

STRATEGI MANAJEMEN STRES UNTUK PENDIDIK DAN DAMPAKNYA TERHADAP KINERJA MENGAJARFaatimatuzzahro¹, Akhmad Afroni²,

Universitas Islam Negeri Abdurrahman Wahid Pekalongan

faatimatuzzahro24047@mhs.uingusdur.ac.id¹, akhmad.afroni@uingusdur.ac.id²**Abstrak**

Pendidik menghadapi berbagai tekanan kerja seperti beban administrasi, keterbatasan sumber daya, dan interaksi kompleks dengan siswa, yang beresiko menimbulkan stres dan menurunkan kinerja mengajar. Penelitian ini bertujuan mengkaji strategi manajemen stres yang efektif untuk mendukung kinerja pendidik melalui studi literatur dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Data diperoleh dari artikel ilmiah melalui pencarian sistematis di Google Scholar. Hasil studi menunjukkan bahwa strategi seperti pelatihan kesehatan mental, dukungan sosial, teknik relaksasi, dan budaya organisasi yang mendukung, terbukti efektif mengurangi stres kerja. Strategi ini berdampak positif terhadap kestabilan emosional, motivasi, dan produktivitas guru dalam proses pembelajaran. Penerapan strategi manajemen stres yang tepat dan berkelanjutan tidak hanya meningkatkan kesejahteraan psikologis pendidik, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kualitas pendidikan secara keseluruhan.

Kata kunci: manajemen stres, stres kerja, kinerja mengajar

Abstract

Educators face various work pressures such as administrative burden, limited resources, and complex interactions with students, which are at risk of causing stress and reducing teaching performance. This study aims to examine effective stress management strategies to support educators' performance through a literature study with a descriptive qualitative approach. Data were obtained from scholarly articles through a systematic search on Google Scholar. The result showed that strategies such as mental health training, social support, relaxation techniques, and a supportive organizational culture were effective in reducing work stress. These strategies have a positive impact on teachers' emotional stability, motivation and productivity in the learning process. Appropriate and sustainable implementation of stress management strategies not only improves educators' psychological well-being but also contributes to improving the overall quality of education.

Keywords: stress management, work stress, teaching performance

Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI : 10.8734/Sindoro.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Sindoro



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan, pendidik memainkan peran yang sangat penting dalam mentransfer pengetahuan, membimbing siswa, dan menciptakan suasana belajar yang kondusif. Namun, realitasnya, tantangan yang dihadapi dalam menjalankan profesi ini tidaklah sedikit. Pendidik sering kali mengalami tuntutan pekerjaan seperti beban kerja yang tinggi,

keterbatasan sumber daya, dan interaksi kompleks dengan siswa dan orang tua yang dapat memicu stres. Di samping itu, beberapa tahun yang lalu pandemic Covid-19 yang melanda semakin menambah kompleksitas pekerjaan pendidik yang mana memerlukan adaptasi terhadap sistem pembelajaran jarak jauh.

Beban yang dialami oleh para pendidik adalah ketika mereka menghadapi keadaan siswa yang bervariasi dan tidak sesuai dengan ekspektasi mereka. Khususnya, di lingkungan Sekolah Luar Biasa (SLB) dimana pendidik berinteraksi dengan siswa berkebutuhan khusus dalam berbagai aspek. Pendidik harus mampu menghadapi berbagai jenis siswa secara bersamaan dalam satu kelas. Hal ini pendidik rentan mengalami kelelahan fisik.

Kondisi ini juga dapat memicu kelelahan emosional dan penurunan motivasi kerja, sehingga menyebabkan banyak pendidik mengalami stres. Stres yang berlangsung lama tidak hanya berpengaruh buruk pada kesejahteraan psikologis pendidik, tetapi juga dapat mengurangi kualitas pengajaran yang diterima peserta didik. Dalam psikologi munculnya perasaan tidak nyaman, sedih, cemas, takut, dan bingung adalah gejala gangguan psikologis, yang dikenal dengan istilah kondisi stress (Darwati, 2022). Kondisi stres tersebut mencerminkan respons psikologis yang sering dialami pendidik tanpa adanya strategi penanganan yang efektif.

