

**SEKAR WULAN AMANAH, SITI PATIMAH, FISMAN BEDI, A. GANI, A. LATIEF  
ARUNG ARAFAH**

Pascasarjana Program Studi Manajemen Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Raden  
Intan Lampung

**e-mail:** [sekar.amanah27@gmail.com](mailto:sekar.amanah27@gmail.com) [sitipatimah@radenintan.ac.id](mailto:sitipatimah@radenintan.ac.id) [bangbedi@gmail.com](mailto:bangbedi@gmail.com)  
[A.gani@radenintan.ac.id](mailto:A.gani@radenintan.ac.id) [Abdullatiefarungarafah@radenintan.ac.id](mailto:Abdullatiefarungarafah@radenintan.ac.id)

**ABSTRAK**

Beban kerja yang dipikul seorang guru sangatlah nyata, sehingga bisa menyebabkan terjadinya stres. Kondisi stres juga dialami oleh Lembaga Pendidikan Islam, Pondok Pesantren Muhammadiyah Attanwir Metro. Penelitian ini diharapkan membantu Pesantren menyelesaikan faktor penyebab stres dengan penerapan manajemen stress. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data (1) observasi (2) wawancara dan (3) dokumen. Hasil penelitian menunjukkan Faktor stres yang dialami tenaga kepengasuhan disebabkan oleh perilaku buruk santri dan beban kerja yang banyak. Manajemen stres yang telah diterapkan oleh Pesantren adalah dengan pendekatan individu dan pendekatan organisasi. Masih ditemukan masalah lain dari diterapkannya manajemen stres sebelumnya, maka manajemen stres yang dapat dilakukan oleh Pesantren yakni dengan menerapkan niat yang ikhlas, Sabar, zikir, taubat, berpikir positif dan optimis, dan shalat.

**Kata Kunci:** Manajemen, Stres, Tenaga Kepengasuhan, Pondok Pesantren

**ABSTRACT**

The workload carried by a teacher is very real, so it can cause stress. Stress conditions are also experienced by Islamic Education Institutions, Muhammadiyah Attanwir Metro Islamic Boarding School. This research is expected to help the Boarding School resolve the factors that cause stress by implementing stress management. The method used is qualitative research with data collection techniques (1) observation (2) interviews and (3) documents. The results showed that the stress factors experienced by the caregiving staff were caused by the bad behavior of students and a lot of workload. Stress management that has been applied is with an individual approach and an organizational approach. There are still other problems found from the application of previous stress management, so the stress management that can be done by the pesantren is by applying sincere intentions, patience, dhikr, repentance, positive and optimistic thinking, and prayer.

**Keywords:** Management, stress, Care Workers, Boarding School

**PENDAHULUAN**

“Stres juga dapat dirasakan tidak hanya oleh beberapa orang atau golongan, tapi dapat menimpah semua orang termasuk tenaga pengajar dan mahasiswa. Stres juga dipengaruhi oleh pikiran”(Sholeh 2022) Guru merupakan sumber daya manusia yang mempunyai peranan penting dalam proses pendidikan di lembaga pendidikan. Guru diharuskan mengelola proses pembelajaran yang interaktif untuk meningkatkan semangat belajar siswa. Guru yang bersentuhan langsung dengan siswa memerlukan kualifikasi dan keterampilan yang unggul. Beban kerja yang dipikul seorang guru sangatlah nyata, sehingga bisa menyebabkan terjadinya stres. (Izzati and Anif 2023).

Sebagaimana pernyataan dari Kyriacou dalam (Gaol, 2021, hal. 19), stres guru adalah *“as 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* atau



[stres guru adalah sebagai pengalaman yang dialami oleh guru mencakup emosi yang tidak menyenangkan, emosi negatif, seperti kemarahan, kecemasan, tekanan, frustasi atau depresi, akibat dari berbagai aspek kerja sebagai seorang guru”]

Stres berpengaruh pada kondisi fisiologis, psikologis, dan perilaku seseorang. Secara psikologis, berdampak pada kegelisahan, kecemasan, tekanan, dan penurunan tingkat kepuasan kerja. Kepuasan kerja. Dari segi sikap, akan menyebabkan menurunnya produktivitas kerja, tingkat kehadiran merokok, konsumsi alkohol, dan gangguan tidur.(Robbins and Judge 2015) Stres dianggap sebagai kondisi yang muncul dari interaksi individu dan lingkungan sekitar dan menyebabkan ketidakharmonisan antara tuntutan situasional dan sumber daya biopsikososial (Sarafino and Smith 2014)

Menurut (Darwati 2022) “Dalam psikologi timbulnya perasaan tidak nyaman, sedih, cemas, takut, dan bingung merupakan gejala gangguan psikologis, dan gangguan ini disebut dengan kondisi stres”. Stres harus dapat dikelola dengan baik agar memberikan efek yang positif. Stres adalah suatu keadaan dinamis di mana seorang individu dihadapkan pada situasi dimana ia dihadapkan pada kesempatan, tuntutan, atau sumber daya yang berkaitan dengan apa yang individu inginkan dan di mana hasil yang didapat dianggap tidak pasti dan penting (Hidayati, 2020: 3)

Sedangkan menurut Hawari dalam (Rini et al. 2022) “Stres merupakan sebuah bentuk respons tubuh seseorang yang memiliki beban pekerjaan berlebihan. Jika seseorang tersebut tidak sanggup mengatasinya, orang tersebut dapat mengalami gangguan dalam menjalankan pekerjaan”.

