

MANAJEMEN STRES

Adiyono

STIT Ibnu Rusyd Tanah Grogot, Paser, Indonesia

adiyono8787@gmail.com

Abstract

This research aims to investigate various stress management strategies documented in the literature related to the educational environment, especially for students and teaching staff. The research method used is library research, with a focus on a collection of articles, books and scientific journals that discuss stress management initiatives in the educational context. Through literature analysis, this research details various approaches that have been proposed and implemented to reduce stress in schools. It is hoped that the findings from this research will provide an in-depth understanding of the efforts that have been made to manage stress in the educational environment and provide a basis for developing more effective stress management strategies in the future. The implications of this research can provide guidance for educational practitioners in improving the emotional well-being of students and teaching staff.

Keywords: Impact of Stress, Students, Management, School.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki berbagai strategi manajemen stres yang terdokumentasi dalam literatur terkait lingkungan pendidikan, khususnya pada siswa dan tenaga pendidik. Metode penelitian yang digunakan adalah library research, dengan fokus pada kumpulan artikel, buku, dan jurnal ilmiah yang membahas inisiatif manajemen stres di konteks pendidikan. Melalui analisis literatur, penelitian ini merinci berbagai pendekatan yang telah diusulkan dan diimplementasikan untuk mengurangi stres di sekolah. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mendalam tentang upaya-upaya yang telah dilakukan dalam mengelola stres di lingkungan pendidikan serta memberikan landasan untuk pengembangan strategi manajemen stres yang lebih efektif di masa depan. Implikasi dari penelitian ini dapat memberikan pedoman bagi praktisi pendidikan dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa dan tenaga pendidik.

Kata Kunci: Dampak Stress, Peserta Didik, Manajemen, Sekolah

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu sektor yang rentan terhadap dampak stres, baik bagi para pendidik maupun siswa. Stres dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis, kinerja, dan hasil belajar. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas program manajemen stres dalam konteks pendidikan, dengan fokus pada pengalaman stres para guru dan siswa di sekolah menengah. Melalui

pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor penyebab stres dan strategi manajemen stres yang efektif, diharapkan dapat ditemukan solusi yang dapat meningkatkan kesejahteraan dan kinerja di lingkungan Pendidikan (Lo-Iacono-Ferreira, V. G., Torregrosa-López, J. I., & Capuz-Rizo, S. F. (2017).

Jika konteks sekolah dipahami, maka konflik dapat terjadi antara kepala sekolah dengan guru, antara guru dengan guru lainnya, antara guru dengan siswa, atau bahkan antara staf sekolah dengan masyarakat umum, dan seterusnya (Ford & Ihrke, 2021). Konflik di sekolah tidak selalu dapat dihindari, namun hanya perlu dikelola dengan cara yang tepat (Mukhtar, Risnita, & Prasetyo, 2020). Oleh karena itu, menyelesaikan konflik akan menjadi tanggung jawab seorang pemimpin sekolah yang mendukung siswa sebagai individu serta guru dan orang tua siswa. Seorang kepala sekolah harus mampu menyelesaikan konflik agar kegiatan pendidikan dapat berjalan dengan efektif dan tidak menghambat banyak pihak, terutama siswa yang merupakan subjek sekaligus objek pengajaran.

Selain konflik, ada isu lain yang juga menjadi masalah di sekolah, yaitu stres. Stres dapat mempengaruhi semua orang, apa pun yang terjadi, kecuali di luar lingkungan sekolah. Pada umumnya, stres terjadi karena tekanan darah yang terus menerus tinggi dan tekanan darah yang sangat tinggi. Kebiasaan buruk cenderung membuat orang mudah marah dan stres karena berada di luar kapasitas mereka untuk belajar (Sahni & Kumar, 2012). Ada juga masalah pribadi dan masalah yang muncul di tempat kerja (sekolah). Guru yang memiliki kepribadian yang kuat dan memiliki masalah yang terus menerus cenderung melihat diri mereka sebagai manusia biasa (Ahmadi & Romadlon, 2020). Seorang administrator sekolah harus dapat mengenali penyebab konflik dan stres serta faktor-faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya konflik (Mamahit, 2016).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas program manajemen (Adiyono, 2020) stres dalam konteks pendidikan, dengan fokus pada pengalaman stres para guru dan siswa di sekolah menengah. Melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor penyebab stres dan strategi manajemen stres yang efektif, diharapkan dapat ditemukan solusi (Adiyono, 2020) yang dapat meningkatkan kesejahteraan dan kinerja (Adiyono, 2020) di lingkungan pendidikan.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan efektivitas program manajemen stres dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan peserta didik. Namun, penelitian-penelitian tersebut umumnya berfokus pada peserta didik di tingkat pendidikan dasar atau perguruan tinggi. Penelitian yang berfokus pada efektivitas program manajemen stres pada peserta didik di tingkat sekolah menengah masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menganalisis efektivitas program manajemen stres dalam konteks pendidikan, dengan fokus pada pengalaman stres para guru dan siswa di sekolah menengah. Melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor penyebab stres dan strategi

