



UPAYA KEPALA SEKOLAH DALAM MENGATASI STRES KERJA GURU

Thayyib Bakhtiar Zaini
Istianah
Rohmatika

Abstract

Background: stress has become a common experience for everyone, including in academic, industrial, business, social, and other occupations. Every job has a potential source of stress and different levels. For educators and education personnel, stress can be caused by work demands or personal problems. **Purpose:** This research was conducted to determine the identification of work stress and the principal's efforts in dealing with teacher work stress including planning, implementation, evaluation. **Research method:** this research uses a qualitative approach with the type of case study research. Data collection techniques by observation, interviews, documentation. Data analysis techniques in this study are data reduction, presentation, and conclusion drawin. **Results:** from this study, an overview of the identification of teacher work stress from 5 informants at Cipasung Islamic High School was obtained, namely: the forms of work stress experienced by five teachers were easily tired, awry, feeling uncomfortable, depressed, sensitive and emotional. Causes of stress: complex work, role ambiguity, economic conditions, interpersonal relationships, student behavior. The impact of stress: teaching is not optimal, there is no satisfaction in work, declining health conditions, bad mood, no enthusiasm for teaching. Solutions: time management, doing work that you can afford, asking a counseling guidance teacher for help, managing finances, asking coworkers for help. In the principal's efforts in dealing with teacher work stress, this study saw two approaches in dealing with work stress, namely the individual approach consisting of: smile, greeting, greeting (3S), home visits, sharing/consultation, counseling, sports. While the organizational approach consists of: motivation and gratitude, guidance, study tours, honorariums, competitions. From the results of this study, it ends with a conclusion that is equipped with the significance or impact of the findings for cognate science. The implication of this research is that the approach to dealing with teacher work stress in schools can be done in various ways including an individual approach and an organizational approach.

Keywords

The Effort of the Principal, Teacher Work Stress, Cipasung Islamic High School

ملخص

الخلفية: أصبح الإجهاد تجربة شائعة للجميع ، بما في ذلك في المهن الأكاديمية والصناعية والتجارية والاجتماعية وغيرها. كل وظيفة لها مصدر محتمل للتوتر ومستويات مختلفة بالنسبة للمعلمين والعاملين في مجال التعليم ، يمكن أن يكون الإجهاد ناتجاً عن متطلبات العمل أو المشكلات الشخصية. **الغرض:** تم إجراء هذا البحث لتحديد ضغوط العمل وجهود المدير في التعامل مع ضغوط عمل المعلم بما في ذلك التخطيط والتنفيذ والتقييم. **منهج البحث:** يستخدم هذا البحث مقارنة نوعية مع نوع دراسة الحالة البحثية. تقنيات جمع البيانات عن طريق الملاحظة والمقابلات والتوثيق. تقنيات تحليل البيانات في هذه الدراسة هي تقليل البيانات ، والعرض ، واستخلاص النتائج. **النتائج:** من هذه الدراسة ، تم الحصول على نظرة عامة على تحديد ضغوط عمل المعلم من 5 مخبرين في مدرسة تشيباسونغ الإسلامية الثانوية ، وهي: أشكال ضغوط العمل التي عانى منها خمسة مدرسين كانت متعبة بسهولة ومنحرفة وشعور بعدم الراحة والاكتئاب والحساسية و عاطفي. أسباب التوتر: العمل المعقد ، غموض الدور ، الظروف الاقتصادية ، العلاقات الشخصية ، سلوك الطالب. تأثير الإجهاد: التدريس ليس هو الأمثل ، لا يوجد رضاء في العمل ، تدهور الظروف الصحية ، مزاج سيء ، لا يوجد حماس للتدريس. **الحلول:** إدارة الوقت ، والقيام بعمل جيد ، وطلب المساعدة من المعلم ، وتقديم المشورة ، وإدارة الشؤون المالية ، وطلب المساعدة من زملاء العمل. في جهود المدير في التعامل مع ضغوط عمل المعلم ، شهدت هذه الدراسة نهجين في التعامل مع ضغوط العمل ، وهما النهج الفردي الذي يتكون من: الإبتسام ، التحية ، التحية (3S) ، الزيارات المنزلية ، المشاركة / الاستشارة ، الاستشارة ، الرياضة. بينما يتكون النهج التنظيمي من: الدافع والامتنان ، التوجيه ، الجولات الدراسية ، الألعاب ، المسابقات. من نتائج هذه الدراسة ، ينتهي الأمر باستنتاج مجهز بأهمية أو تأثير النتائج بالنسبة للمعلم المماثل. المعنى الضمني لهذا البحث هو أن نهج التعامل مع ضغوط عمل المعلم في المدارس يمكن أن يتم بطرق مختلفة بما في ذلك النهج الفردي والنهج التنظيمي.

الكلمات المفتاحية

جهد المدي - ضغوط عمل المعلم - مدرسة سيباسونغ الإسلامية الثانوية

Abstrak

Latar belakang: stres telah menjadi pengalaman umum bagi siapa saja termasuk pada kalangan akademik, industri, bisnis, sosial, dan pekerjaan lainnya. Setiap pekerjaan mempunyai sumber stres yang potensial dan berbeda-beda tingkatannya. Bagi pendidik dan tenaga kependidikan stres bisa disebabkan oleh tuntutan pekerjaan atau masalah pribadi. **tujuan:** dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui identifikasi stres kerja dan upaya kepala sekolah dalam mengatasi stres kerja guru diantaranya perencanaan, pelaksanaan, evaluasi **metode penelitian:** dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Teknik pengumpulan data dengan observasi, wawancara, dokumentasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah reduksi data, penyajian, dan penarikan kesimpulan. **Hasil:** dari penelitian ini diperoleh gambaran identifikasi stres kerja guru dari 5 informan di SMA Islam cipasung yaitu: *bentuk stres kerja* yang dialami lima orang guru adalah mudah lelah, serba salah, perasaan tidak nyaman, tertekan, sensitif dan emosional. **Penyebab stres:** pekerjaan yang kompleks, ambiguitas peran, kondisi ekonomi, hubungan interpersonal, tingkah laku siswa. **Dampak stres:** mengajar tidak maksimal, tidak ada kepuasan dalam bekerja, kondisi kesehatan menurun, *mood* yang buruk, tidak semangat mengajar. **Solusi:** manajemen waktu, melakukan pekerjaan yang mampu, meminta bantuan guru BK, mengatur keuangan, meminta bantuan rekan kerja. Pada upaya kepala sekolah dalam mengatasi stres kerja guru bahwa pada penelitian ini melihat terdapat dua pendekatan dalam mengatasi stres kerja yaitu pendekatan individual yang terdiri dari: senyum, salam, sapa (3S), kunjungan rumah, sharing/konsultasi, konseling, olahraga. Sedangkan pendekatan organisasional terdiri dari: motivasi dan ucapan terimakasih, bimbingan, studi tour, honorarium, perlombaan. Dari hasil penelitian ini ter Akhiri dengan kesimpulan yang dilengkapi dengan signifikansi atau dampak dari temuan bagi ilmu pengetahuan serumpun. Implikasi dari penelitian ini yaitu bahwa pendekatan untuk mengatasi stres kerja guru di sekolah bisa dilakukan dengan berbagai cara diantaranya dengan

pendekatan individual dan pendekatan organisasional.

Kata-kata Kunci

Upaya Kepala Sekolah, Stres Kerja Guru, SMA Islam Cipasung

¹Universitas Islam KH. Ruhiat Cipasung, Tasikmalaya, Indonesia

²Universitas Islam KH. Ruhiat Cipasung, Tasikmalaya, Indonesia

³Universitas Islam KH. Ruhiat Cipasung, Tasikmalaya, Indonesia

*Penulis Korespondensi: thayyibbakhtiar@unik-cipasung.com

1. Pendahuluan

Stres umumnya diakibatkan karena adanya tekanan yang menyebabkan seorang tidak stabil dalam perilaku dan mempengaruhi pada kestabilan dan kefokusannya dalam bekerja. Selain itu akan berdampak pula pada kesehatan individu itu sendiri baik dari segi fisik ataupun mental.

