

MENDIDIK DAN MENGAJAR DENGAN CINTA

65 Tahun Drs. Mahidin, M.Pd.

MENDIDIK DAN MENGAJAR DENGAN CINTA

65 Tahun
Drs. Mahidin, M.Pd.

Penulis:
Drs. Mahidin, M.Pd., dkk.

Dr. Ahmad Syarqawi, M.Pd. (Ed.)



Kelompok Penerbit Perdana Mulya Sarana

MENDIDIK DAN MENGAJAR DENGAN CINTA
65 Tahun Drs. Mahidin, M.Pd.

Penulis: Drs. Mahidin, M.Pd., dkk

Editor: Dr. Ahmad Syarqawi, M.Pd.

Copyright © 2024, pada penulis
Hak cipta dilindungi undang-undang
All rights reserved

Penata letak: Muhammad Yunus Nasution
Perancang sampul: Aulia@rt

Diterbitkan oleh:

PERDANA PUBLISHING

Kelompok Penerbit Perdana Mulya Sarana

(ANGGOTA IKAPI No. 022/SUT/11)

Jl. Sosro No. 16-A Medan 20224

Telp. 061-77151020, 7347756 Faks. 061-7347756

E-mail: perdanapublishing@gmail.com

Contact person: 08126516306

Cetakan pertama: Desember 2024

ISBN 978-623-411-105-7

Dilarang memperbanyak, menyalin, merekam sebagian atau seluruh
bagian buku ini dalam bahasa atau bentuk apapun
tanpa izin tertulis dari penerbit atau penulis

KATA PENGANTAR

Prof. Dr. Tien Rafida, M.Hum

Assalamualaikum Wr.Wb

Alhamdulillah, atas berkat rahmat Allah SWT, akhirnya buku yang hadir ke tangan para pembaca dapat diselesaikan sesuai dengan harapan. Sholawat dan salam kepada baginda Rasulullah SAW, semoga kita semua mendapat syafaatnya dihari akhirat nanti, aamiin.

Saya mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam memberikan naskah akademik dan testimoninya. Dengan adanya tulisan ini maka setiap bagian dari buku ini dapat diisi sesuai dengan draf yang telah direncanakan. Pada akhirnya buku ini diberi judul "mendidik dan mengajar dengan cinta".

Buku ini didedikasikan kepada bapak Drs. Mahidin, M.Pd atas berakhirnya masa bakti dan selanjutnya akan memasuki masa purnabakti. Tentunya kami sangat merasa kehilangan setelah kurang lebih beliau aktif selama 39 tahun mengabdikan dirinya dan berkontribusi secara aktif dan positif dalam membangun generasi bangsa sesuai dengan amanat undang-undang.

Tentunya waktu yang tidak sebentar telah memberikan kesan yang sangat berharga bagi keluarga besar dan seluruh teman-temannya. Tidak sedikit pengalaman dan pembelajaran yang telah diwariskan kepada warga pembelajar. Sosok yang dikenal dengan religiusitasnya telah memberikan penguatan beribadah tepat waktu sehingga menjadi salah satu tauladan yang kiranya wajib untuk ditiru dan gugu.

Selera humorisnya yang tinggi telah berhasil menjadi salah satu ciri khas yang tepat untuk disematkan kepada dirinya. Setiap kali bertemu ada saja cerita singkat yang menyisakan senyuman dan tawa pada setiap orang yang hadir pada pertemuan itu. Dari kejauhan sangat mudah mendeteksi kehadirannya dengan gaya penampilan dan ciri khas peci hitam yang selalu melekat menambah sosok kewibawaannya.

Saya mewakili teman-teman seperjuangan mengucapkan terimakasih atas kerjasamanya selama ini dalam menjalankan tugas sebagai abdi negara dan selamat memasuki masa purnabakti. Semoga segala amal dan usaha yang pernah ditorehkan untuk peningkatan dan pembangunan sumber daya manusia dan generasi bangsa menjadi amal ibadah.

