

STRATEGI KEPALA SEKOLAH DALAM MENGELOLA STRES KERJA GURU DI SDN 01 KLEGEN

Anita Ema Ridiyawati¹, Siti Mundrikah², Noor Miyono³

¹SDN 01 Klegen,²SDN Ambokulon

³Universitas PGRI Semarang

[1anitaema83@gmail.com](mailto:anitaema83@gmail.com), [2sitimundrikah55@guru.sd.belajar.id](mailto:sitimundrikah55@guru.sd.belajar.id),

[3noormiyono@upgris.ac.id](mailto:noormiyono@upgris.ac.id)

ABSTRACT

This study examines the strategies employed by school principals in managing teachers' work-related stress within the school environment. Work stress experienced by teachers can impact their performance and the quality of learning, thus requiring special attention from principals as educational leaders. This research aims to identify the strategies implemented by principals to help teachers cope with work stress through managerial approaches, communication, and professional development. The study employs a qualitative method with data collection techniques including interviews, observations, and documentation. The findings reveal that principals adopt various strategies, such as creating a conducive work environment, providing emotional support, organizing training and professional development programs, and fostering open communication. Additionally, principals facilitate recreational activities and promote collaboration among teachers to strengthen team cohesion. The results emphasize that proactive and responsive leadership by principals plays a crucial role in managing teachers' work stress, thereby enhancing their well-being and work effectiveness.

Keywords: *stress management, teacher work stress, principal strategies*

ABSTRAK

Penelitian ini membahas strategi kepala sekolah dalam mengelola stres kerja guru di lingkungan sekolah. Stres kerja yang dialami guru dapat memengaruhi kinerja dan kualitas pembelajaran, sehingga memerlukan perhatian khusus dari kepala sekolah sebagai pemimpin pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi yang diterapkan kepala sekolah dalam mendukung guru mengatasi stres kerja, baik melalui pendekatan manajerial, komunikasi, maupun pengembangan profesional. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepala sekolah menggunakan berbagai strategi, seperti menciptakan lingkungan kerja yang kondusif, memberikan dukungan emosional, menyelenggarakan pelatihan dan pengembangan

kompetensi, serta membangun komunikasi yang terbuka. Selain itu, kepala sekolah juga berperan dalam memfasilitasi kegiatan rekreasi dan membangun kolaborasi antar guru untuk memperkuat rasa kebersamaan. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa peran kepala sekolah yang proaktif dan responsif sangat penting dalam mengelola stres kerja guru guna meningkatkan kesejahteraan dan efektivitas kerja mereka.

Kata Kunci: manajemen stres, stres kerja guru, strategi kepala sekolah

A. Pendahuluan

Satuan pendidikan, seperti sekolah, adalah lingkungan yang dinamis dan kompleks di mana guru serta tenaga kependidikan memainkan peran vital dalam keberhasilan proses pembelajaran. Namun, dalam menjalankan tugasnya, tenaga pendidik sering kali menghadapi berbagai tekanan yang dapat menyebabkan stres kerja. Stress merupakan suatu kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai sesuatu kesempatan di mana untuk mencapai suatu tujuan atau kesempatan terdapat batasan atau penghalang (Robbins et al., 2001). Stress bisa dikatakan suatu kondisi atau perasaan yang dialami ketika seseorang menganggap bahwa tuntutan melebihi sumber daya sosial dan personal yang mampu dikerahkan seseorang.. Stres dimanifestasikan ketika orang berhadapan dengan begitu banyak tekanan yang