Bagi pendidik dan tenaga kependidikan stres bisa disebabkan oleh tuntutan pekerjaan atau masalah pribadi, sehingga dapat mengganggu tugas mengajar dan administrasi lainnya. Selain itu pendidik dan tenaga kependidikan juga tidak luput dari tekanan mental dari atasannya yaitu kepala sekolah. Demikian pula, kepala sekolah tidak jarang ia juga mendapatkan tekanan dari atasan misalnya tuntutan kerja dari Dinas Pendidikan yang mana tugas-tugas itu menuntut kepala sekolah untuk dapat menyelesaikannya tepat pada waktunya. Namun demikian stres harus dapat dikelola dengan baik dengan menggunakan berbagai pendekatan agar mengurangi tingkat stres dalam bekerja khususnya di sekolah.¹

Sebagai agen yang langsung berhadapan dengan siswa, maka seorang guru haruslah sehat secara jasmani ataupun rohani. Ada banyak hal yang menyebabkan rohani terganggu, salah satunya diakibatkan oleh faktor stres. Apabila seorang guru mengalami stres, tentu hal ini menyebabkan terganggu pula dalam pencapaian tujuan dalam penyelenggaraan pendidikan dan sangat mencederai peraturan dan tujuan pendidikan itu sendiri. Hal ini akan berpengaruh pada output lulusan dan mutu sekolah. Oleh karena itu, guru haruslah bisa sehat secara jasmani maupun rohani, sehingga dapat menyampaikan

materi dengan baik dan tentunya tujuan pembelajaran akan tersampaikan dengan baik.²

Guru merupakan profesi mulia dan sekaligus penuh dengan tantangan. Namun sebagai pendidik, guru bisa saja mengalami stres akibat profesi yang diembannya. Memang tidak dapat dipungkiri mengajar adalah profesi yang sangat mungkin terjadi stres karena berhadapan dengan banyak siswa dengan karakter yang berbeda-beda. Hal tersebut dikarenakan melibatkan emosi-emosi dimana emosi yang demikian memainkan peran penting dalam interaksi guru dan siswa. Oleh karena itu stres yang dialami seorang guru adalah sebagai konsekuensi dari profesi sebagai pendidik.³ Terjadinya stres kerja yang dialami oleh guru dapat dipicu oleh berbagai kondisi di lingkungan sekitar, tanggung jawab, waktu, beban kerja, manajemen kelas, perencanaan pembelajaran, partisipasi di kelas, mengevaluasi siswa dan pengelolaan berbagai sumber untuk pembelajaran sebagai konsekuensi dari profesi yang digeluti. Dengan demikian guru sangat rentan mengalami kelelahan yang berdampak pada kualitas pembelajaran dan motivasi siswa dalam belajar.⁴

Dalam tataran manajemen sekolah, kinerja guru merupakan salah satu aspek dalam manajemen Sumber Daya Manusia (SDM). Manajemen SDM merupakan salah satu bagian manajemen yang memperhatikan orang dalam organisasi. Dalam manajemen SDM, kinerja guru dikelola dengan memperhatikan faktor-faktor yang berkaitan seperti kepemimpinan, motivasi, iklim sekolah, stres kerja, komunikasi interpersonal, kesejahteraan, dan etos kerja.⁵ Kesejahteraan guru merupakan salah satu prasyarat yang harus diperhatikan jika memang harapan untuk menghasilkan pendidikan yang baik. Karena

¹ Ingarianti, T R (2008). *Pelatihan Manajemen Stres Pada Guru-Guru Play Group Dan Taman Kanak-Kanak*, Malang: Lembaga Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah

² Anwar, Saipul. *Implementasi Total Quality Management (Tqm) Dalam Bisnis Pendidikan*. EDUKA: jurnal pendidikan hukum dan bisnis Vol. 4 No. 2 tahun 2019

³ Rusydi Ananda, *Profesi Pendidik Dan Tenaga Kependidikan*, (Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI), 2018), h. 1-17

⁴ Cicih Sutarsih, *Etika Profesi*, (Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Islam Kementerian Agama RI, 2012), h. 71-72

⁵ Isjoni, "Kinerja Guru : Artikel Dalam Pendidikan Network", 2004

seringkali kondisi ekonomi guru berpengaruh terhadap stres kerja guru. Guru sebagai pendidik pada kenyataannya adalah manusia biasa yang juga memiliki banyak kebutuhan-kebutuhan baik sandang ataupun pangan. Terkadang saat-saat tertentu guru juga mengalami masalah kesehatan dan untuk melakukan pengobatan diperlukan biaya. Sedangkan pengobatan baik ke dokter ataupun pengobatan alternatif semakin hari semakin mahal. Semua itu tidak dapat terpenuhi bila perhatian terhadap kesejahteraan guru tidak benar-benar mendapat perhatian. Sehingga tidak menutup kemungkinan akan mengakibatkan stres pada guru. Oleh karena itu peningkatan kesejahteraan guru merupakan suatu upaya peningkatan mutu pendidikan. Guru yang terjamin kesejahteraannya tentu akan rajin dan giat bekerja, dan dalam melaksanakan tugas dan kewajibannya pun akan dilakukan dengan penuh semangat kreativitas tinggi, dan berupaya dengan segala daya untuk meningkatkan hasil pendidikannya.⁶

Dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 40 ayat 1 disebutkan bahwa pendidik dan tenaga kependidikan berhak memperoleh penghasilan yang pantas dan memadai. Bahwa yang dimaksud dengan penghasilan yang pantas dan memadai adalah penghasilan yang mencerminkan martabat guru sebagai pendidik yang profesional di atas Kebutuhan Hidup Minimum (KHM). Dalam UU RI No. 14 Tahun 2005 tentang guru dan dosen pasal 14 ayat 1 disebutkan bahwa dalam melaksanakan tugas keprofesionalan, guru berhak memperoleh penghasilan di atas kebutuhan hidup minimum. Penghasilan di atas kebutuhan hidup minimum meliputi gaji pokok, tunjangan yang melekat pada gaji, serta penghasilan lain berupa tunjangan profesi, tunjangan fungsional, tunjangan khusus, dan maslahat tambahan yang ditetapkan dengan prinsip penghargaan atas dasar prestasi.⁷

Dari uraian-uraian di atas demikian dapat disimpulkan bahwa penyebab timbulnya stres pada guru dapat bermacam-macam, tergantung pada bagaimana guru tersebut merespon segala tekanan dan tuntutan dari lingkungan. Berkaitan dengan stres guru disekolah, langkah baiknya untuk mengambil langkah solusi untuk mengatasinya dengan alasan untuk kebaikan guru itu sendiri juga demi kebaikan para siswa, lembaga pendidikannya,

kemudian juga masyarakat.

2. Kajian Pustaka

2.1 Upaya Kepala Sekolah

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), upaya adalah usaha, ikhtisar untuk mencapai suatu apa yang hendak dicapai untuk diinginkan. Upaya yang dimaksud dalam penelitian ini adalah upaya kepala sekolah dalam mengatasi stres kerja guru. Kata kepala sekolah berasal dari dua kata yakni kepala dan sekolah. Kata kepala dapat diartikan sebagai ketua atau pemimpin dalam suatu organisasi, sedangkan sekolah adalah sebuah lembaga di mana menjadi tempat menerima dan memberi penjelasan.⁸ Menurut pengertiannya, kepala sekolah adalah tenaga fungsional guru yang diberikan tugas tambahan untuk memimpin suatu sekolah dimana diselenggarakan proses belajar mengajar atau tempat dimana terjadi interaksi antara guru yang memberi pelajaran dan murid yang menerima pelajaran.

Ada tiga keterampilan yang harus dimiliki oleh kepala sekolah untuk menyukseskan kepemimpinannya, yaitu:

- a) Keterampilan konseptual; yaitu keterampilan untuk memahami dan mengoperasikan organisasi
- b) Keterampilan manusiawi; yaitu keterampilan bekerja sama, memotivasi, dan memimpin
- c) Keterampilan teknik; yaitu keterampilan dalam menggunakan pengetahuan, metode, teknik, serta perlengkapan untuk menyelesaikan tugas tertentu.

2.2 Stres Kerja Guru

Dalam istilah stres kerja terdiri dari dua suku kata yang masing-masing mempunyai pengertian tersendiri, yaitu kata stres dan kerja. Ditinjau dari segi bahasa Stres mempunyai arti ketegangan atau tekanan.⁹

Adapun pengertian stres secara terminologi, stres merupakan reaksi yang dirasakan seseorang mendapatkan tekanan dari luar. Stres merupakan suatu kekuatan atau tekanan fisik yang ditimpakan pada suatu obyek dan mempunyai konsekuensi yang tidak terhindarkan. Pengertian lain, stres merupakan interaksi antara kemampuan seseorang

⁶Yuni Indah, *Kebijakan Sertifikasi Kinerja Dan Kesejahteraan Guru* (Yogyakarta: Deepublish, 2016), h. 39

⁷ ForMaPPI, 2008. Undang-Undang RI Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru Dan Dosen, Lampung:ForMaPPI Lampung.

