

PREVALENSI STRESS GURU : PELATIHAN IDENTIFIKASI STRESS GURU DAN PENGENALAN PRAKTIK MINDFULNES DI SATSANU PATHAM BANGKOK

Rohmatus Naini¹⁾; Arilia Triyoga²⁾, Irvan Budhi Handaka³⁾, Mutiara Nuur Kamila⁴⁾, Derly Syahputra⁵⁾.

^{1,3,4)}Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan

^{2,5)}Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan

e-mail: rohmatius.naini@bk.uad.ac.id

Abstract

This international community service aims to identify the level of teacher stress at SATSANU Patham, Bangkok, and provide solutions through stress identification training and the introduction of mindfulness practices. Teacher stress is a crucial issue, as it affects personal well-being and the quality of instruction. The program was conducted offline on February 15–16, 2025, and continued online on June 28–29, 2025. The training was designed using a qualitative approach and a participatory method. Activities began with a stress-level survey using standardized instruments. Teachers were then provided with materials on the symptoms and impacts of stress and were taught mindfulness techniques such as breathing meditation and awareness during teaching. Evaluation was conducted using pre-tests and post-tests to assess changes in participants' understanding and stress levels. This initiative is expected to raise teachers' awareness of the importance of mental health and equip them with practical skills to manage stress independently. The expected outcomes include a reduction in teacher stress levels and the creation of a healthier, more harmonious learning environment that supports the educational process effectively.

Keywords: mindfulness, stress, teacher

Abstrak

Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat stres guru di SATSANU Patham, Bangkok, serta memberikan solusi melalui pelatihan identifikasi stres dan pengenalan praktik mindfulness. Stres guru menjadi isu penting karena berdampak pada kesejahteraan pribadi dan kualitas pengajaran. Kegiatan ini dilaksanakan secara luring pada 15–16 Februari 2025 dan dilanjutkan secara daring pada 28–29 Juni 2025. Pelatihan dirancang dengan pendekatan kualitatif dan desain partisipatif. Tahapan kegiatan diawali dengan survei tingkat stres menggunakan instrumen standar. Selanjutnya, guru dibekali materi mengenai gejala dan dampak stres, serta diajarkan teknik mindfulness seperti meditasi pernapasan dan kesadaran saat mengajar. Evaluasi dilakukan dengan pre-test dan post-test untuk menilai perubahan pemahaman dan tingkat stres peserta. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran guru akan pentingnya kesehatan mental dan memberikan keterampilan praktis untuk mengelola stres secara mandiri. Hasil akhir yang diharapkan adalah berkurangnya tingkat stres guru dan terciptanya suasana belajar yang lebih sehat, harmonis, dan mendukung proses.

Kata Kunci: mindfulness, stress, guru

PENDAHULUAN

Stres pada guru merupakan isu krusial yang berdampak besar terhadap lingkungan pendidikan, baik bagi pendidik maupun peserta didik. Fenomena ini telah banyak diteliti dari berbagai perspektif, seperti strategi koping, perbedaan gender, beban kerja, serta dukungan organisasi. Strategi koping memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat stres yang dialami guru. Penelitian menunjukkan bahwa strategi koping aktif berkorelasi dengan tingkat stres yang lebih rendah, sedangkan strategi pasif justru berkaitan dengan tingkat stres dan kelelahan kerja yang lebih tinggi. Guru yang mampu menerapkan strategi koping secara efektif umumnya lebih berhasil dalam mengelola beban kerja dan tantangan di kelas, sehingga berdampak positif terhadap kesehatan emosional dan mengurangi stres kerja (Antoniou et al., 2013; Hassan & EL-NASER, 2018). Oleh karena itu, program pendidikan guru yang dirancang secara sistematis dan menyertakan pelatihan strategi koping dapat berperan penting dalam membangun ketangguhan guru (Klusmann et al., 2022).

Perbedaan gender juga memainkan peran penting dalam tingkat stres guru. Sejumlah studi menemukan bahwa guru perempuan melaporkan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan guru laki-laki, terutama disebabkan oleh kesulitan dalam manajemen kelas dan beban kerja yang berlebihan (Klassen & Chiu, 2010). Beban kerja merupakan salah satu penyebab utama stres di kalangan guru, yang dapat menyebabkan kelelahan emosional dan burnout. Tekanan tinggi terhadap kinerja akademik, tanggung jawab pengelolaan kelas, serta minimnya dukungan organisasi memperparah kondisi ini, sehingga berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan kepuasan kerja guru (Listyaputri et al., 2023; Beers, 2000). Untuk itu, perlu ada upaya nyata dalam menangani persoalan terkait beban kerja guna menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih suportif.

