



iMProvement
Jurnal Ilmiah Untuk Peningkatan Mutu Pendidikan
e-ISSN: 2597-8039
Journal Homepage: <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/improvement>
Journal Email: improvement@unj.ac.id



MANAJEMEN STRES GURU

Syafaatul Hidayati¹

¹Mahasiswa Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
onlinesyafa@gmail.com

Suryadi²

²Dosen Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
suryadi@unj.ac.id

Abstract

This article aims at finding out: (1) the type of stress experienced by Batang-Batang Daya II SDN Batang-Batang Sumenep Madura District teachers; (2) causes of stress and (3) stress management. The approach taken by researchers is qualitative research. There are several symptoms experienced by someone who shows stress. According to the teacher, information was obtained that they had high blood pressure and dizziness. The causes of stress experienced by teachers include: (1) environmental uncertainty experienced by teachers is economic and technological uncertainty; (2) organizational, where the teacher experiences problems in demanding tasks; and (3) personal factors, in this case the teacher experiences problems in the personal economy and personality.

Keywords: Management, Stress and Teacher

PENDAHULUAN

Guru seharusnya mempunyai kualifikasi baik secara akademik maupun kompetensi sebagai agen dalam pembelajaran (Gunawan, 2017). Sebagai agen dalam pembelajaran, maka seorang guru haruslah mempunyai kompetensi baik pada jenjang pendidikan dasar dan menengah serta pendidikan anak usia dini. Adapun kompetensi yang seharusnya dimiliki oleh seorang guru antara lain sebagai berikut. Pertama, kompetensi pedagogik. Kedua, kompetensi kepribadian. Ketiga kompetensi professional. Keempat adalah kompetensi sosial.

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 akan menyebabkan terganggu pula dalam pencapaian tujuan dalam penyelenggaraan pendidikan dan sangat mencederai peraturan dan tujuan pendidikan itu sendiri.

Umumnya setiap pekerjaan yang ada mempunyai sumber stres yang

potensial dan berbeda-beda tingkatannya. Stres dalam suatu lingkungan kerja terjadi dikarenakan adanya interaksi baik antara pekerja dengan pekerja lain ataupun pekerja dengan lingkungan kerja. Hal ini ditandai dengan adanya penolakan diri, sehingga nantinya secara fungsional akan terjadi suatu penyimpangan.

Banyak sekali pekerjaan yang dianggap membuat stres, salah satunya yaitu profesi guru. Penulis memilih profesi guru karena penulis melihat seorang guru merupakan sosok yang hebat. Kunci keberhasilan sebuah Negara sangatlah dipengaruhi oleh pendidikan. Salah satu agen yang paling berperan dalam pendidikan adalah seorang guru. Oleh karena itu guru haruslah bisa sehat secara jasmani maupun rohani, sehingga dapat menyampaikan materi dengan baik dan tujuan pembelajaran tersampaikan dengan baik pula.

Dengan demikian, apabila guru mengalami stres maka akan berdampak pada kinerja dari guru yang bersangkutan. Banyak sekali bukti yang menunjukkan bahwa stres kerja guru berdampak terhadap keinginan dari guru dalam meninggalkan profesinya. Disamping itu stress juga

sangat berpengaruh terhadap kenaikan angka dari ketidakhadiran seorang guru setiap tahunnya. Hal ini sangat berdampak pada peningkatan jumlah guru yang berhenti dari profesinya lebih dini (Gaziel, 1993; Kumintardjo dan Gunawan, 2017).

Ada banyak permasalahan yang dapat menyebabkan stress bagi seorang guru. Permasalahan tersebut diantaranya adalah disebabkan karena masalah dalam pekerjaannya, masalah yang berkaitan dengan tekanan yang diperoleh dari teman sejawat, masalah dari keluarga, masalah kesehatan, masalah ekonomi dan lain sebagainya. Dengan demikian apabila seorang guru telah mengalami stress, maka diperlukan pengendalian secara dini supaya dampak yang ditimbulkan tidak terjadi secara berlarut-larut. Supaya tidak menyebabkan penyimpangan secara psikologis, maka stress tersebut haruslah dikelola dan diatur serta dikendalikan dalam suatu manajemen stress. Demikian halnya yang ditemui di SDN Batang-Batang Daya II Kecamatan Batang-Batang Sumenep Madura. Oleh karena itulah, maka peneliti ingin mengkaji lebih mendalam tentang bagaimana manajemen stress di sekolah tersebut.