Kami selalu mendoakan semoga bapak diberikan nikmat kesehatan dan selalu dalam lindungan Allah SWT. Memang disadari bahwa keberadaan fisik sosok itu tidak lagi ada dikampus, tetapi pengalaman yang selama ini dijalani bersama menjadi sebuah ingatan yang tidak akan pernah terlupakan.

Medan, 3 Januari 2024

Atas Nama Rekan Seperjuangan

Prof. Dr. Tien Rafida, M.Hum

KATA PENGANTAR EDITOR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah, setinggi puji dan sedalam syukur atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan keragaman nikmatnya kepada kita semua sehingga secara bertahap buku ini dapat diselesaikan sesuai dengan bimbingan, arahan dan rencana yang telah dirumuskan. Sholawat dan salam selalu disampaikan kepada Rasulullah Muhammad SAW, yang telah menjadi tauladan untuk kita semua dan telah membawa umat manusia dari alam kezhaliyaan kepada keadaan yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Buku ini hadir sebagai salah satu bentuk terimakasih atas dedikasi Drs. Mahidin, M.Pd yang telah mengabdikan diri sebagai aparatur sipil negara. Buku yang berada ditangan para pembaca memuat berbagai cerita pengalaman dan perjalanan akademik Drs. Mahidin, M.Pd dalam mencerdaskan kehidupan bangsa. Disamping itu, buku ini juga memuat berbagai naskah akademik yang dapat dijadikan sebagai referensi sebuah keilmuan dan testimoni dari para kolega, sahabat, dan mahasiswanya.

Saya mengucapkan terimakasih kepada Drs. Mahidin, M.Pd., Prof. Dr. Tien Rafida, M.Hum, keluarga besar dan seluruh tim yang terlibat dalam merumuskan rencana pembuatan buku ini dan selanjutnya memberikan kepercayaan kepada saya untuk merampungkan serta melakukan finalisasi isi buku sehingga layak untuk diper-banyak dan dikonsumsi secara luas oleh pengguna.

Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada seluruh pihak yang telah memberikan berbagai kontribusinya dalam penuntasan ini buku ini. Mulai dari keluarga besar Drs. Mahidin, M.Pd yang

telah bersedia memberikan berbagai data dan dokumentasi pribadi beliau, seluruh civitas akademika dan seluruh teman sejawat, kolega dan para signifikan person lainnya yang telah memberikan naskah akademik terbaiknya dan testimony sehingga seluruh rangkaian buku ini menjadi lengkap.

Saya berharap semoga buku ini menjadi penyambung ingatan kepada kita semua bahwa kiprah Drs. Mahidin, M.Pd sangat luar biasa dalam mengabdikan dirinya sebagai aparatur sipil negara/pendidik dan mudah-mudahan ilmu, pengalaman dan suri tauladan yang di-contohkannya kepada kita semua menjadi amal ibadah untuk beliau. Aamiin.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Medan, 3 Januari 2024

Dr. Ahmad Syarqawi, M.Pd

DAFTAR ISI

Kata Pengantar Prof. Dr. Tien Rafida, M.Hum.....	v
Kata Pengantar Editor.....	vii
Daftar Isi	ix