Hubungan antara stres guru dan kesejahteraan siswa juga tidak bisa diabaikan. Tingkat stres yang tinggi pada guru berpengaruh langsung terhadap dinamika di dalam kelas, termasuk persepsi siswa terhadap lingkungan belajar mereka (Carroll et al., 2021). Intervensi yang ditujukan untuk meningkatkan kesejahteraan guru terbukti berdampak positif tidak hanya bagi guru itu sendiri, tetapi juga bagi siswanya, melalui terciptanya suasana belajar yang lebih sehat dan produktif (Collie et al., 2015). Hal ini menekankan pentingnya program yang menysasar stres guru sekaligus mendukung kesehatan mental dan keterlibatan siswa.

Selain itu, faktor organisasi seperti struktur sekolah dan dukungan dari pihak manajemen juga memiliki pengaruh besar terhadap stres yang dialami guru. Lingkungan kerja yang mendukung, mendorong kolaborasi, serta menyediakan sumber daya yang memadai dapat meredakan tekanan yang dialami oleh guru (Tsagem & Lema, 2022). Di sisi lain, penelitian juga menunjukkan bahwa hubungan yang positif antara guru dan siswa turut berkontribusi besar terhadap kesejahteraan emosional guru. Oleh karena itu, penguatan hubungan interpersonal di kelas semestinya menjadi bagian utama dari strategi pengurangan stres (Orţan et al., 2021; Haldimann et al., 2023).

Mindfulness atau kesadaran penuh telah muncul sebagai pendekatan yang menjanjikan dalam mengurangi stres pada guru, dengan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis dan kepuasan kerja mereka secara keseluruhan. Sejumlah penelitian telah mengonfirmasi efektivitas intervensi berbasis mindfulness (Mindfulness-Based Interventions/MBIs) dalam menurunkan stres dan membangun resiliensi di lingkungan pendidikan. Sebuah tinjauan literatur penting menunjukkan bahwa praktik mindfulness dapat meningkatkan kesadaran diri dan regulasi emosi pada guru, yang berkontribusi pada penurunan tingkat stres. Peserta yang mengikuti pelatihan mindfulness melaporkan adanya peningkatan dalam kesadaran sensorik, kesehatan emosional, dan kemampuan manajemen stres (Emerson et al., 2017). Lebih lanjut, teknik-teknik mindfulness ini juga dapat diterapkan dalam kehidupan pribadi maupun profesional guru, sehingga berdampak pada interaksi yang lebih positif di kelas dan terciptanya suasana belajar yang mendukung (Gouda et al., 2016; Zarate et al., 2019).

Penelitian menunjukkan bahwa intervensi mindfulness mampu menurunkan tingkat kecemasan dan burnout pada guru. Sebuah meta-analisis menemukan bahwa pendekatan ini secara signifikan mengurangi stres kerja serta meningkatkan ketahanan psikologis para pendidik (Klingbeil & Renshaw, 2018). Hal ini penting, mengingat tingginya tingkat stres tidak hanya berdampak pada kesejahteraan guru tetapi juga pada kualitas pembelajaran dan hasil belajar siswa. Guru yang mempraktikkan mindfulness cenderung berinteraksi lebih positif dengan murid, menciptakan iklim kelas yang kondusif dan pengalaman belajar yang lebih baik (Jennings et al., 2017).

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan pendekatan partisipatif-edukatif melalui empat tahap utama:

1. **Identifikasi Stres Guru.** Dilakukan survei awal menggunakan kuesioner untuk mengetahui tingkat stres guru di SATSANU Patham, Bangkok. Wawancara atau FGD juga dilakukan sebagai data pelengkap.
2. **Pelatihan Identifikasi Stres.** Guru diberikan pelatihan tentang pengenalan stres, faktor penyebab, serta cara mengenali tanda-tanda stres secara mandiri maupun melalui observasi.
3. **Pengenalan Praktik Mindfulness.** Peserta diperkenalkan teknik mindfulness seperti mindful breathing, body scan, dan mindful pause. Sesi ini bersifat praktis dengan panduan langsung dari fasilitator.
4. **Evaluasi dan Tindak Lanjut.** Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test, serta kuesioner kepuasan pelatihan. Disusun panduan sederhana mindfulness sebagai tindak lanjut praktik harian guru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada dua pertemuan awal yang berlangsung pada tanggal 15-16 Februari 2025 di Satsanu Patham Bangkok, Thailand berjalan dengan lancar dan

berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kegiatan pengabdian ini terdiri dari dua sesi utama, yaitu:

