



## MANAJEMEN STRESS KERJA DI LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM

M. Sahrawi Saimima<sup>1</sup>, Edi Ahyani<sup>2</sup>, Elfridawati Mai Duhani<sup>3</sup>

Dosen Manajemen Pendidikan Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan IAIN Ambon

Email : [awisaimima@gmail.com](mailto:awisaimima@gmail.com) [ediahyani@gmail.com](mailto:ediahyani@gmail.com) [elfridawati@iainambon.ac.id](mailto:elfridawati@iainambon.ac.id)

**Abstract:** *The worksystem built by all institutions of Islamic Education Institutions requires every employee and lecturer to work in order to provide excellent service to all stakeholders. With the improvement of good service, there is no doubt that employees or lecturers often feel stress in their work. This study aims to reveal the factors that cause work stress experienced by employees and lecturers at the Faculty of Tarbiyah Sciences and Teacher Training IAIN Ambon. The research method, which was used to streamline this research was to use qualitative research methods, with informants totaling six people selected based on work stress factors they often experienced. The results showed that several factors caused the stress experienced such as work pressure, work deadline, the number of applications, co-worker involvement, the use of elusive applications, and family. Then for his work stress management includes approaching himself to God, making work priority schedules, social support in this case colleagues and family, being firm in work, healing, eating a lot and also exercising.*

**Keywords:** *Management; Work Stress; Islamic; Educational Institutions*

**Abstrak:** Sistem kerja yang dibangun oleh semua intitusi Lembaga Pendidikan Islam mengharuskan setiap pegawai dan dosennya untuk bekerja dalam rangka memberikan pelayanan yang prima kepada seluruh stakeholder. Dengan adanya peningkatan pelayanan yang baik, tak ayal para pegawai atau dosen sering merasakan stres dalam pekerjaannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan faktor penyebab stres kerja yang dialami oleh pegawai dan dosen di Fakultas Ilmu Tarbiyan dan Keguruan IAIN Ambon. Metode penelitian, yang digunakan untuk mengefektifkan penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian kualitatif, dengan informan berjumlah enam orang yang dipilih berdasarkan faktor stres kerja yang sering mereka alami. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa faktor penyebab stress yang dialami seperti tekanan pekerjaan, deadline pekerjaan, banyaknya aplikasi, keterlibatan rekan kerja, penggunaan aplikasi yang sukar dipahami, dan keluarga. Kemudian untuk manajemen stres kerjanya meliputi pendekatan diri kepada Allah, membuat jadwal prioritas kerja, dukungan sosial dalam hal ini rekan kerja dan keluarga, tegas dalam kerja, healing, banyak makan dan juga olahraga.

**Kata Kunci :** Manajemen; Stres Kerja; Islam; Lembaga Pendidikan

### PENDAHULUAN

Dewasa ini, sistem kerja yang dibangun oleh semua intitusi Lembaga Pendidikan Islam mengharuskan setiap pegawai dan dosennya untuk bekerja dalam rangka memberikan pelayanan yang prima kepada seluruh stakeholder. Pelayanan yang baik, akan dihasilkan oleh para pegawai yang memiliki kompetensi dibidangnya masing-masing. Terkadang demi pelayanan prima, para unsur karyawan senantiasa diharuskan untuk memnuhi segala aspek pelaporan dari yang bersifat administrasi manual sampai yang bersifat aplikasi.

Pelaporan dengan berbagai jenis yang disediakan seperti inilah, yang terkadang membuat para karyawan atau pegawai dalam institusi Pendidikan islam merasakan stress akibat deadline yang datang tanpa persiapan yang telah disediakan oleh masing-masing pegawai sebelumnya. Begitulah dunia kerja, tertib administrasi dan pelaopran akan bermuara pada prestasi kerja yang didapatkan. Karena pada prinsipnya, Prestasi berkaitan dengan keberhasilan kerja (Hamzah B. Uno, 2014).

