



Guru Sehat

Murid Hebat

**Menjaga Kesehatan Mental di
Tengah Tuntutan Mengajar**

Presented By
Khairunnisa Fitri, S.Psi., M.Psi., Psikolog



Stres & Burnout

**MENTAL
HEALTH**

Deteksi dini

Kesehatan mental

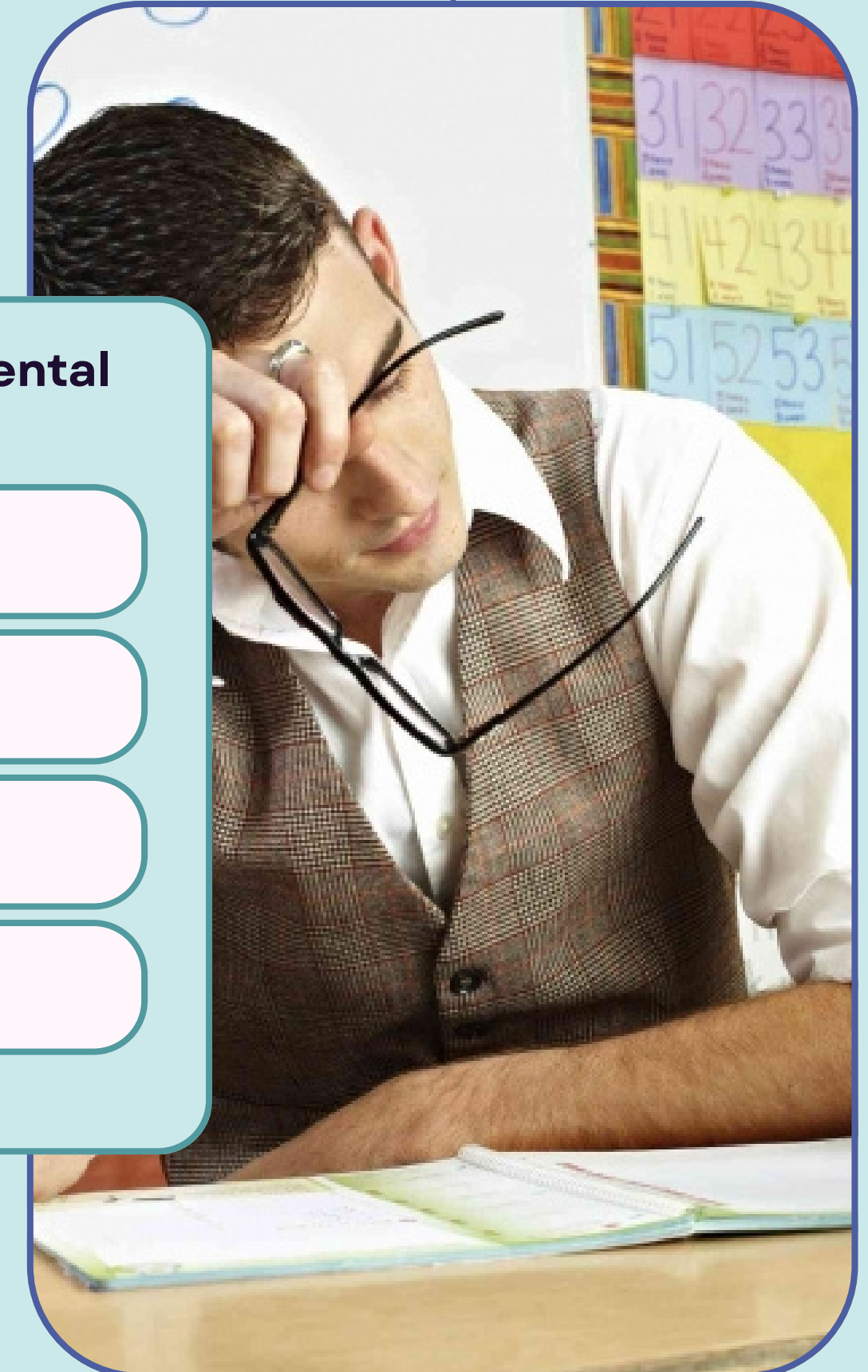


Apa Itu Kesehatan Mental?