Bagian Pertama

BIOGRAFI Drs. MAHIDIN, M.Pd.	1
---	---

Bagian Kedua

NASKAH AKADEMIK	7
✍ Perencanaan Pengajaran, (<i>Drs. Mahidin, M.Pd.</i>)	9
✍ Guru Profesionalisme di Era Digital, (<i>Prof. Dr. Haidar Putra Daulay, M.A.</i>)	28
✍ Pengembangan Empati Anak, (<i>Drs. Khairuddin Tambusai, M.Pd.</i>)	48
✍ Syukur dalam Perspektif Islam, (<i>Dr. Ira Suryani, M.Si.</i>) ...	59
✍ Memaknai Resiliensi Seorang Guru, (<i>Prof. Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi., Psikolog</i>)	64
✍ Konselor Budaya Sekolah Berbasis Karakter, (<i>Yenti Arsini</i>)	73
✍ Guru yang Dirindukan, (<i>Ali Daud Hasibuan, M.Pd.</i>)	84
✍ Strategi Belajar Mengajar dalam Pendidikan, (<i>Ade Chita Putri Harahap, M.Pd., Kons</i>)	105
✍ Kepribadian Konselor Islami, (<i>M. Harwansyah Putra Sinaga, M.Pd., Kons</i>)	121
✍ Pendidikan Islam Perspektif Imam Al-Ghazali, (<i>Dr. Muhammad Taufik, MA</i>)	133

✍ Peningkatan Profesionalitas Pendidik Melalui Penelitian Tindakan Kelas, (<i>Amal Hayati, M.Pd & Umi Nadrah, M.Pd</i>)	144
✍ Membangun Sikap Spritual dan Sikap Sosial bagi Para Pendidik, (<i>Sari Wardani Simarmata, M.Pd</i>)	153
✍ Meningkatkan Kompetensi Kepribadian Guru Melalui Internalisasi Nilai Karakter SAFT (<i>Siddiq, Amanah, Tabligh, Fathanah</i>), (<i>Dinda Permatasari Harahap, M.Psi., Psikolog</i>)	168

Bagian Ketiga

TESTIMONI	177
✍ Mahidin... Sosok Pemimpin Rumah Tangga yang Ideal, (<i>Erna Suriani, M.Pd.I</i>)	179
✍ Pak Mahidin (Sosok yang sangat bersahaja), (<i>Prof. Dr. Syamsun Nahar, M.Ag</i>)	184
✍ Guruku; Sosok Bersahaja, (<i>Prof. Dr. H. Samsul Nizar, M.Ag</i>)	187
✍ Drs. Mahidin, M.Pd (Pandangan Saya terhadap Beliau), (<i>Dr. Siti Halimah, M.Pd</i>)	189
✍ Mahidin (Sosok Teladan dan Ahli Ibadah), (<i>Drs. Khairuddin Tambusai, M.Pd</i>)	191
✍ Bang Mahidin (Sang Motivator Pribadi Saya), (<i>Drs. H. Munawar El Alasi, M.Pd</i>)	194
✍ Bang Mahidin: 7 Pelajaran dari Seorang Senior, (<i>Dr. Mardianto, M.Pd</i>)	196
✍ Drs. Mahidin, M.Pd (Kepribadian yang Wajib untuk Ditiru dan Digugu), (<i>Dr. Salim, M.Pd</i>)	202
✍ Drs. Mahidin, M.Pd (Senior yang Mengayomi), (<i>Dr. Syarbaini Saleh, M.Si</i>)	204
✍ Pengakaman Bersama Drs. Mahidin, M.Pd., (<i>Drs. Purbatua Manurung, M.Pd</i>)	206
✍ Drs. Mahidin, M.Pd yang Kukenal, (<i>Drs. Hendri Fauza, M.Pd</i>)	207
✍ Pak Mahidin (Sosok Dosen, Atasan dan Teman), (<i>Ramadhan Lubis, M.A</i>)	211

☞ Selayang Pandang bersama Drs. Mahidin, M.Pd., (Drs. H. Lahmuddin Lubis, M.Ag)	213
☞ Sebuah Kenangan dan Pengalaman yang Tak Terlupakan, (Irwan S, S.Ag., M.A)	216
☞ Kebaikan Kecil yang Berdampak Besar, (Ahsanul Hafizh, M.Pd.,Kons)	218
☞ Beliau Pantas dipanggil Ayahanda, (Ismail Ahmad Siregar, M.Pd.)	220
☞ Pengalaman Indah dan Penuh Makna Bersama Drs. Mahidin, M.Pd., (Laily Misri, S.Pd)	222
☞ Terima Kasih Buya dan Panutan, (Ali Pernantian Pane, S.Pd., M.Psi)	224
☞ Terima Kasih Panutanku, (Ria Hayati, M.Pd.)	228
☞ Drs. Mahidin, M.Pd. : Sosok yang Pencerah Ilmu Administrasi Pendidikan, (Dr. Haidir, M.Pd.)	231



**BAGIAN
PERTAMA**



BIOGRAFI Drs. MAHIDIN, M.Pd.