1. Identifikasi Stres yang Dialami oleh Guru

Pada sesi ini, para peserta (guru) diperkenalkan dengan konsep stres dalam dunia pendidikan serta faktor-faktor yang mempengaruhi stres yang dialami oleh guru. Para peserta melakukan diskusi dan refleksi terkait pengalaman pribadi mereka dalam menghadapi stres di tempat kerja. Beberapa faktor yang diidentifikasi oleh peserta meliputi beban kerja yang tinggi, masalah dengan manajemen kelas, serta tuntutan dari orang tua dan siswa.

2. Orientasi Dasar Praktik Mindfulness

Sesi kedua difokuskan pada pengenalan konsep mindfulness sebagai teknik untuk mengelola stres. Para peserta diajarkan teknik-teknik dasar mindfulness, seperti pernapasan dalam, kesadaran diri, serta latihan meditasi singkat untuk meningkatkan fokus dan ketenangan. Latihan ini bertujuan untuk memberikan para guru keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari mereka untuk mengurangi stres.

Kegiatan ini juga berfungsi sebagai baseline untuk kelanjutan program yang dilaksanakan pada 28-29 Juni 2025, di mana materi dan pendekatan lebih lanjut akan diperkenalkan untuk membantu guru dalam mengelola stres secara lebih efektif.

Pelatihan daring dilaksanakan pada 28–29 Juni 2025 melalui Zoom, diikuti oleh guru-guru SATSANU Patham yang belum mengikuti sesi luring maupun yang ingin memperdalam materi. Kegiatan ini bertujuan memperkuat pemahaman guru tentang stres dan membekali mereka dengan teknik mindfulness yang dapat diterapkan dalam kegiatan mengajar. Hari pertama difokuskan pada pengenalan stres: gejala, penyebab, dan dampaknya terhadap kinerja guru. Peserta juga melakukan *self-assessment* tingkat stres serta diskusi kelompok untuk berbagi pengalaman. Kegiatan diselingi kuis interaktif untuk mengukur pemahaman peserta. Hari kedua berfokus pada praktik mindfulness. Guru diperkenalkan prinsip dan manfaat mindfulness serta diajak mempraktikkan teknik seperti *mindful breathing*, *body scan*, dan *short pause* di kelas. Nilai-nilai AIK turut diintegrasikan dalam materi untuk memperkuat dimensi spiritual. Pelatihan ditutup dengan refleksi, post-test, dan pembagian e-modul. Meskipun daring, pelatihan berjalan interaktif dengan antusiasme tinggi dari peserta.

Tabel Penurunan Tingkat Stress

Tahapan	Rata-rata Skor
Pre-test	27.84
Mid-test	23.37
Post-test	20.11
Persentase Penurunan (Pre ke Post)	27.42%

Pelaksanaan praktik mindfulness dalam pelatihan ini terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres guru. Berdasarkan data pre-test, mid-test, dan post-test, terjadi penurunan rata-rata skor stres dari 27,84 menjadi 20,11, dengan penurunan persentase sebesar 27,42%. Hal ini menunjukkan bahwa teknik-teknik sederhana seperti mindful

breathing, body scan, dan kesadaran saat mengajar dapat membantu guru mengelola tekanan kerja secara mandiri. Praktik ini tidak hanya berdampak pada penurunan stres, tetapi juga meningkatkan fokus, empati, dan ketenangan dalam proses mengajar. Integrasi nilai-nilai spiritual dalam pendekatan mindfulness, seperti refleksi dan dzikir, memperkuat dampaknya bagi guru di lingkungan sekolah Islam. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan kontribusi signifikan dalam membentuk budaya sekolah yang lebih sehat, sadar, dan berorientasi pada kesejahteraan mental.

Pembahasan

Untuk mengidentifikasi stres pada guru secara efektif, diperlukan penguasaan sejumlah keterampilan dan pengetahuan penting. Pemimpin pendidikan dan guru perlu dibekali dengan alat untuk mengenali tanda-tanda stres serta strategi untuk menguranginya, yang pada akhirnya akan meningkatkan kesejahteraan guru dan hasil belajar siswa. Salah satu keterampilan utama dalam mengidentifikasi stres guru adalah kemampuan mengenali indikator fisiologis dan psikologis dari stres. Penelitian menunjukkan bahwa berbagai sumber stres seperti tingginya tanggung jawab dan kurangnya dukungan dapat menimbulkan gejala baik secara fisik maupun emosional. Guru yang mengalami stres cenderung menunjukkan ketidakstabilan emosi yang lebih tinggi, yang berdampak pada interaksi mereka di kelas dan hubungan dengan siswa (Fynes-Clinton et al., 2022). Selain itu, tingkat stres yang dilaporkan oleh guru berkorelasi dengan kemampuan mereka dalam mengatur emosi (Braun et al., 2020). Pemahaman terhadap indikator ini penting agar pendidik dapat menangani stres secara proaktif.

