



MAJELIS PENDIDIKAN DASAR MENENGAH DAN PENDIDIKAN NON FORMAL
PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KABUPATEN BANTUL

SD MUHAMMADIYAH MERTOSANAN

TERAKREDITASI A

Alamat : Mertosan Kulon, Potorono, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta 5519

Tlp: (0274) 4536433/ Email: sdmuhmertosanan@gmail.com/ web : www.sdmertosanan.sch.id



No : 74/SDMM/I/2026
Hal : Permohonan Narasumber
Lampiran : 1 lembar

Kepada :

1. Rini Siswanti, S. Pd. (Pengawas Sekolah Kapanewon Banguntapan Di tempat)
2. Dr. Jumarudin, M. Pd . (Pengawas Sekolah Kapanewon Banguntapan Di tempat)
3. Heru Purnomo, M. Pd (Dosen PGSD Universitas PGRI Yogyakarta)

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Alhamdulillahirobbil'alamin, puji dan syukur kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan kesehatan pada kita semua. Shalawat serta salam kita haturkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW.

Dengan ini kami mengharapkan kesediaan dan kehadiran Bapak dan Ibu untuk menjadi narasumber kegiatan peningkatan kapasitas guru dengan tema ***“Menjadi Guru Yang Menyenangkan dan Bahagia di Semester II Tahun Pelajaran 2025/ 2026 di SD Muhammadiyah Mertosan”*** yang akan dilaksanakan pada :

Hari/ Tanggal : Senin – Selasa, 5 s/d 6 Januari 2026

Peserta : Guru Kelas dan Guru Mapel

Tempat : SD Muhammadiyah Mertosan

Demikian undangan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kehadirannya, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Banguntapan, 2 Januari 2026

Kepala Sekolah



Ana Rohmatulloh, M. Pd
NBM. 1088950

Lampiran :

Jadwal Kegiatan Peningkatan Kapasitas Guru dengan tema “Menjadi Guru Yang Menyenangkan dan Bahagia di Semester II Tahun Pelajaran 2025/ 2026 di SD Muhammadiyah Mertosanan “

No	Hari/ Tanggal	Pukul	Narasumber	Materi
1	Senin, 5 Januari 2026	10.15 WIB- 11.30 WIB	Rini Siswanti, S. Pd	Menyiapkan Diri Menyambut Pembelajaran di Semester II
		12.30 WIB – 14.00 WIB	Dr. Jumarudin, M. Pd	Refleksi Pembelajaran Yang Menyenangkan
2	Selasa, 6 Januari 2026	12.30 WIB – 14.00 WIB	Heru Purnomo, M. Pd	Menyiapkan Diri Menjadi Guru yang Bahagia



Surat Keterangan Melaksanakan Kegiatan

Nomor: 325/PPM-UPY/I/2026

Berdasar permohonan menjadi PEMBICARA KUNCI dari SD MUHAMMADIYAH MERTOSANAN BANTUL nomor 74/SDMM/I/2026 tertanggal 2026-01-02, bersama ini Kepala PPM Universitas PGRI Yogyakarta memberikan keterangan bahwa :

Nama	NIS	Jabatan TIM
Heru Purnomo, M.Pd	199001012020031006	Ketua

Telah melaksanakan tugas menjadi PEMBICARA KUNCI pada kegiatan Workshop Peningkatan Kapasitas Guru dengan tema “Menjadi Guru Yang Menyenangkan dan Bahagia di Semester II Tahun Pelajaran 2025/ 2026 di SD Muhammadiyah Mertosanan “ yang di selenggarakan pada :

Tanggal : 06-01-2026

Pukul : 00:30 - 14:49 WIB

Tempat : SD MUHAMMADIYAH MERTOSANAN BANTUL

Penyelenggara : SD MUHAMMADIYAH MERTOSANAN BANTUL

Demikian surat keterangan ini di buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 22-01-2026