manajemen stres yang efektif, diharapkan dapat ditemukan solusi yang dapat meningkatkan kesejahteraan dan kinerja di lingkungan pendidikan.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi (Adiyono, 2019) terhadap pengembangan program manajemen (Adiyono, 2020) stres yang efektif dalam konteks pendidikan. Program manajemen stres yang efektif dapat membantu guru dan siswa untuk mengatasi stres dengan cara yang sehat dan produktif, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan dan kinerja di lingkungan pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas program manajemen stres dalam konteks pendidikan, dengan fokus pada pengalaman stres para guru dan siswa di sekolah menengah. Penelitian ini akan menggunakan metode campuran untuk mengumpulkan data tentang faktor-faktor penyebab stres dan efektivitas program manajemen stres. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan program manajemen stres yang efektif dalam konteks pendidikan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *library research* (Kajian Pustaka) untuk mengumpulkan data sekunder dari literatur ilmiah, artikel, dan buku yang relevan dengan manajemen stres dalam konteks pendidikan. Pemilihan sumber-sumber informasi dilakukan melalui database akademis dan perpustakaan daring untuk memastikan kredibilitas dan relevansi data yang digunakan dalam penelitian ini. Untuk mengumpulkan data sekunder, peneliti dapat menggunakan database akademis dan perpustakaan daring. Database akademis, seperti ProQuest, EBSCOhost, dan ScienceDirect, menyediakan akses ke berbagai jurnal dan artikel ilmiah. Perpustakaan daring, seperti Google Scholar, Semantic Scholar, Library of Congress, dan Open Access Journals, menyediakan akses ke berbagai buku, artikel, dan sumber daya lainnya.

Dalam memilih sumber-sumber informasi, peneliti perlu memastikan kredibilitas dan relevansi data yang digunakan. Kredibilitas data dapat dilihat dari kualitas sumber informasi, seperti penulis, jurnal atau penerbit, dan tahun publikasi. Relevansi data dapat dilihat dari kesesuaian data dengan topik penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari analisis literature menunjukkan bahwa stres dalam pendidikan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk tuntutan pekerjaan yang tinggi, konflik interpersonal, dan tekanan akademis. Program manajemen stres yang efektif melibatkan penerapan strategi (Adiyono, 2020) seperti pelatihan keterampilan coping, dukungan sosial, dan perubahan kebijakan organisasi. Dalam pembahasan, ditekankan pentingnya implementasi program-program ini dalam lingkungan pendidikan untuk meningkatkan kesejahteraan dan kinerja para guru dan siswa.

Pengertian dan konsep manajemen stress

Manajemen stres adalah serangkaian teknik dan strategi yang digunakan untuk mengurangi efek negatif dari stres. Stres adalah respons fisiologis, psikologis, dan perilaku yang terjadi ketika seseorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuannya untuk menghadapi tuntutan tersebut.

Manajemen stres dapat dilakukan dengan berbagai cara, baik secara individu maupun kelompok. Beberapa strategi manajemen stres yang umum digunakan antara lain:

