



JURNAL BASICEDU

Volume 6 Nomor 4 Tahun 2022 Halaman 6548 - 6557

Research & Learning in Elementary Education

<https://jbasic.org/index.php/basicedu>



Transformasi Nilai Psikologi Humanisme Abraham H Mashlow terhadap Pengelolaan Stress Guru pada Proses Pendidikan

Eko Wijiyono^{1✉}, Sofyan Anif², Muhibbin³

Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia^{1,2,3}

E-mail: ekowijiyono13@gmail.com¹, sal163@ums.ac.id², am215@ums.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan: 1). Konsep dasar kebutuhan Manusia menurut Abraham H Maslow. 2). Faktor yang menjadi penebab Sumber Stres Guru. 3) Nilai-nilai dari Psikologi Humanistik Abraham H Maslow menjadi solusi alternatif untuk menghindari/menghilangkan stress pada Guru. Penelitian ini menggunakan studi kepustakaan atau *literatur review*, dengan sumber data dari jurnal online nasional dan internasional yang sudah dilakukan dan diterbitkan. Metode analisis yang digunakan menggunakan analisis isi jurnal, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian meliputi : 1) Ada 5 konsep dasar kebutuhan Manusia menurut Abraham H Maslow yaitu Kebutuhan fisiologis, kebutuhan keamanan, kebutuhan dimiliki dan cinta, kebutuhan harga diri dan kebutuhan aktualisasi diri. 2) Faktor yang menjadi Sumber Stres Guru ada 5 yaitu Stres individu, interpersonal, sosial, lingkungan fisik dan organisasi. 3) Nilai Psikologi Humanistik Abraham H Maslow menjadi solusi alternatif untuk menghilangkan stress pada Guru, Memenuhi kebutuhan fisiologis, Mengakomodasi kebutuhan rasa aman secara fisik maupun psikis, Kebutuhan sosial, ego dan aktualisasi.

Kata kunci : Psikologi Humanisme, Abraham H Maslow dan Stress.

Abstract

This study aims to describe: 1). the basic concept of human needs according to Abraham H Maslow. 2). Factors that cause Teacher Stress Source. 3) the values of Abraham H Maslow's Humanistic Psychology become an alternative solution to avoid/eliminate stress on the teacher. This research uses a literature study or literature review, with data sources from national and international online journals that have been conducted and published. The analytical method used is journal content analysis, data presentation and conclusion drawing. The results of the study include: 1) There are 5 basic concepts of human needs according to Abraham H Maslow, namely physiological needs, security needs, belonging and love needs, self-esteem needs and self-actualization needs. 2) There are 5 factors that become a source of teacher stress, namely individual, interpersonal, social, physical and organizational stress. 3) Value of Humanistic Psychology Abraham H Maslow is an alternative solution to relieve stress on teachers, fulfill physiological needs, accommodate physical and psychological security needs, social needs, ego and actualization.

Keywords: Psychology of Humanism, Abraham H Maslow and Stress.

Copyright (c) 2022 Eko Wijiyono, Sofyan Anif, Muhibbin

✉ Corresponding author :

Email : ekowijiyono13@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3303>

ISSN 2580-3735 (Media Cetak)

ISSN 2580-1147 (Media Online)

PENDAHULUAN

Pada dunia pendidikan (sekolah), manusia menjadi subjek sekaligus obyek dalam proses pembelajaran. Sebagai sebuah institusi yang mengajarkan nilai dan pengetahuan serta keahlian, seorang pendidik dalam hal ini 'guru' merupakan ujung tombak dalam pencapaian tujuan pendidikan Nasional. Tanpa adanya guru, dapat dibayangkan betapa beratnya negara ini untuk mencerdaskan kehidupan bangsa bagi rakyatnya. Seandainya para guru mogok kerja karena persoalan tertentu yang menyangkut nasib "para pahlawan tanpa tanda jasa", tentu akan menimbulkan persoalan sosial yang sangat besar. (Qodri 2017).

Sebagai manusia, guru seharusnya memiliki sisi psikologis (sehat mental) dan fisiologis (sehat fisiknya) yang bagus sebagai modal utamanya dalam menjalankan tugas yaitu mengajar. Sebenarnya seorang guru tidak hanya menjadi guru bagi muridnya saja di sekolah tetapi pada saat di rumah (di masyarakat) keguruannya masih harus dapat dirasakan oleh masyarakat. (Armedyatama 2021).

Di sekolah, seorang guru berhadapan dengan kepala sekolah selaku atasan, berhadapan dengan murid dalam interaksi pembelajaran dan berhadapan dengan sesama guru (teman sejawat). Pola kepemimpinan dan pola komunikasi kepala sekolah terhadap bawahan akan mempengaruhi suasana psikologis para guru. Dalam keadaan yang tidak menyenangkan, tekanan dari atasan akan dialami oleh para guru. Secara teoritis, kepala sekolah dengan target yang berat dan tuntutan kerja yang tinggi biasanya ada pada sekolah yang favorit. Peran ganda yang harus dilakukan guru juga merupakan tuntutan berat yang harus dijalani para guru.

Idealnya seorang guru harus memiliki kompetensi profesi sebagai guru. Tanpa mengabaikan kemungkinan sebuah perbedaan pada lingkungan sosial dan budaya di setiap lingkungan sekolah, maka guru dinilai secara kompetensi profesional adalah yang memiliki tanggung jawab moral maksudnya bertanggung jawab dan yang berperilaku atas dasar keputusan moral *atau moral decision*, bertanggung jawab dalam bidang kemasyarakatan, bertanggung jawab dalam bidang keilmuan, bertanggungjawab dalam bidang pendidikan di sekolah. (Sari and Dwiarti 2018).