Berkaitan dengan stres kerja, setiap pegawai pada institusi Pendidikan islam, sering merasakan stres kerja itu sendiri. Stres berkaitan dengan gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar (kbbi.online, 2022). Stres biasanya berkaitan dengan ketegangan, kecemasan, kelelahan ketegangan otot sampai dengan mengganggu aktifitas



tidur (Farida Aryani, 2016). Gangguan semacam ini biasanya dipegaruhi oleh adanya tekanan yang muncul akibat pemenuhan kebutuhan yang terjadi secara lamban (Yusup et al., 2021).

Data tentang stres akibat pekerjaan, sebagaimana dikemukakan oleh (Reppi et al., 2020) dalam penelitiannya, menurut Survei yang dilakukan oleh Health and Safety Executive (HSE) menyatakan bahwa stres dan depresi terkait pekerjaan pada tahun 2017/2018 adalah 595.000 kasus dengan tingkat prevalensi 1.800 per 100.000 pekerja.

Berkaitan dengan data tersebut, beberapa data penelitian terdahulu menyebutkan tingkat stres kerja menjadi bagian yang sangat memprihatinkan, dikarenakan mempengaruhi Kesehatan pegawai yang berujung pada depresi. Diantaranya seperti penelitian yang dikemukakan oleh (Muhammad Setiyoso, 2018) dalam Tesisnya, bahwa faktor penyebab stres kerja meliputi tuntutan peran, ambiguitas peran, konflik peran, kondisi lingkungan, dukungan sosial, dan konflik sosial. Kemudian penelitian oleh (Hakim & Sugiyanto, 2017) yang menyebutkan bahwa terdapat dua karakteristik stress kerja, yaitu dinamika organisasi stres kerja dan dinamika kelompok stres kerja. Dan yang terakhir penelitian dari (Nasib Tua Lumban Gaol, 2021) yang menyebutkan faktor-faktor penyebab stress oleh guru, diantaranya seperti perilaku buruk siswa, praktik kepemimpinan yang tidak sesuai, kuarnganya dukungan rekan kerja, tuntutan pekerjaan yang begitu banyak, kekurangan gaji, situasi pekerjaan kurang baik sampai pada perubahan kebijakan Pendidikan.

Berbagai penelitian tersebut, menunjukkan bahwa faktor-faktor para pegawai atau dosen mengalami stress diantaranya dikarenakan tekanan kerja, job deskripsi yang tidak dipahami dengan baik, lingkungan social kerja, konflik internal di dalam Lembaga, dinamika organisasi, kekurangan upah yang diterima dan masih banyka lagi. Berbagai faktor-faktor tersebut, jika ditelisik lebih rinci, dapat dipersempit ke dalam dua bagian diantaranya faktor pribadi dan juga faktor lingkungan.

Dalam Faktor pribadi, Stress dapat terjadi di dalam pemikiran kita saja, jadi terkadang apa yang ada di pikiran kita dapat membuat stress kita sendiri. Misalnya kita berpikir tentang pekerjaan kita yang belum terselesaikan, akibat terlalu keseringan memikirkannya, maka kita akan menjadi stres sendiri. Kemudian faktor lingkungan, stres dalam faktor ini berkaitan dengan beban kerja yang banyak, bisa juga berkaitan dengan rekan kerja yang tidak sefrekuensi, pada akhirnya akan membuat kita menjadi stres (Yusup et al., 2021).

Lantas bagaimana meminimalisir setiap stres yang dialami? Pada prinsipnya setiap orang akan berusaha untuk manage dirinya agar stres dalam dirinya tidak berlarut-larut mempengaruhi kesehatannya. Proses ini berkaitan dengan manajemen stres dalam dunia kerja bagi para pegawai atau Dosen. Jika memang demikian adanya dampak stres yang terjadi dalam dunia kerja dengan berbagai faktor yang dialami, maka tidak ada salahnya dalam tulisan ini, akan mencoba mengungkapkan bagaimana Manajemen Stres Kerja di Lembaga Pendidikan Islam yang semestinya harus diterapkan oleh para pegawai atau dosen.

