



DARI STRES KE EMPATI

Transformasi Psikologis Pimpinan Sekolah-Madrasah

Ma'News – Yogyakarta 03/08/2024 - Dalam beberapa tahun terakhir, isu kesehatan mental telah menjadi perhatian utama di berbagai belahan dunia. World Health Organization (WHO) telah menyoroti pentingnya kesehatan mental sebagai bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan. Menyadari bahwa gangguan mental seperti depresi dan kecemasan merupakan penyebab utama ketidakmampuan bekerja di seluruh dunia, WHO telah menyerukan kepada semua pihak untuk mengambil langkah konkret dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Bersambung halaman 2..

Di Indonesia, perhatian terhadap kesehatan mental mulai meningkat, terutama di sektor pendidikan. Guru dan pimpinan sekolah sering kali menghadapi tekanan besar dalam menjalankan tugas mereka. Beban administratif, tuntutan akademik, dan tanggung jawab sosial yang tinggi sering kali menjadi sumber stres yang berkepanjangan. Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat berujung pada penurunan kualitas pengajaran, buruknya hubungan interpersonal, dan bahkan burnout yang mengancam kesehatan mental para pendidik.

Menyikapi tantangan ini, Lembaga Pendidikan Ma'arif NU PWNU DIY, bersama dengan Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) dan Universitas Nahdlatul Ulama (UNU) Yogyakarta, menyelenggarakan pelatihan khusus yang berfokus pada pengelolaan stres dan pengembangan empati serta welas asih bagi para pimpinan sekolah-madrasah. Pelatihan ini bukan hanya sekadar rutinitas peningkatan kapasitas, melainkan sebuah langkah konkret dalam merespons isu kesehatan mental yang menjadi perhatian global.

Pelatihan yang diadakan pada 3 Agustus 2024 di UNU Yogyakarta ini berdasar pada hasil asesmen daring pada bulan Juni yang lalu. Tujuan utama dari asesmen tersebut adalah untuk mendeteksi kondisi kesejahteraan psikologis para peserta sebelum mengikuti pelatihan. Berdasarkan hasil asesmen, tim Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dari Departemen Psikologi UNY merancang materi yang tepat sasaran, berfokus pada psikoedukasi tentang stres dan cara mengelolanya secara efektif.

Stres, menurut WHO, adalah respons normal terhadap tantangan yang kita hadapi sehari-hari, tetapi ketika stres berlanjut tanpa penanganan yang tepat, dampaknya bisa sangat merusak. Materi pelatihan ini mengajak peserta untuk

melihat stres dari sudut pandang yang berbeda bukan sebagai musuh yang harus dilawan, tetapi sebagai sinyal yang perlu direspon dengan bijak. Peserta diajarkan teknik-teknik praktis untuk mengelola stres, mulai dari relaksasi hingga penerapan strategi berpikir yang lebih positif.

Selain itu, materi mengenai empati dan welas asih diperkenalkan sebagai cara untuk mengurangi dampak negatif dari stres, terutama dalam hubungan interpersonal di tempat kerja. Empati memungkinkan para pemimpin pendidikan untuk lebih memahami dan merespon kebutuhan emosional orang lain, baik itu rekan kerja, siswa, maupun orang tua siswa. Sementara itu, welas asih membantu mereka untuk tetap bersikap positif dan mendukung, bahkan dalam situasi yang penuh tekanan.