Menurut Baron & Greenberg Cox; & Ferguson dalam (Arismunandar, Nurhikmah H, and Wahed 2020, 18) “Konsep stres kerja didasarkan pada tiga pendekatan dalam mengkaji stres, Satu, pendekatan fisiologik, pendekatan stimulus, dan pendekatan psikologik. Pendekatan fisiologik berpijak pada konsep stres yang dikemukakan oleh Selve, Selve mengemukakan bahwa stres adalah respon umum tubuh terhadap suatu tuntutan. Perubahan-perubahan itu terjadi dalam serangkaian reaksi fisiologik yang disebut *The General Adaptation Syndrome* atau Sindrom Adaptasi Umum yang terdiri atas tiga tahap, yaitu tahap reaksi alarm, tahap perlawan, dan tahap keletihan, Bila suatu situasi mengancam keamanan atau kesehatan individu, maka akan segera terjadi reaksi alarm. Jika individu dapat bertahan, reaksi awal ini kemudian diikuti oleh tahap kedua, yaitu perlawan terhadap situasi yang mengancam itu. Jika stres berkepanjangan, maka tahap keletihan akan terjadi, di mana kemampuan untuk mengatasi stres menurun. Tahap ini diikuti oleh munculnya penyakit biologis.”

Pondok Pesantren adalah lembaga yang mendukung tercapainya cita-cita keluarga dan masyarakat, terutama dalam bidang pendidikan dan pengajaran yang tidak dapat dilaksanakan sepenuhnya di rumah atau lingkungan sosial. Pondok Pesantren tidak hanya bertugas untuk memberikan berbagai ilmu pengetahuan, tetapi juga memberikan bimbingan, pembinaan, dan bantuan kepada santri-santri yang mengalami kesulitan. Dengan demikian, diharapkan dapat terbentuk kepribadian yang baik dalam diri mereka serta memungkinkan mereka untuk tumbuh dan berkembang sesuai dengan potensi masing-masing (Wabula and Surur 2018)

Peran pengasuh dapat dipahami sebagai suatu proses yang melibatkan serangkaian tindakan dan interaksi yang dilakukan oleh orangtua untuk mendukung perkembangan anak. Pengasuhan bukanlah hubungan satu arah di mana orangtua hanya mempengaruhi anak; sebaliknya, pengasuhan adalah proses interaksi yang terjadi antara orangtua dan anak, yang dipengaruhi oleh budaya dan struktur sosial di mana anak dibesarkan.(Diniyah and Mahfudin 2017)

Peran pengasuh dalam membentuk karakter religius masyarakat adalah komponen yang sangat penting dan merupakan sosok sentral dalam menjaga kelangsungan pesantren. Pengasuh memiliki pengaruh besar dalam menentukan identitas dan karakter pesantren yang



dipimpinnya. Dengan demikian, kemajuan dan perkembangan pesantren sering kali bergantung pada kualitas pribadi pengasuh tersebut. Oleh karena itu, peran pengasuh pondok pesantren adalah untuk membentuk kepribadian muslim yang utuh, yaitu individu yang bertakwa.(Khoeriyah, Nurfuadi, and Suryatini 2022)

Proses pengasuhan selalu bersifat dinamis dalam upaya menemukan bentuk atau pola asuh yang lebih efektif dan baik. Untuk mencapai keberhasilan dalam pengasuhan, seorang pengasuh harus menyadari hakikat tugasnya, yaitu membimbing, memimpin, dan mengelola anak asuh. Pengasuhan yang baik adalah yang membantu anak sukses di lingkungannya, mendukung perkembangan rasa ingin tahu intelektual, motivasi belajar, dan dorongan untuk meraih tujuan.(Ramadhan 2022)

Berdasarkan paparan di atas, tenaga kepengasuhan memiliki peran yang sangat penting dalam mendidik santri di Pondok Pesantren. Dengan banyaknya tugas yang dimiliki tenaga kepengasuhan serta beban kerja yang dipikul sangatlah nyata, sehingga bisa menyebabkan terjadinya stres. Maka, dibutuhkanlah manajemen stres tenaga kepengasuhan Pesantren.

Berdasarkan teori-teori yang telah dijelaskan di atas, dapat dipahami bahwa kondisi stres di atas dialami pada setiap lembaga pendidikan, baik pendidikan formal atau pendidikan non formal seperti pesantren. Pesantren adalah lembaga yang telah ada sejak zaman dahulu yang memiliki peran dalam membentuk karakter anak bangsa menjadi lebih baik. Namun, efek globalisasi akibat dari pengaruh elektronik memberikan tantangan bagi kelangsungan hidup pesantren, sehingga pesantren harus mengambil sikap dalam tantangan ini, apakah tetap berkeinginan untuk tetap kuat dalam menghadapi perubahan zaman, mampu berinteraksi dengan globalisasi, atau mungkin rusak/tergerus karena pengaruhnya (Damanhuri, Mujahidin, and Hafidhuddin 2013, 18).