Lebih lanjut dalam tulisan ini, akan membahas tentang apa saja faktor-faktor yang membuat para pegawai atau dosen di Lembaga Pendidikan Islam mengalami stres dengan pekerjaannya. Kemudian bagai pengelolaan diri mereka sehingga mampu untuk memenej diri mereka sehingga keluar dari kungkungan stres kerja.



## KAJIAN TEORI

### Faktor-faktor penyebab stress kerja

Penyebab stres kerja yang dialami oleh setiap orang bermacam-macam. Adakalanya penyebabnya seperti tekanan pekerjaan yang berlebihan atau juga deadline laporan kerja yang mengharuskan seseorang untuk menyelesaikannya tepat waktu tanpa adanya keringanan sedikit waktu. Berbicara tentang penyebab stres kerja, Handoko mengungkapkan sejumlah penyebab stres kerja yang dapat dilamai oleh seorang pegawai atau dosen diantaranya meliputi, 1) beban kerja yang berlebihan 2) tekanan atau desakan di dalam pekerjaan itu sendiri 3) kualitas supervisi yang tidak baik 4) iklim politik di lingkungan kerja yang tidak harmonis 5) umpan balik tentang pelaksanaan kerja yang tidak memadai 6) wewenang yang tidak mencukupi untuk melaksanakan tanggungjawab 7) adanya peran ganda di dalam dunia kerja 8) frustrasi akibat kerja 9) konflik antar pribadi dan kelompok di lingkungan kerja 9) perbedaan nilai-nilai yang dipegang teguh oleh individu dan tempat kerja 10) berbagai bentuk perubahan lainnya (Yuli Asih et al., 2018).

Selain yang dikemukakan tersebut, faktor penyebab stres kerja sebagaimana dikemukakan oleh Lijan Poltak Sinambela (2016) antara lain beban kerja yang dirasakan terlalu berat, waktu kerja yang mendesak, kualitas pengawasan kerja yang rendah, iklim kerja yang tidak sehat, otoritas kerja yang tidak memadai yang berhubungan dengan tanggung jawab, konflik kerja, perbedaan yang lain antara pegawai dengan pemimpin yang frustrasi dalam kerja.

Merujuk pada berbagai penyebab stres kerja yang dikemukakan tersebut, Jika menganalisis lebih spesifik pada data hasil penelitian yang dikemukakan sebelumnya di atas, beberapa faktor penyebab stres kerja yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini berdasarkan kategori faktor penyebab stres yang dialami dapat dikemukakan sebagai berikut.

#### *Tekanan pekerjaan*

Berdasarkan data penelitian yang dikemukakan, tekanan pekerjaan menjadi faktor penyebab stres yang dirasakan oleh para dosen, salah satu yang dirasakan adalah akibat peran tugas tambahan yang dihadapi sehingga membuat pembagian waktu dalam pelaksanaan kerja harus dilaksanakan dengan efektif.

#### *Deadline pekerjaan*

Tenggat waktu dalam pekerjaan sejauh ini selalu menjadi problem tersendiri yang selalu menjadi faktor penyebab stres yang dirasakan oleh para dosen. Penyebab stres pada faktor ini boleh jadi, karena manajemen waktu dalam menyelesaikan suatu tugas tidak diterapkan dengan efektif. Pada akhirnya pekerjaan yang semestinya dapat terselesaikan sebelum deadline tidak dapat terselesaikan dengan baik. Ujung-ujungnya yang dirasakan adalah stres itu sendiri.