menyebabkan pola perilaku normal mereka menjadi terpengaruh. Dengan kata lain stres umumnya terjadi karena adanya kondisi ketegangan yang berpengaruh terhadap emosi, jalan pikiran dan kondisi fisik seseorang (Siagian, 2011). Stres di lingkungan kerja memang tidak dapat dihindari, namun stres kerja dapat dikurangi atau dikelola sehingga tidak mengganggu pekerjaan. Stres kerja apabila dikelola dengan baik dapat menjadi pendorong dan meningkatkan intensitas kerja, sedangkan apabila tidak dikelola dengan baik stres kerja akan menimbulkan permasalahan yang berdampak negatif bagi individu dan organisasi. Menurut Afandi (dalam Makrifah, Widjajani, & Utomo, 2021) indikator stres di tempat kerja adalah: tuntutan hidup dan tanggung jawab moral yang besar, menyebabkan guru mengalami kelelahan fisik dan tekanan mental, yang mengakibatkan stres di tempat

kerja. Stres kerja adalah suatu kondisi yang dapat mempengaruhi emosi, pemikiran, kekhawatiran, kecemasan, dan ketakutan. (Muhbar & Rochmawati, 2019).

Terdapat dua faktor penyebab atau sumber munculnya stres atau stres kerja, yaitu faktor lingkungan kerja dan faktor personal. Betapapun kedua faktor dimaksud tidak secara langsung berhubungan dengan kondisi pekerjaan, namun karena dampak yang ditimbulkan pekerjaan cukup besar, maka faktor pribadi ditempatkan sebagai sumber atau penyebab munculnya stres (Ena, 2020).

- 1) Beban kerja berlebih.
- 2) Tekanan administratif.
- 3) Konflik interpersonal.
- 4) Kurangnya dukungan organisasi.

Menurut The Elder (2021) salah satu faktor yang menyebabkan stres bagi guru adalah sebagai berikut.

- 1) Perilaku buruk siswa
- 2) Praktek kepemimpinan yang tidak pantas
- 3) Kurangnya dukungan dari rekan kerja
- 4) Tuntutan pekerjaan yang banyak
- 5) Gaji yang lebih rendah

6) Perubahan Kebijakan Pendidikan
Menurut (Arvia et al., 2023) Kepala Sekolah diharapkan mempunyai strategi untuk mengembangkan kompetensi profesional guru dalam upaya mencegah pembelajaran yang monoton dan menciptakan lulusan berkualitas. Guru yang profesional mampu menyelesaikan beban kerja yang banyak dengan baik tanpa stres.

Menurut (Ajepri et al., 2022) strategi kepala sekolah merupakan berbagai keputusan atau rencana sebagai sasaran, kebijakan atau tujuan yang telah ditetapkan oleh seorang kepala sekolah dalam upaya mewujudkan tujuan pembelajaran. Strategi kepala sekolah merupakan Teknik yang dilakukan dalam upaya menyelesaikan permasalahan dan tugas yang ada di sekolah. Dalam strategi kepala sekolah terdapat keputusan dengan pengaruh besar. Menurut (Arvia et al., 2023) Kepala Sekolah diharapkan mempunyai strategi untuk mengembangkan kompetensi profesional guru dalam upaya mencegah pembelajaran yang monoton dan menciptakan lulusan berkualitas. Guru yang profesional

mampu menyelesaikan beban kerja yang banyak dengan baik tanpa stres.

Salah satu upaya untuk dapat menghindari stres kerja adalah dengan melakukan Strategi Manajemen Stress. Strategi manajemen stress antara lain:

- 1) Pendekatan individu: Strategi-strategi individual yang telah terbukti efektif meliputi menerapkan Teknik manajemen waktu, meningkatkan olahraga, relaksasi, meditasi, humor, dan memperluas jaringan dukungan sosial.
- 2) Pendekatan organisasi: Strategi yang mungkin dipertimbangkan oleh manajemen adalah meningkatkan seleksi personil dan penempatan kerja, pelatihan, penggunaan pengaturan tujuan yang realistis, mendesain ulang kepegawaian, meningkatkan keterlibatan pegawai, komunikasi organisasi, pengambilan cuti, dan mengadakan program kesejahteraan.

Ada beberapa cara dalam pengelolaan stres (Wallace, 2007).

