

## **ANALISIS MANAJEMEN STRES GURU DI UPT SMK NEGERI 9 WAJO**

Syarmadana<sup>1</sup>, Besse Herlina<sup>2</sup>, Nurcaya<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Pascasarjana, Universitas Puangrimaggalatung,

<sup>1</sup>Syarmadana10@guru.sma.belajar.id, <sup>2</sup>besseherlina23@gmail.com,

<sup>3</sup>nurcaya.aydin17@gmail.com

*This study used a descriptive qualitative approach with data collection techniques through in-depth interviews, observation, and documentation of five informants consisting of one principal and four teachers. The results of the study indicate that the factors causing teacher stress include: student misbehavior, inappropriate leadership practices, lack of support, excessive work demands, limited salaries, inadequate facilities and infrastructure, and changes in education policy. The stress management strategies implemented include the development of counseling programs, the implementation of supportive leadership, the building of camaraderie among teachers, the improvement of welfare, the improvement of school facilities, and the effective dissemination of policies. The findings show that even though teachers face various pressures, communicative leadership support from the school, solidarity among colleagues, and professional commitment help reduce stress levels. This study recommends the importance of structured stress management as part of school policy to create a conducive work environment and improve teacher productivity.*

**Keywords:** *stress management, teacher work stress, SMK negeri 9 wajo*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap lima informan yang terdiri dari satu kepala sekolah dan empat guru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor penyebab stres guru meliputi: perilaku buruk siswa, praktik kepemimpinan yang tidak sesuai, kurangnya dukungan, tuntutan pekerjaan yang berlebihan, keterbatasan gaji, sarana prasarana yang tidak memadai, dan perubahan kebijakan pendidikan. Strategi manajemen stres yang diterapkan mencakup pengembangan program bimbingan konseling, penerapan kepemimpinan yang suportif, pembangunan kebersamaan antar guru, peningkatan kesejahteraan, perbaikan fasilitas sekolah, dan sosialisasi kebijakan yang efektif. Temuan menunjukkan bahwa meskipun guru menghadapi berbagai tekanan, dukungan kepemimpinan sekolah yang komunikatif, solidaritas antar rekan kerja, dan komitmen profesional membantu menurunkan tingkat stres. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya manajemen stres yang terstruktur sebagai bagian dari kebijakan sekolah untuk menciptakan lingkungan kerja yang kondusif dan meningkatkan produktivitas guru.

Kata Kunci: manajemen stres, stres kerja guru, SMK negeri 9 wajo

## **A. Pendahuluan**

Pendidikan merupakan salah satu aset paling berharga dalam pembangunan bangsa. Melalui pendidikan, manusia diharapkan mampu mengembangkan potensi diri secara optimal untuk memiliki kecerdasan, spiritualitas, dan keterampilan yang bermanfaat bagi kehidupan pribadi maupun masyarakat. Sesuai dengan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar yang memungkinkan peserta didik mengembangkan potensi dirinya secara aktif. Keberhasilan pendidikan tidak hanya ditentukan oleh kurikulum dan sarana prasarana, tetapi juga sangat bergantung pada peran guru sebagai ujung tombak dalam pelaksanaan pembelajaran.

Dalam melaksanakan perannya, guru seringkali dihadapkan pada berbagai tekanan dan tuntutan yang dapat menimbulkan stres kerja. Stres pada guru dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti beban kerja yang berat, perilaku siswa yang tidak sesuai, kepemimpinan kepala sekolah yang kurang efektif, keterbatasan fasilitas, serta perubahan kebijakan pendidikan yang dinamis. Menurut Indra *et al.* (2021), stres kerja pada guru muncul sebagai respon negatif terhadap beban kerja yang berlebihan tanpa dukungan sosial yang memadai, sedangkan (Arismunandar

*et al.* (2022) menegaskan bahwa stres merupakan hasil interaksi antara tuntutan pekerjaan dan persepsi individu terhadap tekanan tersebut. Kondisi ini menunjukkan pentingnya penerapan manajemen stres dalam dunia pendidikan untuk menjaga kesehatan mental dan kinerja guru.

Manajemen stres diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan tekanan psikologis dan emosional yang muncul akibat tuntutan pekerjaan (Hakim *et al.*, 2017). Menurut (Tungka, 2023) “manajemen stres adalah kemampuan untuk mengontrol tekanan, marah, kegelisahan, ketegangan, stimulasi negatif, gugup dan istilah lainnya”. Menurut (Faatimatuzzahro & Afroni, 2024) “Manajemen stres adalah proses penerapan strategi administrasi seperti pelatihan, intervensi sosial, penguatan kultur sekolah, dan teknik relaksasi untuk mengurangi tekanan kerja guru. Dalam konteks sekolah, manajemen stres menjadi bagian penting dari manajemen sumber daya manusia yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan serta produktivitas tenaga pendidik.