#### *Banyaknya Aplikasi*

Banyaknya aplikasi yang bermunculan saat ini sebagai salah satu respon terhadap pemenuhan kebutuhan pelanggan di Lembaga Pendidikan Islam, boleh dibilang sangat membantu siapa saja untuk mengakses informasi berkaitan dengan perkembangan seputar Pendidikan saat ini. akan tetapi, banyaknya aplikasi tersebut tidak sedikit juga menimbulkan stres bagi para dosen untuk mengoperasikannya. Salah satu kelemahan yang sering mereka hadapi adalah lupa password untuk mengoperasikan aplikasi yang ada. Selain itu juga, setiap aplikasi dengan berbagai fitur terkadang membuat para penggunanya lupa terhadap tatacaranya. Sejauh ini, aplikasi di



Lembaga Pendidikan Islam yang digunakan oleh para dosen seperti Siakad (Baca siakad; deepublishstore.com), SISTER (Baca sister; sister.kemdikbud.go.id), SIEKA (baca sieka; kemenag.go.id), SIMPEG (baca simpeg; kemenag.go.id) dan juga berbagai aplikasi lainnya.

### ***Keterlibatan rekan kerja***

Keterlibatan rekan kerja dalam satu visi pelaksanaan tugas, sangat dibutuhkan, biasanya perebdaan visi dan rasa tanggungjawab sering kali membuat kita menjadi stres dalam menanggapi setiap persoalan yang dialami dalam kegiatan. Setiap orang yang terlibat dalam satu tim kerja, biasanya menginginkan rekan kerja yang lain untuk senantiasa berpartisipasi aktif. Akan tetapi berbagai persoalan akan muncul manakala terdapat permasalahan yang serin dihadapi oleh setiap individu, disinilah yang sering disebut dengan dinamika organisasi.

### ***Penggunaan aplikasi yang sukar dipahami***

Bagian ini, merupakan bagian yang terpenting harus segera direspon oleh setiap orang. mengingat system kerja saa ini yang bersifat online, harus benar-benar membutuhkan penyesuaian dari para pegawai dan dosen.

### ***Faktor keluarga***

Keluarga adalah segalanya bagi para pekerja. Kesibukkan dalam kerja juga sering membuat seseorang merindukan masa-masa berkumpul dengan keluarga mereka. Apalagi, lokasi berbeda wilayah atau provinsi. Jarak yang memisahkan, sering menimbulkan stres dalam kerja. Selain faktor berjauhan dengan keluarga, ada juga, proses membagi waktu dalam memilih skala prioritas anak yang sedang sakit dan juga dedline pekerjaan yang mengharuskan untuk diselesaikan. Dilema seperti ini juga kadang membuat seseorang menjadi stres.

Berdasarkan faktor-faktor penyebab stres kerja yang dikemukakan tersebut, diakui setiap orang di tempat kerjanya masing-masing pernah ataujuga sering menghadapi masalah stres tersendiri dalam pekerjaannya. Faktor penyebab stres juga bisa dilihat sebagaimana dikemukakan berikut ini yang meliputi;

#### 1. Penyebab Organisasi

- a. Kurangnya otonomi dan kreativitas
- b. Harapan, tenggat waktu, dan kuota yang tidak logis
- c. Relokasi pekerjaan
- d. Kurangnya pelatihan
- e. Karier yang melelahkan
- f. Selalu mengikuti perkembangan teknologi

#### 2. Penyebab Individual seperti

- a. Pertentangan antara karier dan tanggung jawab keluarga
- b. Ketidakpastian ekonomi
- c. Kurangnya penghargaan dan pengakuan kerja
- d. Kejenuhan, ketidakpuasan kerja, kebosanan onflik dengan rekan kerja (Yusup et al., 2021)



Kemudian ditambahkan lagi oleh Yusup et al (2021) bahwa penyebab stres kerja juga bisa terjadi karena penyebab lingkungan seperti, 1) Buruknya kondisi lingkungan kerja (pencahayaan, kebisingan, ventilasi, suhu, dll.), 2) Didiskriminasi ras, 3) Pelecahan seksual, 4) Kekerasan ditempat kerja sampai dengan 5) Kemacetan saat berangkat dan pulang kerja.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif sendiri merupakan penelitian yang dapat dilaksanakan dengan Teknik deskriptif, dengan cara peneliti mendeskripsikan hasil wawancara dari para informan sebagai temuan dalam suatu penelitian. Sebagaimana Bogdan dan Taylor menyebutkan bahwa penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati; pendekatannya diarahkan pada latar dan individu secara holistik (Zuchri Abdussamad, 2021).