Pemberi Tugas



Bintang Wicaksono, S.Pd., M.Pd

NIS. 198901232014041014

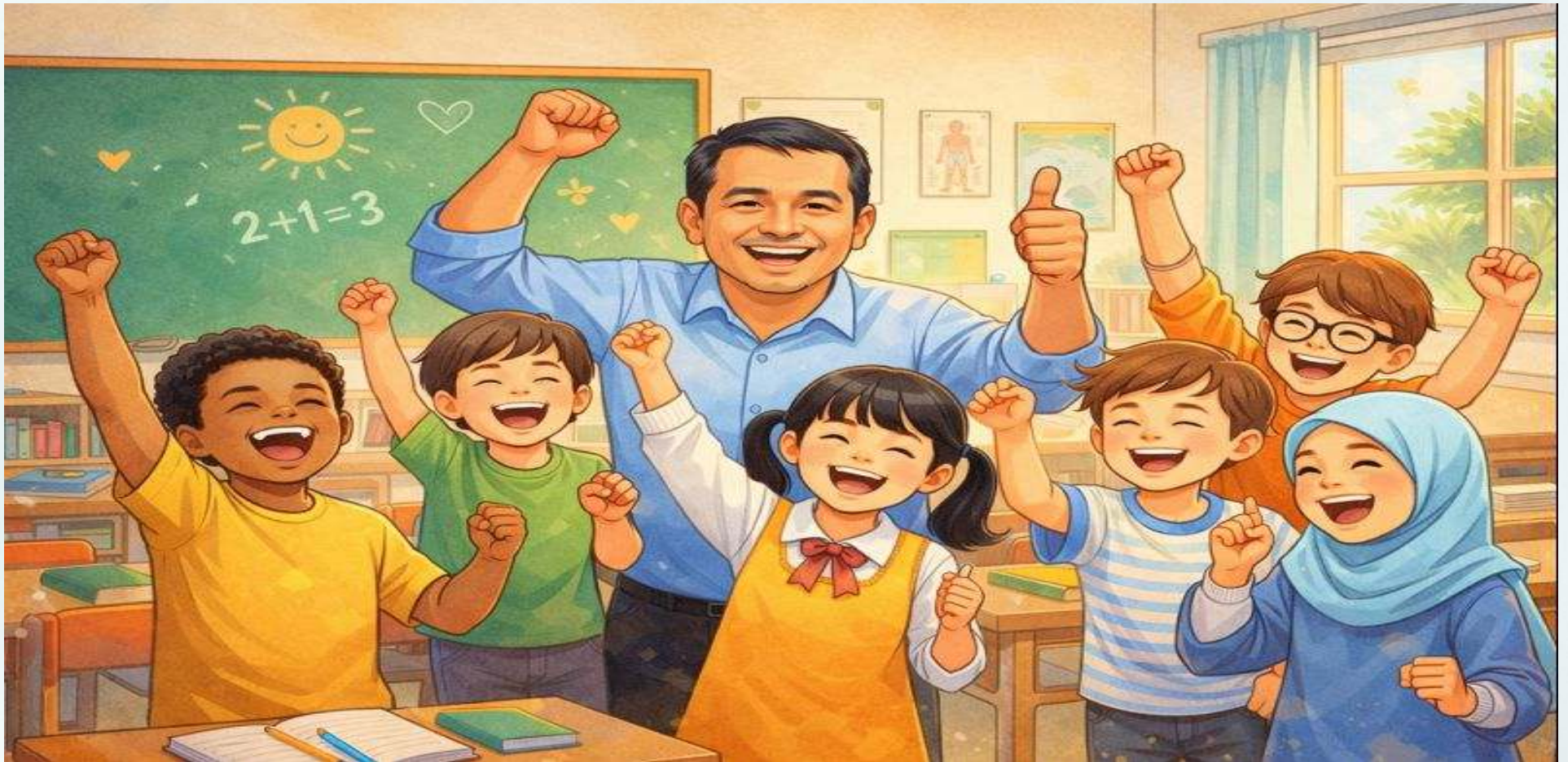
MENYIAPKAN DIRI MENJADI GURU YANG BAHAGIA



**Oleh:
Heru Purnomo, M. Pd.**

**UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
Bantul, 6 Januari 2026**

Apakah Bapak/Ibu Guru Sudah Bahagia Hari Ini?