Guru yang mampu mengelola stres dengan baik akan tetap termotivasi, berkomitmen terhadap tugasnya, serta berperan secara optimal dalam menciptakan proses pembelajaran yang berkualitas. Menurut (U, 2015), profesi guru memiliki banyak tantangan dan tuntutan dalam mengajar sehingga bisa menyebabkan stres. Kyriacou

dalam (Toisuta *et al.*, 2009) "*Teacher stress is the experience by a teacher of unpleasant, negative emotions, such as anger, anxiety, tension, frustration or depression, resulting from some aspect of their work as a teacher.*" mendefinisikan stres guru sebagai pengalaman seorang guru yang tidak menyenangkan, seperti ketegangan, frustrasi, cemas, marah, dan depresi, sebagai akibat dari aspek pekerjaan sebagai seorang guru.

Fenomena stres kerja guru tidak hanya terjadi di perkotaan, tetapi juga di sekolah-sekolah di daerah, termasuk di UPT SMK Negeri 9 Wajo. Sekolah ini menghadapi tantangan tersendiri, seperti keterbatasan sarana prasarana, beban administratif yang tinggi, serta kurangnya pelatihan teknologi bagi guru. Selain itu, kondisi geografis yang kurang mendukung turut memperberat situasi kerja. Kompleksitas ini menimbulkan kebutuhan untuk memahami bagaimana guru di SMK Negeri 9 Wajo mengelola stres dalam menghadapi berbagai tekanan pekerjaan.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini difokuskan pada analisis manajemen stres guru di UPT SMK Negeri 9 Wajo. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres dan menganalisis strategi yang digunakan guru dalam mengelolanya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan ilmu administrasi pendidikan, serta manfaat praktis bagi pihak sekolah dan pembuat kebijakan dalam menciptakan lingkungan kerja

yang lebih kondusif bagi guru. Dengan demikian, upaya peningkatan kualitas pendidikan dapat berjalan seiring dengan peningkatan kesejahteraan tenaga pendidik.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menghasilkan data deskriptif, yang bertujuan untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai faktor-faktor penyebab stres kerja guru serta strategi manajemen stres yang diterapkan di UPT SMK Negeri 9 Wajo. Penelitian dilaksanakan di UPT SMK Negeri 9 Wajo, yang berlokasi di Desa Sappa, Kecamatan Belawa, Kabupaten Wajo, Provinsi Sulawesi Selatan. Waktu penelitian dilaksanakan selama empat bulan, yaitu mulai September hingga Desember 2025. Sumber data yang digunakan yaitu primer dan sekunder, adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, wawancara, observasi, dan dokumentasi.

## **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

### **1. Faktor Penyebab Stres yang Dialami Guru di UPT SMK Negeri 9 Wajo**

Stres kerja merupakan kondisi yang umum dialami oleh guru. Stres ini muncul sebagai respons terhadap berbagai tekanan yang berasal dari lingkungan kerja, tuntutan tugas profesional, serta kondisi struktural sekolah. Penulis menggambarkan stres yang

dialami oleh guru di SMK Negeri 9 Wajo sebagai perasaan tertekan, kelelahan mental, mudah tersulut emosi, dan menurunnya semangat kerja dalam menjalankan tugas sebagai pendidik. Stres tersebut dirasakan oleh guru dari berbagai bidang, baik guru normatif, adaptif, maupun produktif.

Guru menyampaikan bahwa tuntutan pekerjaan yang semakin kompleks sering kali tidak diimbangi dengan dukungan yang memadai, sehingga berdampak pada kondisi psikologis dan kenyamanan kerja mereka, hasil penelitian menunjukkan bahwa sekolah belum memiliki program khusus yang terstruktur untuk membantu guru mengelola stres kerja. Oleh karena itu, sebagian besar guru mengelola stres secara mandiri sesuai dengan kemampuan dan pengalaman masing-masing. Cara yang dilakukan antara lain dengan menahan emosi, menyesuaikan ekspektasi terhadap siswa, serta mencari dukungan dari rekan terdekat atau keluarga.