DEFINISI MANAJEMEN STRESS

Stres berasal dari kata *streingere*, yang memiliki arti suatu kondisi di mana sistem organ dan juga jaringan yang ada di dalam tubuh berhenti sejenak. Hal ini sebagai respon dari tubuh terhadap semua rangsangan yang berasal dari luar yang sifatnya dapat menekan jiwa atau psikologis seseorang. Dampak yang dirasakan oleh orang bersangkutan nantinya adalah perasaan tegang, merasa tertekan dan cemas. Stress ini dapat berdampak secara negatif dan bisa mengganggu keseimbangan jiwa. Apabila stress ini berlangsung dalam kurun waktu yang sangat lama, maka stress tersebut nantinya akan dapat berujung kepada sakit secara fisik atau psikosomatis.

Terdapat beberapa pandangan mengenai definisi stres. Robbins (2017:429) menyatakan bahwa stress merupakan suatu kondisi yang dinamis dimana individu berkonfrontasi dengan peluang, tuntutan, atau sumber daya yang terkait dengan apakah yang individu inginkan dan yang mana hasil yang dipandang menjadi tidak pasti dan penting.

Colquitt (2009:142) mengungkapkan bahwa stres merupakan bentuk respon psikologis terhadap suatu tuntutan yang terdapat pada sesuatu dan yang dihadapi oleh seseorang sangat melebihi kapasitasnya atau sumber daya yang tersedia.

Munandar (2001:401) menyatakan bahwa manajemen stress merupakan untuk mencegah timbulnya stres. Tujuan manajemen stress adalah untuk mencegah berkembangnya stres yang dialami seseorang dalam jangka pendek menjadi stres jangka panjang atau bisa disebut sebagai stres kronis.

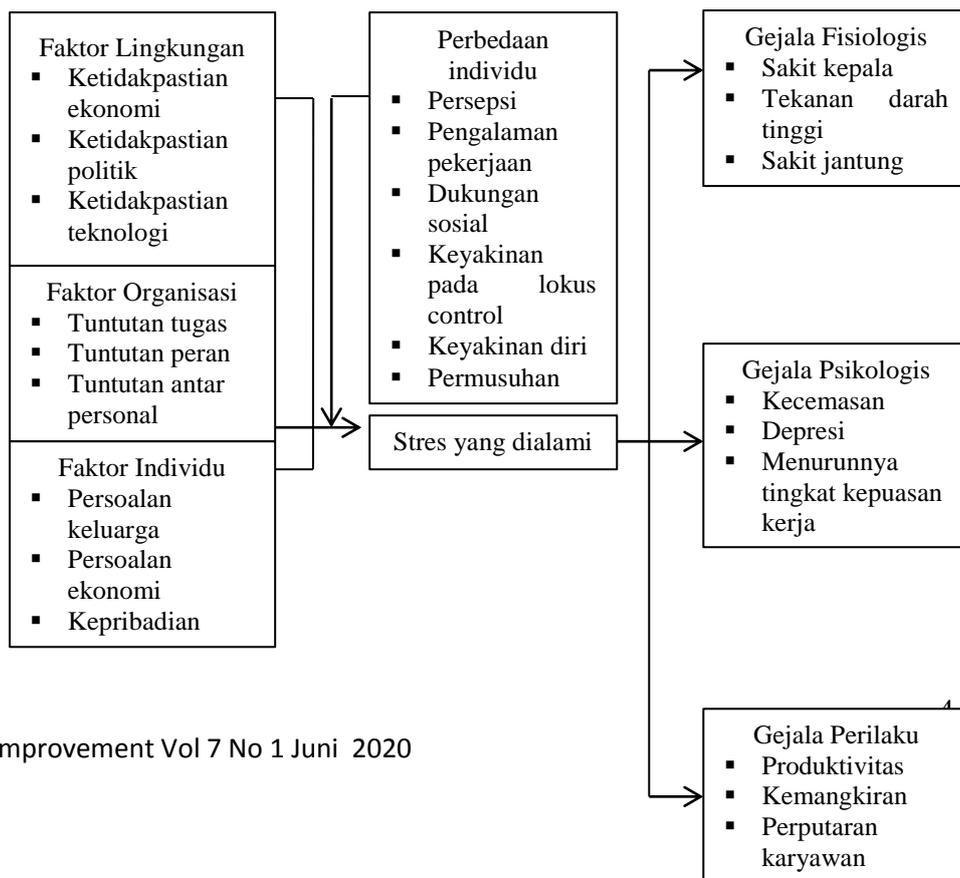
Dari berbagai teori di atas, maka penulis menyimpulkan bahwa manajemen stress merupakan