- 1) Cognitive restructuring. Mengubah cara berfikir negatif menjadi positif. Hal ini

dilakukan melalui pembiasaan dan pelatihan di tempat kerja.

- 2) Journal writing. Menuangkan apa yang dirasakan dan dipikirkan dalam jurnal atau gambar. Jurnal dapat ditulis secara periodic tiga kali seminggu, dengan durasi waktu 20 menit dalam situasi yang memungkinkan penuangan secara optimal (suasana tenang, tidak di interupsi kegiatan lain). Setelah menggambar dan menulis jurnal individu dapat melihat kembali apa yang telah dilakukan dan dapat belajar mengantisipasi dengan strategi yang tepat. Gambar dapat menjadi ekspresi perasaan diri yang yang tidak mampu diutarakan dalam tulisan dan setelah menggambar dapat dirasakan kelegaan perasaan.
- 3) Time Management. Mengatur waktu secara efektif untuk mengurangi stress akibat tekanan waktu. Ada waktu dimana individu melakukan teknik relaksasi dan sharing secara efektif bersama orang

terdekat dalam membentuk kepribadian yang kuat.

4) Relaxation technique.

Mengembalikan kondisi tubuh pada homeostatik, yaitu kondisi tenang sebelum ada stresor. Ada beberapa teknik relaksasi, antara lain yaitu yoga, meditasi, dan bernafas diaphragmatic.

Di SDN 01 Klegen diambil sebuah observasi awal tentang stres kerja menunjukkan bahwa guru mengalami stres karena beban kerja dari tugas tambahan seperti bendahara BOS dan operator sekolah yang penugasan pengerjaannya bisa diluar jam kerja dan dikerjakan sampai dirumah, kurangnya kelas dan gedung perpustakaan, jumlah siswa hanya berjumlah seratus tiga belas siswa sehingga sekolah sulit membuat program yang melibatkan anggaran, Pelaksanaan kurikulum merdeka yang belum optimal dilaksanakan, guru sudah melaksanakan pelatihan kurikulum merdeka tetapi belum menunjukkan peningkatan dalam hal literasi, Hal ini bisa dilihat dari rapor Pendidikan yang masih mendapatkan nilai 75 di kompetensi literasi. Ada juga Sebagian siswa sangat lamban belajar, sehingga guru harus ekstra

untuk memberikan pendampingan tambahan. Kepala sekolah sudah sangat suportif, semua hal berkaitan program sekolah dan anggaran bersifat transparan, Pengambilan keputusan dilaksanakan dengan kesepakatan bersama. Pemberian penghargaan dan apresiasi terhadap guru juga sering diberikan agar bisa memotivasi kinerja guru.

Makalah ini disusun untuk mengkaji lebih dalam tentang Strategi Kepala Sekolah dalam mengelola stress kerja di SDN 01 Klegen. Melalui pembahasan ini, diharapkan makalah dapat memberikan kontribusi terhadap upaya peningkatan kesejahteraan tenaga pendidik dan kualitas pendidikan di SDN 01 Klegen.

B. Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Alasan dipilihnya pendekatan kualitatif adalah permasalahan yang dikaji tentang strategi kepala sekolah dalam mengelola stress guru yang sudah dilaksanakan. Penelitian ini menganalisis penyebab stress kerja guru, dampak dan strategi yang digunakan kepala sekolah untuk

mengatasinya. Untuk jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan karakteristik suatu fenomena, populasi, atau variable secara sistematis dan factual. Penelitian ini focus memberikan gambaran rinci mengenai topik yang diteliti tetapi tidak menguji hipotesis atau mencari hubungan sebab akibat. Penelitian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan data meliputi observasi, wawancara dan dokumentasi. Observasi dilakukan dengan pengamatan langsung terhadap Tindakan yang sudah dilakukan kepala sekolah di SD Negeri 01 Klegen. Wawancara dilakukan dengan kepala sekolah, guru, tenaga kependidikan. Instrumen wawancara digunakan untuk menggali informasi tentang penyebab stress kerja guru, dampak dan strategi yang digunakan kepala sekolah untuk mengatasinya.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan menganalisis faktor penyebab stres kerja guru, bagaimana dampaknya pada guru dan apa strategi kepala sekolah dalam manajemen stres di SDN 01 Klegen. Berdasarkan data

yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, serta dokumentasi, penelitian terhadap kegiatan kepala sekolah dan guru di beberapa sekolah, bisa ditemukan sejumlah kondisi yang menciptakan kesenjangan dalam pengelolaan stres kerja guru. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap stres kerja guru di SDN 01 Klegen meliputi:

1. Lingkungan kerja yang kurang mendukung yaitu sekolah memiliki seperti fasilitas yang kurang memadai misalnya ruang kelas satu masih menggunakan ruang dinas kepala sekolah, dan belum mempunyai gedung perpustakaan.
2. Ada beberapa siswa sangat lamban belajar, sehingga guru harus memberikan pendampingan tambahan agar siswa bisa mengikuti pembelajaran selanjutnya.
3. Guru yang mempunyai tugas tambahan seperti bendahara BOS dan operator sekolah, membutuhkan waktu lebih dari jam kerja untuk mengerjakan tugas yang sering mendadak diluar jam kerja.

Strategi kepala sekolah dalam mengelola stres pada guru di SD Negeri 01 Klegen yaitu:

1. Membangun komunikasi yang terbuka antara kepala sekolah dan guru untuk merefleksi semua kegiatan dan mengambil keputusan untuk mengurangi tekanan karena kebijakan yang dirasa memberatkan .
2. Mengadakan pertemuan rutin untuk mendengarkan keluhan, saran, atau tantangan yang dihadapi guru.
3. Memberikan dukungan emosional berupa hadir dalam pembinaan guru terhadap siswa dan mengapresiasi upaya dan kontribusi guru melalui penghargaan formal maupun informal dan memberikan dukungan psikologis melalui pendekatan empati, terutama saat guru menghadapi beban kerja berat.
4. Mengatur beban kerja guru dengan adil pembagian tugas yang adil dan mengadakan rolling tugas tambahan seperti bendahara bos dan operator sekolah.
5. Memberikan fleksibilitas dalam jadwal untuk mengakomodasi kebutuhan pribadi guru, terutama dalam situasi tertentu.
6. Menciptakan lingkungan kerja yang positif dengan menyediakan ruang kerja yang nyaman dan mendukung,
7. Mendorong budaya kerja kolaboratif dan saling mendukung antar guru.
8. Memberikan kesempatan guru untuk mengembangkan diri dan mengikuti program pengembangan profesional yang relevan dengan kebutuhan mereka dan memberikan waktu untuk kegiatan yang bersifat rekreatif atau inspiratif, seperti kegiatan outing bersama.
9. Menangani konflik dengan cepat atau kelompok secara efektif untuk mencegah eskalasi stres dan menerapkan pendekatan mediasi yang adil untuk menyelesaikan permasalahan.
10. Mendorong kebersamaan melalui kegiatan sosial atau rekreatif, seperti olahraga bersama atau perayaan hari besar dan mengembangkan sistem mentoring antar guru untuk berbagi pengalaman dan saling membantu.