Gejala stres yang dialami pendidik dapat dibedakan menjadi tiga kategori yaitu, secara fisik, emosional, dan perilaku. Secara fisik, stres ditandai dengan sakit kepala, kelelahan, hingga ketegangan pada otot. Secara emosional, muncul rasa cemas, cepat marah, hingga depresi. Secara perilaku, stres memengaruhi pola tidur, nafsu makan, dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial.

Stres yaitu respon tubuh yang memerlukan penyesuaian, serta realitas kehidupan setiap hari dan tidak dapat dihindarkan. Stres adalah suatu keadaan yang menekan kondisi psikologis seseorang dalam meraih peluang tertentu dimana untuk meraih peluang itu terdapat kendala atau rintangan (Robbins, 2001). Apabila kondisi tersebut dibiarkan berlangsung lama, maka akan berdampak pada proses pembelajaran. Akibatnya, terjadi penurunan dalam kualitas pengajaran, prestasi belajar siswa, serta kinerja sekolah secara keseluruhan.

Pendidik dapat melakukan salah satu langkah yakni dengan memiliki kemampuan manajemen stres yang baik. Pendidik perlu manajemen stres untuk mengatasi stres yang dialami dan menjaga kinerja mengajar tetap optimal. Kemampuan ini tidak hanya mendukung kesejahteraan psikologis pendidik, tetapi juga berdampak langsung terhadap interaksi dengan peserta didik dan kualitas pembelajaran yang diberikan. Dengan menggunakan strategi yang sesuai, pendidik dapat mengatasi stres kerja dengan lebih baik, meningkatkan ketahanan mental, dan mempertahankan motivasi dan produktivitas dalam mengajar.

METODE

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah studi literatur dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif merupakan pendekatan yang memahami fenomena dalam konteks alami dengan tekanan makna yang diberikan oleh seseorang atau kelompok pada suatu konsep atau peristiwa (Moleong, 2013). Studi literatur adalah jenis penelitian kepustakaan yang datanya diperoleh dengan membaca buku, jurnal, serta terbitan lain yang relevan dengan topik penelitian untuk dijadikan referensi. Data diperoleh dari artikel-artikel ilmiah yang dikumpulkan melalui Google Scholar dengan kata kunci terkait. Kemudian data dan informasi yang didapatkan tersebut dianalisis untuk menggali informasi-informasi yang relevan.

HASIL KARYA DAN PEMBAHASAN

Hasil studi literatur diperoleh melalui pencarian artikel sistematis terhadap berbagai artikel ilmiah. Strategi manajemen stres berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kinerja pendidik. Studi yang dianalisis mengungkapkan bahwa pendekatan manajemen stres yang mencakup pelatihan kesehatan mental, dukungan sosial, dan penguatan budaya organisasi

berdampak pada kestabilan emosi, fokus kerja, dan motivasi mengajar guru. Strategi ini membantu pendidik menghadapi tekanan kerja tanpa mengalami kelelahan berlebih, sehingga proses mengajar tetap berjalan efektif dan produktif. Secara umum, temuan ini menegaskan bahwa penerapan strategi manajemen stres yang tepat dapat menjadi faktor pendukung dalam menjaga dan meningkatkan kualitas kinerja mengajar di lingkungan pendidikan.

Manajemen stres diartikan sebagai serangkaian usaha sistematis yang dilakukan untuk mengatasi tekanan secara efektif dan mencegah dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Manajemen stres mencakup penerapan berbagai teknik psikologis dan perilaku untuk mengendalikan respons terhadap faktor stres (Sarafino, E. P. & Smith, 2011). Pendekatan yang bersifat proaktif sangat penting untuk menemukan sumber stres dan merancang strategi koping yang sesuai (Cooper, 1999). Untuk itu, diperlukan kesadaran diri, dukungan sosial, serta lingkungan yang mendukung agar individu mampu berfungsi secara maksimal dalam situasi yang penuh tekanan.

Dari beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa manajemen stres merupakan upaya untuk mengatasi tekanan secara sadar dan terencana melalui perubahan pola pikir, perilaku, dan lingkungan. Tujuannya adalah untuk mempertahankan keseimbangan antara tuntutan hidup dan kemampuan individu dalam meresponnya secara positif. Manajemen stres mencakup teknik pribadi maupun dari organisasi tetap mampu menjalankan fungsi secara optimal meskipun berada dalam situasi yang menantang. Dengan pendekatan yang tepat, stres tidak hanya dapat dikelola, tetapi juga dapat berfungsi sebagai pendorong untuk pertumbuhan pribadi dan peningkatan kinerja.