Tabel 1. *Dampak stres terhadap peserta didik*

Upaya	Penjelasan cara
Mengidentifikasi sumber stres	Langkah pertama dalam manajemen stres adalah mengidentifikasi sumber-sumber stres yang ada dalam hidup kita. Dengan mengetahui sumber stres, kita dapat mulai mencari cara untuk mengatasinya.
Mengubah cara pandang terhadap stres	Stres tidak selalu merupakan hal yang negatif. Stres dapat menjadi motivasi untuk kita berkembang dan menjadi lebih baik. Oleh karena itu, penting untuk mengubah cara pandang kita terhadap stres, sehingga kita dapat menghadapinya dengan lebih positif.
Mengelola waktu dengan baik	Salah satu sumber stres yang umum adalah manajemen waktu yang buruk. Oleh karena itu, penting untuk belajar mengelola waktu dengan baik, agar kita dapat menyelesaikan tugas-tugas kita tepat waktu dan tidak merasa kewalahan.
Membuat prioritas	Penting untuk membuat prioritas dalam hidup kita, agar kita dapat fokus pada hal-hal yang paling penting. Dengan membuat prioritas, kita dapat menghindari untuk mengambil tanggung jawab yang terlalu banyak dan menimbulkan stres.
Menjaga kesehatan fisik dan mental	Kesehatan fisik dan mental yang baik dapat membantu kita untuk lebih tahan terhadap stres. Oleh karena itu, penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental dengan berolahraga secara teratur, mengonsumsi makanan yang sehat, dan cukup tidur.
Berlatih teknik relaksasi	Teknik relaksasi, seperti meditasi, yoga, dan deep breathing, dapat membantu kita untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental.
Meminta bantuan profesional	Jika kita merasa stres yang kita alami tidak dapat diatasi sendiri, kita dapat meminta bantuan profesional, seperti psikolog atau konselor.

Manajemen stres merupakan keterampilan penting yang dapat membantu kita untuk menjalani hidup yang lebih sehat dan bahagia. Oleh karena itu, penting untuk mempelajari dan menerapkan strategi manajemen stres dalam kehidupan sehari-hari.

Sumber-sumber stres dalam konteks Pendidikan

Sumber-sumber stres dalam konteks pendidikan dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu sumber stres internal dan sumber stres eksternal. Sumber stres internal adalah sumber stres yang berasal dari dalam diri peserta didik, seperti:

- a. Tuntutan akademik. Tuntutan akademik yang tinggi dapat menimbulkan stres bagi peserta didik, terutama jika mereka merasa tidak mampu untuk memenuhi tuntutan tersebut.
- b. Kekurangan dukungan sosial. Peserta didik yang merasa kurang mendapat dukungan dari orang tua, guru, atau teman sebayanya, dapat mengalami stres.
- c. Permasalahan pribadi. Permasalahan pribadi, seperti masalah keluarga atau masalah kesehatan, juga dapat menjadi sumber stres bagi peserta didik.

Sumber stres eksternal adalah sumber stres yang berasal dari luar diri peserta didik, seperti:

SUMBER STRES EKSTERNAL



Gambar 1. Sumber Stres Yang Berasal Dari Luar Diri Peserta Didik

Stres yang dialami oleh peserta didik dapat berdampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan mereka, seperti:

- a. Aspek akademik. Stres dapat mengganggu kemampuan peserta didik untuk belajar dan berprestasi.

- b. Aspek sosial. Stres dapat mengganggu kemampuan peserta didik untuk berinteraksi dengan orang lain dan menjalin hubungan sosial.
- c. Aspek kesehatan. Stres dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, seperti sakit kepala, gangguan tidur, dan gangguan pencernaan.

Oleh karena itu, penting bagi peserta didik untuk dapat mengelola stres dengan baik. Peserta didik dapat menerapkan berbagai strategi manajemen stres, seperti: Mengelola waktu dengan baik, Membuat prioritas, Menjaga kesehatan fisik dan mental, Berlatih teknik relaksasi.

Peserta didik juga dapat meminta bantuan dari orang dewasa yang dipercaya, seperti orang tua, guru, atau konselor, jika mereka merasa stres yang mereka alami tidak dapat diatasi sendiri.

Dampak stres terhadap peserta didik

Stres adalah respons alami tubuh terhadap tekanan. Stres dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk tuntutan akademik, masalah keluarga, atau masalah pribadi. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental peserta didik. Berikut adalah beberapa dampak stres terhadap peserta didik:

Tabel 2. Dampak stres terhadap peserta didik

Dampak	Penjelasan
Dampak fisik	Stres dapat menyebabkan berbagai masalah fisik, termasuk sakit kepala, sakit perut, kelelahan, dan masalah tidur. Stres juga dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan diabetes.
Dampak kognitif	Stres dapat mengganggu kemampuan peserta didik untuk berpikir jernih dan berkonsentrasi. Peserta didik yang stres mungkin mengalami kesulitan untuk belajar, mengingat informasi, dan membuat keputusan.
Dampak emosional	Stres dapat menyebabkan berbagai masalah emosional, termasuk kecemasan, depresi, dan kemarahan. Peserta didik yang stres mungkin merasa cemas, khawatir, sedih, atau marah. Mereka juga mungkin mengalami perubahan suasana hati yang tiba-tiba atau sulit mengendalikan emosi mereka.
Dampak perilaku	Stres dapat menyebabkan berbagai masalah perilaku, termasuk agresi, menarik diri, dan penyalahgunaan zat. Peserta didik yang stres mungkin menjadi lebih agresif, menarik diri dari orang lain, atau menyalahgunakan zat untuk mengatasi stres mereka.