Kenyataan lain yang dijumpai adalah, ada beberapa guru yang kemudian memiliki profesi lain di luar profesinya sebagai guru. Masyarakat pun juga sudah tahu, misalnya ada guru yang sekaligus menjadi tukang, petani atau menjadi '*makelar*' sepeda motor. Ada juga guru yang juga berprofesi menjadi pengelola bengkel sepeda motor dan mobil. Profesi tambahan tersebut sangat jauh dari suasana akademik yang seharusnya di bangun. Padahal profesi guru membutuhkan suatu kesungguhan dan keseriusan dalam kerjanya. Rupanya dalam kehidupan sosial ditunjukkan bahwa profesi Guru (Guru Tidak Tetap) kurang dapat memenuhi tuntutan sosial dan juga tuntutan untuk hidup di masyarakat secara layak. Tidak sedikit guru yang menggadaikan SK-nya untuk memperoleh pinjaman di Bank.

Seseorang yang berada dalam suatu lingkup organisasi atau institusi dengan berbagai tuntutan yang tinggi diluar batas kemampuan biasanya akan merasakan adanya tekanan. Tekanan itu akan menjadi suatu persoalan tertentu apabila tidak dapat dieliminir atau diselesaikan dengan baik. Seorang yang berprofesi sebagai guru, pada saat di sekolah mendapatkan tuntutan dari atasannya yaitu Kepala Sekolah, dari teman sejawatnya sesama guru, dari murid-muridnya dan juga dari para orang tua murid. Selain tugasnya sebagai seorang guru adalah mengajar ia juga seorang administrator, konselor, manager dan motivator di sekolahnya. Tugas itu masih ditambah tuntutan di luar sekolah yang juga sama berat. Dalam istilah psikologi tekanan itulah yang kemudian disebut dengan stres dan hal-hal yang menyebabkan disebut sebagai *stressor*. Semakin kompleks dan majunya kehidupan, tuntutan terhadap suatu profesi tak terkecuali guru akan semakin tinggi pula. Baik itu merupakan tuntutan yang muncul dari individu maupun diluar individu. Apabila seseorang tidak dapat atau kurang mampu mengadaptasi keinginan - keinginan yang ada baik

kenyataan yang ada di luar dirinya maupun di dalam dirinya manusia akan cenderung mengalami stres. (S. Kurniawan and Muhammad 2020).

Dalam lingkup Pendidikan Muhammadiyah, status GTT masih mendominasi dari jumlah guru yang ada. Apabila tuntutan yang sama berat sementara sarana untuk memenuhi tuntutan itu tidak sama maka akan banyak persoalan yang dialami para guru. Persoalan yang muncul adalah tidak adanya keseimbangan antara tuntutan sosial, tuntutan individu dengan kemampuan yang dimiliki Guru. Dari statusnya saja GTT sudah menimbulkan kesan psikologis tersendiri bagi yang bersangkutan dan juga menjadi *stressor* tersendiri dalam profesinya. Seseorang yang menjadi GTT juga tidak memiliki karir yang jelas dalam tugasnya. Tidak ada kepastian mengenai berapa lama status GTT akan berubah menjadi GTY atau Guru PNS. Masa kerja yang lama bagi seorang GTT bukan menjadi faktor terhadap karir atau statusnya.

Studi awal terhadap persoalan guru juga didapatkan gambaran awal bahwa realitas guru jauh dari apa yang diharapkan. Tuntutan profesionalisme kerja dan target capaian yang tinggi tidak diimbangi dengan perlakuan yang pantas. Posisi guru di lingkungan institusi pendidikan sangat lemah. Perasaan aman dalam kerja dan kenyamanan dalam kerja sangat mudah hilang karena tidak ada ikatan formal dan aturan yang melindungi para guru. Setiap saat, kapan saja, status GTT dapat lepas dari tangannya bila sekolah tidak lagi memasang namanya dalam jadwal mata pelajaran. Kepala sekolah memiliki otoritas penuh untuk persoalan guru di sekolah. Uniknyanya dalam kondisi yang seperti itu, para guru dengan ekspresi yang nampak *enjoy* tetap menjalankan tugas mengajarnya dengan baik dan bertahan dalam waktu yang relatif lama. Jika kemampuan bertahan dalam waktu yang lama didasarkan pada pendapatan yang diperoleh tentu akan banyak yang berhenti jadi guru. Penelitian awal terhadap pendapatan guru diperoleh informasi bahwa gaji guru jauh dari UMR dan tidak akan cukup untuk mengcover kebutuhan hidupnya. Kondisi tersebut masih ditambah adanya tekanan sosial dan kebutuhan hidup yang melambung tinggi. (Al-Obaydi 2021).

Pada bagian yang lain itu, seorang guru tetaplah seorang guru yang mempunyai kebutuhan tersendiri yang terkadang juga tidak terpaskan oleh peran dan fungsinya sebagai pengajar. Diantara segudang tuntutan itu, seorang guru juga tetap memiliki keinginan yang juga harus ia dapatkan dan hal ini menjadi wajar karena guru adalah manusia yang tidak bisa lepas dari kebutuhan pribadinya. Yang menjadi sering menjadi persoalan adalah sering terjadinya berturan antara tuntutan dan kebutuhan pribadi yang pada giliran akhirnya menjadikan suasana tidak ideal atau bahkan menimbulkan stres bagi seorang guru.