**BAGIAN
KEDUA**



NASKAH AKADEMIK

MEMAKNAI RESILIENSI SEORANG GURU

Prof. Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi. Psikolog

Email: nurussakinah@uinsu.ac.id

Contact: 085297079060

Affiliations: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Pendahuluan

Berprofesi sebagai guru tentu akan memiliki kesan tersendiri yang mendalam. Beberapa guru merasakan kesulitan dan akhirnya mengalami stres kerja, suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis, akhirnya memengaruhi emosi, proses berpikir, dan perilaku seseorang. Stres pada pekerjaan (*Job stress*) adalah pengalaman stres yang berhubungan dengan pekerjaan (King, 2010). Kondisi dengan beban kerja yang cukup tinggi, kemudian guru juga merasakan tekanan dan tuntutan pekerjaan, akan berpengaruh terhadap kondisi psikologis guru.

Beberapa tekanan yang guru alami dapat kita lihat saat pandemi covid 19 berlangsung sekitar dua tahun lalu. Pelaksanaan *online learning* selama pandemi memunculkan berbagai kendala bagi guru, seperti: guru mengalami hambatan dalam penggunaan teknologi seperti zoom, Instagram live (Sahrawi, 2021); keterbatasan sekolah dalam memfasilitasi sarana pembelajaran daring (Ameli dkk, 2020); lemahnya jaringan internet (Rasidi, Hikmatullah & Sobry, 2021); jam kerja menjadi tidak menentu karena guru melayani siswa dan orang tua secara online (Wong & Moorhouse, 2020); orang tua kurang respon terhadap program pembelajaran online dari sekolah (Hidayati,

Wulan & Mustoip, 2021); terbatasnya interaksi social guru dengan guru lainnya (Rokhani, 2020). Selain itu, di satu sisi, guru yang berperan sebagai orang tua juga harus menyiapkan kebutuhan anak-anaknya selama di rumah (MacIntyre et al. 2020). Kesulitan mengajar online dan minimnya waktu luang bagi diri guru sendiri berakibat pada kondisi psikologis guru, seperti: jenuh (Putria, Maula & Uswatun, 2020); cemas dan cenderung depresi (Rizaly, 2022); stres (Anita, Tjitrosumarto & Setyohadi, 2021); menurunnya resiliensi guru (Nastasia, 2022).

Tidak hanya selama pandemi saja, ternyata guru juga mengalami kendala pasca pandemi, seperti guru berupaya memotivasi peserta didik (Irfani, 2022), guru tetap meningkatkan keterampilan mengajar (Syah & Imamuddin, 2023), mengupayakan keterampilan sosial siswa (Marwanti dkk. 2022), pembentukan karakter peserta didik (Jannah & Mauizdati, 2022).

Beberapa penelitian di atas menunjukkan beberapa kendala yang dialami guru, jika kendala ini tidak ditangani maka kemungkinan dapat mengarah pada kondisi stres kerja, tekanan, dan kecemasan, namun banyak kita dapati guru tetap tangguh meskipun ia mengalami kesulitan. Stres kerja dapat diminimalisasi dengan memunculkan faktor-faktor protektif diri salah satunya adalah resiliensi. Resiliensi mengacu pada kemampuan individu, kelompok, atau sistem untuk beradaptasi, pulih, dan berkembang setelah mengalami tekanan, stres, atau perubahan yang signifikan.