Tantangan tersebut juga dialami oleh Lembaga Pendidikan Islam, Pondok Pesantren Muhammadiyah Attanwir Metro. Pada wawancara pra penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti pada salah satu tenaga kepengasuhan lembaga tersebut, ditemukan bahwa ia mengalami tekanan dalam dirinya, baik tekanan dari beban kerja yang diberikan oleh pimpinan pesantren, tekanan karena masih menjadi seorang mahasiswa, dan perilaku santri yang sekarang lebih susah untuk diarahkan karena pengaruh dari lingkungan dan pergaulan di luar Pesantren.

Tantangan-tantangan memberikan beban yang nyata bagi pesantren terutama bagi tenaga kepengasuhan dalam mendidik santri dan menyiapkan strategi yang tepat untuk dapat menghadapinya. Tantangan tersebut harus dapat dikelola dengan baik agar berdampak baik bagi Pesantren. Kita diingatkan di dalam Islam dikenalkan bahwa kehidupan seorang hamba di muka bumi tidak akan pernah lepas dari ujian dan cobaan selagi nafas masih tersisa dalam tubuh. Datangnya cobaan dan ujian yang menimpa memberikan tekanan dalam diri, dan menjadi beban yang harus dipikul tetapi tetap memberikan motivasi bahwa masalah tersebut harus diselesaikan agar nantinya Allah Swt akan berikan balasan kebaikan bagi orang yang bersabar. (Yuwono 2010). Seperti yang Allah SWT firman dalam Al Qur'an surat Al Baqarah (2) ayat 155 yang berbunyi:

وَلَنَبُوَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْحَوْفِ وَالْجُجُوعِ وَنَفْسٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالنَّمَرَاتِ وَبَشِّرُ الصَّابِرِينَ

yang artinya “*dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar*”. (Q.S. Al-Baqoroh[2]:155)

Sesuai paparan di atas, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu Pondok Pesantren khususnya Pondok Pesantren Muhammadiyah Attanwir Metro dan Pesantren lain yang memiliki permasalahan sama dalam menyelesaikan permasalahan yang menjadi faktor penyebab stres dengan penerapan manajemen stres dan mengubah tekanan tersebut menjadi sebuah kekuatan, yang diharapkan bahwa tenaga kepengasuhan Pesantren menjadi lebih Copyright (c) 2024 LEARNING : Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran

## METODE PENELITIAN

Manajemen stres pada penelitian ini, menggunakan cara Yuli Darwati yakni mengatasi stres (*coping stress*) dalam perspektif Al-Qur'an. Subjek dalam penelitian ini adalah Tenaga Kepengasuhan santri putri Pondok Pesantren Muhammadiyah Attanwir Metro yang memiliki beban lain dalam mengajar di Sekolah atau yang masih dalam status mahasiswa dan secara sukarela menjadi subjek. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan cara: (1) observasi (2) wawancara dan (3) dokumen. Observasi dilakukan oleh Peneliti langsung ke tempat penelitian. Pedoman wawancara disusun dengan memuat pertanyaan tentang stres apa saja yang dialami oleh tenaga kepengasuhan, dan pertanyaan terkait manajemen stres yang sudah diterapkan. Teknik keabsahan data menggunakan triangulasi sumber yakni dengan membandingkan data hasil wawancara dengan hasil observasi dan membandingkan hasil wawancara dengan dokumen yang berhubungan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Faktor Penyebab stres Tenaga Kepengasuhan Pesantren

Hasil wawancara dan observasi di lapangan menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang meyebabkan stres pada Tenaga Kepengasuhan Pondok Pesantren Muhammadiyah Attanwir Metro pada era globalisasi ini. Stres kerja yang dialami Tenaga Kepengasuhan disebabkan oleh beragam faktor. berdasarkan hasil penelitian adapun penyebab stres yang dialami karena perilaku buruk santri dan beban kerja tenaga kepengasuhan yang banyak.

#### 1. Perilaku buruk santri

Pada wawancara yang dilakukan, tenaga kepengasuhan mengalami kondisi stres akibat perilaku buruk yang dilakukan santri. Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Nasib Tua yang mengidentifikasi faktor penting yang dapat berkontribusi sebagai penyebab stres guru dalam dunia pendidikan salah satunya yaitu perilaku buruk siswa.(Gaol 2021, 24) Perilaku santri yang dikatakan buruk merupakan perilaku atau tindakan melanggar tata tertib Pondok Pesantren. Berikut contoh perilaku buruk yang dilakukan:

- Santri kabur dari Pesantren

Dari hasil wawancara dengan tenaga kepengasuhan yang bertugas pada bidang keamanan, selama tahun pelajaran 2023-2024, terdata 18 kasus santri putri yang kabur dari pesantren. Hal-hal yang menjadi alasan santri kabur beragam, mulai dari alasan tidak betah dengan lingkungan yang ada di Pesantren, merindukan rumah, dan pacaran.