Jika kondisi stres dialami oleh guru, maka tujuan dari pembelajaran atau bahkan pada tahap proses pendidikan tidak akan nyaman dan jika proses pendidikan tidak nyaman, maka kita tidak bisa berharap banyak akan tercapainya tujuan pendidikan. Oleh karena itu insan pendidikan perlu kiranya mencari solusi guna menghindari kondisi stres yang dialami oleh guru. Salah satu hal yang menarik adalah teori dari Abraham H Maslow yang menawarkan konsep hirarki kebutuhan manusia dengan konsep Psikologi Humanistik. (Masbur 2015).

Walaupun tugas dan tanggungjawab yang besar berada di pundaknya, ia tetaplah seorang manusia yang secara individu memiliki kebutuhan - kebutuhan yang tidak dapat dipisahkan dari pribadinya. Seorang guru tetap memiliki kebutuhan – kebutuhan dasar yang harus diraih. Karenanya menjadi tepat apabila kajian tentang hirarki kebutuhan manusia menurut Maslow dijadikan sebuah konsep untuk menghilangkan atau membuang potensi stres dalam diri seorang guru sehingga dalam melaksanakan suatu proses pendidikan dapat berjalan dalam suasana nyaman sehingga target dari proses pendidikan yang ideal dapat tercapai. (Syariah and Muazaroh 2019).

METODE

Riset ini adalah studi dengan mengenakan prosedur riset daftar bacaan atau kesusastraan review. pustaka acuan review adalah garis besar ensiklopedis mengenai studi yang telah dijalani hal pokok yang

tertentu untuk memperlihatkan pada pembaca apa yang telah diketahui mengenai pokok itu serta apa yang belum diketahui, untuk mencari rasional dari studi yang telah dijalani atau untuk buah pikiran studi kemudian (Denney & Tewksbury, 2013). penelitian kesusastraan sanggup diperoleh dari bermacam sumber positif jurnal, komik, penyimpanan, internet serta pustaka. prosedur riset kesusastraan merupakan serangkaian aktivitas yang bertalian dengan prosedur pengumpulan data pustaka, membaca serta mencatat, dan mengelolah materi penyusunan (Zed dalam Nursalam, 2016). tipe penyusunan yang dikenakan merupakan riset kesusastraan review yang berpusat pada hasil penyusunan yang bersangkutan dengan pokok atau variabel penyusunan.

Fakta yang dipakai dalam studi ini berawal dari hasil-hasil studi yang telah dijalani serta dimunculkan dalam jurnal online nasional serta universal. Dalam melaksanakan studi ini peneliti melaksanakan pencarian jurnal penelitian yang diumumkan di internet memakai *seach engine ProQuest, PubMed, Research Gate, SagePub* serta *Schoolar*.

Jurnal studi yang cocok dengan standard inklusi selanjutnya dijumlahkan serta dibikin intisari jurnal mencakup panggilan peneliti, tahun muncul jurnal, desain riset, tujuan studi, ilustrasi, instrument (alat ukur) serta intisari hasil alias penemuan. Singkatan jurnal penelitian itu dimasukan ke dalam indeks diurutkan cocok alfabel serta tahun terbit jurnal serta cocok dengan dimensi itu di atas.

Untuk lebih memperjelas kajian abstrak serta *full text* jurnal dibaca serta diamati. Singkatan jurnal itu selanjutnya dijalani kajian isi yang ada dalam tujuan studi serta hasil/temuan studi. Cara kajian yang dipakai memakai kajian isi jurnal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1.1 Konsep dasar kebutuhan Manusia menurut Abraham H Maslow

Maslow percaya jika insan tergerak buat memahami serta menerima dirinya semampu bisa jadi ia mengatur semacam filosofi dorongan manusia, dimana modifikasi keinginan manusia dipandang teratur dalam tatanan hirarki ataupun bersusun. Pada rata-rata keinginan yang lebih ringan mempunyai ketahanan ataupun kegemaran yang lebih besar buat diprioritaskan. Namun mampu terjadi perbedaan, dampak asal usul kelanjutan perasaan, minat serta pola berasumsi semenjak anak-anak, orang produktif lebih mendahulukan ekspresi kebolehan eksklusifnya alih-alih melepaskan motivasi sosialnya, orang memprioritaskan keinginan kegembiraan self esteem dia tas keinginan kasih minat serta cinta, ataupun orang memprioritaskan nilai-nilai ataupun idea spesifik serta membelakangi keinginan fisiologis serta rasa aman. Pengistimewaan yang lain, keinginan itu tidak timbul berurutan dari ringan ke besar, namun keinginan yang lebih besar timbul lebih dini melangkahi keinginan yang lebih ringan. Misalnya pada orang spesifik keinginan esteem timbul lebih dulu dari keinginan cinta serta afeksi serta bisa jadi pada orang spesifik keinginan produktifnya melangkahi keinginan yang ada. Kalau orang tidak sempat kekurangan keinginan dasar bisa jadi mereka sebagai cenderung berpendapat mudah menganggap mudah keinginan itu, akibatnya keinginan itu tidak sebagai motivator tingkah lakunya. Ia meloncat ke keinginan kasih minat yang sebagai sungguh kokoh gara-gara kedua orang lanjut usianya sibuk. (Acevedo 2018).