Resiliensi dalam berbagai kajian dipandang sebagai kekuatan dasar yang menjadi pondasi berbagai karakter positif dalam diri seseorang. Resiliensi psikologis merupakan cermin bagaimana kekuatan dan ketangguhan yang ada dalam diri seseorang untuk dapat memantul kembali (*bounce back*) setelah terjatuh atau mengalami tekanan psikologis tertentu. Resiliensi ditandai oleh kemampuan individu untuk bangkit dari pengalaman emosional negatif yang sangat menekan, akibat adanya peristiwa traumatik atau kesulitan yang signifikan (Hendriani, 2018).

Menjadi seorang guru dapat membahagiakan. Namun tak jarang juga kita sering mendengar bahwa guru merasa terbebani dengan

profesinya tersebut. Semua profesi pekerjaan tentu akan menuntut keprofesionalan dalam bekerja, apakah seseorang mampu atau justru berdampak stres hingga tidak produktif? Ada apa sebenarnya? Jawabannya adalah setiap individu harus menciptakan faktor protektif dalam dirinya. Setiap kita memiliki faktor protektif tersebut, seperti: optimis (*optimism*), bersyukur (*gratitude*), berharap (*hope*), resiliensi (*resilience*), bahagia (*happy*), sejahtera (*well-being*), yang semuanya ini merupakan konstruk yang sering dibahas dalam kajian Psikologi Positif. Tulisan ini berupaya membahas memaknai peran seorang guru dengan mengoptimalkan faktor protektif diri seperti resiliensi, suatu kemampuan untuk dapat bertahan dengan segala beban dan tantangan pekerjaan profesional guru.

Kajian Literatur

Memaknai Psikologi Positif

Psikologi positif merupakan pergerakan ilmu pengetahuan psikologi dengan tujuan memperluas fokus psikologi tidak hanya pada menghilangkan aspek patologis atau untuk memperbaiki kondisi negatif dan kerusakan yang ada, melainkan mempelajari aspek-aspek positif yang terdapat di dalam diri individu dan/ atau organisasi serta berbagai elemen lain yang memungkinkan untuk membangun karakteristik pribadi yang positif. Psikologi positif menawarkan prinsip-prinsip yang dapat digunakan untuk membangun kesiapan seseorang dalam beradaptasi terhadap perubahan serta memiliki komitmen terhadap perubahan yang ada di tempat kerja atau lingkungannya, yaitu: berpikir positif (*positive thinking*), optimisme (*optimism*), *mindfulness*, kebahagiaan (*happiness*), kebermaknaan (*meaning*), kesejahteraan (*well being*), *flourishing*, bersyukur (*gratitude*), memaafkan (*forgiveness*), dan resiliensi (Daulay, 2020).

Mengutip dalam tulisan Penulis dalam buku Psikologi Pendidikan dan Permasalahan Umum Peserta Didik (2010) bahwa keterkaitan pendidik inspiratif dan psikologi positif adalah upaya menggali kekuatan dalam diri pendidik agar terhindar dari problema psikologis hingga

berujung pada kemerosotan mental yang bersifat *disorder*. Hal ini dipertegas oleh Ramdhani (2012), terdapat tiga aspek utama yang menjadi titik perhatian perkembangan manusia yang optimal, yakni: 1) emosi yang positif (*positive emotion*) adalah perasaan-perasaan suka cita dan terhindarnya dari emosi negatif, kemudian termanifestasi pada fisiologis yang juga positif. Misalnya pada kasus pendidik inspiratif, seorang guru yang telah menanamkan rasa bahagia akan termanifestasi melalui perilakunya untuk dapat mentransferkan ilmu kepada peserta didik meskipun dengan berbagai risiko yang harus dihadapinya; 2) sifat diri yang positif (*positive personal traits*) untuk selanjutnya disebut dengan karakter yang positif. Karakter diri positif merupakan salah satu kekuatan penyangga kesehatan fisik dan mencegah berkembangnya penyakit (Peterson & Seligman, 2004), contoh keberanian, berorientasi pada masa depan, optimis, pengharapan yang positif, ketabahan dalam menghadapi kesulitan dan tantangan, dan kemampuan untuk tetap berjalan dalam mencari pemahaman. Guru dengan karakter diri positif akan terlihat dari perilaku kesehariannya, dimana tetap optimis mengajar meskipun dihadapi dengan berbagai kendala, baik kendala yang bersumber dari internal (misal, kondisi keterbatasan guru, kondisi tubuh yang tidak sehat) dan eksternal (misal, sarana dan prasarana yang tidak memadai); 3) institusi yang positif (*positive institution*), misalnya sekolah, dan rumah tangga dapat memunculkan karakter dan emosi positif bagi pengisi institusi di dalamnya.