Temuan penelitian ini, memperlihatkan bahwa stres kerja guru di sekolah muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dengan sumber daya yang tersedia. Guru menghadapi berbagai tuntutan, seperti melaksanakan proses pembelajaran, membina karakter dan perilaku siswa, menyelesaikan tugas administrasi, serta memenuhi target kinerja sekolah. Sementara itu, dukungan dalam bentuk

kepemimpinan yang suportif, ketersediaan sarana prasarana, dan kesejahteraan guru masih dirasakan terbatas.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa stres kerja guru bukan semata-mata disebabkan oleh faktor individu, melainkan berkaitan erat dengan sistem kerja di sekolah. Tekanan yang terus-menerus tanpa dukungan yang seimbang membuat stres menjadi kondisi yang sulit dihindari.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menggambarkan bahwa manajemen stres guru di SMK masih bersifat individual dan belum terkelola secara sistematis oleh pihak sekolah. Berdasarkan hasil penelitian, stres kerja guru di UPT SMK Negeri 9 Wajo disebabkan oleh ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan sumber daya yang tersedia. Manajemen Stres Guru di UPT SMK Negeri 9 Wajo dapat dijelaskan dan ditelusuri lebih dalam melalui 7 (tujuh) Indikator/elemen menurut (Nasib, T.L.G., 2021), yaitu:

a. Perilaku Buruk Siswa

Karakter siswa yang beragam, kenakalan, dan pelanggaran tata tertib menyebabkan guru merasa terbebani secara emosional dan mental. Guru sering menghadapi perilaku agresif, membolos, dan sikap menentang aturan sekolah, yang memicu stres dalam proses mengajar.

- b. Praktik Kepemimpinan Kepala Sekolah yang Tidak Sesuai  
Kepemimpinan kepala UPT SMK Negeri 9 Wajo sudah cukup baik, tingkat stres yang dialami guru berkurang mengingat guru merasa tidak abaikan, selalu didengar, sehingga menciptakan iklim akademik yang sehat, produktif dan harmonis di sekolah.

- c. Kurangnya Dukungan Sosial dan Profesional

Secara institusional SMK Negeri 9 Wajo menyediakan ruang bagi guru untuk menerima keluhan guru, agar membentuk lingkungan kerja yang saling mendukung dan profesional, dimana guru termotivasi untuk tetap semangat dalam berbagai praktik.

- d. Tuntutan Pekerjaan yang Tinggi

Beban administrasi, kewajiban akademik, serta tanggung jawab membina karakter siswa menimbulkan tekanan berat. Guru harus membagi waktu antara pengajaran, evaluasi, dan kegiatan administratif dalam waktu yang terbatas.

- e. Keterbatasan Gaji dan Kesejahteraan

Keterbatasan finansial menyebabkan kecemasan dan menurunkan kenyamanan kerja, meski banyak guru tetap berdedikasi tinggi karena panggilan moral.

- f. Sarana dan Prasarana yang Kurang Memadai

Kurangnya alat bantu dan fasilitas pembelajaran menambah beban guru, terutama dalam menyiapkan dan melaksanakan kegiatan belajar-mengajar.

- g. Perubahan Kebijakan Pendidikan yang Sering Terjadi  
Kepala UPT SMK Negeri 9 Wajo menerapkan pendekatan yang terbuka dan adaptif terhadap kebijakan pendidikan yang baru.

## **2. Strategi yang Digunakan Guru dalam Mengelola Stres di UPT SMK Negeri 9 Wajo**

Profesi guru sering disebut sebagai panggilan mulia, tetapi pada kenyataannya merupakan salah satu pekerjaan yang paling menuntut secara mental dan fisik. Guru modern menghadapi tekanan dari berbagai arah: mengelola kelas yang beragam, menyesuaikan diri dengan perubahan kurikulum, memenuhi tuntutan administratif, dan menghadapi ekspektasi tinggi dari orang tua serta masyarakat. Beban kerja yang melampaui jam sekolah, tanggung jawab emosional terhadap siswa, perilaku siswa yang menantang, hingga kebijakan sekolah yang membatasi otonomi, semuanya berkontribusi terhadap munculnya stres kronis dan burnout.

Kondisi ini tidak hanya mengancam kesejahteraan pribadi guru, tetapi juga berdampak pada efektivitas pengajaran dan stabilitas sistem pendidikan secara

keseluruhan. Oleh karena itu, manajemen stres bukan lagi sekadar pilihan, melainkan kebutuhan esensial bagi keberlanjutan karier dan kesehatan profesional guru.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, peneliti menemukan ada beberapa strategi atau langkah yang dilakukan dalam mengelola stres kerja yang terjadi pada guru sesuai dengan teori dari (Robbins, S. P., & Judge, 2019) yaitu:

a. Pengembangan Program BK bagi Siswa

Kolaborasi antara guru dan guru BK membantu mengurangi gangguan perilaku siswa serta menciptakan lingkungan belajar kondusif.

b. Menerapkan Kepemimpinan Kepala Sekolah yang sesuai dengan kondisi guru dan sekolah