Kesehatan mental adalah kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal baik secara fisik, intelektual dan emosional

Apa saja Masalah Kesehatan mental yang dapat dialami oleh Guru

- 1 Stress
- 2 Burnout
- 3 Kecemasan
- 4 Depresi



Stres

Apa itu Stres?

Perasaan yang umumnya dapat kita rasakan saat berada di bawah tekanan, merasa kewalahan, atau kesulitan menghadapi suatu situasi



Penyebab stres pada guru



- 1 Perilaku buruk siswa
- 2 Praktik kepemimpinan kepala sekolah yang tidak sesuai,
- 3 Kurangnya dukungan rekan kerja
- 4 Tuntutan pekerjaan yang begitu banyak
- 5 Kekurangan gaji
- 6 Kondisi pekerjaan yang kurang baik
- 7 Perubahan kebijakan pendidikan



Burnout



Burnout adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan sindrom kelelahan emosional dan sinisme yang terjadi sebagai respons terhadap stres dan ketegangan hidup

Dimensi Burnout

- 1 Kelelahan Emosional
- 2 Depersonalisasi / Sinisme
- 3 Penurunan Pencapaian Pribadi



Penyebab Burnout dapat terjadi pada guru



- 1 Beban kerja yang berlebihan.
- 2 Tuntutan administrasi yang tinggi.
- 3 Tekanan memenuhi target dan perubahan kurikulum.
- 1 Menghadapi perilaku serta kebutuhan siswa yang beragam.
- 2 Kurangnya dukungan dari pimpinan dan rekan kerja.
- 3 Tuntutan serta ekspektasi orang tua yang tinggi.



Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan khawatir atau takut yang berlebihan terhadap tuntutan pekerjaan sehingga dapat memengaruhi kinerja, kesehatan, dan kesejahteraan guru.

Depresi

Gangguan mood yang menyebabkan perasaan sedih dan kehilangan minat terus-menerus. Depresi pada guru dapat terjadi karena kombinasi tekanan pekerjaan yang berlangsung dalam waktu lama dan faktor pribadi maupun lingkungan



Upaya Untuk Mengatasi



- Menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi (work-life balance).
- Meningkatkan keterampilan manajemen stres.
- Menciptakan komunikasi yang baik dengan pimpinan, rekan kerja, dan orang tua siswa.
- Memanfaatkan teknologi secara efektif untuk meningkatkan efisiensi kerja.
- Mengapresiasi pencapaian diri dan menetapkan target yang realistis.
- Mencari bantuan profesional, seperti konselor atau psikolog, jika diperlukan.



Memahami Perkembangan dan Perilaku Anak



Mengapa Guru harus Memahami Perkembangan anak ?

Setiap anak memiliki tahapan perkembangan dan kebutuhan yang berbeda. Dengan memahami perkembangan serta perilaku anak, guru dapat mengetahui apa yang sesuai dengan usia dan kebutuhan anak.

Pemahaman ini membantu guru memilih cara mengajar, berkomunikasi, dan memberikan respons yang tepat, sehingga guru tidak mudah merasa bingung, kewalahan, atau stres ketika menghadapi berbagai perilaku anak.



Tahap-Tahap Perkembangan Keognitif Anak

Anak usia SD (6-12 tahun) disebut sebagai masa anak-anak (middle childhood). Pada masa inilah disebut sebagai usia matang bagi anak-anak untuk belajar



Teori Perkembangan Jean Piaget



Tahap Pra-Operasional 2-7 Tahun

- Penggunaan simbol, kemampuan bahasa yang lebih matang
- Memori dan imjinasi berkembang
- Merepresantasikan objek dalam berbagai macam aktivitas,



Tahapan Operational Konkret (7-11 Tahun)

- Mempresentasikan ide dan peristiwa dengan lebih logis
- Memiliki kemampuan bahasa yang semakin sempurna,
- Imajinasi berkembang, dapat berfikir abstrak meski terbatas



Tahap Operasional Formal (11 Tahun Keatas)

- Mampu menggunakan nalar tidak hanya tentang objek dan peristiwa nyata tetapi juga hipotesis