kemampuan seseorang dalam mempergunakan sumber daya yang tersedia secara efektif guna mengatasi berbagai kekacauan dan juga gangguan mental dan emosional dalam dirinya sebagai tanggapan atau respon. Adapun tujuan dari manajemen stress tersebut adalah memperbaiki kualitas hidup dari individu yang bersangkutan.

SUMBER STRES YANG POTENSIAL

Gambar berikut menjelaskan bahwa terdapat tiga kategori dari sumber stress yang potensial, antara lain dari lingkungan, organisasional, dan pribadi (Robbins, 217:429).

Model stres



Faktor Lingkungan

Ada tiga jenis dari adanya ketidakpastian lingkungan antara lain ketidakpastian dalam ekonomi, politik, dan juga teknologi. Ketidakpastian ekonomi disini dapat disebabkan oleh adanya perubahan dalam siklus bisnis suatu Negara. Apabila hal tersebut terjadi, maka tentu guru akan mengalami stres. Hal ini disebabkan karena seperti yang kita ketahui bahwa guru menghabiskan banyak waktu di sekolah. Otomatis pendapatan mereka sebagian besar pasti dari gaji mereka. Ini menjadi perhatian khusus bagi guru yang berstatus hinorer dimana gaji yang mereka terima masih sangat minim tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan mereka sehari-hari.

Adanya ketidakpastian politik juga cenderung dapat menyebabkan stres khususnya bagi guru. Misalnya adanya ancaman bom di suatu Negara tentu akan menyebabkan perasaan panik dan tidak mau keluar rumah untuk mengajar. Hal ini tentu akan berpengaruh pada kualitas pembelajaran. Disamping itu adanya perubahan politik yang terus menerus di suatu Negara juga akan berdampak pada kebijakan yang dikeluarkan oleh Negara yang bersangkutan. Hal ini dapat menguntungkan atau juga merugikan kepada pihak-pihak tertentu tanpa terkecuali bagi guru.

Demikian halnya dengan ketidakpastian teknologi juga menyebabkan guru stres. Hal ini disebabkan mereka tidak bisa mengikuti arah perubahan dari teknologi tersebut. Tentu bagi mereka yang tidak bisa mengikuti akan menjadi ancaman untuk mereka dan tentunya akan menyebabkan stres.

Faktor Organisasional

Sebelumnya telah dikategorikan faktor organisasional yang menyebabkan stres meliputi tuntutan tugas, peranan dan interpersonal. Adapun tuntutan tugas ini sangat terkait erat dengan pekerjaan dari seseorang. Guru tentu mempunyai beban pekerjaan yang sangat banyak. Mereka dituntut untuk bias mempersiapkan rencana pembelajaran hingga evaluasi. Apabila guru yang bersangkutan tidak bias memanage waktu sebaik mungkin, maka mereka tentu akan sangat kelelahan dan berdampak pada tingkat stres mereka pun akan meningkat.

Tuntutan peran di sini sangat berkaitan dengan beban peran yang berlebihan yang diberikan oleh atasan kepada guru yang bersangkutan. Menurut analisa penulis, hal ini juga dialami oleh guru di sekolah *full day*

school. Mereka dituntut untuk mengajar satu hari penuh, belum lagi tugas tambahan dari kepala sekolah. Kegiatan ini secara terus menerus berlanjut setiap harinya. Tentu akan menimbulkan stress pada individu guru yang bersangkutan.

Tuntutan interpersonal adalah tekanan yang diciptakan oleh karyawan lain. Misalnya tidak ada dukungan diantara guru yang lain di sekolah tersebut terhadap ide kreatif dari guru yang bersangkutan. Guru yang lain justru seolah tidak mau bergaul dengan guru tersebut, karena ada perasaan takut tersaingi. Hal inilah akan menyebabkan stress bagi guru yang bersangkutan.