⁸ Wahjosumidjo, *Kepemimpinan Kepala Sekolah: Tinjauan Teoritik Dan Permasalahannya*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005), h. 82

⁹ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Balai pustaka, 1990), h. 860.

dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan situasi yang menekan. Stres adalah tanggapan atau reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban atasnya yang bersifat non spesifik. Handoko mengungkapkan stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang.¹⁰ Stres merupakan reaksi negatif dari orang-orang yang mengalami tekanan berlebih yang dibebankan kepada mereka akibat tuntutan, hambatan, atau peluang yang terlampaui banyak.¹¹ Zaenal dkk¹² berpendapat stres sebagai suatu istilah payung yang merangkumi tekanan, beban, konflik, kelelahan, ketegangan, panik, perasaan gemuruh, anxiety, kemurungan dan hilang daya. Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa stres adalah reaksi non spesifik dalam segala tuntutan penyesuaian diri terhadap suatu tekanan yang mengganggu keseimbangan jiwa serta menimbulkan rasa tidak tenang.

Selanjutnya untuk mengetahui pengertian yang jelas tentang kerja, penulis kemukakan beberapa pendapat tentang definisi kerja sebagai berikut:

Menurut kamus Besar Bahasa Indonesia, kerja adalah aktivitas yang dinamis dan bernilai, tidak dapat dilepaskan dari faktor fisik, psikis dan sosial. Nilai yang terkandung dalam kerja bagi individu yang satu dengan lainnya tidaklah sama. Nilai tersebut dapat mempengaruhi sikap dan perilakunya dalam bekerja.¹³

Stres kerja juga bisa diartikan sebagai sumber atau stressor kerja yang menyebabkan reaksi individu berupa reaksi fisiologis, psikologis, dan perilaku. Lingkungan pekerjaan berpotensi sebagai stressor kerja. Stressor kerja merupakan segala kondisi pekerjaan yang dipersepsikan karyawan sebagai suatu tuntutan dan dapat menimbulkan stres kerja.¹⁴ Stres kerja adalah suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis, yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seorang guru. Stres pada pekerjaan (Job stres) adalah pengalaman stres yang berhubungan dengan pekerjaan¹⁵

Berdasarkan pemahaman tentang pengertian stres dan kerja, maka dapat diambil kesimpulan bahwa stres kerja secara utuh, yaitu suatu keadaan yang bersifat internal, yang bisa disebabkan oleh tuntutan fisik, atau lingkungan, dan situasi sosial yang berpotensi merusak dan tidak terkontrol. Dan stres kerja juga dapat disimpulkan yakni tanggapan atau proses internal atau eksternal yang mencapai tingkat ketegangan fisik dan psikologis sampai pada batas atau melebihi batas kemampuan.

Stres tidak selalu buruk, bisa positif kadang bisa negatif. Meskipun seringkali dibahas dalam konteks yang negatif, stres juga memiliki nilai positif ketika menjadi peluang saat menawarkan potensi hasil. Berney dan Selye¹⁶ mengungkapkan ada empat jenis stres:

- a) *Eustres (good stres)*, Merupakan stres yang menimbulkan stimulus dan kegairahan, sehingga memiliki efek yang bermanfaat bagi individu yang mengalaminya. Contohnya Seperti: tantangan yang muncul dari tanggung jawab yang meningkat, tekanan waktu, dan tugas berkualitas tinggi.
- b) *Distres*, Merupakan stres yang memunculkan efek yang membahayakan bagi individu yang mengalaminya seperti tuntutan yang tidak menyenangkan atau berlebihan yang menguras energi individu sehingga membuatnya menjadi lebih mudah jatuh sakit.
- c) *Hyperstres*, Merupakan stres yang berdampak luar biasa bagi yang mengalaminya. Meskipun dapat bersifat positif atau negatif tetapi stres ini tetapsaja membuat individu terbatas kemampuan adaptasinya. Contoh adalah stres akibat serangan teroris.
- d) *Hypostres*, Merupakan stres yang muncul karena kurangnya stimulasi. Contohnya, stres karena bosan atau karena pekerjaan yang rutin.

¹⁰ H. T. Handoko, *Manajemen Personalita dan Sumber Daya Manusia*. (Yogyakarta: BPFE, 2001), h. 200

¹¹ Stephen P. Robbins dan Mary Coulter, *Manajemen*, (Jakarta: Erlangga, 2010), h.16

¹² Zaenal, Veithzal Rival, Mansyur Ramly, Thoby Mutis, dan Willy Arafah, *Manajemen Sumber Daya Manusia Untuk Perusahaan dari Teori Ke Praktik*, (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2014), h. 724

¹³ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1989), h. 288

¹⁴ Minto Waluyo, *Psikologi Teknik Industri*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), h. 161

¹⁵ King, Laura, *A Psikologi Umum. Sebuah Pandangan Apresiatif. Buku 2. Alih Bahasa: Brian Marwensdy*. Jakarta: Salemba Humanika, 2010), h. 74

¹⁶ KS. Dewi, *Kesehatan Mental*, (Semarang: UPT Undip, 2012), h. 107

2.3 Upaya Mengatasi Stres Kerja

Upaya-upaya mengatasi stres kerja dapat dilakukan melalui beberapa pendekatan dan metode, antara lain:

a. Relaksasi dan Meditasi

Relaksasi (relaxation) dan meditasi merupakan suatu cara menetralkan ketegangan emosi maupun fisik. Teknik-teknik relaksasi yang dikembangkan para ahli mempunyai tujuan mengurangi ketegangan melalui latihan-latihan mengendurkan otot-otot dan urat saraf.

b. Pelatihan

Program pelatihan stres diberikan pada karyawan dengan tujuan agar karyawan memiliki daya tahan terhadap stres dan memiliki kemampuan lebih baik untuk mengatasi stres.

c. Terapi

Terapi adalah treatment baik yang bersifat fisik maupun psikis. Terapi yang bersifat psikis disebut psikoterapi. Terapi dapat juga berarti semua bantuan metodis atau sistematis, yang diberikan oleh orang yang ahli kepada orang yang membutuhkan bantuan dalam situasi yang sulit.

2.4 Guru

Adapun pengertian guru dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, sebagaimana dijelaskan Mujtahid dalam bukunya yang berjudul "Pengembangan Profesi Guru", definisi guru adalah orang yang pekerjaan, mata pencaharian, atau profesinya mengajar. Kemudian, Sri Minarti mengutip pendapat ahli bahasa Belanda, J.E.C. Gericke dan T. Roorda, yang menerangkan bahwa guru berasal dari bahasa Sansekerta yang artinya berat, besar, penting, baik sekali, terhormat, dan pengajar. Sementara dalam bahasa Inggris dijumpai beberapa kata yang berarti guru, misalnya teacher yang berarti guru atau pengajar, educator yang berarti pendidik atau ahli mendidik, dan tutor yang berarti guru pribadi, guru yang mengajar di rumah, atau guru yang memberi les.

Guru mempunyai tugas untuk mendorong, membimbing dan memberikan fasilitas belajar bagi para peserta didiknya untuk mencapai tujuan. Menurut Moh. Uzer Usman dan Syaiful Bahari, tugas

guru dikelompokkan menjadi tiga jenis yaitu "tugas dalam bidang profesi, tugas kemanusiaan dan tugas dalam bidang kemasyarakatan.

3. Metode

Pendekatan diartikan sebagai sudut pandang peneliti terhadap permasalahan dalam penelitian, yang di dalamnya diperlukan metode untuk mencapai suatu tujuan yang diharapkan. Berdasarkan permasalahan yang diteliti, pendekatan penelitian yang dipilih adalah penelitian kualitatif.¹⁷ karena yang diperlukan dari kegiatan penelitian tersebut berupa data-data deskriptif. Bogdan dan Taylor mengemukakan bahwa penelitian kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis maupun lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.¹⁸

Metode deskriptif kualitatif adalah metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positivisme digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.¹⁹

Penelitian deskriptif kualitatif bertujuan untuk menggambarkan, melukiskan, menerangkan, menjelaskan dan menjawab secara lebih rinci permasalahan yang akan diteliti dengan mempelajari semaksimal mungkin seorang individu, suatu kelompok atau suatu kejadian. Dalam penelitian kualitatif manusia merupakan instrumen penelitian dan hasil penulisannya berupa kata-kata atau pernyataan yang sesuai dengan keadaan sebenarnya.