Pelatihan ini merupakan bagian dari komitmen LP Ma'arif NU PWNU DIY dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis tenaga pendidik dan kependidikan. Dengan mengambil langkah ini, LP Ma'arif NU tidak hanya berkontribusi pada kesehatan mental individu, tetapi juga menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih sehat dan produktif. Di akhir pelatihan, peserta mengikuti post-test untuk mengukur seberapa jauh pelatihan ini telah meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Seperti yang disampaikan oleh WHO, kesehatan mental bukan hanya tentang mengobati gangguan, tetapi juga tentang mencegah dan meningkatkan kualitas hidup. Melalui pelatihan ini, LP Ma'arif NU, UNY, dan UNU Yogyakarta telah menunjukkan bahwa mereka peduli terhadap masa depan pendidikan Indonesia dengan memastikan bahwa para pemimpinya dilengkapi dengan keterampilan yang diperlukan untuk menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Ini adalah langkah kecil, tetapi dengan dampak besar, dalam mendukung pendidikan yang lebih baik dan lebih manusiawi di Indonesia.

PATUHI WHO

LPMNU DIY, UNY, dan UNU Yogyakarta Gelar Intervensi Kesejahteraan Psikologis bagi Pimpinan SLTA-SLB



Prof. Yulia Ayriza, PhD., Dr. Tadkiroatun Musfiroh, M.Hum., dan Dr. KH Abdul Ghofar, M.BA. ketika menyampaikan sambutan

Ma'News – Yogyakarta – 03/08/2024 - Berfokus pada kesejahteraan psikologis bagi pimpinan sekolah-madrasah, LP Ma'arif NU PWNU DIY melaksanakan pelatihan dengan menggandeng Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) dan Universitas Nahdlatul Ulama (UNU) Yogyakarta. Acara ini digelar pada Sabtu (03/08) bertempat di UNU Yogyakarta. Sesi pembukaan berlangsung di Aula The Forum, sementara pelaksanaan pelatihan berlangsung di Ruang 405-'Pertamina' dan Ruang 406-'BSI' di lantai 4 UNU Yogyakarta.

Sesi pembukaan yang dibawakan oleh MC 3 Bahasa berlangsung dengan khidmat. Peserta secara bersama-sama menyanyikan lagu kebangsaan "Indonesia Raya", diikuti "Shubbanul Wathon" dan dilanjutkan Mars Ma'arif. Sambutan pertama disampaikan oleh Prof. Yulia Ayriza, PhD., yang merupakan ketua Tim PkM UNY. Dalam sambutannya, Prof. Yulia menyampaikan terima kasih atas sambutan hangat LP Ma'arif NU PWNU DIY dan UNU Yogyakarta. Beliau mengapresiasi terwujudnya kerja sama yang terjalin melalui pelatihan ini. Beliau juga menekankan pentingnya kegiatan ini dalam meningkatkan kualitas kepemimpinan di lingkungan satuan pendidikan. Beliau juga memperkenalkan Anggota Tim PkM yang bertugas yaitu Dr. Rita Eka Izzaty, S.Psi., M.Si., Elya Marfu'atun, M.Psi., Banyu Wicaksono, S.Psi., M.Sc., dan Rahmatika Kurnia Romadhani, S.Psi., M.Psi. Pelatihan juga melibatkan tim yang berasal dari alumni mahasiswa Departemen Psikologi UNY.

Dr. Tadkiroatun Musfiroh, M.Hum. selaku Ketua LP Ma'arif NU PWNU DIY dalam sambutannya menyambut baik pelatihan ini. Kegiatan ini merupakan langkah strategis untuk memperkuat kapasitas dan kesejahteraan psikologis para pimpinan sekolah agar dapat menjalankan tugas mereka dengan lebih efektif. Program ini merupakan salah satu cita-cita LP Ma'arif yang mulai terwujud yaitu perhatian pada kesejahteraan psikologis SDM LP Ma'arif.



Dr. KH Abdul Ghofar, M.BA., penjabat Wakil Rektor bidang Kepesantrenan UNU Yogyakarta menyambut baik kerja sama Tim Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) Departemen Psikologi UNY dengan LP Ma'arif NU DIY yang melangsungkan kegiatan di UNU Yogyakarta. Beliau juga mengapresiasi LP Ma'arif NU yang memberikan perhatian khusus pada kesejahteraan psikologis bagi SDM. Di akhir sambutan secara simbolis Beliau membuka acara dan sekaligus memimpin doa.