Faktor Pribadi

Beberapa faktor pribadi yang menyebabkan stress diantaranya bersumber dari permasalahan keluarga, permasalahan ekonomi pribadi, dan kepribadian. Hasil survey nasional menunjukkan bahwa seseorang termasuk diantaranya guru apabila mempunyai permasalahan dalam pernikahan, permasalahan dengan anak dan juga permasalahan dalam hubungan dengan teman dekat

seringkali tidak bias mereka hilangkan ketika sampai di sekolah.

Demikian halnya apabila guru juga mengalami masalah ekonomi juga pasti bisa menyebabkan timbulnya stress. Guru dengan gaji yang sangat minim, khususnya guru honorer harus mengelola keuangan mereka sebaik mungkin supaya kebutuhan mereka terpeuhi dengan maksimal. Mereka harus memutar otak mencari cara supaya bisa bertahan hidup dengan gaji yang minim. Tanpa disadari sebenarnya mereka sudah mengalami stress.

Faktor pribadi yang terakhir yang dapat menyebabkan stress yaitu kepribadian. Gejala stress yang timbul dalam diri seseorang termasuk guru berasal atau berawal di dalam kepribadian orang masing-masing. Dalam artian apabila individu tersebut mempunyai kemampuan manage stress dengan baik, maka mereka akan terhindar dari stress dalam kehidupannya.

PERBEDAAN STRES INDIVIDU

Kemampuan setiap orang dalam mengatasi stress berbeda-beda antara yang satu dengan yang lain. Hal ini disebabkan karena perbedaan persepsi,

pengalaman kerja, dukungan sosial, dan kepribadian yang relevan.

Persepsi disini merupakan kondisi stres yang potensial sebagai suatu bentuk reaksi karyawan terhadap situasi yang dihadapinya. Misalnya pemecatan yang dilakukan kepala sekolah terhadap guru khususnya guru swasta dan honorer menyebabkan sebagian mereka takut kehilangan pekerjaanya. Hal ini dikarenakan harapan mereka dalam memperoleh sertifikasi menjadi kandas. Akan tetapi sebagian yang lain malah memandang sebagai suatu peluang. Hal ini dikarenakan guru tersebut bisa mengembangkan potensi yang dimilikinya di luar sana. Tentu nantinya akan menghasilkan pendapatan yang lebih besar dibandingkan dengan gaji menjadi seorang guru honorer. Oleh sebab itu stres yang potensial tidaklah terdapat pada kondisi sasaran melainkan pada interpretasi dari karyawan yang bersangkutan terhadap kondisi tersebut.

Pengalaman pada suatu pekerjaan bahkan cenderung terkait secara negatif terhadap stres kerja. Dalam hal ini seorang guru yang mempunyai pengalaman kerja sudah bertahun-tahun justru bisa beradaptasi dengan

pekerjaan mereka dibandingkan dengan guru yang masih baru. Hal ini menyebabkan guru senior justru mengalami tingkat stres yang sedikit.

Adanya dukungan sosial dari kolega menyebabkan seorang guru bisa bergerak dengan fleksibel. Dalam artian guru tersebut secara bebas bisa berkarya dan mengemukakan ide kreatif mereka tanpa merasa tertekan. Adanya dukungan dari kolega justru bisa menumbuhkan semangat baru bagi mereka untuk terus berkarya.

Kepribadian relevan yang dimaksud disini adalah seseorang bekerja sewajarnya dan tidak berlebihan (tidak gila kerja). Sama halnya dengan guru, mereka melakukan aktivitas sewajarnya tanpa berlebihan sehingga tidak menimbulkan kelelahan secara fisik dan bisa mengancam kesehatan mereka.

KONSEKUENSI DARI STRES

Stres yang dialami oleh seseorang ditandai dengan gejala-gejala antara lain sebagai berikut. Gejala fisiologis, psikologis, dan gejala perilaku.

Gejala fisiologis, dimana stress dapat menciptakan perubahan di dalam

metabolisme. Dalam hal ini dapat meningkatkan fungsi jantung, tingkat pernapasan, tekanan darah, sakit kepala dan menimbulkan serangan jantung. Bukti-bukti saat ini dengan jelas menyebutkan bahwa stres akan memiliki efek fisiologis yang membahayakan.