Penerapan strategi-strategi ini, diharapkan kepala sekolah dapat membantu mengurangi tingkat stres guru, meningkatkan kinerja, dan menciptakan lingkungan sekolah yang kondusif untuk pembelajaran. Adapun kendala yang dialami adalah guru sering menghadapi berbagai kendala dalam mengelola stres, mulai dari beban kerja yang berat, seperti tuntutan administratif dan persiapan materi pelajaran, hingga kesulitan dalam manajemen waktu yang menyebabkan tugas menumpuk. Kurangnya dukungan sosial dari rekan kerja atau atasan juga memperburuk situasi, membuat guru merasa terisolasi saat menghadapi tekanan. Selain itu, penerapan teknik pengelolaan stres yang tidak konsisten dan keterbatasan akses terhadap sumber daya pendukung, seperti pelatihan atau konseling, sering kali menjadi hambatan. Guru juga kerap mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi ketika berhadapan dengan tantangan dari siswa, orang tua, atau lingkungan sekolah. Waktu pribadi yang terbatas untuk relaksasi dan pemulihan semakin memperburuk kondisi ini. Oleh karena itu, guru perlu

mengembangkan strategi yang efektif dengan memanfaatkan manajemen waktu yang baik, membangun jaringan dukungan sosial, dan menerapkan teknik relaksasi secara rutin untuk menjaga keseimbangan emosional dan mental.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di SD Negeri 01 Klegen dapat disimpulkan bahwa factor penyebab stress guru di SDN 01 Klegen adalah sarana prasana yang terbatas, siswa yang peran kepala sekolah sebagian siswa yang lamban mengikuti pembelajaran, dan beban tugas tambahan yang mengurangi fokus dalam mengajar. Guru perlu manajemen waktu yang btepa agar semua tugas bisa terselesaikan tepat waktu. Dukungan teman sejawat sangat penting dalam membantu guru mengelola stres di lingkungan kerja. Kepala sekolah yang mengedepankan kepemimpinan yang suportif dan komunikasi yang baik mampu menciptakan suasana kerja yang nyaman dan mendukung. Berbagai strategi diterapkan, seperti memberikan dukungan emosional,

menyediakan fasilitas yang memadai, serta mengadakan pelatihan dan pengembangan profesional untuk membekali guru dengan keterampilan menghadapi tekanan. Selain itu, kepala sekolah yang mendorong keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi melalui pengelolaan waktu yang baik dan program kesejahteraan guru juga terbukti efektif mengurangi tingkat stres. Dengan pendekatan yang strategis dan responsif, kepala sekolah berperan dalam membangun lingkungan kerja yang sehat, meningkatkan produktivitas, dan menjaga kesejahteraan emosional serta mental para guru.

Namun, pendekatan yang terlalu fokus pada aspek akademik tanpa mempertimbangkan kesejahteraan mental dan emosional guru dapat menyebabkan peningkatan stres. Oleh karena itu, strategi pengelolaan stres kerja guru perlu lebih holistik dan melibatkan semua pihak, termasuk guru itu sendiri, dalam perencanaan dan implementasinya. Komunikasi dan keterlibatan orang tua siswa juga perlu dilibatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina dan Safitri, (2021), Stres Kerja: Penyebab, Dampak dan Solusi, Jurnal Pendidikan Sultan Agung Volume 2 Nomor 2, Juni Tahun 2022 Hal 187-196
- Ari Pujiningsih dan Noor Miyono,(2024), Strategi Kepala Sekolah Manajemen Stress Guru Dalam Organisasi Pendidikan Di SDN Sumber Mulyo Semarang, Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri
- Mukhtar, (2015), Strategi Kepala Sekolah Dalam Meningkatkan Kinerja Guru Pada SDM Negeri Di Kecamatan Masjid Raya Kabupaten Aceh Besar
- Mulyasa, E, (2012), Manajemen dan Kepemimpinan Kepala Sekolah, Jakarta: Bumi Aksara
- Peraturan Menteri No. 13 Th 2007 Pendidikan Nasional, Tentang Standar Sekolah/Madrasah, Jakarta
- Peraturan Menteri No. 13 Th 2007 Pendidikan Nasional, Tentang Standar Sekolah/Madrasah, Jakarta
- Disiplin kerja karyawan perpustakaan pada SMA Negeri Banda Aceh, Administrasi Tesis Program Pendidikan, Pascasarjana UNSYIAH, Banda Aceh