Ciri-ciri Perkembangan Kognitif Anak SD

- Perkembangan Bahasa
- Perkembangan Pemikiran Konkret
- Kemampuan Berfikir Logis
- Kemampuan Memori atau Mengingat Yang Semakin Kuat
- Imajinasi Yang Semakin Berkembang
- Kemampuan Mengatur Waktu





Pada jenjang pendidikan SD dapat diperinci menjadi dua fase Tahap Perkembangan, yaitu

Secara khusus karakteristik siswa SD kelas rendah (kelas 1, kelas 2, dan kelas 3) adalah sebagai berikut:

Karakteristik Umum

- 1 Waktu reaksinya lambat
- 2 Koordinasi otot tidak sempurna
- 3 Suka berkelahi
- 4 Gemar bergerak, bermain, memanjat
- 5 Aktif bersemangat terhadap bunyi-bunyian yang teratur

Karakteristik Kecerdasan

- 1 Kurangnya kemampuan pemusatan perhatian
- 2 Kemauan berpikir sangat terbatas
- 3 Kegemaran untuk mengulangi macam-macam kegiatan



Pada jenjang pendidikan SD dapat diperinci menjadi dua fase Tahap Perkembangan, yaitu

Lanjutan.....

Karakteristik Sosial

- 1 Hasrat besar terhadap hal-hal yang bersifat drama
- 2 Berkhayal dan suka meniru
- 3 Gemar akan keadaan alam
- 4 Senang akan cerita-cerita
- 5 Sifat pemberani
- 6 Senang mendapat pujian

Kegiatan Gerakan Yang Dilakukan

- 1 Menirukan
- 2 Manipulasi



Pada jenjang pendidikan SD dapat diperinci menjadi dua fase Tahap Perkembangan, yaitu

Masa kelas tinggi SD, kira-kira umur 9 tahun atau 10 tahun - umur 12 tahun atau 13 tahun

Karakteristik Umum

- 1 Waktu Reaksinya Cepat
- 2 Koordinasi otot sempurna
- 3 Gemar bergerak dan bermain

Karakteristik Kecerdasan

- 1 Mempunyai kemampuan pemusatan perhatian
- 2 Kemampuan berpikir lebih banyak



Pada jenjang pendidikan SD dapat diperinci menjadi dua fase Tahap Perkembangan, yaitu

Lanjutan.....

Karakteristik Sosial

- 1 Tidak suka pada hal-hal yang bersifat drama
- 2 Gemar pada lingkungan sosial
- 3 Senang pada cerita-cerita lingkungan sosial
- 4 Sifat pemberani tetapi masih menggunakan logika

Mamahami Perilaku Anak Lewat ABA

Apa Itu Aba ?

Pendekatan ilmiah yang menggunakan prinsip perilaku dan pembelajaran untuk memahami serta membentuk perilaku manusia



Apa Yang terjadi Jika salah Satu tahap Perkembangannya Belum tercapai



- Kesulitan memahami dan menerima informasi.
- Lebih lambat dalam memecahkan masalah.
- Kesulitan mengikuti instruksi atau pembelajaran.
- Kemampuan bahasa dan komunikasi dapat ikut terpengaruh.
- Kesulitan dalam belajar dan mengikuti perkembangan teman sebaya.
- Membutuhkan stimulasi dan pendampingan yang lebih intensif.

Catatan: Hambatan pada satu aspek kognitif tidak selalu berarti seluruh perkembangan anak terhambat. Diperlukan **deteksi** dan **stimulasi dini** untuk mengetahui kebutuhan anak.





Deteksi Dini Oleh Guru

- **Mengamati** perilaku dan perkembangan anak.
- **Mencatat** perubahan atau perilaku yang muncul berulang.
- **Membandingkan** perkembangan dengan tahapan usia anak.
- **Berkomunikasi** dengan orang tua.
- **Memberikan** stimulasi dan dukungan awal.
- **Merujuk** kepada psikolog atau tenaga profesional jika diperlukan.



Menjadi guru bukan sekadar mengajar anak dikelas, tetapi memahami mereka, mendampingi mereka, dan membantu mereka berkembang





Terima Kasih