Selaku mana filosofi keinginan Maslow dalam humanistiknya membentuk keinginan lanjut usialisasi diri selaku keinginan puncak. Dimana filosofi keinginannya terlihat 5 jenjang yang teratur sebagai limas, dari dasar sampai puncak ialah keinginan fisiologis, keinginan keterjaminan, keinginan dipunyai serta cinta, keinginan harga diri serta keinginan aktualisasi diri. (Insani 2019).

Kepentingan fisiologis merupakan keinginan yang tidak terpisahkan pada diri tiap insan. Kepentingan ini berkepribadian homeostatik (ikhtiar melindungi penyeimbang unsur-unsur jasmani) serupa makan, minum, gula, garam, protein dan juga keinginan rehat serta seks. kepentingan fisiologis ini sungguh kokoh, dalam situasi absolute (kelaparan serta kerinduan) seluruhnya keinginan lain diabaikan

serta orang menumpahkan seluruhnya keahliannya buat menggenapi keinginan ini. dapat berlangsung keinginan fisiologis mesti dipuaskan oleh pemuas yang semestinya (misalnya orang yang kehausan mesti minum ataupun ia mati); namun ada juga keinginan yang bisa dipuaskan dengan pemuas yang lain (misalnya orang minum ataupun merokok buat menghilangkan rasa lapar). lebih-lebih mampu berlangsung pemuas fisiologis itu digunakan buat melepaskan keinginan tingkatan yang lebih besar, misalnya orang yang tidak terlampiaskan cintanya, merasa kurang sebagai fisiologis akibatnya selalu-menerus makan buat melepaskannya. Maslow mengemukakan kalau insan merupakan binatang yang berniat serta langka menjangkau kategori kegembiraan yang sempurna, hanya buat sesuatu kali yang terbatas. Jikalau ingatan itu pernah terlampiaskan, alikisah ingatan lain bakal timbul sebagai penggantinya. (Masbur 2015).

Efek-efek yang luar lazim dari kekurangan makanan yang pernah ditunjukkan oleh beberapa penelitian atau oleh kisah jelas, tidak disangkai lagi yaitu fakta dari kokohnya buntut dari keinginan fisiologis bakal masakan menurut lagu laku. Sebagai sampel, para tahanan dalam kamp-kamp fokus Nazi sepanjang Perang bumi II menjalani kelaparan yang berkelanjutan. Sebagai akhirnya, para tahanan itu menjalani penyusutan standar moral yang sungguh drastis, akibatnya aksi-tindakan yang dalam suasana wajar belum sempat digeluti serupa mencuri ataupun merebut makanan dari orang lain sebagai tindakan yang lumrah.

Setelah keinginan fisiologis terlampiaskan sesuai kebutuhan, timbul keinginan keterjaminan, kemantapan, proteksi, rupa hukum, keteraturan, limit, privilese dari rasa resah serta tegang. kepentingan fisiologis serta keamanan pada dasarnya merupakan keinginan melindungi kehidupan. kepentingan fisiologis merupakan pertahanan hidup periode pendek, selagi keamanan merupakan pertahanan hidup periode jauh. (Kurniawati and Maemonah 2021).

Kepentingan keterjaminan telah timbul semenjak bocah, dalam tatanan menangis serta berteriak kecemasan gara-gara perlakuan yang agresif ataupun karena perlakuan yang dirasa selaku akar malapateka. Anak akan merasa lebih terjamin berada dalam kondisi keluarga yang teratur, terencana, terorganisir serta patuh, karena kondisi keluarga seperti itu kurangi kemungkinan terdapatnya transformasi dadakan, pergolakan yang tidak terbayangkan saat sebelumnya. Pengasuhan yang leluasa tidak menggunakan batasan-batasan, misalnya tidak merapikan rumpang bila bocah tidur serta mbakal, bakal menciptakan bocah heran serta resah, akibatnya bocah tidak terlampiaskan keinginan keamanan serta kebahagiaan. (isi and Dwiarti 2018).

Kebutuhan ini sungguh berguna untuk tiap orang, bagus anak, anak muda atau cukup umur. Pada anak, keinginan bakal rasa aman ini muncul sungguh jelas dikarenakan mereka senang mereaksi sebagai langsung suatu yang memperingati dirinya. Biar keinginan anak ini terwujud, alikisah harus dilahirkan suasana kehidupan yang berikan privilese buat berekspresi. Namun pemberian privilese buat berekspresi ataupun berkepribadian itu harus edukasi dari orang tua, karena anak belum ada kemampuan buat menunjukkan perilakunya sebagai tepat serta sesuai. Pada orang cukup umur, keinginan ini mendorongnya buat mencari aktivitas, sebagai peserta asuransi, ataupun mendepositokan duit. Orang cukup umur yang kondusif mentalnya, ditandai dengan perasaan aman, leluasa dari rasa resah serta tegang. tengah yang tidak kondusif ditandai dengan perasaan seolah-olah rajin dalam situasi kritis malapetaka besar. (G. P. Kurniawan et al. 2021)

Bagi Maslow, biar keinginan akan rasa aman yaitu bawaan dalam urgensi serta pemenuhannya, namun sebab belajar ataupun pengalaman memainkan peranan berguna. Dengan terdapatnya pengalaman, satu orang anak pada era masih bayi merasa resah pada suara keras, akan mampu menetralsir serta tidak merasa kritis oleh suara keras itu. kebalikannya, kenaikan ataupun menguatnya urgensi keinginan akan rasa aman juga bisa dipengaruhi oleh pengalaman. tentang ini selalu kelihatan pada anak-anak yang sempat menjalani musibah. Anak-anak yang sempat menjalani musibah banyak

antara lain yang sebagai penakut serta meningkatkan ingatan dengan kuat buat rajin dilindungi. tentang ini yaitu sesuatu ingatan yang memantulkan menguatnya urgensi keinginan akan rasa aman. (Artaya et al. 2021).