Gejala psikologis bisa dilihat dari contoh, yaitu adanya ketegangan, kecemasan, sifat lekas marah, kebosanan, dan penundaan. Suatu kajian yang menelusuri tanggapan psikologis dari para karyawan dari waktu ke waktu menemukan bahwa stres sehubungan dengan beban kerja yang tinggi yang terkait dengan tekanan darah yang lebih tinggi dan menurunkan kesejahteraan emosional.

Gejala perilaku, dimana gejala stres yang terkait dengan perilaku meliputi penurunan dalam produktivitas, ketidakhadiran, dan tingkat perputaran, demikian pula dengan perubahan dalam kebiasaan makan, meningkatnya merokok atau konsumsi alkohol, pidato yang cepat, gelisah, dan gangguan tidur.

UPAYA MENGATASI STRES GURU

Natsir (2010) mengungkapkan beberapa usaha yang bisa dilakukan

oleh seorang pendidika (guru) dan juga tenaga kependidikan dalam upaya mengatasi permasalahan dalam pekerjaan yang dapat membebani bahkan memberikan rasa panik kepada mereka, yakni melakukan segala hal dengan rileks, berolahraga secara teratur meskipun sedikit setiap hari, mengkonsumsi minuman yang sangat disukai, berkumpul dengan teman kerja sambil melakukan diskusi ringan serta bisa juga dengan memanfaatkan media tertentu yang dapat memberikan rasa nyaman. Misalnya mendengarkan lagu dan menonton film kesukaan serta jalan-jalan ke tempat-tempat yang sekiranya bisa menghibur.

Cara mengatasi stres guru juga dengan berpikir positif. Menurut Andini & Supriyadi (2013) berpikir positif merupakan pemusatan perhatian terhadap hal-hal yang sifatnya positif. Dengan membentuk suatu pemikiran positif, maka akan menyebabkan stres akan berkurang dan menyebabkan kinerja guru akan meningkat dengan lebih optimal. Dengan demikian tujuan pembelajaran akan terpenuhi dengan baik. Hal ini juga diperkuat oleh Wardhani (2012) yang mengatakan bahwa stress yang dialami oleh guru dengan berbagai faktor penyebabnya

tersebut bisa diturunkan dengan berpikir secara positif.

METODE PENELITIAN

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) jenis stress yang dialami oleh guru SDN Batang-Batang Daya II Kecamatan Batang-Batang Sumenep Madura; (2) penyebab stress dan (3) manajemen stres. Pendekatan yang dilakukan oleh peneliti adalah penelitian kualitatif. Moleong (2017:6) menyatakan bahwa penelitian kualitatif merupakan suatu penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena mengenai apa yang dialami oleh subjek yang diteliti. Subjek dalam penelitian ini adalah guru SDN Batang-Batang Daya II Kecamatan Batang-Batang Sumenep Madura.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan cara: (1) observasi; (2) wawancara; dan (3) dokumentasi. Validitas data atau pengecekan keabsahan data yang telah dikumpulkan dilakukan melalui: (1) perpanjangan penelitian lapangan; (2) ketekunan pengamatan; dan (3) triangulasi. Adapun analisa data dalam suatu penelitian kualitatif sudah dilakukan semenjak data tersebut diperoleh dari lapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN JENIS STRES GURU

Ada beberapa gejala yang dialami oleh seseorang yang menunjukkan stress. Adapun gejala tersebut antara lain: (1) fisiologis; (2) psikologis; dan (3) gejala perilaku. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi dengan guru SDN Batang-Batang Daya II Kecamatan Batang-Batang Sumenep Madura diperoleh informasi mengenai gejala-gejala yang mereka alami.

Gejala fisiologis, dimana apabila seseorang mengalami stress akan menyebabkan perubahan di dalam metabolisme. Menurut guru diperoleh informasi bahwa mereka mengalami tekanan darah tinggi dan pusing.

Gejala psikologis, dalam hal ini menunjukkan kajian yang menelusuri tanggapan psikologis dari seseorang dari waktu ke waktu. Menurut guru mereka merasa bosan, emosi kurang stabil dan ingin melakukan sesuatu hal yang baru.

Gejala perilaku, dimana gejala ini terlihat dari perilaku seseorang dalam kesehariannya. Menurut guru mereka mengalami keterlambatan masuk kelas dan mengalami gangguan tidur.

Berdasarkan Quick et. al. dalam Hakim (2017) Stres kerja sebenarnya mempunyai dampak yang sangat bermacam-macam baik dampak positif dan juga negative. Akan tetapi efeknya lebih banyak negatif yang secara potensial sangat berbahaya bagi individu yang mengalaminya.