Kegiatan selanjutnya yaitu pelatihan berlangsung di ruang kelas lantai 4. Peserta pelatihan terdiri dari jajaran pimpinan SLTA-SLB dan beberapa jabatan terkait di satuan pendidikan, diantaranya Kepala dan jajaran Wakil Kepala Sekolah/Madrasah, Kepala TU, Kepala Program Keahlian, Kepala Laboratorium, Kepala Bengkel, Kepala Perpustakaan, dan Staf Bimbingan Konseling yang telah mengikuti asesmen daring sebelumnya. Secara keseluruhan kegiatan ini berlangsung lancar dari pukul 07.30 WIB hingga 16.00 WIB.

INTERVENSI KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Pelatihan Pengelolaan Stres dan Pengembangan Empati bagi Pimpinan Level I-III Sekolah-Madrasah



Suasana Pelatihan Intervensi Kesejahteraan Psikologis di Ruang 405-"Pertamina"

Ma'News – Yogyakarta – 03/08/2024 - LP Ma'arif NU PWNU DIY, bekerja sama dengan Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) dan Universitas Nahdlatul Ulama (UNU) Yogyakarta, menyelenggarakan pelatihan khusus yang berfokus pada kesejahteraan psikologis pimpinan sekolah-madrasah di lingkungan LP Ma'arif NU PWNU DIY.

Setelah sesi pembukaan, kegiatan pelatihan berlanjut di ruang kelas lantai 4 UNU Yogyakarta. Salah satu materi yang disampaikan adalah psikoedukasi tentang stres. Peserta diajak untuk memahami apa itu stres dari berbagai sudut pandang, mengenali dampak dan sumber-sumbernya, serta mempelajari cara-cara efektif untuk mengelola stres. Para peserta diajarkan bahwa stres tidak selalu buruk dan dapat dikelola dengan cara yang lebih konstruktif. "Respon yang tepat terhadap stres sangat penting untuk menjaga keseimbangan emosional dan efektivitas dalam kepemimpinan," demikian disampaikan oleh salah satu fasilitator.

Selain itu, pelatihan juga menekankan pentingnya empati dan welas asih dalam interaksi sosial di lingkungan sekolah. Peserta belajar bagaimana empati dapat menjadi dasar untuk membangun relasi yang positif dengan rekan kerja, orang tua siswa, dan siswa itu sendiri. Dengan memahami kondisi dan perasaan orang lain, pimpinan sekolah diharapkan dapat mengelola stres dengan lebih baik dan menciptakan lingkungan kerja yang lebih harmonis.



Suasana Pelatihan Intervensi Kesejahteraan Psikologis di Ruang 406-"BSI"

Materi mengenai empati dan welas asih juga dikaitkan dengan bagaimana menghadapi tantangan dalam interaksi sehari-hari, terutama dalam situasi yang penuh tekanan. Pelatihan ini memberikan pemahaman bahwa melalui empati dan welas asih, reaksi terhadap stres dapat berubah menjadi lebih positif, sehingga hubungan dengan orang lain pun dapat terjalin dengan lebih baik.

Di akhir sesi pelatihan, peserta mengikuti post-test untuk mengevaluasi pemahaman mereka tentang materi yang telah disampaikan dan untuk mengukur peningkatan kesejahteraan psikologis mereka setelah pelatihan.

Seperti diketahui bahwa isu kesehatan mental telah lama menjadi fokus masyarakat dunia, senada dengan yang disampaikan Dr. Rita Eka Izzati, S.Psi., M.Si., isu mental health tidak hanya fokus di Yogyakarta dan Indonesia, melainkan juga World Health Organization (WHO). Oleh karenanya Beliau menyampaikan bahwa kesehatan mental perlu menjadi perhatian bersama, salah satu bentuk nyatanya yaitu penyelenggaraan intervensi kesejahteraan psikologis ini.