Sesudah keinginan fisiologis serta keamanan relatif terlampiaskan, keinginan dimiliki ataupun sebagai bagian dari kelompok sosial serta cinta sebagai tujuan yang kuat. Orang sungguh terbuka dengan kesendirian, pemisahan, ditolak daerah serta kehilangan saudara ataupun kehilangan cinta. Kebutuhan dimiliki ini terus berguna sepanjang hidup. (Yunailis 2019).

Maslow menolak amatan Freud kalau cinta merupakan sublimasi dari insting seks. Menurutnya, cinta tidak sinonim dengan seks, cinta merupakan jalinan kondusif antara sepasang insan yang mengaitkan perasaan saling menghargai, mengindahkan serta membenarkan. buat Maslow, cinta serta seks merupakan 2 perihal yang cocok sekali bertentangan. berikutnya Maslow menekankan kalau yang diinginkan oleh tiap orang merupakan cinta yang matang, yaitu cinta yang dibentuk oleh 2 orang ataupun lebih yang didalamnya kedapatan perilaku saling mengakui serta silih menghargai. Dicintai serta didapat merupakan jalur menuju perasaan yang kondusif serta bernilai, kebalikannya tanpa cinta membuat kesia-siaan, kesepian serta kemarahan.

Maslow menggemari ringkasan yang dikemukakan Carl Rogerd perihal cinta ialah “situasi dimengerti sebagai mendalam serta didapat dengan sepenuh perasaan”. Buat Maslow cinta menyangkut sesuatu jalinan kondusif serta penuh kasih mesra antara 2 orang terhitung perilaku saling percaya. Maslow mengakui kalau makin lama makin rumit memuaskan keinginan akan ada serta cinta karena mobilitas kita. seperti itu selalu kita berganti rumah, orang sebelah, kota justru partner akibatnya kita tidak bisa berakar . (Yunailis 2019).

Kebutuhan ini bisa diekspresikan dalam bermacam metode, seperti: persahabatan, percintaan, ataupun pergaulan yang lebih lebar. Dengan keinginan ini, seorang mencari pengakuan, serta curahan kasih minat dari orang lain, bagus orang tua, saudara, guru, pimpinan, ataupun orang cukup umur yang ada. Kebutuhan buat dia kui lebih sulit buat dipuaskan pada kondisi rakyat yang mobilisasinya sungguh segera, lebih-lebih di kota besar yang style hidupnya sudah berkepribadian individu alistik. Hidup bertetangga, aktif di institusi, ataupun persahabatan bisa memberikan kegembiraan akan keinginan ini. (Corrêa, Oliveira, and Taets 2020).

Kebutuhan akan kasih minat ataupun menyukai serta dicintai bisa dipuaskan lewat jalinan yang bersahabat dengan orang lain. Maslow memisahkan antara cinta dengan seks, sekalipun iakunya kalau seks yaitu salah satu metode maklumat keinginan cinta. ia satu bahasa dengan ringkasan cinta dari Rodgers ialah: situasi dimengerti sebagai mendalam serta didapat dengan sepenuh perasaan. Maslow beranggapan kalau kegagalan dalam menjangkau kegembiraan keinginan cinta ataupun kasih minat yaitu penyebab penting dari kendala penuh emosi maladjustment. Maslow mengibaratkan utamanya keinginan ini untuk insan serupa utamanya oli bagi mesin mobil ataupun motor. (Ekawati and Yarni 2019)

Manakala keinginan dipunyai serta menyukai pernah relatif terlampiaskan, ketahanan motivasinya melemah, diganti motivasi harga diri. tampak dua kategori harga diri: menyanjung diri sendiri (self respect): keinginan ketahanan, kepandaian, kompetensi, penampilan, keyakinan diri, kedaulatan serta privilese. Orang menginginkan wawasan perihal dirinya sendiri kalau dirinya bernilai, dapat memahami pekerjaan serta tantangan hidup. memperoleh apresiasi dari orang lain (respect from other): keinginan reputasi, apresiasi dari orang lain, status, reputasi, dominasi , sebagai orang berguna, nama baik, didapat serta pujian. Orang menginginkan wawasan kalau dirinya diketahui bagus serta ditaksir bagus oleh orang lain. (Kurniawati and Maemonah 2021).

Menurut Maslow, apresiasi dari orang lain didapat menurut apresiasi diri pada diri sendiri. Orang semestinya memperoleh harga diri dari keahlian dirinya sendiri, bukan dari reputasi eksternal yang tidak bisa dikontrolnya, yang buatnya terpaut pada orang lain. harus digaris bawahi kalau bagaimanapun,

urutan hirarkis dari keinginan-keinginan itu dia tas harus senantiasa disadari. Menurut urutan hirarkis sebagai halnya pernah diketahui, individu tidak akan berusaha melaksanakan pemuasan keinginan yang ada di tingkatan atas sebelum keinginan yang ada di bawah terlampiaskan. (Nugraha and Lisdia ntoro 2017)