- Santri sering tidak masuk halaqoh dan sekolah

Pondok Pesantren Muhammadiyah Attanwir, selain menjadi lembaga pendidikan non formal di bawah naungan Muhammadiyah, juga memiliki pendidikan formal dari tingkat Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, dan Ma'had Aly. Santri berkewajiban untuk mengikuti pendidikan formal. Dan dengan demikian, banyak santri yang mangkir dari tugasnya untuk mengikuti kegiatan halaqoh rutin yang dilakukan pada pagi hari dan sore hari. Halaqah artinya lingkaran, dalam hal ini berarti lingkaran orang-orang yang duduk bersama dalam suatu majelis pengajian untuk bersama-sama mengkaji dan mempelajari Islam.(Karim 2019) Pada Pondok Pesantren Muhammadiyah Attanwir, halaqoh yang dilaksanakan pada setiap pagi dan sore hari adalah halaqoh rutin setoran ziyadah/menambah hafalan dan muroja'ah/mengulang hafalan Al-Qur'an. Begitu pula dengan kegiatan di Sekolah, banyak santri yang mangkir dan bermalas-malasan untuk berangkat mengikuti kegiatan belajar mengajar di Sekolah, baik dengan alasan sakit, tertidur, dan izin keluar dari kelas tapi tidak kembali ke kelas lagi. hal ini menjadi stres bagi



tenaga kepengasuhan, karena harus lebih jeli dalam menangani santri dan benar-benar harus faham kondisi yang benar sakit atau hanya sekedar berpura-pura sakit.

- Santri membawa *handphone* ke Pesantren

Santri membawa hp ke Pesantren, telah menjadi masalah bagi Pondok Pesantren dari dulu hingga sekarang. Apalagi ditambah pada canggihnya teknologi di era globalisasi, sosial media yang menjamur dan menjangkau hingga para santri sampai harus berbohong dan bertindak buruk dengan menyelundupkan hp ke Pesantren untuk dapat dimainkan layaknya siswa sekolah biasa di luar sana.. Terdata pada tahun pelajaran 2023-2024 ada 13 kasus santri putri yang membawa handphone ke Pesantren. Walaupun di Pesantren sudah masuk pada pelanggaran yang berat dengan konsekuensi bahwa handphone tidak akan dikembalikan walaupun baru pertama kali dibawa ke Pesantren jika ketahuan, tetapi bagi para santri yang bebal akan tetap membawa *handphone* ke Pesantren, sehingga hal tersebut menjadi beban stres bagi tenaga kepengasuhan untuk lebih perhatian lagi terhadap santri.

- Adab dan akhlak santri

Adab dan akhlak juga masih menjadi PR besar bagi Tenaga Kepengasuhan Pondok Pesantren, karena dengan situasi sekarang yang sudah terpengaruh oleh era teknologi, para santri bebas untuk mengakses apapun yang mereka inginkan, dari website dan sosial media seperti tik-tok, instagram, twitter, whatsapp, youtube, dan lain sebagainya menjadikan para santri zaman sekarang sangat sulit untuk dapat diarahkan. Seperti pada kasus yang berkaitan dengan santri yang membawa handphone ke Pesantren, setelah ditelusuri akun sosial medianya, banyak sekali ditemukan bahasa-bahasa buruk yang tidak sepatasnya diucapkan oleh seorang santri. Di dalam asram Pesantren pun, hampir setiap hari para tenaga kepengasuhan memberikan iqob/hukuman untuk santri yang berbicara kurang sopan, dan beberapa kali juga ditemukan bahkan ketika menghukum santri yang melanggarpun, santri tersebut ada yang berani menjawab. Hal ini tentu saja menjadi beban stres tenaga kepengasuhan Pondok Pesantren untuk dapat mencari solusi dalam menghadapi tantangan tersebut.

### **Beban Kerja tenaga kepengasuhan yang banyak**

Sebagai seorang tenaga kepengasuhan memiliki tugas dalam mendidik santri pada bidangnya sesuai dengan apa yang telah diarahkan oleh pimpinan Pesantren. Tugas seorang tenaga kepengasuhan di Pesantren, pada hasil observasi dan wawancara ditemukan tugas utamanya adalah apa yang sudah diarahkan oleh Pimpinan, seperti kewajiban untuk menjadi bunda kamar asrama yang berisi masing 20-30 santri, kewajiban untuk menjadi ustazah pengampu halaqoh tahlidz pada waktu pagi dan sore hari dalam waktu senin-jum'at, dan kewajiban pada bidangnya baik bidang kebersihan yang bertugas menjaga kebersihan asrama setiap harinya, bidang keamanan yang bertugas menjaga keamanan dan ketertiban santri di asrama, bidang kesehatan yang bertugas mengecek kesehatan santri setiap hari, bidang ibadah yang bertugas menjaga ibadah santri agar terus istiqomah dalam sholat dan ibadah lainnya. Dengan tugas-tugas tersebut, beberapa tenaga kepengasuhan masih memiliki tanggung jawab yang lain di luar bidangnya. Tanggung jawab yang lain tersebut antara lain:

- Menjadi guru di Sekolah

Terdata ada 11 tenaga kepengasuhan santri putri yang juga membantu menjadi tenaga pendidik/guru di Sekolah, diantaranya ada 7 yang menjadi guru mata pelajaran, dan 4 lainnya menjadi pembina ekstrakurikuler, yakni pada ekskul fisika, hisbul wathan SMP dan SMA, dan peminatan PAI.

