

MANAJEMEN DAN STRATEGI PENANGANAN STRES KERJA KARYAWAN OPRATOR MADRASAH DI MA YPP JAMANIS PARIGI

Dede Ulfah Munirah Aziz

Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Nahdlatul Ulama Al Farabi Pangandaran

Email: dedeulfahmunirahaziz@gmail.com

ABSTRACT

Research on the management and strategies for handling work stress experienced by YPP Jamanis Aliyah madrasah operators, aims to examine how madrasah operators handle work stress experienced in the work environment. The method used uses a descriptive qualitative approach, with data management using an interview system with the research object. This research resulted in management and strategies for dealing with work stress felt by YPP Jamanis Aliyah madrasah operators. Stages that use work stress management include methods of assessing sources of conflict, conflict analysis, and self-approach. Work stress management strategies use social support handling methods, and organizational handling approaches. The social treatment approach consists of a meditation approach, a biofeedback approach, and a personal health approach. The strategic approach to the organizational approach consists of the stages of determining the organizational climate, designing tasks, and reducing conflict.

Keywords: management, strategy

ABSTRAK

Penelitian terhadap manajemen dan startegi penaganan stress kerja yang di alami oleh oprator madrasah Aliyah YPP Jamanis, bertujuan untuk meneliti bagaimana seorang oprator madrasah menanganai stress kerja yang di alami di lingkungan pekerjaan. Metode yang di gunakan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, dengan pengelolaan data menggunakan system wawancara terhadap objek penelitian. Penelitian ini menghasilkan manajemen dan strategi dalam menanganai stress kerja yang di rasakan oleh oprator madrasah Aliyah YPP Jamanis. Tahapan yang menggunakan manajemen stress kerja meliputi metode penilaian sumber konflik, analisis konflik, dan pendekatan diri. Stategi penanganan stress kerja menggunakan metode penanganan dukungan social, dan pendekatan penanganan organisional. Pendektan penanganan social terdiri ari tahapan pendekatan meditasi, pendekatan biofeedback, dan pendekatan kesehatan pribadi. Pendekatan strategi pendekatan organisional terdiri dari tahapan menentukan iklim organisasional, mendisain tugas, dan mengurangi konflik.

Kata kunci: manajemen, strategi

PENDAHULUAN

Manajemen dalam sebuah perusahaan atau organisasi dalam bidang sumber daya manusia merupakan bagian dari manajemen keorganisasian

yang berkonsentrasi pada unsur sumber daya manusia. Manajemen sumber daya manusia merupakan suatu ilmu atau seni untuk mengatur dan mengarahkan hubungan ataupun peranan tenaga kerja supaya lebih efektif dan efisien agar dapat tercipta dan terwujudnya suatu tujuan dalam suatu lembaga pendidikan (Saputra, 2016). Stres kerja merupakan suatu bentuk dari tanggapan seseorang baik secara fisik maupun mental terhadap suatu perubahan lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam. Karyawan yang tidak mampu beradaptasi dan tidak sanggup mengikuti perbedaan-perbedaan yang ada dapat menimbulkan konflik dan stres kerja dan akan berpengaruh pada kinerja karyawan (Pakpahan, 2022).

Stres kerja yang di alami seprang karyawan menjadi sebuah konflik yang timbul dengan di dasari sebuah permasalahan atau pemahaman tentang suatu perkara. Permasalahan yang menimbulkan stress kerja di dasari oleh visi dan misi lembaga pendidikan, dimana setiap cipitas pendidikan di lembaga tersebut harus bekerja secara maksimal dalam mewujudkan visi dan misi lembaga tersebut (Wahyudi, 2008). Seorang karyawan yang menajalani beban kerja dengan penerimaan yang tidak sesuai dengan ketenangan pikiran dan dianggap sebagai ancaman, maka timbulnya stress kerja. Stres kerja di akibatkan dari penerimaan dan sudut pandang dalam menghadapi sebuah permasalahan.