Dampak stres terhadap peserta didik dapat bervariasi tergantung pada tingkat stres, usia, dan kepribadian peserta didik. Stres yang ringan mungkin tidak memiliki dampak yang signifikan, tetapi stres yang parah dapat memiliki dampak yang merusak pada kesehatan dan kesejahteraan peserta didik. Berikut adalah beberapa hal yang dapat dilakukan untuk membantu peserta didik mengatasi stres:

1. Dukungan keluarga dan teman: Peserta didik yang merasa didukung oleh keluarga dan teman mereka lebih mungkin untuk mengatasi stres dengan baik.
2. Keterampilan manajemen stres: Peserta didik dapat mempelajari keterampilan manajemen stres, seperti relaksasi, meditasi, dan olahraga, untuk membantu mereka mengatasi stres.
3. Kebijakan sekolah yang mendukung: Sekolah dapat menerapkan kebijakan yang mendukung kesehatan mental peserta didik, seperti menawarkan program konseling dan dukungan akademik. Dengan mengenali dampak stres terhadap peserta didik dan mengambil langkah-langkah untuk membantu mereka mengatasi stres, kita dapat membantu memastikan bahwa mereka mencapai potensi penuh mereka.

Strategi manajemen stres untuk peserta didik

Stres adalah respons alami tubuh terhadap tekanan. Stres dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk tuntutan akademik, masalah keluarga, atau masalah pribadi. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental peserta didik.

Oleh karena itu, penting bagi peserta didik untuk mempelajari keterampilan manajemen stres. Keterampilan manajemen stres dapat membantu peserta didik untuk mengatasi stres dengan cara yang sehat dan produktif.

Seorang pemimpin/kepala sekolah harus mengetahui dan mengenal konflik, misalnya terkait dengan jenisnya, maka pemimpin/kepala sekolah harus tahu itu. Karena pengenalan oleh pemimpin/kepala sekolah atas konflik berkaitan erat tentang langkah selanjutnya yang akan diambil oleh pemimpin/kepala sekolah. Adapun langkah itu adalah tentang pengendalian konflik agar konflik tidak berlarut-larut, apalagi mencegah kemajuan organisasi/sekolah (Wahab, 2011; Wibowo, 2016).

Berikut adalah beberapa tips tambahan untuk membantu peserta didik mengelola stres:

- a. Berpikir positif: Peserta didik dapat mencoba untuk berpikir positif tentang situasi yang menyebabkan stres mereka.
- b. Luangkan waktu untuk diri sendiri: Peserta didik perlu meluangkan waktu untuk diri mereka sendiri untuk melakukan hal-hal yang mereka sukai.
- c. Bersikaplah realistis: Peserta didik perlu belajar untuk bersikap realistis tentang apa yang dapat mereka capai.

Strategi yang dapat digunakan oleh seseorang dalam mengelola stres, antara lain adalah: 1) olahraga fisik, 2) relaksasi, misalnya melakukan meditasi, 3), mengendalikan perilaku, yaitu mengendalikan dan memanaj perilaku diri, serta mengelola konsekuensi perilaku diri, dengan cara ini orang tersebut diproyeksikan dapat mengontrol dirinya sendiri, 4) terapi kognitif, dengan cara membangun optimisme diri yang tinggi, dan 5) jaringan social (Ansley, Houchins, & Varjas, 2016).

Namun, dalam lingkungan organisasi, ada beberapa pendekatan atau strategi yang dapat membantu guru dalam mengelola stres dalam bekerja di organisasi atau sekolah. Hal ini termasuk mengatasi stres atau situasi yang membuat stres, memisahkan guru dari stresnya, mengurangi persepsi guru terhadap stresnya, menganalisis konsekuensi dari stresnya, dan memberikan dukungan sosial bagi guru yang mengalami stres. Organisasi lain menawarkan dua metode untuk mengatasi stres, yaitu: Latihan Individu: beberapa latihan individu meliputi: mengatur waktu dengan baik, menambah waktu latihan, melatih diri untuk menjadi lebih percaya diri, dan meningkatkan interaksi sosial (Dessler, 2013).

