

THE INFLUENCE OF EFFECTIVE EDUCATIONAL MANAGEMENT ON THE MENTAL HEALTH OF TEACHERS IN ELEMENTARY SCHOOL

Maharani Lintang Corneasari¹

¹Universitas Ngudi Waluyo

Email: maharanipgsd@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh manajemen pendidikan yang efektif terhadap kesehatan mental guru di sekolah dasar. Dengan semakin kompleksnya tantangan yang dihadapi oleh guru, terutama dalam konteks manajemen pendidikan yang baik, penting untuk memahami sejauh mana faktor-faktor tersebut berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis para pendidik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarakan kepada 25 guru dari beberapa sekolah dasar di Kabupaten Semarang. Kuesioner ini dirancang untuk mengukur dua variabel utama: efektivitas manajemen pendidikan dan kesehatan mental guru, yang meliputi tingkat stres, kecemasan, dan kepuasan kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen pendidikan yang efektif dan kesehatan mental guru, di mana penerapan manajemen pendidikan yang baik dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kepuasan kerja guru. Penelitian ini menyarankan pentingnya peran kepala sekolah dalam menciptakan lingkungan kerja yang mendukung, serta perlunya peningkatan manajemen pendidikan yang lebih sistematis untuk meminimalisir dampak negatif terhadap kesehatan mental guru. Temuan ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam perumusan kebijakan pendidikan yang lebih berorientasi pada kesejahteraan guru.

Kata Kunci: Manajemen Pendidikan, Kesehatan Mental, Guru, Stres.

Abstract: This study aims to examine the impact of effective educational management on the mental health of elementary school teachers. With the increasing complexity of challenges faced by teachers, especially in the context of good educational management, it is important to understand how these factors contribute to the psychological well-being of educators. This study employs a quantitative approach using a survey method. Data were collected through a questionnaire distributed to 25 teachers from several elementary schools in Semarang Regency. The questionnaire was designed to measure two main variables: the effectiveness of educational management and the teachers' mental health, including stress levels, anxiety, and job satisfaction. The results showed a significant relationship between effective educational management and teachers' mental health, where the implementation of good educational management can reduce stress levels and increase job satisfaction. This study suggests the importance of the school principal's role in creating a supportive work environment, as well as the need for more systematic

educational management to minimize negative impacts on teachers' mental health. The findings can serve as a consideration in formulating education policies that are more oriented toward the well-being of teachers.

Keywords: *Educational Management, Mental Health, Teachers, Stress.*

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk masa depan bangsa, dan guru sebagai ujung tombak pendidikan memegang peran yang sangat vital. Namun, dalam menjalankan tugasnya, guru sering kali menghadapi berbagai tekanan, baik dari lingkungan sekolah, administrasi pendidikan, maupun tuntutan untuk meningkatkan kualitas pengajaran. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis guru adalah manajemen pendidikan yang diterapkan di sekolah. Manajemen pendidikan yang baik dapat menciptakan lingkungan kerja yang mendukung, sehingga berpotensi mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesehatan mental guru (Slamet, 2020).

Manajemen pendidikan yang efektif tidak hanya berfokus pada aspek pengelolaan administrasi dan kurikulum, tetapi juga pada penciptaan suasana kerja yang positif bagi guru (Ghozali, 2021). Penerapan manajemen pendidikan yang jelas dan terstruktur dapat memberi motivasi serta semangat bagi guru dalam menjalankan tugasnya, yang pada gilirannya akan memengaruhi kinerja mereka secara keseluruhan (Yuliana & Wibowo, 2019). Hal ini sejalan dengan temuan dalam studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, yang menunjukkan bahwa 52% guru setuju bahwa manajemen pendidikan yang jelas memberikan semangat dan motivasi dalam bekerja.

Selain itu, kondisi mental guru sangat dipengaruhi oleh lingkungan kerja mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2021) menemukan bahwa guru yang bekerja di sekolah dengan manajemen pendidikan yang efektif cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan lebih puas dengan pekerjaan mereka. Sebaliknya, kurangnya manajemen yang baik seringkali berdampak pada peningkatan stres, kelelahan emosional, dan bahkan burnout pada guru (Kurniawan, 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh manajemen pendidikan yang efektif terhadap kesehatan mental guru di sekolah dasar. Melalui

pengumpulan data dari 25 guru di beberapa sekolah dasar di Kabupaten Semarang, diharapkan dapat ditemukan gambaran yang lebih jelas mengenai hubungan antara manajemen pendidikan yang diterapkan dan kesehatan mental guru. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting dalam pengembangan kebijakan pendidikan yang lebih baik, dengan fokus pada kesejahteraan guru sebagai elemen utama dalam peningkatan kualitas pendidikan