PENYEBAB STRES GURU

Seperti yang telah diungkapkan oleh Robbins (2017:429) penyebab stres terdiri dari: (1) faktor lingkungan; (2) faktor institusional; dan (3) faktor pribadi. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi dengan guru SDN Batang-Batang Daya II Kecamatan Batang-Batang Sumenep Madura diperoleh informasi mengenai penyebab stres yang mereka alami.

Ketidakpastian lingkungan terdiri dari: (1) ketidakpastian dalam ekonomi; (2) politik, dan (3) teknologi. Dalam hal ini guru hanya mengalami dalam ketidakpastian ekonomi dan teknologi.

Ketidakpastian ekonomi dikarenakan penghasilan mereka hanya dari gaji mereka di sekolah, khususnya guru honorer. Waktu mereka banyak di sekolah otomatis tidak banyak waktu yang bisa dipergunakan di luar sekolah

untuk melakukan aktivitas yang lain. Meskipun ada juga yang melakukan aktivitas yang lain seperti beternak, berdagang dan juga bertani. Tapi kembali lagi waktu yang tersedia tidak banyak karena banyak aktivitas yang mereka lakukan. Ini kadang menyebabkan guru stres yang berpengaruh pada produktivitas mereka di sekolah.

Ketidakpastian teknologi juga menjadi salah satu penyebab guru stres. Hal ini terjadi karena guru tidak bisa mengikuti arah perubahan teknologi yang berkembang cepat. Apabila guru tidak berubah dan tidak mau mengikuti arah perubahan tersebut, maka justru menjadi ancaman bagi mereka.

Faktor kedua dari lingkungan adalah organisasional. Dalam hal ini yang dimaksud adalah tuntutan tugas, peranan dan interpersonal. Berdasarkan hasil wawancara guru mengalami permasalahan dalam tuntutan tugas. Tuntutan tugas ini sangat berkaitan dengan pekerjaan dari orang tersebut. Seperti yang kita ketahui bahwa seorang guru mempunyai beban yang cukup berat. Mereka dituntut untuk bisa menyiapkan rencana hingga evaluasi pembelajaran. Hal ini dituntut untuk bisa mengatur waktu sebaik

mungkin. Dikarenakan kalau mereka tidak bisa mengaturnya dikhaatirkan akan keteteran. Tentu akan berdampak pada mereka sendiri, yaitu mengalami gejala kelelahan dan stres meningkat.

Faktor ketiga adalah faktor pribadi. Seperti yang telah dijelaskan di awal bahwa beberapa faktor pribadi yang menyebabkan stres antara lain dapat bersumber dari: (1) permasalahan keluarga (2) permasalahan ekonomi pribadi; dan (3) dan kepribadian. Berdasarkan hasil wawancara, guru mengalami permasalahan dalam ekonomi pribadi dan kepribadian. Dalam hal ini guru mengalami permasalahan ekonomi dikarenakan mereka tidak bisa mengatur gaji yang mereka terima dengan sebaik mungkin. Mereka harus memutar otak bagaimana cara mengelola gaji yang sangat minim khususnya gaji guru honorer. Sebenarnya tanpa mereka sadari telah mengalami stres.

Sedangkan faktor pribadi yang bisa menimbulkan stress, yaitu kepribadian. Sebenarnya gejala stres yang muncul dalam diri seseorang termasuk dalam hal ini guru berasal dari dalam kepribadian orang masing-masing. Dalam hal ini apabila guru tersebut bisa manage stres dengan

baik, tentu mereka akan terhindar dari stress. Akan tetapi kemampuan setiap orang untuk mengelola stres pasti berbeda-beda.

UPAYA MENGATASI STRES GURU

Berdasarkan hasil wawancara dan juga observasi diperoleh informasi bahwa guru SDN Batang-Batang Daya II Kecamatan Batang-Batang sebenarnya selalu berusaha untuk manage stres yang mereka alami. Mereka melakukan diskusi dan sharing dengan teman sejawat mengenai kesulitan yang mereka alami. Teman sejawat saling mendukung atas permasalahan yang dialami rekan yang lain. Satu hal yang terpenting guru selalu menanamkan hal positif dalam dirinya. Hal ini sangat membantu bagi guru yang bersangkutan.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh Phoolka dan Kaur (2012), kapasitas mental dari setiap individu pasti berbeda. Oleh karena itulah stress yang dirasakan oleh satu individu tidak akan mempengaruhi individu lainnya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setiap individu mempunyai kemampuan yang berbeda dalam mengatasi stres yang

dialami. Hal ini berarti bahwa setiap orang termasuk halnya guru harus mempunyai kemampuan dalam mengatasi semua kesulitan dan permasalahan yang dialaminya.