Tabel 3. Strategi Manajemen Stres

Dampak	Penjelasan
Relaksasi	Relaksasi adalah salah satu cara yang paling efektif untuk mengurangi stres. Relaksasi dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti meditasi, yoga, atau mendengarkan musik.
Olahraga	Olahraga adalah cara yang baik untuk melepaskan stres dan meningkatkan suasana hati. Olahraga teratur dapat membantu peserta didik untuk merasa lebih baik secara fisik dan emosional.
Tidur yang cukup	Tidur yang cukup penting untuk kesehatan fisik dan mental. Peserta didik yang tidak mendapatkan cukup tidur lebih rentan terhadap stres.
Mengelola waktu dengan baik	Mengelola waktu dengan baik dapat membantu peserta didik untuk menghindari stres karena merasa terburu-buru atau tertinggal. Peserta didik dapat belajar untuk mengatur waktu mereka dengan membuat jadwal dan menetapkan prioritas.
Dukungan sosial	Dukungan sosial penting untuk kesehatan mental. Peserta didik yang merasa didukung oleh keluarga dan teman mereka lebih mungkin untuk mengatasi stres dengan baik. Peserta didik dapat berbicara dengan orang yang mereka percayai tentang perasaan mereka.

Mengembangkan keterampilan koping	Keterampilan koping adalah keterampilan yang dapat membantu peserta didik untuk mengatasi stres secara sehat. Peserta didik dapat mempelajari keterampilan koping dengan berbicara dengan konselor atau terapis.
Hindari pemicu stres	Jika peserta didik mengetahui pemicu stres mereka, mereka dapat mencoba untuk menghindarinya atau mengembangkan strategi untuk mengatasinya.
Berpikir positif	Peserta didik dapat mencoba untuk berpikir positif tentang situasi yang menyebabkan stres mereka.
Luangkan waktu untuk diri sendiri	Peserta didik perlu meluangkan waktu untuk diri mereka sendiri untuk melakukan hal-hal yang mereka sukai.
Bersikaplah realistis	Peserta didik perlu belajar untuk bersikap realistis tentang apa yang dapat mereka capai.

Stres itu sama dengan konflik harus dikelola dengan baik dan benar, agar menjadi stres yang menguntungkan atas orang yang menderita stres. Di sini, akan ditampilkan beberapa cara menangani stres kerja di sekolah. Cara tersebut adalah sebagai berikut: secara individu, ada beberapa hal yang bisa dilakukan oleh guru/guru untuk mengendalikan stres di sekolah, yaitu dengan menerapkan manajemen waktu, misalnya dengan cara rutin melakukan latihan fisik dan mental seperti olahraga dan relaksasi.

Manajemen stres adalah keterampilan yang dapat dipelajari dan dikembangkan. Dengan menerapkan strategi manajemen stres yang sesuai, peserta didik dapat belajar untuk mengatasi stres dengan cara yang sehat dan produktif. Pendekatan organisasional dilakukan untuk mengelola stres, umumnya dilakukandengan beberapa metode, yaitu: (a) membuat iklim organisasi yang lebih mendukung; (b) melakukan seleksi secara personil dan juga penempatan kerja yang lebih baik lagi; (c) meminimalisir adanya kemungkinan konflik dan melakukan klarifikasi peran organisasi; (d) menetapkan tujuan secara lebih realistis; (e) membuat bimbingan konseling pada setiap guru; dan (f) mereset pekerjaan para guru dan melakukan perbaikan komunikasi dari dalam perusahaan.

KESIMPULAN

Penelitian ini memberikan gambaran tentang manajemen stres di lingkungan pendidikan, dengan fokus pada siswa dan tenaga pendidik. Melalui metode library research, penelitian ini menggali literatur untuk menganalisis strategi pengelolaan stres yang telah diusulkan dan diimplementasikan dalam konteks pendidikan. Temuan dari analisis literatur diharapkan dapat memberikan pemahaman mendalam tentang upaya-upaya yang telah dilakukan dalam mengelola stres di sekolah. Implikasi dari penelitian

ini mencakup panduan praktis bagi para pemangku kepentingan di bidang pendidikan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional siswa dan tenaga pendidik. Hasil penelitian juga dapat menjadi dasar untuk pengembangan strategi manajemen stres yang lebih efektif di masa depan. Dengan memahami dan menerapkan strategi ini, diharapkan lingkungan pendidikan dapat memberikan dukungan yang lebih baik terhadap kesejahteraan mental dan kinerja individu, menciptakan atmosfer yang lebih positif dan produktif dalam konteks pendidikan.