Dalam proses pelaksanaan penelitian, peneliti akan melakukan wawancara kepada enam orang informan, yang nota benenya bekerja di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan IAIN Ambon. Adapun prioritas utama dalam penelitian ini adalah mengetahui bagaimana cara mereka mengelola stress pada setiap pekerjaan yang dialami. Adapun deskripsi keberadaan informan tersebut diantaranya dapat ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Identitas Informan

Informan	Pekerjaan
DA	Dosen
MU	Tenaga Administrasi
NR	Dosen
FD	Dosen
EI	Dosen
NK	Dosen

Pemilihan keempat informan tersebut dipilih, dengan melihat tingkat pekerjaan yang dilaksanakan oleh mereka pada rutinitas pekerjaan setiap hari di lingkungan kerja. Pemilihan empat informan tersebut dikarenakan data yang disampaikan berkaitan dengan judul penelitian dianggap telah terpenuhi atau datanya telah dianggap jenuh.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Dalam proses pelaksanaan penelitian ini, hasil penelitian dapat ditampilkan dalam bentuk tabel 2.

Tabel 2. Hasil Penelitian

No	Informan	Deskripsi wawancara
1	D A	Sering mengalami stress



No	Informan	Deskripsi wawancara
		<p>Faktor penyebab stres yang sering dialami di lingkungan kerja adalah dari segi administrasi. Seperti saat ini administrasi yang bersifat aplikasi, seperti SIEKA, SIAKAD, SIMPEG, SISTER dan lain sebagainya. <i>Deadline</i> penyusunan dan menata semua arsip ke dalam aplikasi ini, terkadang membuat stress dalam penerapannya. Salah satu pemicunya dikarenakan aplikasi-aplikasi tersebut berdiri sendiri, artinya untuk mengakses kedalamnya membutuhkan password tersendiri dan membutuhkan pemahaman lebih dalam memahami setiap menu di dalam aplikasi tersebut. Oleh karena itu, saya sangat menginginkan untuk aplikasi tersebut disatukan sebagai aplikasi terintegrasi. Artinya semua data Dosen hanya bisa diinput pada satu aplikasi saja.</p> <p>Manajemen stres yang dilakukan oleh saya adalah membuat jadwal pemetaan untuk setiap pekerjaan yang akan dilaksanakan setiap harinya dengan cara dirincikan, dan ditampilkan di layar monitor laptop agar menjadi prioritas kerja setiap harinya. Selain itu adanya dukungan dari rekan kerja, misalnya ada yang sering mengingatkan kita tentang pekerjaan yang harus diselesaikan dan keluarga juga menjadi salah satu motivasi dalam manajemen stres saya. Adalah suami saya yang sangat <i>mensupport</i> saya dalam menjalani tugas saya sebagai seorang Dosen.</p>
2	MU	<p>Pernah merasakan stres</p> <p>Penyebab stres yang dirasakan adalah dilibatkan dalam kegiatan sebagai Koordinator kemudian dalam anggota timnya ada yang tidak terlibat secara aktif. Berhadapan dengan rekan satu tim dalam pelaksanaan kegiatan seperti itu terkadang membuat saya menjadi stres</p> <p>Manajemen stres yang saya gunakan adalah, memberitahukan kepada rekan kerja saya dengan cara yang tegas. Selain itu saya juga membutuhkan dukungan sosial dari rekan kerja, teman-teman dekat untuk senantiasa <i>mensupport</i> saya dalam menyelesaikan suatu tugas yang diembankan. Saya juga sering <i>healing</i> agar stres yang dihadapi menjadi berkurang. Dan yang terpenting itu adalah mendekatkan diri kepada Allah</p>
3	NR	<p>Pernah merasakan stres dalam pekerjaan saya</p> <p>Penyebab saya kadang merasa stres seperti beban kerja yang lumayan banyak harus diselesaikan, kemudian kurangnya pemahaman saya berkaitan dengan penginputan pekerjaan di aplikasi SISTER atau semacamnya yang terkadang membuat saya stres. Akan tetapi dengan begitu kami juga bisa belajar untuk mengatasinya dengan sering bertanya ke teman-teman yang lain.</p> <p>Manajemen stres yang saya terapkan, kadang Ketika merasa full dalam berpikir untuk menyelesaikan suatu tugas, adalah dengan cara jalan-jalan, selin itu yang terpenting adalah mendekatkan</p>