METODE

Metode yang di gunakan dalam penelitian mengenai manajemen stress kerja dilembaga pendidikan, menggunakan metode pendekatan kualitatif deskriptif. Pengumpulan data untuk di jadikan sebagai sumber pemaparan dari penelitian yang di laksanakan, metode yang di gunakan menggunakan system wawancara dan dokumentasi terhadap objek penelitian. Pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian dan analisis datanya bersifat kualitatif atau yang bersifat sumber serta bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. (Sugiono, 2018)

PEMBAHASAN

Konsep yang di gunakan dalam menangani stress kerja yang dihadapi oleh oprator madrasah di MA YPP Jamanis, menggunakan strategi pendekatan organisional. Pendekatan organisional terdiri dari pendekatan secara iklim organisional, propesionalisme, pengurangan konflik, dan pembuatan rencana penyelesaian permasalahan (Sukmadinata, 2015). Untuk mengurangi stres kerja, dibutuhkan dukungan sosial terutama dari orang terdekat, seperti keluarga, teman sekerja, pemimpin atau orang lain. Agar diperoleh dukungan maksimal, dibutuhkan komunikasi yang baik pada semua pihak, sehingga dukungan sosial dapat diperoleh. Ada empat pendekatan terhadap stres kerja, yaitu dukungan sosial (*social support*), meditasi (*meditation*), biofeedback, dan program kesehatan pribadi (*personal wellness programs*) (Abd. A. Martinus, 2019). Tahapan dalam menghadapi stres, dapat dilakukan dengan tiga strategi yaitu: (a) memperkecil dan mengendalikan sumber-sumber stres, (b) menetralkan dampak yang ditimbulkan oleh stres, dan (c) meningkatkan daya tahan pribadi.

1. Strategi Penanganan Stres Kerja

Strategi penanganan stress kerja yang di laksanakan oleh oprator Madrasah Aliyah YPP Jamanis memiliki tiga tahapan, tahapan yang pertama dengan penilaian terhadap sumber stress. Sumber stress di sebabkan oleh adanya konflik dari gangguan teknis dan gangguan secara social dari siswa sekolah beserta lingkungan masyarakatnya (Nata A. , 2018). Gangguan teknis yang menjadi dasar munculnya stress kerja terdapat pada gangguan system pengelolaan lembaga pendidikan di jenjang Madrasah Aliyah. Munculnya stress kerja yang di sebabkan oleh aspek social dengan teman kerja biasanya muncul ketika ada kesalah pahaman mengenai gurawan dan perbedaan pendapat pada penyelesaian konflik social di tempat kerja (Buchori, 2009). Konflik social tersebut terdiri dari metode penyelsaian permasalahan yang muncul, yang memiliki pengaruh terhadap lembaga pendidikan.

Strategi yang ke dua dalam penanganan stress kerja di lingkungan karyawan lembaga pendidikan, yang berada di divisi tenaga kependidikan. Tahapan ke dua ini melibatkan analisis terhadap pengendalian secara emosional. Emosional dalam penanganan stress kerja bias di tuangan dengan konslutasi dengan orang lain, menegani permasalahan yang sedang di hadapi dan meminta solusi dari rekan kerja dalam penyelesaian konflik yang muncul. Strategi yang ke tiga menggunakan pendekatan pemahaman tentang diri sendiri, pemahaman diri sendiri ini di laksanakan dengan intropeksi diri, mengebangan ktreampilan pribadi, berolah raga, dan pola-pola kerja yang tertatur. Ke tiga tahapn dalam penanggulangan stress kerja ini di laksanakan oleh oprator madrasah Aliyah YPP Jamanis dalam menghadapi konflik yang tergolong ke dalam kategori stress kerja.

2. Pendekatan Stres kerja Dengan Strategi Dukungan Sosial

Agar diperoleh dukungan maksimal, dibutuhkan komunikasi yang baik pada semua pihak, sehingga dukungan sosial dapat diperoleh. Ada empat pendekatan terhadap stres kerja, yaitu dukungan sosial (*social support*), meditasi (*meditation*), *biofeedback*, dan program kesehatan pribadi (*personal wellness programs*).

a. Strategi dukungan social

Strategi dukungan social yang di laksanakan oleh lingkungan kerja oprator madrasah ini, dengan metode beristirahat sejenak secara serentak dan sambilberbicara satai mengenai permasalahan atau perencanaan liburan Bersama ketika waktu libur. Dukungan social ini memilik ari sebagai dukungan yang meberikan kepuasan dan kebahagiaan yang bias di rasakan sepenuhnya oleh pelaku penerima stress kerja di lingkungan lembaga pendidikan (Winda, 2012).