Sesudah seluruhnya keinginan dasar terwujud muncullah keinginan meta ataupun keinginan aktualisasi diri, keinginan sebagai suatu yang orang itu dapat menciptakannya menggunakan (sebagai maksimum) segala kebolehan keahlian- kemampuannya. Aktualisasi diri merupakan kemauan buat memperoleh kegembiraan dengan dirinya sendiri (*self fulfilment*), buat mendapati seluruhnya kemampuan dirinya, buat sebagai apa saja yang dia bisa melangsungkannya serta buat sebagai kreatif dan juga leluasa menjangkau puncak penampilan kemampuannya. insan yang bisa menjangkau tingkatan aktualisasi diri ini sebagai insan yang utuh, memperoleh kegembiraan dari keinginan-kebutuhan yang orang lain justru tidak mendapati ada kebutuhan seperti itu. Mereka mengekspresikan kebutuhan dasar keinsanan sebagai natural serta tidak ingin ditekan oleh budaya.

Menurut Maslow, tujuan mencapai aktualisasi diri itu berkepribadian natural yang dibawa sejak lahir. dengan cara genetik insan punya kemampuan dasar yang positif. Disamping itu insan juga punya potensi dasar jalur perkembangan yang kondusif buat menjangkau aktualisasi diri. Orang yang bisa meningkatkan potensi positifnya di jalur yang kondusif merupakan orang yang kondusif bagi Maslow. (Artaya et al. 2021).

Maslow beranggapan kalau manusia dimotivasi buat sebagai seluruh suatu yang dia dapat buat sebagai itu. meski kebutuhan yang ada terwujud, namun kalau kebutuhan aktualisasi diri tidak terwujud, tidak meningkatkan ataupun tidak mampu memakai keahlian bawaannya sebagai penuh, alikah seorang akan menjalani ketakutan, ketidaksenangan, ataupun kehampaan. Contoh: kalau seorang ada keahlian potensial dalam aspek nada namun dia mesti bertugas selaku akuntan, ataupun jikalau dia sungguh berkehendak dalam penelitian namun disuruh bertugas selaku pedagang, maka dia akan menjalani kegagalan dalam menggenapi aktualisasi dirinya. terikat dengan perihal ini, Maslow mengemukakan kalau satu orang musik us mesti menciptakan musik, satu orang ilustrator mesti melukis, serta satu orang cendekiawan mesti menulis. (Agustin and Jamna 2021).

1.2 Faktor yang menjadi sumber stress guru.

Faktor-faktor yang mampu mengundang tekanan pikiran pada guru selaku selanjutnya: stress pribadi ialah asal usul tekanan pikiran yang bermula dari aspek dalam seperti : jati diri, tindakan pada tekanan pikiran, serta faktor kognitif (evaluasi pada tekanan pikiran).

Stress interpersonal yakni sumber tekanan pikiran yang bersinggungan dengan metode interaksi dengan orang lain. cara ini akan mengundang kasus yang berdampak terjadi ketegangan sebagai tubuh, alhasil menyebabkan sekresi hormon tekanan pikiran dalam tubuh seperti : adrenalin, noradrenalin, serta cortisol.

Stres sosial ialah asal usul tekanan pikiran yang bermula dari kehidupan sosial, seperti : pergantian sosial yang cepat, kepadatan warga, kepadatan pemukiman, kegembiraan, kemacetan, pertengkar antara kelompok rakyat , keributan, kenaikan biaya hidup, tingkatan kejahatan yang besar, serta selaku suku minoritas.

Stres lingkungan fisik ialah asal usul tekanan pikiran yang dimula oleh situasi lingkungan tubuh disekitar pribadi. Stressor ini selalu dirasakan oleh pribadi, alhasil mereka bisa sesuaikan diri serta menjalankan koping tekanan pikiran. Stressor ini seperti: tragedi alam, banjir, cuaca, temperatur, kecepatan angin, keributan, pencemaran, serta tragedi yang bermula dari teknologi.

Stres jaringan ialah asal usul tekanan pikiran terjalin pada setting eksklusif adalah jaringan alias kongsi. model stres yang mencuat sanggup berwatak sistemis atau kultural seperti tekanan pikiran

pada karier, jadwal operasi padat, struktur tugas berat, kebijaksanaan perusahaan yang minus, serta kebiasaan jaringan yang destruktif, melainkan dalam kehidupan sebagai lapang, tekanan pikiran pula dirasakan di dalam kawasan kerja . terdapat 2 tentang yang berdampak sesuatu karier selaku stres sful. kesatu, tuntutan kerja yang begitu banyak yang mewajibkan orang buat beroperasi begitu keras. Kedua, tipe profesinya, misalnya karier yang memberikan evaluasi berlandaskan penampakan operasi bawahannya (pengawasan), guru alias dosen. (Sari and Dwiarti 2018).

Sumber tekanan pikiran bagi Cary Cooper dalam (Syafitri and Nurizzati 2021) yakni tekanan pikiran akibat situasi karier, kasus kedudukan, ikatan interpersonal, peluang pengembangan pekerjaan, serta rupa jaringan. kondisi kawasan operasi yang tidak baik berpotensi mengundang pekerja gampang sakit, gampang tekanan pikiran, kompleks berkonsentrasi serta menyusutnya daya produksi operasi. Selain itu kenyamanan operasi pekerja bakal terhambat apabila ruang operasi tidak nyaman, panas, perputaran atmosfer kurang layak, ruangan begitu padat, kawasan operasi kurang bersih, serta berisik.