No	Informan	Deskripsi wawancara
		diri kepada Allah SWT.
4	FD	<p>Terkadang merasakan stress dengan pekerjaan tapi tidak sering yaa..</p> <p>Penyebab stres itu misalnya anak sakit, sementara tidak bisa menunda pekerjaan seperti ada ujian, atau penarikan mahasiswa magang, apalagi Ketika kondisi keuangan menipis. Selain itu juga Job deskripsi yang kadang juga tidak dipahami oleh saya</p> <p>Banyak makan, masak biasanya saya macam-macam dengan tujuan untuk menghilangkan stress kerja, cerita kepada keluarga dalam hal ini cerita kepada suami.</p>
5	EI	<p>Pernah merasakan stress dengan pekerjaan</p> <p>Penyebab stres yang dialami diantaranya tekanaan pekerjaan, seperti tugas tambahan yang diberikan kepada saya. Kemudian jauh dari keluarga juga kadang menimbulkan stres juga. Itu sih yang saya rasakan.</p> <p>Manajemen stres yang sering dilakukan oleh saya diantaranya dengan berolahraga. Olahraga memang sangat saya butuhkan dalam manajemen stres yang saya alami. Kemudian berkumpul dengan keluarga juga dapat menghilangkan stres kerja. Ya tau sendiri lah, dukungan sosial di keluarga sangat dibutuhkan untuk menghilangkan stres.</p>
6	NK	<p>Stres dalam kerja pernah dirasakan</p> <p>Penyebab stres yang sering saya alami adalah pada tekanan pekerjaan misalnya deadline pekerjaan yang harus segera diselesaikan tapi tidak tahu cara mengerjakannya contohnya seperti mengerjakan SKP tahunan, kadang juga menimbulkan stres jika tidak terselesaikan. Tapi mau tidak mau saya harus menyelesaikannya.</p> <p>Manajemen stres yang lakukan adalah tanya kepada teman-teman yang telah menyelesaikan laporan tersebut agar dapat terselesaikan dengan baik.</p>

Sumber: Pengolahan sendiri, 2023

## B. Pembahasan

### Manajemen Stres Kerja

Setiap orang dalam menghadapi dedline pekerjaan, ataupun beban kerja yang menumpuk, pasti akan dihadapkan pada satu kata “stress”, ada juga dengan dengan dialeg kebiasaan kita, seperti “stress juga pekerjaan ku belum selesai”, atau “kapan ya pekerjaan ini dapat terselesaikan”, “aduh tinggal sebentar lagi”, pernyataan seperti biasanya timbul karena kemecasan yang berlebihan dalam menghadapi tuntutan pekerjaan, akibat dari kecemasan yang berlebihan muaranya akan memicu stress yang dialami oleh masing-masing pribadi.