Resiliensi dalam Perspektif Psikologi Positif

Pendekatan psikologi positif terkhusus bagi guru adalah upaya-upaya pendekatan positif yang diharapkan mampu meningkatkan kualitas dan kompetensi guru, serta mampu memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar pendidik, seperti yang telah tertuang pada rumusan kompetensi guru dan dosen dalam Undang-Undang Guru dan Dosen No. 14 tahun 2005, diantaranya terdapat tiga kompetensi, yakni: 1) Kompetensi Pedagogis, meliputi: pemahaman terhadap peserta didik, pelaksanaan pembelajaran yang mendidik dan dialogis, dan pengembangan peserta didik untuk mengaktualisasikan berbagai

potensi yang dimilikinya; 2) Kompetensi Kepribadian, meliputi: menjadi teladan bagi peserta didik; 3) Kompetensi Sosial, meliputi: kemampuan berkomunikasi lisan dan tulisan, dan kemampuan bergaul secara efektif dengan peserta didik (dalam Susetyo, 2012).

Psikologi positif menawarkan prinsip-prinsip yang dapat digunakan untuk membangun kesiapan seseorang dalam beradaptasi terhadap perubahan serta memiliki komitmen terhadap perubahan yang ada di tempat kerja atau lingkungannya. Psikologi positif juga membahas tentang aspek positif manusia dalam mencapai kebahagiaan, yaitu kehidupan yang menyenangkan (*pleasant life*), kehidupan yang menyatu (*engaged life*), dan kehidupan yang bermakna (*meaningful life*) (Ramdhani, 2012).

Keterkaitan antara resiliensi dengan kesehatan dapat dimaknai melalui peran emosi positif di dalamnya. Hal ini dipertegas dengan adanya penelitian dari Tugade dan Fredricson (2004, dalam Hendriani, 2018), individu atau sekelompok orang yang resilien akan banyak melakukan regulasi emosi dengan menggunakan emosi positifnya untuk menggantikan emosi negatif yang seringkali muncul tatkala menghadapi situasi sulit atau tertekan.

Menjadi Guru Resilien untuk Tetap Bahagia

Berperan sebagai guru merupakan profesi yang sarat tantangan dalam menjalaninya. Selain guru harus mampu menyiapkan materi dengan metode menarik dan menyenangkan pada saat mengajar, guru juga diupayakan mampu memahami kondisi psikis dan fisik peserta didik untuk tetap siap dalam menerima ilmu pengetahuan yang disampaikan guru. Guru juga diupayakan tidak hanya mampu berperan sebagai pendidik, namun juga sebagai inspirator, artinya guru telah menanamkan dalam dirinya tujuan mulia pendidikan yakni berupaya membentuk peserta didik yang berkompeten dengan memiliki pemikiran positif (kognitif), berkompeten dengan memiliki mental yang sehat (afektif), dan berkompeten dengan memiliki akhlak mulia (psikomotor) (Daulay, 2020).