Overload ini mampu dibedakan sebagai kuantitatif serta kualitatif. Overload sebagai kuantitatif yakni apabila banyaknya karier yang ditargetkan melampaui kapasitas pekerja itu, alhasil pekerja itu gampang lelah serta posisi dalam "tegangan besar". Overload sebagai kualitatif yakni seumpama karier itu sungguh lingkungan serta kompleks, sehingga merebut kemampuan teknis serta kognitif pekerja.

Istilah *deprivational stress* yakni buat mengatakan situasi karier yang tidak lagi menantang, alias tidak lagi menarik buat karyawan. lazimnya keluhan yang timbul yakni kekesalan, ketidakpuasan, alias karier tersebut kurang memiliki komponen sosial (terbatasnya komunikasi sosial).

Banyak karier yang ada efek yang besar, kayak karier di pertambangan, militer, pemadam kebakaran serta lain-lain. Pekerja an-pekerja an ini sungguh berpotensi mengundang stres kerja akibat mereka tiap ketika dihadapkan pada tampaknya terbentuknya musibah yang memperingati keamanan mereka.

Banyak pekerja yang stres akibat ketidakjelasan kedudukan dalam beroperasi serta tidak ketahui apa yang diharapkan oleh manajemen. Perihal seperti ini boleh jadi banyak dirasakan pekerja di Indonesia, dimana kongsi alias jaringan tidak memiliki garis-garis cita-cita yang jelas, ketentuan bermain, visi serta tujuan yang seringkali tidak dikomunikasikan pada segenap karyawannya. akhirnya, selalu timbul rasa ketidakpuasan kerja, ketegangan, menyusutnya kinerja, lebih-lebih mencuat kemauan buat meninggalkan karier. (Amalia and Yulianingsih 2020).

1.3 Nilai-nilai dari Psikologi Humanistik Abraham H Maslow dapat menjadi solusi alternatif untuk menghindari/menghilangkan stress pada Guru

Dalam kondisi ini, kedatangan filosofi Maslow mengenai dorongan dapat menjadi satu referensi rasional dalam menanggulangi stress pada guru. maka buat membuat dorongan diri kondisi ini memerlukan kerangka filosofi yang membahas keinginan orang sebagai global tentang hal maksud filosofi abraham Maslow dalam menanggulangi stress adalah mencukupi keinginan fisiologis yaitu keinginan makan serta minum, busana, tempat bermukim, tercantum keinginan biologis. yang ialah keinginan setidaknya dasar akibat diperlukan semua hidup. Pelepasan keinginan dasar patut di utamakan akibat keinginan ini sungguh menekan, semoga para guru mengenal terlebih lampau implikasi keinginan-keinginan yang jadi dasar dorongan dalam terselenggaranya fungsi yang mendukung (G . P. Kurnia wan et al. 2021).

Mengakomodasi keinginan rasa terjamin sebagai tubuh atau psikologis. terjamin sebagai tubuh, seperti dari kriminalisasi, teror, binatang buas, orang lain, tempat yang kurang terjamin serta sejenisnya. sebaliknya terjamin sebagai psikologis, seperti tidak di marah atasan , tidak dibully sesama kawan kerja, tidak direndahkan, diturunkan pangkatnya serta sejenisnya. (Syaria h and Muazaroh 2019).

Kebutuhan sosial diperlukan seorang agar ia diduga selaku masyarakat komunitas sosialnya. untuk

satu orang guru supaya dapat mendukung dalam bertugas, ia patut merasa diperoleh dengan bagus oleh rekan kerjanya. terpaut dengan kebutuhan sosial, guru semoga memberikan atensi supaya dapat berhubungan dengan bagus serta ada rasa bersama mempunyai teman-temannya dan juga kawasan sekelilingnya. (Agustin and Jamna 2021).

Kebutuhan ego tercantum pula kemauan buat menemukan penampilan serta mempunyai wibawa. Seorang memerlukan semacam keyakinan dan juga tanggung jawab dari orang lain. performa sekecil apapun butuh dikasih penghargaan. Memberikan semacam pujian pada guru buat memotivasi menaikkan prestasi (Qodri 2017).

Kebutuhan aktualisasi ialah kebutuhan buat membuktikan serta menyatakan dirinya pada orang lain. Pada peringkat ini seorang akan memajukan semaksimal bisa jadi kemampuan yang mereka punya. buat mengaktualisasikan dirinya guru butuh keadaan serta kawasan yang mendukung. saat guru telah di tahapan aktualisasi diri, cuma bermukim memberikan sarana yang dibutuhkan buat memajukan dirinya sebagai lebih jauh. Abraham Maslow dengan filosofi motivasinya mengorientasikan orang selaku tema yang sanggup memajukan potensi-potensi yang dipunyanya buat seterusnya sanggup mengaktualisasikan diri selaku orang yang utuh. (Sari and Dwiarti 2018).

