja sedang, dan 21,62 % guru mengalami stress yang kurang serius (Arismunandar dalam Purba, dkk, 2007). Data penelitian yang dialami oleh guru ini di akibatkan karena individu mengalami stres dalam jangka waktu yang cukup lama dan dengan kondisi yang sangat melibatkan emosional tinggi, sehingga standard keberhasilan guru secara pribadi berkurang, dan hal tersebut menjadikan individu mengalami lelah fisik maupun mental.

Berdasarkan hasil paparan diatas, stres yang dimunculkan oleh guru dengan berbagai permasalahan yang dialami dalam jangka waktu yang lama disebut dengan *burnout*. Bahrer-Kohler (2013) menyatakan

bahwa keadaan stres yang berkelanjutan akan dapat memunculkan gejala yang dikenal *burnout*.

*Burnout* adalah keadaan dimana seseorang mengalami kelelahan fisik maupun kelelahan mental dalam bekerja. Tenaga didik atau guru merupakan profesi yang sangat rentan dengan mengalami *burnout* (Farber Demirel et al., dalam Hayati, Widyana, dan Solichah, 2015). Profesi yang bekerja sebagai pelayanan kemanusiaan seperti guru, dokter, pekerja sosial dan perawat rentan terhadap *burnout*. Hal ini dibuktikan dengan data dari Amerika yang menyatakan bahwa, 5-20% (angka yang cukup tinggi) guru di Amerika mengalami *burnout* (Faber Demirel et al., dalam Hayati, dkk., 2015).

Gejala-gejala *burnout* yang dialami oleh guru tersebut, kini sudah mulai muncul di Indonesia. Seperti hasil survei *World Development Report 2004* (Usman, dkk, dalam Purba, dkk, 2007) yang menunjukkan bahwa tingkat kemangkiran guru di Indonesia adalah sebesar 19%. Hasil survei yang ada ini tergolong besar dari beberapa negara berkembang yang ada di Asia.

Keadaan *burnout* ini ternyata sudah mulai dirasakan oleh sekolah SMA Santo Michael Semarang. Beberapa guru di sekolah tersebut mulai memunculkan gejala *burnout*. Hal ini tentunya terjadi karena banyaknya faktor penyebab yang dialami oleh guru di SMA Santo Michael, seperti banyaknya guru yang memiliki *double job* dalam bekerja sehingga tidak bisa fokus dengan satu pekerjaan saja, masa kerja yang lama, dan waktu atau durasi kerja yang relatif cukup lama dalam setiap jam mengajarnya. Selain itu, sebagian besar siswa di

sekolah tersebut berasal dari keluarga yang berstatus sosial menengah kebawah. Jumlah siswa yang berada di sekolah ini tidak terlalu banyak, yaitu sebanyak 75 orang (jumlah siswa keseluruhan dari kelas 10 - kelas 12) khususnya bagi siswa SMA Santo Michael sebagian besar siswanya merupakan pribumi yang datang dari Papua, hal ini menjadi salah satu sumber stresor bagi guru dalam melaksanakan tugasnya. Pasalnya siswa yang dihadapi guru tersebut adalah siswa yang memiliki banyak permasalahan dalam hal akademik. Keadaan seperti ini membuat guru harus bekerja secara ekstra agar siswa yang diajarkan sesuai dengan tujuan dari pembelajaran.

Selain permasalahan-permasalahan yang telah disampaikan diatas yang dialami oleh guru SMA Santo Michael, masih banyak lagi permasalahan yang dirasakan tentunya berhubungan dengan tugas atau pekerjaannya di sekolah tersebut. Seperti, kurangnya fasilitas atau sarana prasarana sekolah yang belum memadai, *job desc* masing-masing guru yang belum sesuai dengan kualifikasinya, dan guru di SMA Santo Michael ini memiliki gaji yang terbilang masih rendah, karena gaji yang didapati oleh guru disekolah ini hanya sebesar UMR di Kota Semarang. Hal ini tentunya menjadikan kesejahteraan guru dalam sekolah ini masih sangat kurang. Keadaan seperti ini yang sangat memungkinkan guru di SMA Santo Michael mengalami *burnout*, dilihat dari berbagai kekurangan dan permasalahan yang terjadi di sekolah tersebut.

Permasalahan inilah yang nantinya dapat menimbulkan stres terhadap guru di SMA Santo Michael. Guru akan merasa tertekan, bosan, tidak berdaya, lelah fisik dan mental, dan sebagainya, yang kemudian dapat menjadikan guru berada dalam keadaan *burnout*. Stres yang dialami oleh guru di SMA Santo Michael ini pasti memberikan dampak negatif dalam bekerja. Pasalnya guru yang mengalami *burnout* dia akan merasakan kelelahan secara fisik dan mental yang berdampak pada produktifitas dan prestasi bekerja menjadi menurun.