Dalam upaya mengelola stress dalam diri, pada prinsipnya setiap orang memiliki pengelolaan diri dalam mengelola stress yang dihadapi. Setidaknya terdapat empat

pendekatan manajemen stress kerja, sebagaimana dikembangkan oleh Keith Davis dan John W. Newstrom, 1989) diantaranya;

1. Pendekatan dukungan sosial (social support). Pendekatan ini dilakukan melalui aktivitas yang bertujuan memberikan kepuasan sosial kepada pegawai. Misalnya, bermain game dan bergurau.
2. Pendekatan melalui meditasi (meditation). Pendekatan ini perlu dilakukan pegawai dengan cara berkonsentrasi ke alam pikiran, mengendorkan kerja otot, dan menenangkan emosi.
3. Pendekatan biofeedback. Pendekatan ini dilakukan melalui bimbingan medis. Melalui bimbingan dokter, psikiater, dan psikolog sehingga diharapkan pegawai dapat menghilangkan stres yang dialaminya.
4. Pendekatan program kesehatan pribadi. Pendekatan ini merupakan pendekatan preventif sebelum terjadinya stres. Dalam hal ini, pegawai dalam periode waktu tertentu memeriksa kesehatan, melakukan relaksasi otot, pengaturan gizi, dan olahraga secara teratur (Lijan Poltak Sinambela, 2016).

Berdasarkan manajemen stres sebagaimana dikemukakan tersebut, para informan dalam penelitian ini memiliki manajemen stres Ketika mereka telah mengalami stres dalam pekerjaan mereka. Adapun beberapa deskripsi manajemen stres kerja yang dapat dikemukakan jika merujuk pada teori di atas adalah sebagai berikut:

1. Mendekatkan diri kepada Allah

Hubungan manusia dengan Allah sangat dibutuhkan, oleh setiap individu dalam upaya Beriman dan Bertakwa kepada Allah SWT. Dalam islam hubungan manusia dengan Allah dikenal dengan hablumminallah. Konsep ini mengatur manusia untuk senantiasa membina hubungan yang baik dengan Allah agar senantiasa dalam pelaksanaan setiap kegiatannya mendapatkan kemudahan dari-Nya. Beberapa informan, menyampaikan bahwa mendekatkan diri kepada Allah, sangat membantu mereka untuk keluar dari setiap stres yang dihadapi.

2. Membuat jadwal prioritas kerja

Membuat jadwal pemetaan untuk setiap pekerjaan yang akan dilaksanakan setiap harinya merupakan suatu keharusan yang perlu dilaksanakan. Adapun dalam proses pelaksanaannya dilakukan dengan cara dirincikan berdasarkan skala prioritasnya dan ditampilkan di layar laptop sebagai pengingat dalam bekerja.

3. Dukungan sosial

Dukungan sosial dari rekan kerja merupakan bagian dari penyemangat untuk menyelesaikan pekerjaan yang dianggap banyak menguras tenaga dan pikiran. Dukungan dari rekan kerja, misalnya ada yang sering mengingatkan kita tentang pekerjaan yang harus diselesaikan, kemudian keluarga terdekat seperti suami/istri yang selalu mensupport seakan menjadi suplemen tersendiri bagi tubuh kita dalam membutuhkan dukungan tersebut.

4. Tegas dalam kerja

Tegas dalam pekerjaan sangat dibutuhkan, apalagi berada dalam satu kelompok dengan rekan kerja yang sering menganggap remeh suatu pekerjaan. Untuk keluar dari stres yang dialami dengan posisi yang dialami seperti ini, salah satu hal yang dilakukan adalah memberitahukan kepada rekan kerja saya dengan cara yang tegas.

5. Healing



Istilah ini sangat akrab dengan kaula milenial saat ini. healing dipahami sebagai penyembuhan, artinya penyembuhan pikiran dari segala aktifitas yang menumpuk. Beberapa informan mengakui healing dengan cara jalan-jalan dapat membuat mereka mengembalikan semangat dalam bekerja sehingga stress yang telah dialami akan menjadi berkurang.

#### 6. Banyak Makan

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, banyak orang punya cara tersendiri dalam mengelola stres yang mereka hadapi. Salah satunya dengan cara banyak makan. Selain makan juga masak, memang cara ini terbilang unik.