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei untuk menganalisis pengaruh manajemen pendidikan yang efektif terhadap kesehatan mental guru di sekolah dasar. Penelitian dilakukan di Kabupaten Semarang dengan mengambil sampel sebanyak 25 guru dari beberapa sekolah dasar yang berbeda. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu memilih guru yang telah mengajar minimal 2 tahun dan bekerja di sekolah dengan variasi manajemen pendidikan. Variabel yang diteliti terdiri dari dua, yaitu manajemen pendidikan yang efektif sebagai variabel independen dan kesehatan mental guru sebagai variabel dependen. Manajemen pendidikan diukur berdasarkan indikator keteraturan manajemen kurikulum, komunikasi antara kepala sekolah dan guru, serta dukungan administratif yang jelas. Kesehatan mental guru diukur melalui indikator stres, kecemasan, dan kepuasan kerja yang dirasakan oleh guru.

Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari dua bagian utama. Bagian pertama mengukur manajemen pendidikan yang efektif dengan 10 item pertanyaan menggunakan skala Likert 1-5, dan bagian kedua mengukur kesehatan mental guru dengan 12 item pertanyaan yang juga menggunakan skala Likert 1-5. Kuesioner disebarikan secara langsung kepada responden, dan peneliti memberikan penjelasan terkait tujuan dan cara pengisian kuesioner. Setelah kuesioner terkumpul, data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden, serta analisis regresi linier sederhana untuk mengetahui pengaruh manajemen pendidikan terhadap kesehatan mental guru. Sebelum pengumpulan data, instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya, dengan menggunakan uji validitas isi dan uji reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach, di mana instrumen dianggap valid jika memiliki nilai lebih dari 0,3 dan reliabel jika nilai Alpha Cronbach lebih dari 0,7.

Penelitian ini juga memperhatikan etika penelitian, di mana responden diberikan informasi terkait tujuan dan manfaat penelitian serta diberi kebebasan untuk ikut serta secara sukarela. Kerahasiaan data dijaga dengan ketat, dan informasi yang dikumpulkan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai pengaruh manajemen pendidikan yang efektif terhadap kesehatan mental guru di sekolah dasar di Kabupaten Semarang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar guru merasakan dampak positif dari manajemen pendidikan yang efektif terhadap lingkungan kerja dan kesehatan mental mereka. Berdasarkan data yang terkumpul, 44% guru setuju bahwa manajemen pendidikan di sekolah berperan besar dalam menciptakan lingkungan kerja yang mendukung. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan yang baik di tingkat sekolah, termasuk dalam hal organisasi, komunikasi, dan dukungan administratif, sangat memengaruhi kenyamanan dan semangat kerja guru. Pengelolaan yang terstruktur dengan baik mampu menciptakan suasana yang kondusif bagi guru untuk melaksanakan tugas pengajaran dengan optimal.

Lebih lanjut, sebanyak 52% guru sangat setuju bahwa mereka berharap manajemen sekolah memberikan perhatian terhadap kesejahteraan mental guru melalui sesi konseling atau program dukungan psikologis. Hal ini mencerminkan pentingnya peran manajemen dalam memperhatikan aspek psikologis guru yang seringkali terabaikan. Dukungan berupa layanan konseling atau program psikologis di sekolah dapat menjadi langkah penting dalam menjaga kesehatan mental guru, mengingat beban kerja yang tinggi serta tantangan yang dihadapi oleh guru dalam menjalankan tugasnya.

Data selanjutnya menunjukkan bahwa 64% guru merasa sangat nyaman berada di sekolah berkat pengelolaan yang baik dalam manajemen pendidikan. Ini menunjukkan bahwa keberhasilan manajemen pendidikan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung dan nyaman sangat berpengaruh terhadap kepuasan kerja dan kesejahteraan emosional guru. Guru yang merasa nyaman di tempat kerjanya cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, yang pada gilirannya berkontribusi pada peningkatan kinerja mereka.

Selain itu, 68% guru setuju bahwa komunikasi antar guru dan manajemen sekolah berperan lancar dan efektif. Komunikasi yang terbuka dan efektif antara guru dan pihak manajemen sekolah sangat penting untuk memastikan bahwa setiap masalah atau tantangan yang dihadapi guru dapat segera teratasi. Komunikasi yang baik juga dapat memperkuat hubungan antara guru dan pihak manajemen, menciptakan rasa saling percaya, dan mengurangi potensi konflik yang dapat meningkatkan tingkat stres.