Kepemimpinan yang fleksibel, memahami karakter guru, serta melibatkan mereka dalam pengambilan keputusan, mampu menurunkan ketegangan dan meningkatkan kenyamanan kerja

c. Kebersamaan atau hubungan kerja guru yang harus dibangun

Kolaborasi dan suasana kekeluargaan di antara para guru berjalan dengan cukup solid dan efektif, terutama dalam menghadapi tugas bersama seperti kegiatan sekolah atau proyek. Hal ini disebabkan karena lingkungan

kerja yang harmonis dapat menurunkan tingkat stres kerja.

d. Meningkatkan Kesejahteraan Peningkatan

kesejahteraan, baik melalui dukungan moral yang sudah berjalan baik maupun perbaikan material yang masih menjadi tantangan, diyakini akan semakin memperkuat motivasi tersebut dan secara langsung berdampak positif pada kualitas pendidikan dan hasil belajar siswa.

e. Melengkapi Fasilitas Sekolah

Guru secara efektif mengelola ketidaknyamanan fasilitas dengan mengandalkan kreativitas, semangat kerja sama tim, dan profesionalisme untuk beradaptasi. Selain itu, komitmen nyata dari pihak sekolah untuk terus melakukan perbaikan memberikan rasa optimisme jangka panjang, yang secara kolektif mengurangi frustrasi dan menjaga motivasi kerja tetap tinggi di tengah keterbatasan sarana yang ada.

f. Memahami serta mengimplementasikan dengan baik setiap perubahan kebijakan pendidikan di sekolah

Secara keseluruhan, kepala sekolah berhasil mengubah dinamika implementasi kebijakan dari sekadar kepatuhan administratif menjadi upaya kolektif yang partisipatif dan

suportif, yang secara efektif menurunkan tingkat stres serta meningkatkan kesiapan guru dalam beradaptasi terhadap perubahan.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan pengumpulan pengelolaan serta pelaksanaan analisis terhadap data hasil penelitian tentang “Analisis Manajemen Stres Guru di UPT SMK Negeri 9 Wajo” Maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Faktor penyebab stres kerja yang terjadi pada guru di UPT SMK Negeri 9 Wajo disebabkan oleh beberapa faktor yang saling berkaitan, yaitu faktor dari diri sendiri, tuntutan pekerjaan di luar tugas pokok (*jobdesk*) guru, jadwal kerja yang padat, serta faktor dari luar (*external*).
2. Strategi manajemen dalam mengatasi stres akademik di UPT SMK Negeri 9 Wajo perlu diarahkan pada penataan beban kerja yang proporsional, pengelolaan jadwal akademik yang seimbang, serta penguatan kepemimpinan sekolah yang suportif dan komunikatif.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arismunandar, Nurhikmah, H., Wahed, A., Wijaya, H., & Haris, H. (2022). *Cakrawala Pendidikan The Source Of Teacher Work Stress: A Factor Analysis Approach*. 41(1), 112–128.
- Faatimatuzzahro, & Afroni, A. (2024). Strategi Manajemen Stres Untuk Pendidik Dan Dampaknya Terhadap Kinerja Mengajar. *Cendekia Pendidikan*, 4(4), 50–54.
- Hakim, G. R. U., Tantiani, F. F., & Shanti, P. (2017). Efektifitas Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 75–79. <https://doi.org/10.17977/Um023v6i12017p076>
- Indra, R., Lian, G. C., Putri, J. A. I., Valencia, L., Santoso, Y. E. S. U., & Yosua, I. (2021). Gambaran Stres Kerja Dan Koping Guru Sma Saat Pembelajaran Daring Selama Pandemi. *Mind Set*, 1(01), 63–86. <https://doi.org/10.35814/Mindset.V1i01.2577>
- Nasib, T. L. G. (2021). Faktor-Faktor Penyebab Guru Mengalami Stres Di Sekolah. *Educational Guidance And Counseling Development Journal*, 4(1), 17–28.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2013). *Organizational Behavior* (15th Ed.). Pearson.
- Toisuta, D., Studi, P., Manajemen, M., & Loekmono, J. T. L. (2009). *Hubungan Kepuasan Kerja, Stres Guru Dengan Kebahagiaan Guru Pendidikan Agama Sekolah Menengah Di Kota Ambon*. 11–28.
- Tungka, N. F. (2023). Peningkatan Literasi Digital Guru Sd Melalui Penerapan Empat Prinsip Dasar Penguasaan Teknologi Digital. *Eastasouth Journal Of Impactive Community Services*, 1(03), 134–144. <https://doi.org/10.58812/Ejims.V1i03.128>
- U., M. S. (2015). Kedudukan Guru Sebagai Pendidik: (Tugas Dan Tanggung Jawab, Hak Dan

Kewajiban, Dan Kompetensi  
Guru). *Auladuna*, 2(2), 221–232.  
[https://doi.org/10.1016/S0002-  
9149\(01\)01484-9](https://doi.org/10.1016/S0002-9149(01)01484-9)