Manajemen stres diharapkan dapat membantu pendidik menghindari stres sehingga mereka dapat menyelesaikan tugas dengan maksimal. Beban kerja yang diselesaikan sesuai dengan prosedur dan batas waktu yang ditetapkan akan memberikan prospek kerja yang baik. Sehingga, kepala sekolah, guru, dan pengawas dapat sejahtera serta terhindar dari stres kerja. Peningkatan kesejahteraan ini akan memberikan pengaruh positif terhadap kualitas pendidikan secara keseluruhan.

Dalam manajemen stres terdapat tiga tahapan penting yang perlu diperhatikan. Pertama, seseorang mengenali apa itu stres dan bagaimana hal itu muncul dalam kehidupan mereka. Kedua, seseorang mendapatkan kemampuan untuk menangani stres dan mempraktikkannya. Ketiga, seseorang menerapkan teknik pengelolaan stres dalam situasi yang penuh tekanan dan mengevaluasi efektivitasnya (Taylor, 2003).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Suarga & Alifa (2022) menunjukkan bahwa stres dapat berdampak terhadap penurunan kinerja guru dalam beberapa aspek. Dampak tersebut meliputi penurunan kreativitas, berkurangnya inisiatif untuk membantu rekan kerja, terganggunya emosi, serta munculnya gangguan fisik seperti sakit kepala dan gangguan pencernaan. Selain itu, stres yang tidak tertangani menyebabkan penurunan kualitas pekerjaan akibat manajemen waktu yang buruk. Penelitian ini menunjukkan bahwa stres yang tidak dikelola dengan baik berdampak langsung terhadap performa kerja pendidik.

Dalam upaya mengatasi stres yang dihadapi dalam mengajar, pendidik dapat melakukan beberapa solusi strategis yang efektif. Strategi tersebut meliputi olahraga teratur untuk menjaga kebugaran fisik serta relaksasi untuk menenangkan pikiran dan mengurangi beban emosional. Selain itu, pendidik dapat mengendalikn perilaku dan emosi agar tetap stabil dalam menghadapi tekanan kerja dan mengikuti terapi kognitif untuk mengubah pola pikir negative. Pendidik juga dapat membangun dan memanfaatkan jaringan sosial sebagai dukungan emosional dalam menghadapi stres kerja (Akmal et al., 2021).

Penelitian oleh Alfian et al., (2021) menunjukkan bahwa stres berasal dari faktor pekerjaan seperti beban kerja, perilaku dan keterbatasan siswa, serta lamanya waktu kerja yang mengurangi waktu bersama keluarga. Untuk mengatasinya melalui pendekatan individu seperti berbagi cerita dengan rekan kerja, mengelola waktu, dan mengendalikan emosi, serta dapat dilakukan dengan melalui pendekatan organisasi seperti perbaikan komunikasi di

lingkungan kerja dan dukungan sosial dari sekolah. Strategi ini terbukti mengurangi gejala stres seperti pusing, kelelahan, melamun, dan ketegangan emosional. Dampaknya, manajemen stres yang baik mencegah penurunan kemampuan kinerja pengajar di Sekolah Luar Biasa.

Rini et al., (2022) mengungkapkan bahwa peningkatan beban kerja guru akibat tuntutan pembelajaran selama pandemi Covid-19 menyebabkan stres. Untuk mengatasinya, melalui pelatihan berupa refleksi, relaksasi, dan pengelolaan emosi terbukti efektif dalam membantu adaptasi pendidik. Strategi ini membantu pendidik beradaptasi dalam menghadapi tekanan dengan cara yang sehat dan profesional. Dampaknya, pendidik dapat menjalankan tugas dengan optimal dan profesional.