Stres yang di alami oleh individu karena kelelahan fisik dan mental sehingga menyebabkan terjadinya *burnout*, hal ini akan berpengaruh kepada sistem kerja otak khususnya pada bagian hipotalamus. Menurut Liza (2010, h. 2), Stimulus stres yang masuk dalam hipotalamus, maka akan diterima oleh sel neurotransmitter, dimana sel neurotransmitter memiliki hormon-hormon yang dapat mempengaruhi sikap, emosi, dan perilaku seseorang. Pada saat individu mengalami stres maka hormon asetil kolin, epinefrin, norepinefrin, dan dopamin akan meningkat. Peningkatan hormon ini terjadi karena individu mengalami stres yang berkelanjutan dan atau mengalami stres dalam waktu yang lama (Liza, 2010, h. 2). Melihat kondisi tersebut sangat penting bagi individu mengembalikan keadaan fisik dan mentalnya agar dapat relaks kembali.

Akibat terjadinya stres pada individu yang berdampak pada masalah-masalah di otak, maka perlu adanya pengembalian kondisi otak individu dalam keadaan relaks seperti semula. Keadaan stres yang

dirasakan oleh guru SMA Santo Michael tentunya perlu adanya penetralisir atau pengembalian keadaan guru menjadi lebih relaks seperti semula. Pengembalian menjadi relaks ini akan memberikan *impact* positif bagi kinerja guru SMA Santo Michael, sehingga dalam melaksanakan tugas dan tanggungjawabnya guru tersebut dapat bekerja secara maksimal dan optimal kembali. Hal ini dapat dilakukan dengan salah satu terapi otak, yaitu *brain gym*.

Gerakan sederhana yang dimiliki oleh *brain gym* dapat mengintegrasikan bagian otak agar dapat berfungsi secara optimal kembali. Hal ini juga disampaikan oleh Sularyo dan Handryastuti (2002), *brain gym* dapat membantu mengintegrasikan bagian otak : (1) Batang otak / *brain stem* (fungsi pernapasan, homeostatis dan *tendon guard reflex*), (2) Otak tengah / *mid brain* (sistem limbik, kontrol suhu, memori, emosi, kelenjar dan kimia tubuh serta *fight/flight response*), (3) *Neo cortex* (berpikir tinggi, komunikasi, otak kanan dan otak kiri). Dalam keadaan stres, batang otak adalah fokus utama otak untuk berfungsi secara *survival* ketika menghadapi kondisi yang bahaya, peran ini akan sangat diperlukan ketika seorang guru mengalami stres kerja. Otak akan secara otomatis menangkap stimulus stres yang dianggapnya bahaya bagi individu. Hal ini bisa saja terkunci oleh lingkungan dan stres akibat tekanan dan beban kerja yang tinggi, sehingga akan mempengaruhi fungsi kerja bagian otak yang lain, seperti sistem limbik dan *neo-cortex*.

Menurut Sularyo dan Handryastuti (2002), *brain gym* dapat memperbaiki kemampuan seluruh area otak dengan cara mengaktivasi

semua fungsi. Selain itu, *brain gym* dapat membuka bagian-bagian otak tertentu yang tertutup atau terhambat akibat pengaruh dari stressor yang diterima individu. Hal ini akan membantu bagian-bagian yang tertutup akan menjadi relaks kembali dan segala kegiatan atau aktivitas bekerja dapat berlangsung dengan seluruh bagian otak. Aktiviasi semua fungsi otak yang dilakukan dengan cara *brain gym* ini bisa dilakukan dengan gerakan-gerakan kecil yang memerlukan koordinasi otak dan tubuh, misalnya seperti, gerakan diagonal (gerakan kaki dan tangan) gerakan ini dapat meningkatkan komunikasi dan integrasi antara otak kanan dan otak kiri, gerakan abjad delapan (pembentukan huruf) dapat memacu otak untuk dapat berpikir lebih kreatif, menggambar dengan dua tangan dapat membantu bagian otak lebih terarah dan orientasi ruang otak, gerakan delapan malas (memadukan penglihatan kiri dan kanan) dapat meningkatkan koordinasi dan keseimbangan antara otak dan tubuh, gerakan putar kepala yang dapat membantu meningkatkan kegiatan atau aktivitas mental tanpa adanya tekanan, dan masih banyak lainnya gerakan-gerakan senam otak yang dapat menyeimbangkan ketegangan otak.