KESIMPULAN

Transformasi nilai psikologi humanisme Abraham H Maslow terhadap pengelolaan stress guru pada proses pendidikan meliputi : Ada lima konsep dasar kebutuhan insan menurut Abraham H Maslow yaitu Kebutuhan fisiologis, kebutuhan keamanan, kebutuhan dimiliki dan cinta, kebutuhan harga diri dan kebutuhan aktualisasi diri. Faktor yang menjadi Sumber Stres Guru ada lima yaitu Stres individu, interpersonal, sosial, lingkungan fisik dan organisasi. Nilai Psikologi Humanistik Abraham H Maslow menjadi solusi alternatif untuk menghilangkan stress pada Guru, Memenuhi kebutuhan fisiologis, Mengakomodasi kebutuhan rasa aman secara fisik maupun psikis, Kebutuhan sosial, ego dan aktualisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Acevedo, Alma. 2018. "A Personalistic Appraisal Of Maslow's Needs Theory Of Motivation: From 'Humanistic' Psychology To Integral Humanism." *Journal Of Business Ethics* 148(4): 741–63.
- Agustin, Yeni, And Jamaris Jamna. 2021. "Philosophy Of Humanism Education In The Perspective Of Science Learning For Students At The Junior High School Level." *International Journal Of Progressive Sciences And Technologies (Ijpsat)* 29(2): 448–53.
- Al-Obaydi, Liqaa Habeb. 2021. "Humanistic Learning Elements In A Blended Learning Environment: A Study In An Efl Teaching Context." *Interactive Learning Environments* 0(0): 1–14. <https://doi.org/10.1080/10494820.2021.1919717>.
- Amalia, Nur, And Sinta Yulianingsih. 2020. "Kajian Psikologis Humanistik Abraham Maslow Pada Tokoh Utama Dalam Novel Surat Dahlan Karya Khrisna Pabichara." *Imajeri: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia* 2(2): 149–56.
- Armedyatama, Fikri. 2021. "Teori Belajar Humanistik Dan Implikasinya Dalam Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam." *An-Nuha* 1(1): 11–18.
- Artaya, I Putu, Made Kamisutra, Achmad Muchayan, And Iga Sri Deviyanti. 2021. "Abraham Maslow ' S Hierarchical Need Fulfillment And Herzberg ' S Two-Factor." 4(2): 66–75.
- Corrêa, Karine Marques, Júlia Damasceno Borges De Oliveira, And Gunnar Glauco De Cunto Carelli Taets. 2020. "Impacto Na Qualidade De Vida De Pacientes Com Câncer Em Meio À Pandemia De Covid-19: Uma Reflexão A Partir Da Teoria Das Necessidades Humanas Básicas De Abraham Maslow." *Revista*

6557 *Transformasi Nilai Psikologi Humanisme Abraham H Mashlow terhadap Pengelolaan Stress Guru pada Proses Pendidikan – Eko Wijiyono, Sofyan Anif, Muhibbin*
DOI : <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3303>

Brasileira De Cancerologia 66(Temaatual).

Ekawati, Mona, And Nevi Yarni. 2019. “Teori Belajar Berdasarkan Aliran Psikologi Humanistik Dan Implikasi Pada Proses Belajar Pembelajaran.” *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* 2(2): 266–69.

Insani, Farah Dina. 2019. “Teori Belajar Humanistik Abraham Maslow Dan Carl Rogers Serta Implikasinya Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam.” *As-Salam: Jurnal Studi Hukum Islam & Pendidikan* 8(2): 209–30.

Kurniawan, Galih Puji Et Al. 2021. “Psikologi Humanistik Abraham Maslow.” *Jurnal Tana Mana* 2(1): 46–48. <https://ojs.staialfurqan.ac.id/jtm/>.

Kurniawan, Syamsul, And Migtah Muhammad. 2020. “Edukasia : Jurnal Penelitian Pendidikan Islam.” *Edukasia: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam* 15(2): 231–50. <http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/edukasia/index>.

Kurniawati, Urip Meilina, And Maemonah Maemonah. 2021. “Analisis Hierarki Kebutuhan Maslow Dalam Pembelajaran Daring Anak Usia Dasar: Analisis Jurnal Sinta 2 Sampai 6.” *Auladuna: Jurnal Pendidikan Dasar Islam* 8(1): 51.

Masbur, Masbur. 2015. “Internalisasi Nilai-Nilai Pendidikan Perspektif Abraham Maslow (1908-1970) (Analisis Filosofis).” *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling* 1(1): 29.

Nugraha, Pratama Dharmika, And Ghon Lisdiantoro. 2017. “Prosiding Seminar Nasional Dalam Rangka Dies Natalis Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.” *Prosiding Seminar Nasional Dalam Rangka Dies Natalis Universitas Tunas Pembangunan Surakarta*: 177–82.

Qodri, Abd. 2017. “Teori Belajar Humanistik Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Abd.” *Jurnal Pedagogik* 04(02): 188–202.

Sari, Elisa, And Rina Dwiarti. 2018. “Pendekatan Hierarki Abraham Maslow Pada Prestasi Kerja Karyawan Pt. Madubaru (Pg Madukismo) Yogyakarta.” *Jurnal Perilaku Dan Strategi Bisnis* 6(1): 58.

Syafitri, Mardiza, And Nurizzati. 2021. “ The Process Of Self-Actualization Of The Main Character Of The Novel Perempuan Yang Menangis Kepada Bulan Hitam By Dian Purnomo’s: A Review Of Abraham Maslow’s Humanistic Psychology .” *Proceedings Of The 4th International Conference On Language, Literature, And Education (Iclle-4 2021)* 604: 164–71.

Syariah, Tinjauan Maqasid, And Siti Muazaroh. 2019. “Dalam Pemikiran Abraham Maslow.” *Uin Sunan Kalijaga, Yogyakarta* 7.

Yunailis, Murida. 2019. “Kajian Teori Humanistik Maslow Dalam Kurikulum 2013.” *Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam* 9(1): 86–96. <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/idaroh>-Issn:2580-2453<https://doi.org/10.24042/alidarah.v9i1.3657>.