Penelitian yang dilakukan oleh Ida Bagus Gde Agung Yoga Pramana & Nuning Indah Pratiwi (2023) menunjukkan bahwa sumber stres yang dialami pendidikan berasal dari beban kerja yang tinggi, kurangnya dukungan institusional serta tantangan relasi dengan siswa dan orang tua. Penanganannya dilakukan dengan memberikan pelatihan manajemen stress berupa edukasi strategi coping dan teknik relaksasi pernapasan dalam (*deep breathing*). Dengan demikian, pendidik memahami cara mengelola stres secara efektif. Hasilnya, kinerja pendidik dalam proses pembelajaran meningkat dan lingkungan belajar menjadi lebih kondusif.

Selanjutnya, (Afifah et al., 2024) menyebutkan bahwa stres bersumber dari beban kerja tinggi, tekanan administrasi, dan minimnya dukungan psikologis di lingkungan Pendidikan. Untuk menghadapinya yaitu melalui pelatihan kesehatan mental, layanan konseling, budaya organisasi yang mendukung, dan pemberian penghargaan. Pendekatan ini membantu pendidik menjadi lebih seimbang secara emosional dan dapat mengatasi tekanan kerja dengan baik. Hasilnya, hal tersebut berdampak positif terhadap peningkatan kinerja dan kesejahteraan psikologos pendidik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil studi literatur, dapat disimpulkan bahwa strategi manajemen stres yang tepat memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kinerja pendidik. Strategi seperti pelatihan kesehatan mental, dukungan emosional, teknik relaksasi, dan budaya organisasi yang mendukung, terbukti efektif dalam membantu pendidik menghadapi tekanan kerja. Strategi ini tidak hanya mendukung kestabilan emosional dan kesejahteraan psikologis, tetapi juga berpengaruh terhadap motivasi dan produktivitas dalam pengajaran. Melalui penerapan strategi manajemen stres secara sistematis dan berkelanjutan, pendidik dapat menjaga kesehatan mentalnya sekaligus memberikan pengalaman pembelajaran yang optimal kepada peserta didik.

REFERENSI

- Afifah, H., Nugraha, M. S., Bandung, K., & Barat, J. (2024). STRATEGI EFEKTIF DALAM MENGATASI STRES DAN BURNOUT PADA PENDIDIK DAN STAF DI LINGKUNGAN SEKOLAH. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 04(November), 137-149. <https://doi.org/https://doi.org/10.51192/almunadzomah.v4i1.1303>
- Akmal, Z., Sri Kartikowati, R., Edi, F., SDN Binaan Khusus Kota Dumai, G., Ekonomi, P., Riau, U., & Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Dumai, P. S. (2021). Pengaruh Stres Kerja dan Beban Kerja terhadap Kinerja Guru Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Dumai Kota Dumai. *Instructional Development Journal (IDJ)*, 4(4), 94-103. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/idj.v4i2.14104>
- Alfian, A. R., Zahrah, R., Sari, P. N., & Azkha, N. (2021). Analisis Manajemen Stres Kerja Pada Pengajar Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri 1 Padang Tahun 2020. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20, 275-282. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.4.275-282>

- Cooper, C. L. (1999). *Stres and helth: A positive direction*. John Wiley & Sons.
- Darwati, Y. (2022). Coping Stress Dalam Perspektif Al Qur'an. *Spiritualita*, 6(1), 1-16. <https://doi.org/10.30762/spiritualita.v6i1.295>
- Ida Bagus Gde Agung Yoga Pramana, & Nuning Indah Pratiwi. (2023). Pelatihan Manajemen Stres Kepada Guru SMPN 4 Banjar, Buleleng -Bali. *Jurnal Abdimas Mandiri*, 7(3), 162-168. <https://doi.org/10.36982/jam.v7i3.3340>
- Moleong, L. J. (2013). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Rini, R., Utaminingsih, D., Widiastuti, R., & Oktariana, Y. (2022). Manajemen Stres bagi Guru pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ilmu Pendidikan*, 1(02), 81-86. <https://doi.org/10.23960/jpmip.v1i02.37>
- Robbins, S. P. (2001). *Organizational Behavior* (9th ed.). Prentice Hall.
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Suarga, & Alifa, R. N. (2022). Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Kinerja Pegawai Dan Dosen Di Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Uin Alauddin Makassar. *Educational Leadership: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 2(01), 1-16. <https://doi.org/10.24252/edu.v2i01.29699>
- Taylor, S. E. (2003). *Health Psychology* (7th ed.). McGraw-Hill.