Metode penelitian merupakan rangkaian cara atau kegiatan pelaksanaan penelitian yang didasari oleh asumsi dasar, pandangan-pandangan filosofis, pertanyaan, dan isu-isu yang dihadapi dalam penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Studi kasus adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan secara intensif, terinci dan mendalam tentang suatu

¹⁷.Syamsuddin,AR,Vismaia S. Damaianti, *Motode Penelitian Pendidikan Bahasa*,(Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset, 2011), h. 74

¹⁸ Moleong, Lexy J, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung; Penerbit PT.Remaja Rosdakarya Offset, 2007), h. 3

¹⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif Dan R&D* (Bandung; CV Alfabeta 2016), h. 9

program, peristiwa dan aktivitas, baik pada tingkat perorangan, sekelompok orang, lembaga, atau organisasi untuk memperoleh pengetahuan mendalam tentang peristiwa tersebut.²⁰

Dalam penelitian ini digunakan tiga teknik pengumpulan data yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Secara rinci, teknik pengumpulan data diuraikan sebagai berikut:

a. Observasi

Teknik observasi digunakan oleh penulis dalam mengamati, meneliti secara langsung tentang makna, kejadian, peristiwa atau proses yang diamati.²¹ Sedangkan teknik observasi yaitu "peneliti melakukan pengamatan dan pencatatan langsung secara sistematis terhadap gejala atau fenomena yang diselidiki²²". Menurut Margono, metode observasi ialah "cara pengumpulan data melalui pengamatan dan catatan dengan sistematis tentang fenomena yang diselidiki baik secara langsung maupun tidak langsung²³".

Dalam kegiatan observasi, penulis merupakan pelaku atau bagian dari subjek pada lokasi penelitian ini. Maka pengamatan dilakukan secara langsung selama penulis mengajar di sekolah tersebut. bahwa hasil pengamatan peneliti menemukan adanya indikasi stres kerja dari beberapa subjek sehingga penulis berkehendak untuk melakukan penelitian.

b. Wawancara

Wawancara dilaksanakan dengan melakukan tanya jawab langsung atau dialog dengan responden untuk memperoleh informasi dan penguatan dari hasil observasi penulis. Adapun wawancara yang dilakukan penulis dengan kepala sekolah yaitu wawancara tidak terstruktur dengan menggunakan pedoman wawancara (*interview guide*) yang sifatnya fleksibel kemudian dilakukan wawancara mendalam (*indepth interview*) dengan 5 orang guru untuk mengidentifikasi stres kerja.

c. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah "metode pengumpulan data yang bersumber pada hal-hal yang tertulis, seperti buku-buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, notulen, rapat, catatan harian dan sebagainya."²⁴ Dokumentasi dapat diartikan "setiap bahan tertulis ataupun film, lain dari record yang tidak dipersiapkan karena adanya permintaan seorang penyidik."²⁵ Dokumentasi digunakan sebagai pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara.²⁶ Dokumentasi pada penelitian ini berupa foto kegiatan guru dan kepala sekolah, dan dokumen profil sekolah.

Analisis data merupakan tahap pertengahan dari serangkaian tahap dalam sebuah penelitian yang mempunyai fungsi sangat penting. Hasil penelitian yang dihasilkan harus melalui analisis data terlebih dahulu. Seorang peneliti harus mampu melakukan analisis data secara tepat dan sesuai prosedur yang ditentukan. Sehingga akan diperoleh hasil penelitian yang sah dan dapat dipertanggungjawabkan²⁷.

Berikut ini adalah teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti:

1) Reduksi Data

Reduksi data bukanlah suatu hal yang terpisah dari analisis reduksi data diartikan sebagai proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstraksian, dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan.

Dalam penelitian ini, peneliti membuat beberapa pertanyaan dan kemudian ditanyakan kepada subjek yaitu lima guru SMAI Cipasung Tasikmalaya. Dari hasil wawancara dan juga obrolan dengan para subjek maka kemudian akan ditemukan hasil dari apa saja yang membuat mereka merasa stres, kemudian akan muncul juga seperti apa dampak atau efek yang mereka rasakan, dan yang terakhir

²⁰ Endang Solihin, Pendekatan Kualitatif Dalam Penelitian Pendidikan, (Tasikmalaya; Pustaka Elios, 2021), h. 28

²¹ A Chaedar Alwasilah, Pokoknya Kualitatif; Dasar-Dasar Merancang Dan Melakukan Penelitian Kualitatif (Jakarta; Pustaka Jaya, 2009), h. 154

²² Mukhtar, Bimbingan Skripsi, Tesis dan Artikel Ilmiah, (Jakarta: Gaung Persada Press, 2010), h. 88.

²³ S. Margono, Metodologi Penelitian Pendidikan Komponen MKDK, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2007), h. 76.

²⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2010), h. 274.

²⁵ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013), h. 216.

²⁶ Endang Solihin, *Pendekatan Kualitatif Dalam Penelitian Pendidikan*, (Tasikmalaya; Pustaka Elios, 2021), h. 103

²⁷ Haris Herdiansyah, *Metodelogi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), h. 158.

adalah bagaimana cara mereka untuk mengatasi stres. Kemudian wawancara selanjutnya dengan kepala sekolah yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana upaya kepala sekolah dalam mengatasi stress kerja guru. kemudian selanjutnya dilakukan kegiatan mereduksi data dengan dituliskan kedalam bentuk transkrip dan dijabarkan dengan bentuk deskripsi..

2) Penyajian Data

Dalam menyajikan data dipaparkan secara teratur dengan menampilkan hubungan jalan hubungan data, dan digambarkan keadaan yang terjadi, dengan demikian akan memudahkan peneliti dalam membuat sebuah kesimpulan yang benar. Pemaparan data penelitian secara umumnya ditampilkan dengan uraian yang berbentuk teks narasi.²⁸

Pada tahap ini, peneliti mengembangkan sebuah deskripsi informasi tersusun untuk menarik kesimpulan dan pengambilan tindakan. Penyajian data yang lazim digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk teks naratif. Maksud dari teks naratif ialah peneliti mendeskripsikan informasi yang telah diklarifikasi sebelumnya mengenai stres kerja guru disekolah dan upaya kepala sekolah dalam mengatasinya yang kemudian dibentuk simpulan dan selanjutnya simpulan tersebut disajikan dalam bentuk teks naratif.

3) Penarikan Kesimpulan

Pada bagian ini peneliti menarik kesimpulan, mencari makna pada gejala-gejala yang didapat dilapangan, dicatat teratur, alur sebab-akibat, dari fenomena yang ada. ²⁹ Pada tahap ini, penulis menarik simpulan dari data yang telah disimpulkan sebelumnya, kemudian mencocokkan catatan dan pengamatan yang dilakukan penulis pada saat penelitian.

Dalam tahapan ini, setelah semuanya sudah dipaparkan dalam tahap penyajian data, maka kemudian hasil yang terdapat pada penelitian ini ditarik kesimpulan dari hasil wawancara dengan subjek peneliti dimana hal tersebut merupakan hasil dari penjabaran semua data mengenai pertanyaan-pertanyaan yang berhubungan dengan variabel.

4. Hasil dan Pembahasan

4.1 Identifikasi Stres Kerja Guru di SMA Islam

Cipasung

Identifikasi stres kerja guru dilakukan dengan tujuan untuk melihat ada tidaknya tekanan atau stres yang terjadi pada guru di SMA Islam Cipasung serta untuk melihat apa penyebab dan dampak yang terjadi. Menurut Gibson, langkah pertama dalam setiap program untuk mengatur stres yaitu bahwa mengakui tekanan itu ada, setiap program untuk menangani stres harus dimulai dengan menentukan apakah stres itu ada dan apa penyebab stres tersebut. Penanggulangan stres ini dapat berupa program organisasi dan program individual. Dari pendapat tersebut, terungkap bahwa dalam menangani stres ada beberapa langkah penting antara lain: menganalisa penyebab-penyebabnya, lalu mengambil tindakan penanganan dengan program keorganisasian dan program individual sebagai strategi.