- Mahasiswa di Universitas

Selain menjadi tenaga kepengasuhan Pondok Pesantren, terdata ada 20 tenaga yang masih berstatus mahasiswa pada Universitas, diantaranya 19 tenaga kepengasuhan berstatus mahasiswa strata 1, dan 1 mahasiswa berstatus mahasiswa strata 2,



dikarenakan memang latar belakang di dalam Pondok Pesantren Attanwir yang terdapat asrama untuk Ma'had Aly yang jika sudah selesai masa belajar selama 2 tahun untuk program tahfidz khusus dan 3 tahun untuk program muballighah dilanjutkan dengan masa pengabdian di Pesantren selama 1 tahun. Dalam hal ini tentunya, tenaga kepengasuhan diharuskan dapat memanajemen waktu dengan baik, agar semua tugas dan tanggung jawab dapat terlaksana sebagaimana mestinya, karena jika tidak yang akan terjadi adalah stres berlebihan dan terbengkalainya tugas yang tentunya itu dapat mengurangi keprofesionalan seorang tenaga kepengasuhan.

### **Manajemen stres Tenaga Kepengasuhan**

Manajemen stres bagi tenaga pendidik di pesantren merupakan hal yang penting untuk diperhatikan mengingat lingkungan pendidikan yang unik dan tuntutan pekerjaan yang dapat menimbulkan stres. Karena stres dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis, kinerja, dan hasil belajar, maka situasi yang dihadapi oleh guru dapat mempengaruhi proses kegiatan pembelajaran di sekolah. Berdasarkan hasil temuan peneliti di Pondok Pesantren Muhammadiyah Attanwir Metro, manajemen stress yang dapat digunakan dengan teknik Robbins dan Jugde, yakni menggunakan Pendekatan individual dan organisasional.

#### **Pendekatan individual**

Pada pendekatan ini, seorang karyawan dapat berusaha sendiri untuk mengurangi level stresnya. Pendekatan ini dilakukan dengan strategi psikologis yang menitikberatkan pada kegiatan dengan cara merefleksikan diri, healing, melakukan hobi sampai meditasi, dan strategi fisiologis menitikberatkan pada usaha melatih fisik agar tidak mudah lelah akibat banyaknya tekanan (Sari 2014). Strategi fisiologis ini dapat berupa latihan fisik atau olahraga agar badan tetapbugar dan tidak mudah stres (Patimah 2016) Sedangkan strategi yang efektif yang telah dilakukan oleh tenaga kepengasuhan Pondok Pesantren Muhammadiyah Attanwir Metro adalah:

##### *- Healing*

Healing dalam dunia psikologi adalah upaya penyembuhan, namun pada saat ini *healing* sering disebut untuk merefresh pikiran agar dapat melakukan pekerjaan dengan pikiran yang jernih dan menghasilkan hasil yang maksimal. Berdasarkan hasil penelitian, para tenaga kepengasuhan melakukan healing yang beragam ada yang pergi ke tempat yang sejuk, pergi ke pusat perbelanjaan, pulang ke rumah masing-masing, atau sekedar berjalan-jalan menghilangkan penat dan stres. Tetapi masih ditemui masalah ketika waktu yang ada untuk healing sangat sedikit dan masih harus memikirkan rencana untuk kegiatan dan tugas esok harinya.

##### *- Refleksi diri*

Hasil penelitian, ditemukan bahwa para tenaga kepengasuhan sering melakukan muhasabah/renungan diri dengan harapan bahwa segala sesuatu harus disandarkan pada Tuhan Yang Maha Esa dan merenungi bahwasanya seorang guru hanyalah jabatan yang diampu seseorang sedangkan seseorang itu hanyalah hamba yang penuh dengan salah dan keliru yang tanpa sadar selalu berkeluh kesah ketika menghadapi cobaan. kemudian, para tenaga kepengasuhan juga sering melakukan sharing dengan yang lainnya agar bisa saling memberikan masukan dan saling memotivasi. Tetapi masih ditemukan masalah ketika masalah tersebut tidak terjawab karena teman sejawat yang dimintai pendapat tidak bisa memberikan solusi.

##### *- Manajemen waktu*

Manajemen waktu masih menjadi persoalan bagi beberapa tenaga kepengasuhan, hal yang paling banyak dikeluhkan adalah ketika tugas tugas tersebut berada pada jangka waktu yang berdekatan atau bahkan bersamaan.