Kompleksitas dalam mengenali stres semakin meningkat karena persepsi terhadap stres kerja bervariasi, tergantung pada kondisi lingkungan dan hubungan sosial di tempat kerja. Misalnya, kurangnya dukungan dari rekan sejawat maupun pihak manajemen sekolah secara konsisten dilaporkan sebagai faktor pemicu stres guru (Nyakeko et al., 2023). Oleh karena itu, menciptakan budaya sekolah yang suportif sangat penting dalam meningkatkan resiliensi guru dan menurunkan tingkat stres. Guru yang memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat lebih mampu mengenali gejala stres pada diri sendiri maupun pada kolega, yang pada gilirannya mendukung pengembangan strategi koping kolektif untuk mengatasi tekanan kerja.

Teknik seperti mindfulness dan regulasi emosi dapat dimasukkan dalam program pelatihan guru untuk meningkatkan ketahanan mereka serta kemampuan dalam mengenali gejala stres, baik pada diri sendiri maupun rekan sejawat (Oliveira et al., 2021). Penerapan program mindfulness dalam konteks sekolah juga menunjukkan hasil yang mengembirakan. Sebagai contoh, sebuah studi mengungkapkan bahwa integrasi praktik mindfulness dalam kurikulum sekolah menghasilkan penurunan stres berdasarkan laporan mandiri dan peningkatan kesejahteraan guru secara keseluruhan (Hwang et al., 2019). Guru pendidikan khusus, yang kerap menghadapi tantangan pekerjaan yang kompleks, juga memperoleh manfaat signifikan dari intervensi ini, menunjukkan bahwa mindfulness dapat menjadi alat dukung yang sangat dibutuhkan di lingkungan kerja yang penuh tekanan (Russell & Smyth, 2023).

Selain itu, pelatihan resiliensi berbasis mindfulness tidak hanya efektif dalam menurunkan stres, tetapi juga memperkuat kualitas hubungan guru dengan siswa. Penelitian menyatakan bahwa guru yang mengembangkan kesadaran penuh cenderung menjalani tugasnya dengan lebih penuh kasih dan pengertian, sehingga menciptakan lingkungan belajar yang lebih hangat dan mendukung perkembangan siswa (Carsley et al., 2017). Oleh karena itu, integrasi mindfulness dalam pelatihan dan pengembangan profesional guru menjadi elemen penting dalam menjaga kualitas pendidikan dan meningkatkan retensi tenaga pendidik (Fang, 2024).

SIMPULAN

Pelatihan identifikasi stres dan pengenalan praktik mindfulness bagi guru di SATSANU Patham, Bangkok, merupakan langkah awal yang penting dalam mendukung kesehatan mental para pendidik. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman guru terhadap stres yang mereka alami serta membekali mereka dengan keterampilan dasar untuk mengelola stres melalui pendekatan mindfulness yang sederhana, praktis, dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagai tindak lanjut, disarankan agar kegiatan ini dilanjutkan dalam bentuk pelatihan lanjutan untuk pendalaman praktik mindfulness secara rutin. Selain itu, penyusunan modul digital mindfulness yang dapat diakses secara fleksibel oleh guru akan sangat membantu dalam menjaga kesinambungan praktik. Pembentukan komunitas pendukung antarguru juga diharapkan menjadi ruang berbagi pengalaman dan saling memberikan dukungan emosional. Ke depan, diharapkan kegiatan serupa dapat dikembangkan dalam skala lebih luas melalui kolaborasi lintas negara, khususnya di kawasan Asia Tenggara, guna memperluas dampak positif dari praktik ini bagi dunia pendidikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan terima kasih kepada LPPM Universitas Ahmad Dahlan atas dukungan pendanaan dan fasilitasi yang memungkinkan kegiatan pengabdian ini terlaksana dengan baik. Selain itu, kami juga berterima kasih kepada mitra sekolah SATSANU Patham, Bangkok, atas sambutan hangat dan partisipasi aktif seluruh guru dalam kegiatan pelatihan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Beers, J. (2000). Teacher stress and coping: does the process differ according to years of teaching experience?.. <https://doi.org/10.15760/etd.809>
- Braun, S., Schonert-Reichl, K., & Roeser, R. (2020). Effects of teachers' emotion regulation, burnout, and life satisfaction on student well-being. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 69, 101151. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2020.101151>
- Carroll, A., York, A., Fynes-Clinton, S., Sanders-O'Connor, E., Flynn, L., Bower, J., ... & Ziaei, M. (2021). The downstream effects of teacher well-being programs:

- improvements in teachers' stress, cognition and well-being benefit their students. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.689628>
- Carsley, D., Khoury, B., & Heath, N. (2017). Effectiveness of mindfulness interventions for mental health in schools: a comprehensive meta-analysis. *Mindfulness*, 9(3), 693-707. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0839-2>
- Collie, R., Shapka, J., Perry, N., & Martin, A. (2015). Teacher well-being. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 33(8), 744-756. <https://doi.org/10.1177/0734282915587990>
- Fang, Y. (2024). A literature review addressing the relationship between mindfulness and stress-level. *HC*, 1(6). <https://doi.org/10.61173/mrd20n04>
- Fynes-Clinton, S., Sherwell, C., Ziaei, M., York, A., Sanders-O'Connor, E., Forrest, K., ... & Carroll, A. (2022). Neural activation during emotional interference corresponds to emotion dysregulation in stressed teachers. *NPJ Science of Learning*, 7(1). <https://doi.org/10.1038/s41539-022-00123-0>
- Gouda, S., Luong, M., Schmidt, S., & Bauer, J. (2016). Students and teachers benefit from mindfulness-based stress reduction in a school-embedded pilot study. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00590>
- Hwang, Y., Goldstein, H., Medvedev, O., Singh, N., Noh, J., & Hand, K. (2019). Mindfulness-based intervention for educators: effects of a school-based cluster randomized controlled study. *Mindfulness*, 10(7), 1417-1436. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01147-1>
- Jennings, P., Brown, J., Frank, J., Fosco, S., Oh, Y., Davis, R., ... & Greenberg, M. (2017). Impacts of the care for teachers program on teachers' social and emotional competence and classroom interactions.. *Journal of Educational Psychology*, 109(7), 1010-1028. <https://doi.org/10.1037/edu0000187>
- Klassen, R. and Chiu, M. (2010). Effects on teachers' self-efficacy and job satisfaction: teacher gender, years of experience, and job stress.. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 741-756. <https://doi.org/10.1037/a0019237>
- Klingbeil, D. and Renshaw, T. (2018). Mindfulness-based interventions for teachers: a meta-analysis of the emerging evidence-base.. <https://doi.org/10.31234/osf.io/589jq>
- Listyaputri, D., Liana, C., Mastuti, S., Suprijono, A., Alrianingrum, S., Sumarno, S., ... & Artono, A. (2023). Explaining teachers' resilience and well-being. *Technium Social Sciences Journal*, 50, 21-25. <https://doi.org/10.47577/tssj.v50i1.9861>
- Nyakeko, F., Ngirwa, C., & Malingumu, W. (2023). Secondary school teachers' perception of occupational stress causes in mwanza region, tanzania. *Asian Research Journal of Arts & Social Sciences*, 20(3), 1-13. <https://doi.org/10.9734/arjass/2023/v20i3447>
- Oliveira, S., Roberto, M., Pereira, N., Marques-Pinto, A., & Simão, A. (2021). Impacts of social and emotional learning interventions for teachers on teachers' outcomes: a systematic review with meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.677217>

- Ortan, F., Simuț, C., & Simuț, R. (2021). Self-efficacy, job satisfaction and teacher well-being in the k-12 educational system. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), 12763. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312763>
- Russell, A. and Smyth, S. (2023). Using a 10-day mindfulness-based app intervention to reduce burnout in special educators. *Journal of Research in Special Educational Needs*, 23(4), 278-289. <https://doi.org/10.1111/1471-3802.12599>
- Tsagem, Shehu Yahaya. (2022). Occupational stress and burnout among secondary school teachers in sokoto metropolis – nigeria: how does coping strategies matter?. *International Journal of Social Science and Human Research*, 05(07). <https://doi.org/10.47191/ijsshr/v5-i7-16>
- Zarate, K., Maggin, D., & Passmore, A. (2019). Meta-analysis of mindfulness training on teacher well-being. *Psychology in the Schools*, 56(10), 1700-1715. <https://doi.org/10.1002/pits.22308>