Berdasarkan identifikasi stres kerja hasil wawancara dengan lima informan diperoleh data sebagai berikut;

1. Informan A

A adalah salah seorang guru mata pelajaran bahasa Indonesia. Wawancara dengan A dilakukan pada tanggal 11 juli 2022. Berdasarkan penuturannya bahwa dia mengalami stres kerja akibat dari kompleksnya pekerjaan pribadinya sehingga membuatnya lelah. Menjadi wali kelas membuatnya memiliki beban kerja yang lebih karena kesibukannya dirumah sebagai seorang ibu yang memiliki anak kecil sudah membuatnya mengurus energi ditambah tanggung jawab di sekolah. Belum lagi laporan siswa-siswa bermasalah yang mengharuskan berhubungan dengan orang tua siswa dan itu sangat membuatnya lelah dan sangat mengurus emosi. Bahkan sering membuat dia tidak maksimal dalam menyampaikan materi dikelas.

“saya tuh yah, suka tambah pusing malah kalo datang kesekolah denger kabar siswa saya bermasalah. Di rumah aja udah cape ngurusin anak, malah cape hati cape badan jadinya. sebenarnya saya ga mau jadi wali kelas soalnya pasti cape kaya gini, tanggung jawabnya nambah. Kadang tuh yah pas dikelas malah engga semanget, jadi nerangin juga ga maksimal.”

Namun selain itu, dia juga mempunyai coping stress tersendiri yang mampu dia lakukan. A menjelaskan untuk mengendalikan stresnya dia

²⁸ H. Budiyono (2013). *Penelitian Kualitatif Proses Pembelajaran Menulis: Pengumpulan Dan Analisis Datanya*. 3(2), 15.

²⁹ Ahmad Rijali, “*Analisis Data Kualitatif*,” Al Hadharah: Jurnal Ilmu Dakwah 17, No. 33 (2 Januari 2019), h. 81–95

selalu mencoba mengatur waktu sebisa mungkin dan untuk siswa yang bermasalah dia meminta bantuan guru BK dalam menanganinya.

“sebisa mungkin saya ngatur waktu walaupun ngerasa kaya dikejar-kejar kalo mau berangkat sekolah, ngatur waktu untuk murid biasanya diberesin disekolah, engga saya bawa kerumah, tapi saya suka minta bantuan guru BK”

Menurut teori stres, bahwa bentuk stres yang dialami A adalah rasa lelah baik secara energi atau emosi, stresor yang dialami A adalah akibat dari kompleksnya pekerjaannya. Jika ini dibiarkan akan menjadi stres yang terlalu berlebihan (*distres*) yang akan berdampak pada kesehatan. Namun pada hal ini berdampak pula pada pekerjaan yaitu tidak maksimal dalam menyampaikan materi dikelas. bahkan ini juga akan berdampak pada siswa yaitu mereka tidak bisa memahami apa yang disampaikan oleh guru sehingga proses pembelajaran tidak akan mencapai tujuan dengan baik. Sedangkan coping stress yang dilakukan oleh A adalah dengan mengatur waktu dan meminta bantuan kepada guru BK, langkah tersebut adalah upaya dari A agar dia bisa mengendalikan stresnya. Oleh karena itu alangkah lebih baik jika ada perhatian dari kepala sekolah untuk mencari solusi atau strategi dalam mengatasi masalah ini.

2. Informan B

B adalah salah seorang staf TU. Wawancara dengan B dilakukan pada tanggal 18 juli 2022. pada saat wawancara B menceritakan bahwa dia merasa dihadapkan pada situasi yang ambigu, dia tidak mendapatkan kejelasan tentang pekerjaan dia. Ditambah dia fresh graduate, guru baru, jadi masih perlu banyak adaptasi dengan pola kerja dan lingkungan. Sehingga membuat dia kebingungan pekerjaan mana yang harus dia lakukan dan dengan begitu dia merasa tidak ada kepuasan dalam mengerjakan apapun. Solusi yang dia lakukan agar keluar dari situasi tersebut dia mengerjakan apa yang mampu dia kerjakan walaupun dia merasa masih dalam proses belajar.

“saya suka bingung posisi saya, saya ga punya rutinitas yang harus saya kerjain, kalau main hp malah di omongin. Serba salah jadinya. Akhirnya saya kerja kalau ada yang minta bantuan aja. Atau yang bisa saya kerjain aja. Tiap hari kaya gitu, bosan dan beban perasaan jadinya”

Berdasarkan hasil wawancara dengan B jika dikaitkan dengan teori stres yang ungkapkan oleh Beehr dan Newman, bahwa yang dialami B termasuk gejala psikologis yaitu perasaan serba

salah atau kebingungan. Penyebabnya adalah dari ketidakjelasan peran. Saat tidak ada kepastian tentang definisi kerja dan apa yang diharapkan dari pekerjaannya akan timbul ambiguitas peran. Dampak yang akan terjadi akan berpengaruh juga terhadap konsekuensi organisasi seperti penurunan motivasi kerja guru bahkan bisa berdampak pada penurunan absensi. Namun yang terjadi pada B adalah adanya ketidakpuasan bekerja. Jika ini terjadi terus menerus akan berakibat pada produktivitas yang menurun bahkan frustrasi. Oleh karena itu alangkah lebih baik jika ada bimbingan dari atasan terkait penjelasan peran dan pekerjaan untuk guru baru.

3. Informan C

C adalah salah seorang guru mata pelajaran tarikh. Wawancara dengan C dilakukan pada tanggal 25 juli 2022. Adapun hasil wawancara C menjelaskan bahwa dia merasa gaji yang dia dapat masih kurang. Belum lagi harus bayar kontrakan, apalagi sekarang dia dihadapkan pada kondisi istrinya yang baru saja melahirkan. Dengan kondisi anggota keluarga yang bertambah maka dia merasa pembiayaan pun akan bertambah. Untuk mensiasati hal itu C pun tidak jarang mencari sampingan dan tentunya mengatur keuangan dengan bijak. Namun C merasa kondisi kesehatan menurun, lebih sering sakit dan melakukan pengobatan alternatif.

“kalau ngandelin gaji saja ga cukup untuk memenuhi kebutuhan, apalagi harus bayar kontrakan. Belum lagi sekarang istri habis melahirkan kedepannya pasti butuh tambahan. Alternatifnya paling saya cari sampingan tapi sifatnya musiman dan engga tiap waktu ada. Belum lagi saya ngerasa sekarang-sekarang ini lebih gampang sakit”

Berdasarkan penuturan C, peneliti melihat adanya tekanan pada diri C karena tuntutan kebutuhan ekonomi keluarganya, apalagi dia seorang kepala rumah tangga pasti dia memikirkan tanggung jawabnya. Adapun bentuk stres yang dialami C adalah sebuah tekanan. bentuk stres ini muncul akibat dari stresor kondisi keuangan C, bahkan berdampak pada kesehatan C yang sering sakit dan melakukan pengobatan alternatif. Dapat dilihat bahwa dampak yang dialami C tidak hanya pada psikologisnya namun juga kepada fisik. Bentuk upaya dalam mengatasi hal ini adalah bisa dengan peningkatan kesejahteraan untuk guru.

4. Informan D

D adalah salah seorang staf TU. Wawancara dengan D dilakukan pada tanggal 1 agustus 2022. Hasil wawancara Informan D menjelaskan bahwa masalah yang Informan D sering temui di bagian

tata usaha yaitu adanya miskomunikasi antar staf dan itu membuat rasa tidak nyaman dalam bekerja. Sehingga komunikasi dengan antar staf tidak berjalan dengan baik. Tentunya situasi tersebut berpengaruh terhadap mood C dan berdampak pelayanan dalam bekerja.

“masalah yang sering saya temui di bagian TU biasanya masalah komunikasi antar staf. Sering terjadi miskomunikasi bahkan dari hal kecil bisa menjadi sensitif, saya juga terbawa suasana kadang kerjapun tidak nyaman, kadang juga imbas ke pelayanan soalnya kalau lagi seperti itu bawaanya bad mood”.

Akan tetapi untuk dapat keluar dari situasi tersebut D meminta bantuan kepada rekan lain untuk menjadi perantara agar tidak terjadi kesalahpahaman.

“biasanya saya suka minta tolong temen yang lain untuk memberi penjelasan supaya tidak berkepanjangan”.

Beraskan penjelasan D dapat dilihat bahwa bentuk stres yang dialami D adalah perasaan tidak nyaman. Ini diakibatkan dari masalah komunikasi interpersonal antar staf sehingga berdampak pada pelayanan yang tidak maksimal karena suasana mood yang buruk. Namun coping stress yang D lakukan adalah dengan meminta bantuan kepada rekan yang lain agar masalahnya tidak berkepanjangan.