“Kalau orang berpikir dengan **Growth Mindset** maka dia yakin masalah yang hanya sedikit itu jalan keluarnya banyak. Karena itu jangan menyerah, jangan putus asa, yakinlah ada jalan keluarnya.

Prof. Abdul Mu'ti
Mendikdasmen RI



Pola Pikir adalah Segalanya



Pola Pikir akan mendikte “tindakan” yang dilakukan serta akan menentukan “hasil” yang diperoleh.



Pola Pikir ‘lebih penting’ dari Ketrampilan

- Pola Pikir (*Mindset*) adalah “fondasi” dari Ketrampilan (*Skillset*) dan Alat (*Toolset*).
- Pola Pikir merupakan “cara melihat dan cara berpikir” saat menghadapi masalah.
- Berperan untuk “memperluas” cara seseorang dalam melihat dan berpikir.



Guru yang Bahagia / *Well-Being* ?

Guru adalah jantung dari pendidikan

- **Puas dengan kehidupan dan profesinya**
- **Dapat mengelola stres dan emosi kerja**
- **Memiliki engagement (keterikatan) tinggi**
- **Memiliki tujuan hidup yang jelas melalui perannya**

Faktor-faktor ini memengaruhi kinerja profesional, komitmen terhadap pekerjaan, dan niat tetap bertahan dalam profesi.

Definisi Bahagia bagi Seorang Pendidik

ASPEK	BENTUK KEBAHAGIAN
Profesional	Melihat siswa paham materi dan berkembang karakternya.
Personal	Memiliki waktu cukup untuk keluarga dan diri sendiri.
Sosial	Hubungan yang harmonis dengan rekan sejawat dan wali murid.
Finansial	Kesejahteraan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan hidup.

Faktor Utama yang Mempengaruhi Kebahagiaan Guru

A. Faktor individu

- 1. Motivasi intrinsik**
- 2. Psikologis (harapan, optimisme, ketahanan)**
- 3. Kompetensi profesional**
- 4. Kemampuan mengelola emosi (Sijing Zhou, 2024)**

B. Faktor organisasi

- 1. Dukungan pimpinan dan rekan kerja**
- 2. Iklim sekolah yang baik**
- 3. Kepuasan dengan sumber daya sekolah**
- 4. Beban kerja yang realistis (Tri Na'imah, 2021)**

C. Faktor kontekstual

- 1. Kondisi kerja,**
- 2. Hubungan interpersonal (guru-siswa & guru-rekan**
- 3. Dukungan sosial dan lingkungan kerja positif (Tri Na'imah, 2021)**

Dampak *Well-Being* pada Kinerja dan Kehidupan Guru

- A. Guru yang memiliki kesejahteraan tinggi memiliki keterikatan kerja lebih tinggi dan burnout yang lebih rendah**
- B. *Well-being* berdampak pada hubungan baik dengan siswa dan suasana kelas yang kondusif**
- C. Guru bahagia lebih produktif, kreatif, dan komitmen terhadap profesi meningkat (Gavin R. Slempp, 2024)**