Kondisi psikologis seorang guru juga dipertegas oleh Ramdhani (2012) dalam bukunya *Menjadi Guru Inspiratif*. Guru merupakan salah satu profesi yang diduga banyak mengalami stres. Sebagai manusia, guru adalah anggota keluarga, baik sebagai suami/istri atau anak yang menghadapi berbagai permasalahan dalam keluarga. Dalam bekerja, seorang guru mempunyai tanggung jawab untuk tidak hanya mengajar tetapi juga menyelesaikan berbagai tugas administrasi. Apalagi, pada saat guru terlibat ke dalam urusan yang berkaitan dengan birokrasi. Saling pengaruh antara stres yang berasal dari permasalahan yang dihadapi dalam menjalani profesi sebagai guru dan permasalahan hidup berkeluarga membuat guru termasuk profesi yang rentan menghadapi stres.

Selanjutnya Ramdhani (2012) juga menambahkan bahwa terdapat dua sumber stres guru, yaitu: *Pertama, Stressor* dari tempat kerja, adalah tugas di sekolah yang dipersepsi terlalu banyak, juga akan dialami apabila Bapak dan ibu Guru merasa belum menuntaskan semua materi yang diterapkan dalam kurikulum. *Kedua, Stressor* yang bersifat personal, berasal dari berbagai sumber yakni permasalahan keluarga, permasalahan keuangan, permasalahan Kesehatan, dan lain-lain.

Bagi siswa, guru merupakan salah satu unsur penyemangat siswa untuk terus belajar. *Guru Bahagia, Siswa Hebat*. Bagaimana menciptakan guru Bahagia? Dan bagaimana peran guru untuk mampu resilien di tengah-tengah tuntutan dan tekanan yang dialaminya selama berperan sebagai seorang guru? Maka kata kuncinya adalah guru tetap mengupayakan dan memunculkan faktor-faktor protektif diri, dan tetap meluangkan waktu untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang disenangi. Penelitian yang dilakukan oleh Salsabila (2021) membuktikan bahwa seseorang yang setiap harinya melakukan aktivitas yang disenangi akan memengaruhi kondisi mentalnya lebih baik. Selain itu, merutinkan aktivitas olahraga akan memengaruhi sistem saraf bekerja dan mengeluarkan hormon dopamin, serotonin sebagai pemicu kebahagiaan (Permono & Kusristanti, 2016).

Bagi orang tua, peran guru menjadi teman berdiskusi dalam

mendidik anak-anak mereka. Perlunya kerjasama orang tua dalam memberikan pendidikan dalam keluarga, dan peran guru dalam menstimulasi pendidikan dalam sekolah. Karenanya komunikasi penting perlu terjalin secara intens baik melalui kegiatan pertemuan orang tua dan guru, juga keaktifan orang tua akan informasi terbaru program-program sekolah.

Penutup

Demikian pentingnya mengupayakan faktor protektif diri dalam dunia pendidikan, khususnya bagi pendidik merupakan wahana baru yang terus diminati. Peran penting bagi setiap guru dalam memunculkan kapasitas diri, agar mampu berintropeksi diri, bahwa di tengah-tengah kesulitan dan tekanan, setiap guru pasti mampu memunculkan kemampuan dirinya untuk tetap bersehat mental dan berjiwa tangguh. Kendala yang hadir baik dari pendidik maupun di luar diri pendidik, dianggap sebagai sebuah tantangan bukan hambatan, juga guru tetap yakin untuk mengembangkan potensi dan akhlak siswa melalui pendidikan secara lebih optimis hingga resilien.

Daftar Pustaka

- Ameli, A., Hasanah, U., Rahman, H., & Putra, A. M. (2020). Analisis keefektifan pembelajaran online di masa pandemi COVID-19. *Mahaguru: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(2), 28-37.
- Anita, T., Tjitrosumarto, S., & Setyohadi, J. S. (2021). Stres Kerja Guru Saat Pandemi Covid-19 Ditinjau Dari Kompensasi Dan Lingkungan Kerja. *Research and Development Journal of Education*, 7(1), 146-157.
- Daulay, N. (2019). *Psikologi pendidikan & Permasalahan umum peserta didik*. Medan: Perdana Publishing
- Daulay, N. (2020). Pendidik inspiratif dalam pendekatan psikologi positif. Dalam *Bahagia dan Bermakna*. Banten: AA. Rizky

- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi psikologis: Sebuah pengantar*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Hidayati, N., Wulan, D. J., & Mustoip, S. (2021). Tanggapan Guru Sekolah Dasar Terhadap Inovasi Pembelajaran di Masa Pandemi Covid-19. *Edubase: Journal of Basic Education*, 2(2), 127-136.
- Irfani, R. N. (2022). Peran Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Pasca Pandemi Covid-19. *JISPE Journal of Islamic Primary Education*, 3(1), 47-54.
- Jannah, M., & Mauizdati, N. (2022). Peran guru dalam pembentukan karakter peserta didik sekolah dasar setelah masa pandemi covid-19. *IBTIDA'*, 3(1), 87-97.
- King, L. A. (2010). *Psikologi umum: Sebuah pandangan apresiatif* buku 2. Jakarta: Salemba
- MacIntyre, P. D., Gregersen, T., & Mercer, S. (2020). Language teachers' coping strategies during the Covid-19 conversion to online teaching: Correlations with stress, wellbeing and negative emotions. *System*, 94, 102352.
- Marwanti, E., Megawati, I., Anggreini, D., Nugroho, I. A., Fantoro, F. M., & Rohayati, A. (2022). Peran guru dalam meningkatkan motivasi belajar dan keterampilan sosial siswa sekolah dasar pasca pandemi. *Taman Cendekia: Jurnal Pendidikan Ke-SD-an*, 6(2), 49-58.
- Nastasia, K. (2022). Hubungan Antara Resiliensi dengan Stres Kerja pada Guru Pada Masa Pandemi Covid-19. *Psyche 165 Journal*, 86-92.
- Permono, J. W., & Kusristanti, C. (2016). Olah raga dan regulasi emosi: Sebuah studi korelasi pada taruna Perguruan Tinggi Kedinasan (PTK). *Jurnal Psikologi Ulayat*, 3(2), 169-180.
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). *Character Strengths and Virtues A Handbook and Classification*. Washington, D.C: APA Press and Oxford University Press.

- Putria, H., Maula, L. H., & Uswatun, D. A. (2020). Analisis proses pembelajaran dalam jaringan (daring) masa pandemi covid-19 pada guru sekolah dasar. *Jurnal basicedu*, 4(4), 861-870.
- Ramdhani, N. (2012). *Menjadi guru inspiratif. Aplikasi ilmu psikologi positif dalam dunia pendidikan*. Jakarta: Titian Foundation.
- Rasidi, M. A., Hikmatullah, N., & Sobry, M. (2021). Hambatan guru dalam pembelajaran daring: Studi kasus di kelas V MIN 2 Kota Mataram. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(2), 159-174.
- Rizaly, R. Y. (2022). *Kecenderungan Depresi, Cemas dan Stres Guru pada Masa Pandemi Covid-19* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- Rokhani, C. T. S. (2020). Pengaruh Work From Home (WFH) Terhadap Kinerja Guru SD Negeri Dengkek 01 Pati Selama Masa Pandemi Covid-19. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 424-437.
- Sahrawi, S. (2021). Analisis Hambatan dalam Pembelajaran On-line. *Jurnal Education and Development*, 9(4), 12-15.
- Salsabila, N. A. (2021). Menjaga Kesehatan Mental Di Masa Pandemi. *Universitas Lambung Mangkurat*.
- Susetyo, YF. (2012). *Guru peduli kesejahteraan siswa*. Dalam Psikologi untuk kesejahteraan masyarakat. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Syah, R. M., & Imamuddin, M. (2023). Persepsi Siswa Tentang Keterampilan Dasar Mengajar Guru Matematika Pasca Pandemi Covid-19. *JUMAT: Jurnal Matematika*, 1(1), 1-11.
- Wong, K. M., & Moorhouse, B. L. (2020). The impact of social uncertainty, protests, and COVID-19 on Hong Kong teachers. *Journal of Loss and Trauma*, 25(8), 649-655.