5. Informan E

E adalah guru mata pelajaran biologi. Wawancara dengan E dilakukan pada tanggal 8 agustus 2022. Informan E menjelaskan dia sering kali di buat stres oleh siswa-siswa yang banyak tingkah, seperti siswa yang datang terlambat, main hp saat menerangkan, mengobrol, sikap-sikap siswa seperti itu sering membuatnya jengkel. sehingga sesekali dia pernah meninggalkan kelas dan menghentikan pembelajaran tersebut.

“setiap masuk kelas X IPS 1 bawaanya males, saya suka stres, anak-anaknya suka ngobrol kalau saya lagi nerangin, belum lagi yang datang terlambat, bahkan ada yang main tiktok di meja paling belakang, wajar kan saya marah, saya emosi sama mereka akhirnya saya pergi dari kelas engga saya lanjutin”.

Namun untuk mengantisipasi hal tersebut E meminta bantuan guru BK untuk di beri nasihat agar tidak melakukannya lagi atau agar perasaan lebih lega E biasanya curhat dengan guru yang lain.

“saya laporin BK supaya mereka tidak melakukannya lagi, tidak hanya itu saya biasanya

curhat sama temen yg lain supaya emosi saya mereda”.

Berdasarkan penjelasan E bahwa bentuk stres yang dialaminya yaitu emosi berlebih dan perasaan lebih sensitif. Stresornya yaitu tingkah laku siswa dan berdampak pada semangat mengajar yang berkurang dampak lainnya adalah proses pembelajaran tidak tuntas. coping stres yang dilakukan E adalah dengan meminta bantuan guru BK untuk menangani siswa yang bermasalah dan untuk meredakan emosinya E curhat dengan guru yang lain.

4.2 Upaya Kepala Sekolah Dalam Mengatasi Stres Kerja Guru di SMA Islam Cipasung

Upaya adalah usaha, ikhtisar untuk mencapai suatu apa yang hendak dicapai untuk diinginkan. Jadi upaya kepala sekolah pada hal ini adalah suatu usaha yang dilakukan oleh kepala sekolah untuk mengatasi stres kerja guru. Kepala sekolah adalah pemimpin disebuah sekolah. fungsi kepala sekolah tidak hanya menjalankan tugas manajerial saja namun kepala sekolah juga bertugas untuk menjalankan fungsi dukungan sosial. Yaitu dengan cara memberikan dukungan kepada setiap perangkat yang ada di sekolah, salah satunya adalah memberi perhatian terhadap stres kerja guru disekolah dengan membuat langkah-langkah solusi untuk mengatasinya.

Sebagaimana kepala sekolah adalah seorang manajer dari lembaga yang dipimpinnya maka hakekatnya tidak lepas dari suatu proses merencanakan, mengorganisasikan, melaksanakan, memimpin dan mendayagunakan seluruh sumber daya organisasai untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Oleh karena itu pada pembahasan ini akan disajikan hasil wawancara yang akan membahas tentang perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, pada upaya kepala sekolah dalam mengatasi stres kerja guru.

1. Perencanaan Kepala Sekolah Dalam Mengatasi Stres Kerja Guru Di Sekolah SMA Islam Cipasung.

Perencanaan diartikan sabagai suatu proses pengambilan keputusan yang berdasarkan fakta, mengenai kegiatan-kegiatan yang harus dilaksanakan demi tercapainya tujuan yang di harapkan atau yang dikehendaki. Dalam penanganan stres kerja ada beberapa langkah yang dilakukan kepala sekolah dalam mengatasi stres guru yaitu: melakukan pendekatan individu, pendekatan organisasi, mengelola waktu bawahan, seleksi dan penempatan, rancangan ulang pekerjaan, keterlibatan guru terhadap keputusan-keputusan yang akan diambil, membangun

komunikasi, menciptakan program pengembangan serta penerapan hadiah.

Dari hasil wawancara peneliti menyimpulkan bahwa tidak ada perencanaan atau pengelolaan stres kerja secara khusus namun ada beberapa kegiatan di SMA Islam Cipasung yang bermanfaat untuk mengatasi stres kerja guru. Adapun kegiatan-kegiatan tersebut adalah: 3S (senyum, salam, sapa), kunjungan rumah, sharing/konsultasi, konseling, motivasi dan ucapan terimakasih, bimbingan, olahraga, studi tour, perlombaan, honorarium. Dari kegiatan-kegiatan tersebut peneliti mengkategorikan menjadi dua jenis pendekatan yaitu pendekatan individual dan pendekatan organisasional. Berikut adalah pemaknaan dan manfaat dari kedua pendekatan tersebut:

a. Pendekatan individual

1). *Senyum, salam, sapa, atau sering dikenal dengan 3S*. didalam membina hubungan dengan lingkungan sekitar kita, baik itu lingkungan kerja, lingkungan tempat tinggal maupun tempat-tempat berinteraksi lainnya, sangatlah penting dalam penerapan senyum, salam sapa ini. Senyum, senyum kepada lawan bicara, atau orang yang ditemui, akan mencairkan hati dan menimbulkan kebahagiaan, Selain menjadi bagian dari praktek akhlak mulia Rasulullah Shallallahu'alaihi Wasallam. Salam, Diantara praktek mudah menerapkan akhlak mulia dalam pergaulan sehari-hari ialah bersalaman ketika bertemu. Ketika bertemu dengan saudara seiman, baik yang sudah dekat ataupun baru dikenal. Sapa (menyapa), yang dimaksud disini adalah menanyakan kabar seperti "apa kabar?","selamat pagi","selamat siang" dan lain sebagainya tujuannya untuk menunjukkan perhatian.³⁰

2). *kunjungan rumah*, dilakukan dengan tujuan untuk memberi dukungan sosial dan emosional juga menjadi salah satu bentuk perhatian kepala sekolah kepada guru. dengan mengadakan kunjungan rumah akan menjaga tali silaturahmi satu sama lain. Selain itu kunjungan rumah sangat membantu meredakan stres misalnya kepada orang yang sedang sakit atau melahirkan. Mereka memerlukan dukungan emosional dari orang terdekat.

3). *Sharing/konsultasi*, sharing atau konsultasi bertujuan agar guru mendapat arahan terhadap masalah pekerjaannya. Jika guru dihadapkan dengan masalah terkait tanggung jawabnya maka

guru bisa konsultasi dengan kepala sekolah supaya dapat meringankan bebannya agar terhindar dari tekanan yang mengakibatkan stress.

4). *konseling*, Salah satu upaya mengurangi stres kerja dibutuhkan dukungan sosial terutama orang yang terdekat, seperti keluarga, teman kerja, pimpinan atau kepala sekolah. Agar diperoleh dukungan maksimal, dibutuhkan komunikasi yang baik pada semua pihak, sehingga dukungan sosial dapat diterima secara maksimal. Guru dapat mengajak berbicara kepada atasan tentang masalah yang dihadapi, atau setidaknya ada tempat mengadu atas keluh kesahnya

5). *olahraga*, manfaat olahraga diantaranya dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan mencegah stres. kegiatan olahraga yang dilakukan bersama-sama dapat memberi semangat dan tentunya bermanfaat untuk kesehatan jasmani dan rohani. Selain itu Olahraga yang dilakukan bersama dengan rekan kerja akan menumbuhkan rasa kekeluargaan lebih dekat dan menciptakan kehangatan agar tidak ada kesenjangan satu sama lain

b. Pendekatan organisasional

1). *Motivasi dan ucapan terimakasih*, dengan motivasi yang diberikan kepala sekolah niscaya guru akan semangat untuk mengajar dengan baik dan ucapan terimakasih yang disampaikan kepala sekolah bisa membuat guru merasa dihargai atas kinerjanya selama ini. Pemberian motivasi juga dilakukan melalui pemberian penghargaan kepada guru sebagai apresiasi karena telah mendedikasikan dirinya untuk lembaga

2). *Bimbingan*, bimbingan yang dimaksud disini adalah kepala sekolah memberi arahan kepada guru akan tugas-tugasnya, terkadang juga sifatnya mengingatkan karena pada dasarnya guru sudah mengetahui tugasnya masing-masing. Selain itu bimbingan ini dilakukan juga kepada guru baru untuk memberi pengenalan tentang lingkungan dan pola kerja agar memudahkan mereka beradaptasi disekolah dan untuk menumbuhkan dedikasi terhadap sekolah.