Gerakan-gerakan yang dimiliki oleh *brain gym* ini, akan sangat membantu dalam pengembalian kondisi otak menjadi berfungsi secara maksimal. Fokus pada gerakan *brain gym* adalah seluruh bagian otak meskipun gerakan yang dilakukan menggunakan tubuh, seperti kaki, tangan, kepala, dan perut. Namun ternyata, justru gerakan-gerakan yang dilakukan dalam *brain gym* adalah gerakan yang sangat bermanfaat bagi otak. Terlebih apabila gerakan yang ada pada *brain gym* dilakukan



secara berulang-ulang dan menjadi rutinitas individu, maka tidak hanya bermanfaat untuk mengembalikan kondisi otak yang bermasalah atau terhambat, tetapi dapat mengoptimalkan fungsi kerja pada seluruh bagian otak, sehingga keadaan yang dianggap berbahaya oleh otak bagi individu (stres, tekanan emosional, kelelahan fisik dan mental, dan lain-lain) akan dapat dengan mudah teratasi.

Manfaat yang diberikan dalam melakukan *brain gym* adalah dapat mengurangi stres emosional, menjadikan individu dapat bekerja dengan relaks, seseorang merasa lebih sehat dan bersemangat dalam melakukan suatu aktivitas. Seperti yang diungkapkan oleh Ayinosa (dalam Purwanto, Widyaswati, dan Nuryati, 2009) manfaat *brain gym* yaitu : (a) Stres emosional berkurang dan pikiran merasa lebih jernih, (b) Hubungan antar manusia dan suasana belajar/kerja lebih relaks, (c) Kemampuan berbahasa dan daya ingat meningkat, (d) orang menjadi lebih bersemangat, lebih kreatif, dan efisien, (e) Orang merasa lebih sehat karena stres berkurangan, (f) Prestasi belajar/bekerja meningkat.

*National Learning Foundation USA* Ayinosia (dalam Purwanto, dkk, 2009) menyatakan bahwa *brain gym* adalah salah satu teknik belajar yang paling baik, karena memiliki berbagai keuntungan, yaitu : (1) Memungkinkan belajar dan bekerja tanpa stres, (2) Dapat dilakukan dalam waktu singkat yaitu kurang dari 5 menit, (3) Tidak memerlukan bahan atau tempat yang khusus, (4) dapat digunakan dalam situasi belajar/bekerja dan dalam kehidupan sehari-hari, (5) Meningkatkan kepercayaan diri, (6) Sangat efektif dalam menangani seseorang yang memiliki hambatan stres belajar atau bekerja, (7) Memandirikan

seseorang dalam belajar, mengaktifkan seluruh potensi dan keterampilan seseorang.

Banyak sekali manfaat yang diberikan oleh *brain gym*. Apabila guru di SMA Santo Michael menerapkan *brain gym* dalam kehidupannya tentu dapat membantu memperbaiki permasalahan di otak yang disebabkan oleh *burnout*. Selain banyak manfaat yang diberikan oleh *brain gym*, kegiatan senam otak ini juga terbilang sangat murah dan mudah dijangkau oleh semua kalangan, sehingga tidak sulit dalam menerapkan aplikasi senam otak ini.

Berdasarkan permasalahan-permasalahan dan beberapa fakta yang telah dipaparkan diatas, dampak stres yang dialami oleh guru karena kelelahan bekerja sehingga guru mengalami *burnout*, maka dapat diminimalisasi dengan pemberian teknik *brain gym* untuk membantu meringankan ketegangan yang terjadi pada otak dan atau mengembalikan fungsi kerja otak menjadi lebih baik. Hal ini tentunya harus segera diatasi, karena, guru memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan mutu pendidikan, khususnya pendidikan yang ada di Indonesia. Oleh sebab berangkat dari permasalahan tersebut, peneliti ingin memberikan terapi teknik *brain gym* dalam menurunkan tingkat *burnout* kerja pada guru.

## **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *brain gym* terhadap tingkat penurunan *burnout* dikalangan guru.

### C. Manfaat Penelitian

Dengan dilakukan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

#### 1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan wawasan dan pengetahuan disiplin ilmu Psikologi, khususnya dalam bidang Psikologi Kesehatan.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Manfaat bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu dan pengetahuan secara langsung bagi peneliti mengenai keefektifitasan *brain gym* terhadap penurunan kelelahan bekerja dikalangan guru.

##### b. Manfaat bagi guru dan sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan manfaat bagi pihak sekolah dan guru, karena dengan terapi *brain gym* yang diberikan semoga dapat membantu guru dalam menjalankan keprofesiannya bisa lebih optimal kembali.