#### **Pendekatan Organisasional**



Pendekatan organisasional dilaksanakan dan dipimpin oleh atasan tertinggi. Pada Pondok Pesantren Muhammadiyah Attanwir Metro, pimpinan pesantren disebut dengan Mudir atau direktur Pesantren. Dalam hasil observasi ditemukan bahwa, Mudir Pesantren Attanwir adalah sosok yang tegas dan selalu memiliki rencana dan program yang jelas, didukung dengan akademik beliau yang juga seorang Dosen Universitas dan juga mengambil pendidikan manajemen Islam, sehingga segala kegiatan yang berada di Pesantren harus terstruktur *termanage*.

Adapun strategi yang telah dilakukan oleh Pimpinan Pesantren adalah sebagai berikut:

1. Rapat Kerja dan Rapat Evaluasi

Pada setiap kegiatan apapun itu, baik kegiatan kecil maupun kegiatan besar setiap anggota panitia kerja harus melaporkan apapun bentuk kegiatan dan persiapannya kepada Pimpinan. Rapat kerja akan selalu dilaksanakan selama beberapa kali sampai dengan H-1 acara, hal ini dilakukan agar kegiatan dapat berjalan sesuai dengan tujuan direncanakannya. Kemudian rapat evaluasi dilaksanakan ketika kegiatan sudah selesai. Biasanya rapat evaluasi kegiatan Pesantren, ketua, bendahara, sekertaris, hingga koordinator setiap bidang melaporkan hasil kegiatan yang sudah berjalan dan dibuat dalam bentuk laporan pertanggung jawaban jika kegiatan tersebut adalah kegiatan yang besar. Tetapi masih ditemukan masalah ketika pada kegiatan rapat yang harusnya para anggota rapat bisa memberikan masukan dan saran tetapi ketika ada permasalahan, anggota rapat evaluasi tidak berani untuk mengungkapkan permasalahan tersebut padahal permasalahan tersebut yang membuat dirinya stres dan beban, rasa tidak enakan dan takut menyindir pihak lain.

2. Upgrading Kepengasuhan

Kegiatan Upgrading adalah kegiatan yang dilakukan oleh Pesantren untuk mengisi kembali kekurangan yang dimiliki oleh tenaga kepengasuhan. Materi yang disampaikan pada kegiatan upgrading adalah kegiatan kepesantrenan, motivasi kerja dan bagaimana cara mengatasi masalah masalah yang ditemukan di Pesantren.

3. Penghargaan dan Hukuman

Penghargaan yang telah dilakukan oleh Pimpinan Pesantren seperti pada kenaikan kelas santri adalah kenaikan gaji tenaga kepengasuhan, dan penghargaan lainnya adalah pemberian apreasiasi pada tenaga kepengasuhan yang memberikan kontribusi lebih kepada Pesantren, biasanya dilakukan dan diumumkan pada acara tertentu, seperti Hari Guru dan pada acara Wisuda santri. Sedangkan hukuman, dilakukan oleh Pimpinan melalui rapat bersama Mudir dengan Wadir Pesantren kepada tenaga kepengasuhan yang setelah diawasi kerjanya tidak sesuai dengan porsi yang sedari awal ditempatkan. Biasanya, hukuman melalui beberapa tahap, mulai dari teguran, surat peringatan, dan yang terakhir adalah penawaran untuk tetap bertahan tetapi menandatangani surat perjanjian untuk tidak mengulangi lagi atau tidak.

Walaupun diketahui manajemen stres yang diterapkan di Pesantren memenuhi kriteria pendekatan individu dan pendekatan organisasi, tetapi sebagai sesama muslim/muslimah, peneliti mengingatkan dari sudut pandang Islam, bahwasanya stres adalah cobaan yang diberikan oleh Allah kepada kita hambaNya, manajemen stres yang dapat dilakukan sesuai dengan penelitian yang dilakukan menurut Darwati, 2022.

1. Niat dengan ikhlas

Niat dengan ikhlas bahwasanya apapun yang menimpa diri adalah bentuk dari cobaan dan apabila berhasil melewatkannya adalah surga tempat kita. Ikhlas akan membuat hati hamba tenang, tenram, dan nyaman sehingga melakukan apapun, cobaan seberat apapun bisa dialui dengan ikhlas.

2. Sabar



Kesabaran memiliki banyak keutamaan dalam membina diri, memantapkan kepribadian, meningkatkan kekuatan untuk menghadapi cobaan. Karena percaya bahwasanya Allah bersama dengan orang-orang yang sabar.

3. Zikir

Sebagaimana dipaparkan di atas, buah dari ketekunan kaum muslimin dalam berzikir kepada Allah Sang Pencipta akan mendatangkan ketentraman hati. Zikir dapat dilakukan dengan bertasbih, bertakbir, beristighfar, bertahlil, berdoa maupun membaca Al qur'an. Ketika seseorang berzikir, ia akan merasa dekat dengan Allah SWT, serta merasa berada dalam perlindungan dan penjagaan-Nya, serta membangkitkan rasa percaya diri dan bahagia.