3). *Honorarium*, meningkatkan honorarium guru adalah salah satu upaya untuk meningkatkan kesejahteraan guru. Dengan menaikkan honor guru diharapkan bisa memberi semangat dalam bekerja. Sebagian orang ekonomi menjadi penyebab stres karena tuntutan kebutuhan. Begitupun dengan

³⁰ Fachrurazi, *strategi pendekatan silaturahmi senyum salam sapa dalam meningkatkan produktivitas pelayanan profesionalitas kerja karyawan*

(pontianak:IAIN pontianak press, 2018), cet-1, h 21-27

guru juga manusia biasa yang memiliki kebutuhan yang sama dengan prosesi lainnya

4). *Study tour*, menjadi ajang refreshing untuk guru. Kegiatan study tour di isi dengan ziarah ke pemakaman waliyullah disekitar jawa. Kegiatan ini bermanfaat untuk ketenangan rohani tentunya akan menyenangkan, akan menghilangkan rasa penat guru dari kesibukannya selama dua semester. Dengan adanya kegiatan study tour pikiran stres dan semacamnya bisa diredakan. Selain itu kegiatan study tour juga berisi kunjungan ke tempat wisata dengan melalui itu akan memberi hiburan, kepada guru dan siswa.

5). *Perlombaan*, pengadaan lomba untuk guru ini agar menciptakan kebahagiaan dengan menikmati kemeriahan. Pikiran yang segar dan suasana hati yang bahagia dapat menimbulkan semangat dalam bekerja kembali esok harinya. Pekerjaan yang diawali dengan semangat akan menghasilkan kinerja yang maksimal. Inilah manfaat di adakannya perlombaan untuk guru selain berdampak baik bagi pikiran juga berdampak pada kinerja.

2. Pelaksanaan Upaya Kepala Sekolah Dalam Mengatasi Stres Kerja Guru Di Sekolah SMA Islam Cipasung

Pelaksanaan program adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan oleh individu maupun kelompok berbentuk pelaksanaan kegiatan yang didukung kebijaksanaan, prosedur, dan sumber daya dimaksudkan membawa suatu hasil untuk mencapai tujuan dan sasaran yang telah di tetapkan.

a. Pelaksanaan pendekatan individual

1). *Senyum, salam, sapa (3S)*. kegiatan ini dilakukan ketika berpapasan dengan guru. fungsinya agar memberi semangat kepada guru dalam melakukan aktifitasnya. Kepala sekolah mengungkapkan bahwa dengan melakukan senyum, salam, sapa kepada guru akan memberi energi positif dan menjadi salah satu bentuk perhatian.

“menyapa, memberi senyum, bersalaman adalah salah satu upaya untuk mengantisipasi stres. karena itu menjadi bentuk perhatian dan siapapun akan bahagia bila diperlakukan seperti itu”

Adapun menurut guru BK, bahwa 3S ini sudah diterapkan di SMA Islam cipasung sejak dulu. budaya ini sangat berdampak baik dalam interaksi satu sama lain. Selain itu dengan melakukan senyum, salam, sapa akan membuat lawan bicara merasa senang dan bahagia.

“menurut saya dari sejak saya ngajar disini guru-gurunya ramah begitupun dengan kepala sekolah,

semuanya selalu menyapa atau memberi senyum dan bersalaman jika bertemu. Saya sendiri merasa senang bila ada orang memberi senyum, menyapa atau bersalaman. Suasana hati juga menjadi bahagia”.

Senyum, salam, sapa menjadi salah satu cara efektif dalam mengatasi stres karena memberi dampak rasa bahagia dan menciptakan harmonisasi di lingkungan kerja. Ada berbagai macam bentuk perhatian dan salah satunya adalah dengan melakukan 3S ini. Dengan memberi perhatian akan memberi semangat dalam bekerja, menciptakan kerjasama yang baik, saling menghormati satu sama lain.

2). *kunjungan rumah*, berdasarkan hasil wawancara dengan kepala sekolah bahwa pelaksanaan kegiatan ini dilakukan ketika ada guru yang sakit, takziah, melahirkan, dan pernikahan. Karena pada situasi tersebut siapapun pasti membutuhkan dukungan sosial dan emosional dari orang terdekat.

3). *Sharing/konsultasi*, pendekatan melalui sharing biasanya membicarakan tentang kendala-kendala yang dihadapi oleh para guru. Dengan sharing, para guru tidak harus menunggu rapat besar untuk mengeluhkan kendalanya. Hal ini mempercepat melakukan perbaikan dan menemukan solusi dan selalu menanamkan hal positif dalam dirinya. Konsultasi yang dilakukan dapat berupa hal-hal berupa tanggung jawab guru yang memerlukan keputusan dari kepala sekolah sehingga bisa meringankan beban guru.

Berdasarkan penuturan salah satu guru bahasa indonesia dede rustani menjelaskan

“ketika dihadapkan masalah dengan siswa, apalagi siswa yang mau pindah tentunya saya tidak bisa memutuskan sepihak, saya butuh persetujuan kepala sekolah langkah apa yang harus dilakukan, jadi konsultasi dengan kepala sekolah sangat diperlukan supaya tidak timbul masalah yang diinginkan”

4). *Konseling*, program ini biasanya dilakukan bilamana memang terdapat permasalahan individu guru dan bersifat rahasia, agar guru yang bersangkutan merasa bebas mengungkapkan permasalahannya. Pada situasi seperti ini kepala sekolah hanya menawarkan guru untuk mendengarkan ceritanya namun karena jika guru tersebut belum berkenan kepala sekolah mempesilahkan untuk melakukan konseling dengan guru manapun. Karena pada tujuannya yang terpenting adalah guru tersebut dapat keluar dari masalah yang dialaminya. Berikut penuturan kepala sekolah:

“ jika ditemui guru yang memiliki masalah yang berat pasti saya ajak ngobrol dan mencari solusi bersama, tapi jika dia lebih nyaman bercerita dengan yang lain saya persilahkan”

5). *Olahraga*, berdasarkan hasil wawancara bahwa pelaksanaan kegiatan olahraga tidak terjadwal secara rutin namun kegiatan tersebut dilakukan jika ada kesepakatan bersama. Jenis olahraga yang dilakukan seperti bad minton untuk guru perempuan, dan futsal untuk guru laki-laki. Biasanya kegiatan ini dilakukan ketika hari libur atau setelah pulang sekolah.

b. Pelaksanaan pendekatan organisasional;

1). *motivasi dan ucapan terimakasih*, pemberian motivasi ini berupa motivasi verbal yang dilakukan oleh kepala sekolah baik secara formal melalui kegiatan rapat maupun kondisional. Dengan adanya motivasi, dukungan dan apresiasi menyebabkan seorang guru bisa berkarya dan mengemukakan ide kreatif mereka tanpa merasa tertekan. Pemberian motivasi juga dilakukan dengan pemberian penghargaan kepada beberapa guru supaya menjadi semangat dalam meningkatkan semangat bagi guru yang lain.

2). *bimbingan*, pelaksanaan bimbingan ini dilakukan kepada guru agar guru dapat bekerja dengan baik misalnya bimbingan kepada wali kelas tentang bagaimana mengelola kelas atau membina siswa-siswanya supaya mengantisipasi terjadinya masalah. Pelaksanaan bimbingan juga dilakukan kepada guru baru agar dapat beradaptasi dengan pola kerja dan lingkungan sosial di sekolah, pemberian bimbingan ini biasanya dilakukan oleh bagian kurikulum baik secara langsung ataupun tidak langsung tujuan utama bimbingan dilakukan untuk pementapan visi dan misi sekolah.

3). *Honorarium*, pemberian upah / gaji yang layak dan tepat waktu, sasaran yang dicapai yaitu agar setiap individu guru dapat terpenuhi segala kebutuhan hidupnya sehingga para guru betah dan bersemangat melakukan pekerjaan. pada upaya ini pihak sekolah telah menaikkan honorarium guru SMA Islam cipasung sejak tahun 2021. Sebagaimana penuturan salah satu guru bahasa Inggris Dinar Rosdiana :

“Alhamdulillah honor guru di SMA Islam cipasung sudah naik dari tahun 2021, jika dihitung dengan jumlah mengajar saya lumayan lebih dari sebelumnya ”.

4). *Study tour*, kegiatan ini dilaksanakan dalam jangka waktu setahun sekali. Rekreasi bersama antara guru dan siswa kelas XI dengan melakukan

kunjungan ke tempat-tempat religius seperti makam para walisongo dan kunjungan wisata seperti ke situs bersejarah candi Borobudur, candi Prambanan, dan Malioboro Yogyakarta bertujuan memberikan penyegaran dan refreshing. Berikut adalah dokumentasi kegiatan studi tour:

4). *Perlombaan*, kegiatan ini dilaksanakan setiap tanggal 17 agustus di lapangan sekolah. Adapun jenis-jenis perlombaannya seperti, jalan santai, tarik sarung, futsal, estapet tepung, estapet air dan lain sebagainya. Kegiatan ini sangat meriah dan semua guru mengikuti perlombaan. Tidak hanya itu sekolah menyiapkan hadiah-hadiah menarik untuk para pemenangnya sehingga guru-guru mengikuti perlomabaan dengan semangat.