PENUTUP

Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan: Ada beberapa gejala yang dialami oleh seseorang yang menunjukkan stress. Adapun gejala tersebut antara lain: (1) fisiologis; (2) psikologis; dan (3) gejala perilaku. Menurut guru diperoleh informasi bahwa mereka mengalami tekanan darah tinggi dan pusing. Penyebab stres terdiri dari: (1) faktor lingkungan; (2) faktor institusional; dan (3) faktor pribadi. Faktor pertama, yaitu ketidakpastian lingkungan yang terdiri dari: (1) ketidakpastian dalam ekonomi; (2) politik, dan (3) teknologi. Dalam hal ini guru hanya mengalami dalam ketidakpastian ekonomi dan teknologi. Faktor kedua adalah organisasional dimana guru mengalami permasalahan dalam tuntutan tugas. Faktor ketiga, yaitu pribadi dalam hal ini guru mengalami permasalahan dalam ekonomi pribadi dan kepribadian. Upaya mengatasi stress guru dapat dilakukan dengan diskusi

dan sharing dengan teman sejawat mengenai kesulitan yang mereka alami. Teman sejawat saling mendukung atas permasalahan yang dialami rekan yang lain. Satu hal yang terpenting guru selalu menanamkan hal positif dalam dirinya.

Berdasarkan kesimpulan yang telah dirumuskan maka disarankan bagi dinas pendidikan setempat untuk lebih memperhatikan kesehatan psikologis guru supaya guru bisa melaksanakan tugas dan fungsinya dengan baik. Bagi kepala sekolah untuk selalu mengelola stress harian bagi para guru, misalnya: menyelenggarakan mement khusus bagi guru secara keseluruhan untuk pemantapan visi dan misi sekolah dan juga memberikan penobatan siswa berprestasi untuk lebih memotivasi mereka berprestasi. Bagi guru hendaknya selalu berpikir dengan positif dan selalu melakukan hal positif untuk mengurangi stres yang mereka alami.

DAFTAR PUSTAKA

Andini & Supriyadi. 2013. Hubungan antara berpikir positif dengan harga diri pada lansia yang tinggal di panti jompo di Bali. Bali : Fakultas Psikologi Universitas Udayana (Vol. 1).

- Colquitt, Jason A., Jeffery A. Lepine & Michael J. Wesson. (2009). *Organizational Behavior : Improving Performance and Commitment in the Workplace*. New York: McGraw-Hill Irwin.
- Gaziel, H. H. 1993. Coping With Occupational Stress Among Teachers: A Cross-Cultural Study. *Journal of Comparative Education*, 29(11), 67-79.
- Gunawan, I. 2017. The Application of Instructional Management Based Lesson Study and its Impact with Student Learning Achievement. *Proceeding 2nd International Conference on Educational Management and Administration (CoEMA)*, Theme: The Challenges of Educational Management and Administration in Global and Local Era, Jurusan Administrasi Pendidikan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang, Malang, Published by Atlantis Press, hlm. 4-12.
- Hakim, Lukman & Eko Sugianto. 2017. *Manajemen Stres Kerja Pengusaha Untuk Meningkatkan Kinerja Perusahaan Industri Batik Laweyan Surakarta*, Vol 2.
- Kumintardjo, dan Gunawan, I. 2017. *Manajemen Layanan Khusus*. Malang: Universitas Negeri Malang, Penerbit UM Press.
- Moleong, Lexy J. 2017. *Metode Penelitian Kualitatif*, cetakan ke-36, Bandung : PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Natsir, N.F. 2010. *Psikologi Manajemen*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Phoolka, E.S. and Kaur, N. 2012. Adversity quotient: A new paradigm to explore. *Cont. Business Stud.* 3(4).
- Wardani, Naniek Sulistya. 2012. *Pengaruh Pendidikan Karakter Pada Pembelajaran Tematik*. Universitas Kristen Satyawacana.