Terakhir, 56% guru sangat setuju bahwa lingkungan sekolah mempengaruhi suasana kerja yang positif dan bebas dari stres berlebihan. Lingkungan yang mendukung, baik secara fisik maupun emosional, sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis guru. Suasana kerja yang positif, di mana guru merasa dihargai dan didukung, dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepuasan kerja mereka.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa manajemen pendidikan yang efektif berperan penting dalam menciptakan lingkungan kerja yang mendukung, serta mempengaruhi kesehatan mental guru. Manajemen yang baik, termasuk dalam hal komunikasi yang efektif, perhatian terhadap kesejahteraan mental guru, dan penciptaan lingkungan sekolah yang positif, dapat meningkatkan kepuasan kerja dan mengurangi stres di kalangan guru. Oleh karena itu, peran manajemen sekolah dalam mendukung kesejahteraan mental guru harus mendapat perhatian serius, terutama dalam upaya menciptakan lingkungan pendidikan yang sehat dan produktif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa manajemen pendidikan yang efektif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental guru di sekolah dasar. Sebagian besar guru merasa bahwa manajemen pendidikan yang baik di sekolah dapat menciptakan lingkungan kerja yang mendukung dan nyaman. Hal ini tercermin dari 44% guru yang setuju bahwa manajemen pendidikan di sekolah berperan besar dalam menciptakan lingkungan kerja yang mendukung, serta 64% guru yang merasa sangat nyaman berada di sekolah berkat pengelolaan yang baik dalam manajemen. Selain itu, 68% guru setuju bahwa komunikasi

antara guru dan manajemen sekolah berjalan dengan lancar dan efektif, yang menunjukkan pentingnya hubungan yang baik antara pihak sekolah dan guru.

Penelitian ini juga menemukan bahwa perhatian terhadap kesejahteraan mental guru sangat dibutuhkan. Sebanyak 52% guru sangat setuju bahwa mereka berharap manajemen sekolah memberikan perhatian terhadap kesejahteraan mental guru melalui sesi konseling atau program dukungan psikologis. Selain itu, 56% guru sangat setuju bahwa lingkungan sekolah mempengaruhi suasana kerja yang positif dan bebas dari stres berlebihan. Ini menunjukkan bahwa lingkungan yang mendukung secara psikologis dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesehatan mental guru.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, beberapa rekomendasi yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Peningkatan Program Dukungan Psikologis Manajemen sekolah disarankan untuk memberikan perhatian lebih terhadap kesejahteraan mental guru dengan menyediakan program dukungan psikologis, seperti sesi konseling atau workshop mengenai kesehatan mental. Hal ini akan membantu guru mengelola stres dan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.
2. Peningkatan Komunikasi Antara Guru dan Manajemen Sekolah sebaiknya terus memperkuat komunikasi yang terbuka dan efektif antara guru dan pihak manajemen. Komunikasi yang baik akan mempermudah pemecahan masalah dan menciptakan suasana kerja yang lebih harmonis, yang pada gilirannya dapat mengurangi ketegangan dan stres di kalangan guru.
3. Peningkatan Lingkungan Kerja yang Mendukung Manajemen sekolah harus lebih memperhatikan penciptaan lingkungan kerja yang positif dan nyaman. Fasilitas yang baik, dukungan administratif yang jelas, serta penghargaan terhadap kinerja guru dapat menciptakan atmosfer yang mendukung produktivitas dan kesejahteraan guru.
4. Pelatihan bagi Kepala Sekolah dan Manajemen Kepala sekolah dan manajemen pendidikan perlu diberikan pelatihan yang lebih mendalam mengenai pentingnya manajemen yang baik dalam mendukung kesejahteraan guru. Pemahaman yang lebih baik mengenai kebutuhan

mental dan emosional guru akan membantu mereka dalam merancang kebijakan yang lebih mendukung.

5. Evaluasi Berkala terhadap Kesejahteraan Guru Sekolah perlu melakukan evaluasi berkala untuk menilai kesehatan mental guru dan efektivitas program dukungan yang telah diterapkan. Dengan adanya evaluasi ini, manajemen sekolah dapat membuat penyesuaian dan perbaikan yang diperlukan untuk meningkatkan kualitas lingkungan kerja dan kesehatan mental guru.

Dengan penerapan rekomendasi tersebut, diharapkan dapat tercipta lingkungan kerja yang lebih sehat dan mendukung bagi guru, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada peningkatan kualitas pendidikan di sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ghozali, I. (2021). *Manajemen pendidikan: Teori dan praktik dalam konteks Indonesia*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.
- Kurniawan, R. (2020). Pengaruh manajemen pendidikan terhadap stres guru di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan dan Kesejahteraan Sosial*, 7(1), 55-68.
- Sari, D. (2021). Kesehatan mental guru dalam konteks manajemen pendidikan di sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(1), 44-53.
- Slamet, A. (2020). Manajemen pendidikan yang efektif dalam mendukung kesehatan mental guru. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 6(2), 23-34.
- Suryani, D. (2022). Pengaruh manajemen pendidikan terhadap motivasi dan kesejahteraan guru. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(3), 112-121.
- Yuliana, D., & Wibowo, M. (2019). Pengaruh komunikasi manajerial terhadap motivasi dan kinerja guru. *Jurnal Manajemen Sekolah*, 4(2), 88-95