Berdasarkan kegiatan-kegiatan diatas peneliti menyimpulkan bahwa terdapat upaya dari kepala sekolah untuk mengatasi stres kerja guru di SMA Islam cipasung. kegiatan- kegiatan tersebut membuktikan bahwa upaya kepala sekolah mendapat dukungan dari semua pihak dan memperlihatkan terjalinnya kerja sama yang baik antara kepala sekolah dengan guru.

3. Evaluasi Upaya kepala sekolah dalam mengatasi stres kerja guru di sekolah SMA Islam Cipasung.

Evaluasi merupakan pengukuran atau perbaikan dalam suatu kegiatan yang dilaksanakan, seperti membandingkan hasil-hasil kegiatan yang telah direncanakan. Evaluasi sangat di butuhkan untuk melihat sejauh mana keberhasilan pelaksanaan upaya kepala sekolah dalam mengatasi stres kerja guru. Evaluasi dilakukan sebagai bentuk pengawasan apakah yang dilakukan sudah berhasil atau belum.

Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan evaluasi dari setiap program adalah : (3S) budaya ini masih dan tetap berjalan dan efektif untuk mengatasi stres karena memberi dampak bahagia, (kunjungan rumah) berdasarkan ungkapan dari beberapa guru bahwa kunjungan rumah sangat diperlukan oleh karena itu kegiatan ini akan terus dilakukan, (sharing/konsultasi) kegiatan ini sangat membantu dalam meringakan beban kerja guru, (konseling) kegiatan ini sangat diperlukan akan tetapi efektivitas kegiatan ini tidak terlihat dengan jelas karena pelaksanaannya bersifat pribadi, (olahraga bersama) kegiatan ini mendapat dukungan dari semua guru walaupun kegiatannya tidak dilakukan secara rutin akan tetapi kegiatan ini berdampak baik dan akan tetap dilaksanakan, (motivasi dan ucapan terimakasih) kegiatan ini akan tetap dilaksanakan karena memberi semangat itu sangat diperlukan, (bimbingan) kegiatan ini

akan terus berjalan karena dapat membantu guru dalam memaksimalkan kinerjanya, (study tour) kegiatan ini sudah menjadi salah satu program sekolah karenanya kegiatan ini selalu dilaksanakan setiap tahun dan tentunya menjadi ajang refreshing untuk guru, (perlombaan) kegiatan ini akan tetap dilaksanakan setiap bulan agustus dan telah mendapat suport dari guru yang lain, (menaikan honorarium) menaikan honorarium guru adalah salah satu upaya sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan guru, namun kelanjutannya belum dapat dipastikan karena pertimbangan keuangan sekolah dan dibutuhkan keputusan yang matang.

5. Kesimpulan

Setelah penulis memaparkan pokok-pokok permasalahan dan pembahasan secara terperinci dari hasil penelitian yang dilakukan, maka penulis menyimpulkan bahwa stres kerja guru adalah suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis, yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seorang guru.

Hasil dari Identifikasi stres kerja guru di SMA Islam Cipasung bahwa *bentuk stres kerja* yang dialami lima orang guru adalah: mudah lelah, serba salah, perasaan tidak nyaman, tertekan, sensitif dan emosional. *Penyebab stres*: pekerjaan yang komplek, ambiguitas peran, kondisi ekonomi, hubungan interpersonal, tingkah laku siswa. *Dampak stres*: mengajar tidak maksimal, tidak ada kepuasan dalam bekerja, kondisi kesehatan menurun, *mood* yang buruk, tidak semangat mengajar. *Solusi*: manajemen waktu, melakukan pekerjaan yang mampu, meminta bantuan guru BK, mengatur keuangan, meminta bantuan rekan kerja.

Perencanaan kepala sekolah dalam mengatasi stres kerja guru di bagi menjadi dua yaitu dengan pendekatan individual dan pendekatan organisasional. *Pendekatan individual* seperti: senyum, salam, sapa (3S), sharing/konsultasi, konseling, kunjungan rumah, olahraga. *pendekatan organisasional* seperti: motivasi dan ucapan terimakasih, study tour, honorarium, bimbingan, perlombaan.

Evaluasi pada pelaksanaan upaya kepala sekolah dalam mengatasi stres kerja guru berjalan dengan baik. Dan kegiatan-kegiatan untuk mengatasi stres kerja guru tetap dilanjutkan.

6. Pustaka

- A Chaedar Alwasilah, (2009) *Pokoknya Kualitatif; Dasar-Dasar Merancang Dan Melakukan Penelitian Kualitatif*, Jakarta; Pustaka Jaya,
- Ahmad Rijali, (2019), "Analisis Data Kualitatif," Al Hadharah: Jurnal Ilmu Dakwah 17, No. 33
- Anwar, Saipul. (2019), Implementasi Total Quality Management (Tqm) Dalam Bisnis Pendidikan. EDUKA: jurnal pendidikan hukum dan bisnis Vol. 4 No. 2
- Cicik Sutarsih, (2012) *Etika Profesi*, Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Islam Kementerian Agama RI,
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, (1990) *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Balai pustaka.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, (1989) *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka,
- Endang Solihin, (2021) *Pendekatan Kualitatif Dalam Penelitian Pendidikan*, Tasikmalaya; Pustaka Eliios,
- Fachrurazi, (2018), *strategi pendekatan silaturahmi senyum salam sapa dalam meningkatkan produktivitas pelayanan profesionalitas kerja karyawan* pontianak: IAIN pontianak press, cet-1,
- ForMaPPI, 2008. Undang-Undang RI Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru Dan Dosen, Lampung: ForMaPPI Lampung.
- H. Budiyono (2013). *Penelitian Kualitatif Proses Pembelajaran Menulis: Pengumpulan Dan Analisis Datanya*. 3(2), 15.
- H. T. Handoko, (2001), *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: BPF,
- Haris Herdiansyah, (2010), *Metodelogi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, Jakarta: Salemba Humanika.
- Ingarianti, T R (2008). *Pelatihan Manajemen Stres Pada Guru-Guru Play Group Dan Taman Kanak-Kanak*, Malang: Lembaga Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah

- Isjoni,(2004)" Kinerja Guru : Artikel Dalam Pendidikan Network",
- King, Laura, A ,(2010) *Psikologi Umum. Sebuah Pandangan Apresiatif. Buku 2. Alih Bahasa: Brian Marwensdy*. Jakarta: Salemba Humanika,
- KS. Dewi,(2012) *Kesehatan Mental*,Semarang: UPT Undip,
- Lexy J. Moleong, (2013) *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya,
- Minto Waluyo, (2009)*Psikologi Teknik Industri*, Yogyakarta; Graha Ilmu,
- Moleong, Lexy J,(2007) *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung; Penerbit PT.Remaja Rosdakarya Offset,
- Mukhtar, (2010), *Bimbingan Skripsi, Tesis dan Artikel Ilmiah*, Jakarta: Gaung Persada Press,
- Rusydi Ananda, (2018), *Profesi Pendidik Dan Tenaga Kependidikan*, Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI),
- S. Margono,(2007) *Metodologi Penelitian Pendidikan Komponen MKDK*, Jakarta: PT. Rineka Cipta,
- Stephen P. Robbins dan Mary Coulter, (2010)*Manajemen*, Jakarta: Erlangga,
- Sugiyono, (2016)*Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif Dan R&D*, Bandung; CV Alfabeta
- Suharsimi Arikunto, (2010)*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: PT. Rineka Cipta,
- Syamsuddin,AR,Vismaia S. Damaianti,(2011) *Motode Penelitian Pendidikan Bahasa*,Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Wahjosumidjo, (2005)*Kepemimpinan Kepala Sekolah: Tinjauan Teoritik Dan Permasalahannya*, Jakarta: Raja Grapindo Persada,
- Yuni Indah, (2016) *Kebijakan Sertifikasi Kinerja Dan Kesejahteraan Guru*, Yogyakarta: Deepublish,
- Zaenal, Veithzal Rival, Mansyur Ramly, Thoby Mutis, dan Willy Arafah, (2014) *Manajemen Sumber Daya Manusia Untuk Perusahaan dari Teori Ke Praktik*, Jakarta: PT Rajagrafindo Persada,