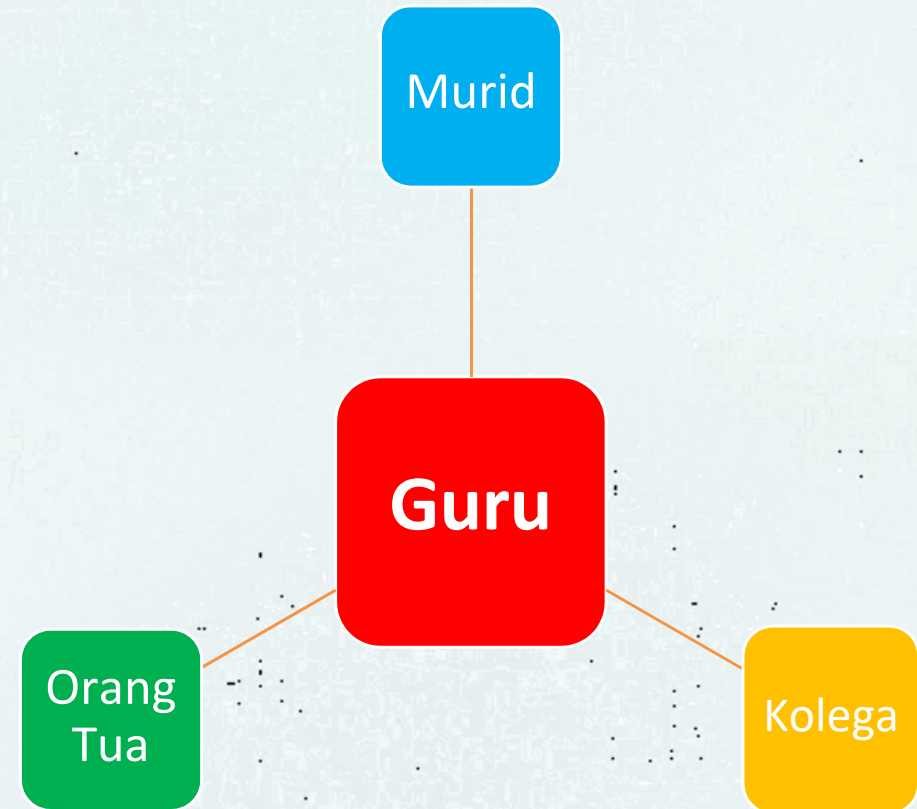
Strategi Menyiapkan Diri Menjadi Guru yang Bahagia

- A. Kembangkan Kekuatan Psikologis (Menetapkan tujuan jangka pendek & jangka panjang, growth mindset)**
- B. Kelola Beban Kerja dan Stres secara Sehat (Manajemen waktu efektif)**
- C. Bangun Hubungan yang Positif (Mentoring & coaching antar guru, refleksi pengalaman)**
- D. Maknai Profesi secara Holistik (reflektif harian, Fokus pada dampak positif ke siswa)**
- E. Keseimbangan Kehidupan Kerja – Non-Kerja (keseimbangan antara pekerjaan, keluarga, dan kehidupan pribadi) (Bidi SB, 2024)**



Komunitas Belajar

Membangun Komunitas Belajar merupakan fondasi utama untuk mengembangkan PPB di sekolah yang terdiri dari beberapa macam hubungan yaitu : hubungan guru dengan murid, hubungan guru dengan orangtua serta hubungan guru dengan guru. Hubungan guru dan murid adalah yang sangat penting sebab ini adalah proses awal dari pembentukan PPB di dalam kelas.





Hubungan Guru dan Murid

- Murid mengetahui bahwa gurunya yakin kepada kemampuan muridnya dalam belajar
- Murid menghormati dan menyukai gurunya
- Murid mau meminta masukan dari gurunya
- Murid sadar bahwa nilai akademik yang diperoleh tidak lebih penting dari pada perkembangan diri mereka sendiri
- Murid merasa aman dengan gurunya