4. Taubat

Di saat manusia menghadapi banyak cobaan, merenung dan mendekatkan diri kepada Allah itu adalah saat yang terbaik. Merenung ketika banyaknya cobaan hingga membuat depresi dan kesulitan dalam menjalani hidup kemungkinan itu adalah bentuk teguran dari Allah agar kita bertaubat dari kesalahan yang telah diperbuat.

5. Berpikir positif dan optimis

Berpikir positif dengan selalu berprasangka baik kepada Allah dan kepada orang lain. Berprasangka baik kepada Allah, dan mempercayai bahwa setiap Allah berikan kesusahan pasti akan Allah beri kemudahan, dan setiap ada masalah pasti ada solusinya, seperti halnya sakit pasti ada obatnya. Berprasangka baik kepada orang lain ketika menemui permasalahan yang disebabkan oleh teman, anak didik, orang tua, dan lainnya tetapi tetap berlapang hati dan saling memaafkan, agar hati bersih dan terhindar dari sifat dendam.

6. Shalat

Bagian paling tinggi dari tubuh adalah kepala, tetapi ketika shalat diharuskan untuk menunduk, bersujud, merendahkan diri kepada sang Pencipta, bahwasanya tidak akan pernah bisa seorang hamba menyelesaikan permasalahannya kecuali dengan izin dan pertolongan dari Allah.

Dengan menerapkan langkah-langkah manajemen stres yang sesuai, pesantren dapat menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan mendukung bagi tenaga pendidik, yang pada gilirannya akan berdampak positif pada kualitas pendidikan dan kesejahteraan seluruh anggota pesantren.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai manajemen stres tenaga kepengasuhan Pondok Pesantren Muhammadiyah Attanwir Metro, peneliti mendapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Faktor stres yang dialami tenaga kepengasuhan disebabkan oleh dua faktor yaitu, perilaku buruk santri dan beban kerja tenaga kepengasuhan yang banyak. Perilaku buruk santri yang meliputi santri kabur dari Pesantren dengan berbagai alasan, sering tidak masuk halaqoh dan sekolah, santri membawa handphone ke Pesantren, dan adab serta akhlak santri yang masih menjadi persoalan dan membutuhkan perhatian lebih. Beban kerja tenaga kepengasuhan yang banyak meliputi beban tenaga kepengasuhan yang masih menjadi mahasiswa di Universitas dan juga menjadi tenaga pendidik di Sekolah.
2. Manajemen stres yang telah diterapkan di Pondok Pesantren Muhammadiyah Attanwir adalah dengan pendekatan individu dan pendekatan organisasi. Pendekatan individu meliputi kegiatan *healing*, refleksi diri, dan manajemen waktu. Pendekatan organisasi meliputi kegiatan Rapat kerja dan rapat evaluasi, *Upgrading Kepengasuhan*, dan pemberian penghargaan serta hukuman kepada tenaga kepengasuhan.



3. Masih adanya ditemukan masalah pada manajemen stres yang telah diterapkan oleh Pesantren, seperti ketika waktu yang ada untuk healing sangat sedikit dan masih harus memikirkan rencana untuk kegiatan dan tugas esok harinya, ketika masalah tersebut tidak terjawab karena teman sejawat yang dimintai pendapat tidak bisa memberikan solusi, manajemen waktu masih menjadi persoalan bagi beberapa tenaga kepengasuhan, hal yang paling banyak dikeluhkan adalah ketika tugas tugas tersebut berada pada jangka waktu yang berdekatan atau bahkan bersamaan, ketika pada kegiatan rapat yang harusnya para anggota rapat bisa memberikan masukan dan saran tetapi ketika ada permasalahan, anggota rapat evaluasi tidak berani untuk mengungkapkan permasalahan tersebut padahal permasalahan tersebut yang membuat dirinya stres dan beban, rasa tidak enakan dan takut menyenggung pihak lain.
4. Saran dari peneliti untuk Pesantren pada poin ke-3 di atas adalah, pihak Pimpinan bisa memberikan ruang diskusi dengan waktu yang banyak bersama dengan seluruh tenaga kepengasuhan agar bisa saling memberikan kritik dan saran, dan pelatihan manajemen waktu yang baik, karena terdata ada 20 tenaga kepengasuhan putri dari 41 tenaga kepengasuhan yang memiliki tugas lain selain tugas wajib di asrama agar semua kegiatan dapat berjalan dengan baik dan semestinya.
5. Manajemen stres yang dapat dilakukan oleh Pesantren yakni dengan menerapkan niat yang ikhlas, Sabar, zikir, taubat, berpikir positif dan optimis, dan shalat.

## DAFTAR PUSTAKA

Adiyono, Adiyono. 2020. "MANAJEMEN STRES." *Cross-Border* 3 (1): 255–65.

Arismunandar, Arismunandar, Nurhikmah H Nurhikmah H, and Andi Wahed. 2020. "MANAJEMEN STRES KERJA GURU." Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.

Aryani, Rita, Yudin Citriadin, and Lalu Muhamad Ismail. 2020. "Model Penanggulangan Manajemen Stres Kerja Pada Lingkungan Pendidikan." *Fitrah: Jurnal Studi Pendidikan* 11 (2): 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.47625/fitrah.v11i2.279>.