REFERENSI

- Adiyono, A. (2019). *Kontribusi Seleksi dan Kompensasi Terhadap Kinerja Kepala Sekolah Menengah Pertama Se-Kabupaten Paser* (Doctoral dissertation, Pascasarjana).
- Adiyono, A. (2019). *Kontribusi Seleksi dan Kompensasi Terhadap Kinerja Kepala Sekolah Menengah Pertama Se-Kabupaten Paser* (Doctoral dissertation, Pascasarjana).
- Adiyono, A. (2020). Pasca Pandemi Covid-19 Perspektif Pendidikan Islam. *Fikruna*, 2(2), 56-73.
- Adiyono, A. (2020). Pendekatan Pendidikan Islam Dalam Penerapan Manajemen. *FIKRUNA*, 1(2), 74-90.
- Adiyono, A. (2020). UPAYA GURU AKIDAH AKHLAK DALAM PEMBINAAN PERILAKU KEAGAMAAN SISWA KELAS X AGAMA DI MADRASAH ALIYAH NEGERI PASER. *Cross-border*, 3(1), 224-243.
- Ahmadi, A., & Romadlon, A. (2020). The Effect of Communication and Policy Making to Teacher's Performance on Strategic Madrasah Leadership during Pandemic Covid-19. *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 7(2), 250–263.
- Ansley, B. M., Houchins, D., & Varjas, K. (2016). Optimizing Special Educator Wellness and Job Performance Through Stress Management. *Teaching Exceptional Children*, 48(4), 176–185. <https://doi.org/10.1177/0040059915626128>
- Dessler, G. (2013). *Human Resource Management (Thirteenth)*. London: Pearson Education Inc.
- Ford, M. R., & Ihrke, D. M. (2021). Determinants of Priority Conflict on City School Boards. *Urban Education*, 56(10), 1815–1835. 198 <https://doi.org/10.1177/0042085918770713>
- Lo-Iacono-Ferreira, V. G., Torregrosa-López, J. I., & Capuz-Rizo, S. F. (2017). Organizational Life Cycle Assessment: Suitability for Higher Education Institutions with Environmental Management Systems. *The International Journal of Life Cycle Assessment*, 22(12), 1928–1943. <https://doi.org/10.1007/s11367-017-1289-8>
- Mamahit, N. A. (2016). Pengaruh Gaya Kepemimpinan, Konflik Kerja dan Stres Kerja terhadap Kinerja Pegawai dengan Komitmen Organisasi sebagai Variabel Intervening. *Jurnal Riset Bisnis Dan Manajemen*, 4(3), 335–350.
- Mukhtar, M., Risnita, R., & Prasetyo, M. A. M. (2020). The Influence of Transformational Leadership, Interpersonal Communication, and Organizational Conflict on

- Organizational Effectiveness. *International Journal of Educational Review*, 2(1), 1–17. <https://doi.org/10.33369/ijer.v2i1.10371>
- Rivai, V. (2016). *Islamic Quality Education Management*. Gramedia Pustaka Utama.
- Robbins, S. P. (2003). *Organizational Behavior* (Tenth Edit). New Jersey: Prentice Hall.
- Robbins, S. P., Judge, T. A., & Shobirin, A. (2014). *Perilaku Organisasi* (10th ed.). Jakarta: Salemba Empat.
- Sahni, S. P., & Kumar, V. (2012). Can We Blame the Climate of an Organization for the Stress Experienced by Employees? *Jindal Journal of Business Research*, 1(2), 181–192. <https://doi.org/10.1177/2278682113476165>
- Tang, H.-W. V., & Lee, L. (2021). Developing an Organizational Climate Diagnostic Instrument for Junior High Schools in Taiwan. *SAGE Open*, 11(1), 215824402198926. <https://doi.org/10.1177/2158244021989267>
- Tanner, R. (2018). *Organizational Conflict: Get Used to It and Use It* (Management is a Journey Book 4) Kindle Edition.
- Wahab, A. A. (2011). *Anatomi Organisasi dan Kepemimpinan Pendidikan* (2nd ed.). Bandung: Alfabeta.