Pujian Pribadi vs Pujian Proses

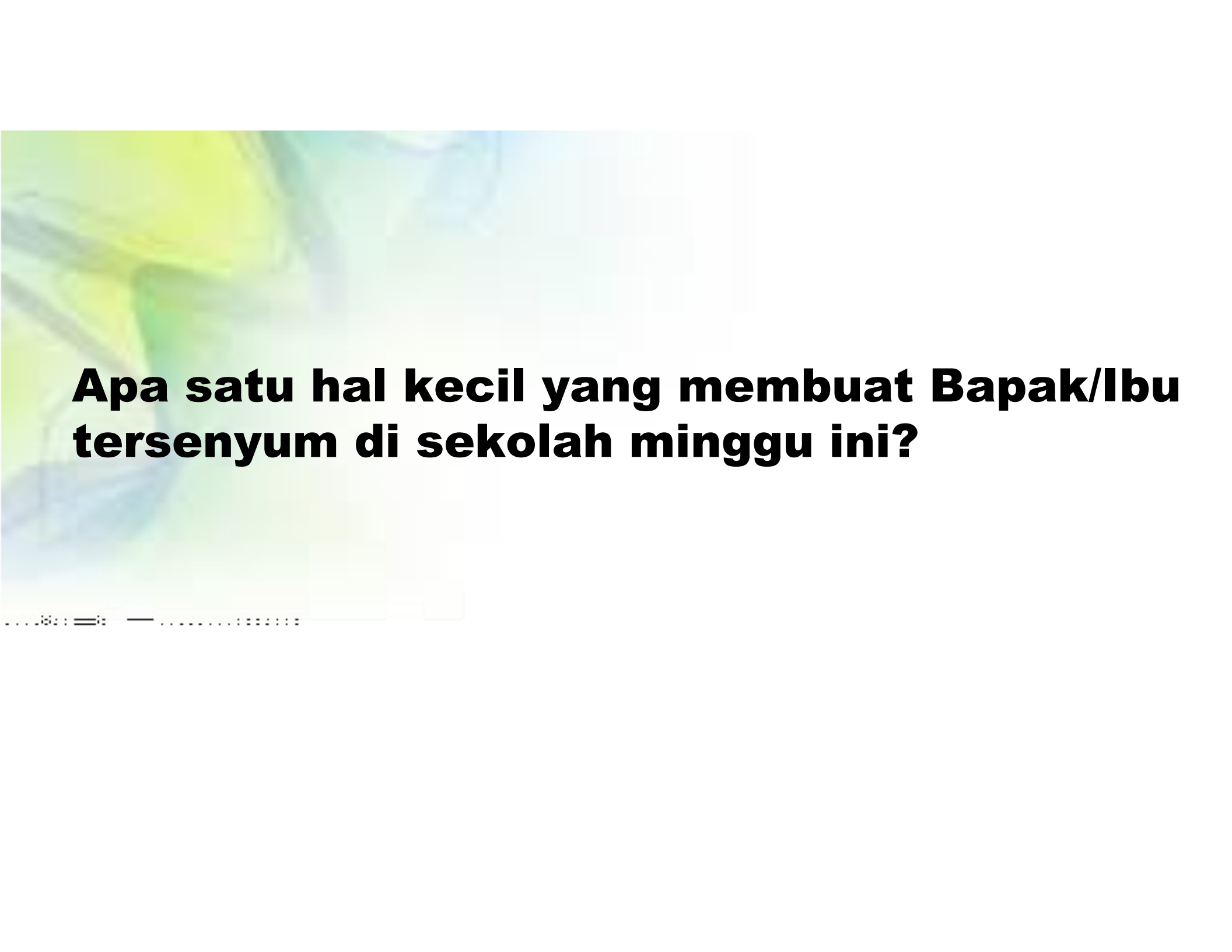
Cara guru memberi pujian atau kritik juga menjadi faktor yang sangat menentukan tipe pola pikir yang akan terbentuk pada muridnya. Dua pujian berikut ini ternyata memberi dampak yang sangat berlawanan.

“Kamu pasti pintar” (Pujian Pribadi) dan **“Kamu pasti sudah bekerja keras”** (Pujian Proses).



Rekomendasi Profesional untuk Implementasi di Sekolah

Area	Rekomendasi Praktis
Kepemimpinan sekolah	Sertakan program kesejahteraan guru, pelatihan manajemen stres
Tugas administratif	Revisi beban kerja sesuai kapasitas & fokus pada tugas inti mengajar
Komunitas guru	Fasilitasi mentor, diskusi profesional, kelompok dukungan
Individu guru	Kembangkan <i>self-care</i> (<i>perawatan diri</i>), mindfulness (memusatkan kesadaran), refleksi nilai hidup



**Apa satu hal kecil yang membuat Bapak/Ibu
tersenyum di sekolah minggu ini?**

GURU YANG BAHAGIA

- A. Pengembangan kompetensi professional**
- B. Perkuat kapasitas psikologis**
- C. Hubungan interpersonal yang positif**
- D. Keseimbangan kerja-hidup**
- E. Makna profesi yang dirasakan kuat (Matías G' amez, 2025)**

TERIMA KASIH

Atas Perhatian & Dukungan Anda

*Semoga Kebaikan
& Kebahagiaan
Selalu Menyertai Anda!*

*Salam Hangat,
Heru Purnomo*