Damanhuri, Ahmad, Endin Mujahidin, and Didin Hafidhuddin. 2013. "Inovasi Pengelolaan Pesantren Dalam Menghadapi Persaingan Di Era Globalisasi." *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam* 2 (1): 17–37. <https://doi.org/https://doi.org/10.32832/tadibuna.v2i1.547>.

Darwati, Yuli. 2022. "Coping Stress Dalam Perspektif Al Qur'an." *Spiritualita* 6 (1): 1–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.30762/spiritualita.v6i1.295>.

Diniyah, Hikmatud, and Agus Mahfudin. 2017. "Peran Pengasuh Pondok Pesantren Dalam Aktifitas Menghafal Alquran Di Pondok Pesantren Tahfizul Qur'an Imam Ghazali Peterongan Jombang." *Jurnal Pendidikan Islam* 1 (1): 35–53.

Gaol, Nasib Tua Lumban. 2021. "Faktor-Faktor Penyebab Guru Mengalami Stres Di Sekolah." *Educational Guidance and Counseling Development Journal* 4 (1): 17–28. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/egcdj.v4i1.11781>.

Harahap, Nurma Aini, and Susilawati Susilawati. 2023. "MANAJEMEN STRESS KERJA PADA KARYAWAN PERUSAHAAN." *ZAHRA: JOURNAL OF HEALTH AND MEDICAL RESEARCH* 3 (2): 266–72.

Hidayati, Syafaatul. 2020. "MANAJEMEN STRES GURU." *Jurnal Improvement* Vol 7 (1).

Izzati, Laila Nur, and Sofyan Anif. 2023. "Manajemen Stres Dalam Meningkatkan Kinerja Guru Di Madrasah Aliyah Bilingual Sidoarjo." Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Karim, Hamdi Abdul. 2019. "Urgensi Halaqah Dalam Akselerasi Dakwah." *Institut Agama*



315–31.

*Islam Negeri (IAIN) Metro,*  
[https://doi.org/https://doi.org/10.32332/ath\\_thariq.v2i2.1266.](https://doi.org/https://doi.org/10.32332/ath_thariq.v2i2.1266)

Khoeriyah, Lulu Latifatul, Nurfuadi Nurfuadi, and Iis Suryatini. 2022. "Peran Pengasuh Pondok Pesantren Darul Hikmah Dalam Membentuk Karakter Religius Masyarakat Desa Kaliwedi Kebasen Banyumas." *Dirasa Islamiyya: Journal of Islamic Studies* 1 (1): 65–82.

Patimah, Siti. 2016. "Manajemen Stres Perspektif Pendidikan Islam." *Bandung: Alfabeta.*

Ramadhan, Supramono Tri. 2022. "Peran Pengasuh Dalam Penerapan Nilai-Nilai Tasawuf Di Pondok Pesantren Nurul Iman Lingkungan Jarum, Kelurahan Kayuloko, Kecamatan Sidoharjo, Kabupaten Wonogiri Tahun 2022." *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI* 9 (3): 624–44.

Rini, Riswanti, Diah Utaminingsih, Ratna Widiastuti, and Yohana Oktariana. 2022. "Manajemen Stres Bagi Guru Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ilmu Pendidikan* 1 (02).  
[https://doi.org/https://doi.org/10.23960/jpmip.v1i02.37.](https://doi.org/https://doi.org/10.23960/jpmip.v1i02.37)

Robbins, Stephen P, and Timothy A Judge. 2015. "Perilaku Organisasi Edisi 16." *Jakarta: Salemba Empat*, 109–82.

Sarafino, Edward P, and Timothy W Smith. 2014. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Edited by 2014. Sarafino, Edward P, and Timothy W Smith. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons. John Wiley & Sons.

Sari, Anggri Puspita. 2014. "Strategi Manajemen Stres Kerja Pada Karyawan Melalui Pendekatan Individual, Organisasional Dan Dukungan Sosial." *Management Insight (Jurnal Ilmiah Manajemen)* 9 (1): 68–75.  
[http://repository.unib.ac.id/10200/1/Artikel Manajemen Stres.pdf.](http://repository.unib.ac.id/10200/1/Artikel Manajemen Stres.pdf)

Sholeh, Muh Ibnu. 2022. "MANAJEMEN STRES DI LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM." *Re-JIEM (Research Journal of Islamic Education Management)* 5 (2): 231–46.  
[https://doi.org/https://doi.org/10.19105/re-jiem.v5i2.7894.](https://doi.org/https://doi.org/10.19105/re-jiem.v5i2.7894)

Wabula, Dwi Cahyanti, and Agus Miftakus Surur. 2018. "Peran Pengurus Pondok Pesantren Dalam Menanamkan Kedisiplinan Santri." *Jurnal Al-Makrifat* 3 (2).

Yuwono, Susatyo. 2010. "Mengelola Stres Dalam Perspektif Islam Dan Psikologi." *Psycho Idea* 8 (2). [https://doi.org/10.30595/psychoidea.v8i2.231.](https://doi.org/10.30595/psychoidea.v8i2.231)