#### 7. Olahraga

Dalam mengelola stress, olahraga adalah faktor terpenting yang harus dilakukan. Sebab dengan olahraga, tubuh akan menjadi rileks. Beberapa informan dalam penelitian ini, menyampaikan bahwa olahraga sangat dibutuhkan untuk mengelola stres yang mereka hadapi.

Berdasarkan deskripsi di atas, dapat dipahami, manajemen stres kerja merupakan suatu pola pengaturan hidup yang dilakukan oleh setiap orang dalam rangka mengelola stres kerja yang dihadapi. Dari hasil penelitian ini, dapat dikemukakan, manajemen stres kerja meliputi beberapa poin pokok diantaranya pendekatan diri kepada Allah, membuat jadwal prioritas kerja, dukungan sosial dalam hal ini rekan kerja dan keluarga, tegas dalam kerja, healing, banyak makan dan juga olahraga.

## KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini, bahwa stres senantiasa menghampiri siapa saja dalam dunia kerja. Stres kerja juga mengajarkan setiap orang berpikir dengan mengedepankan unsur manajemen yang baik dalam bekerja. Dalam penelitian ini menunjukkan, beberapa faktor penyebab stress yang dialami seperti tekanan pekerjaan, deadline pekerjaan, banyaknya aplikasi, keterlibatan rekan kerja, penggunaan aplikasi yang sukar dipahami, dan keluarga. Kemudian untuk manajemen stres kerjanya meliputi pendekatan diri kepada Allah, membuat jadwal prioritas kerja, dukungan sosial dalam hal ini rekan kerja dan keluarga, tegas dalam kerja, healing, banyak makan dan juga olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Farida Aryani. (2016). *Stres Belajar Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling*. Edukasi Mitra Grafika.
- Hakim, L., & Sugiyanto, E. (2017). MANAJEMEN STRES KERJA PENGUSAHA UNTUK MENINGKATKAN KINERJA PERUSAHAANDI INDUSTRI BATIK LAWEYAN SURAKARTA. *BENEFIT Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 2(1), 1–17.
- Hamzah B. Uno, N. L. N. P. S. (2014). *TEORI VARIABEL KEGURUAN PENGUKURANNYA SUATU KAJIAN MENDALAM TENTANG GURU MULAI DARI KOMPETENSI, LINGKUNGAN KERJA, MOTIVASI, DISIPLIN, PRESTASI HINGGA KINERJA GURU*. Penerbit Sultan Amai Press.
- Lijan Poltak Sinambela. (2016). *Manajemen Sumber Daya Manusia Membangun Kerja yang Solid untuk Meningkatkan Kinerja*. Bumi Aksara.
- Muhammad Setiyoso. (2018). *MANAJEMEN STRES KERJA PADA PENGURUS LEMBAGA PENDIDIKAN DAN SOSIAL ISLAM (LPSI) AL-BAROKAH SURABAYA [TESIS]. MANAJEMEN STRES KERJA PADA PENGURUS LEMBAGA PENDIDIKAN DAN SOSIAL ISLAM (LPSI) AL-BAROKAH SURABAYA*.



- Nasib Tua Lumban Gaol. (2021). Faktor-Faktor Penyebab Guru Mengalami Stres di Sekolah. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 4(1), 17–28.
- Reppi, B., Sumampouw, O. J., & Lestari, H. (2020). Faktor-faktor Risiko Stres Kerja pada Aparatur Sipil Negara. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 1(1), 1–7.
- Yuli Asih, G., Hardani Widhiastuti, Ms., & Rusmalia Dewi, P. (2018). *STRES KERJA*. Semarang University Press.
- Yusup, M., Muhammad, S., Saifillah, A., & Faruq. (2021). *MANAJEMEN KONFLIK DAN STRES (Orientasi dalam Organisasi)* (Zulqarnain, Ed.). Wade Publish.
- Zuchri Abdussamad. (2021). *Buku Metode Penelitian Kualitatif* (Patta Rapanna, Ed.). CV. Syakir Media Press.