b. Pendekatan Meditasi

Pendekatan meditasi ini bagian dari stategi dukungan social yang bergerak pada sepritual dan pola pikir karyawan dalam negahapi konflik. Pendekatan meditasi ini di laksanakan oleh oprator madrasah Aliyah YPP Jamanis, dengan penenganan emosional diri dengan berjalan ke luar ruangan dan menonton pertunjukan lawak di media social. Kegiatan

tersebut menjadi tindakan utama yang di lakukan oleh oprator tersebut dalam mengatasi stress kerja dengan metode stategi pendekatan meditasi.

c. Pendekatan Melalui *Biofeedback*

Pendekatan ini dilakukan melalui bimbingan medis. Melalui bimbingan dokter, psikiater, dan psikolog, sehingga diharapkan karyawan dapat menghilangkan stress yang dialaminya. Oprator madrasah untuk sapai ke titik penaganan stress kerja melalui pendekatan ini, tidak terjadi karen setiap stress kerja yang di alami cukup dengan pendekatan secara dukungan social dan melalui meditasi secara social sudah ciukup dalam menangani stress kerja yang di alami.

d. Pendekatan Kesehata Peribadi

Pendekatan ini merupakan pendekatan preventif sebelum terjadinya stres. Dalam hal ini karyawan secara periode waktu yang kontinyu memeriksa kesehatan, melakukan relaksasi otot, pengaturan gizi, dan olahraga secara teratur. Pendekatan ini di laksanakan ketika stress kerja muncul dari lingkungan tempat bekerja di dalam ruangan, maka oprator madrasah ini melakukan reileksai otot-otot badan dengan cara berjalan ke halaman sekolah dan lingkungan sekolah yang mempunyai arah pandang luas.

3. Strategi Penanganan Organisasional

Strategi ini didesain oleh manajemen untuk menghilangkan atau mengontrol penekan tingkat organisasional untuk mencegah atau mengurangi stres kerja untuk pekerja individual. Pendekatan strategi penanganan dengan organisasional terdapat empat tahapan yang harus di tempuh (Fauzan, 2019), tahapan tersebut terdiri dari tindakan Menciptakan iklim organisasional yang mendukung, menggunakan desain tugas-tugas, mengurangi konflik dan mengklarifikasi peran organisasional, dan rencana pengembangan jalur karir dan menyediakan konseling.

a. Menciptakan iklim organisasional yang mendukung

Iklim organisasional yang di maksud dalam stategi ini teradpat pada poin Sebuah strategi pengaturan mungkin membuat struktur lebih terdesentralisasi dengan pembuatan keputusan partisipatif dan aliran komunikasi ke atas. Perubahan struktur dan proses struktural mungkin menciptakan iklim yang lebih mendukung bagi pekerja, memberikan mereka lebih banyak kontrol terhadap pekerjaan mereka, dan mungkin mencegah atau mengurangi stres kerja mereka. Kegiatan tersebut pernah di laksanakan oleh Bapak Umar, S.Pd.I sebagai oprator madrasah di Aliyah YPP Jamanis.

b. Mendiasian Tugas-Tugas

Medisain tugas-tugas dalam penanganan stress kerja di lingkungan pekerjaan di tenaga kependidikan bidang oprator madrasah, membuat desain atau sekema tugas yang harus di kerjakan terlebih dahulu dan pekerjaan yang bias di kerjakan belakangan. Kegiatan tersebut di lakukan Bapak Umar, S.Pd.I dalam rangka mngatur tibulnya konflik dalam setiap pengerjaan tugas dan meminimalisir munculnya stress kerja. Perencanaan alur tugas di buat dengan sekema berdasarkan waktu pelaksanaan tugas yang harus di laksanakan, dengan jangkawaktu tugas

bulanan, tugas semesteran, dan agenda tahunan yang harus di kerjakan oleh seorang oprator madrasah.

c. Mengurangi konflik

Pendekatan mengurangi konflik menjadi strategi penanganan stress kerja yang bias di lakukan oleh seorang karyawan, kegaitan ini di laksanakan oleh oprator madrasah dengan metode pemilihan konflik yang harus di tanggapi dengan serius dan tidak serius. Kegiatan tersebut bertujuan untuk meminimalisir konflik yang muncul sebagai dasar dari munculnya stress kerja, makan oprator madrasah menggunakan metode ini dalam pengaplikasian penanganan stress kerja di lingkungan pekerjaan.

PENUTUP

Manajamen stress kerja yang di laksanakan oleh oprator madrasah Aliyah YPP Jamanis tepatnya oleh Bapak Umar, S, Pd, I, menggunakan tiga tahapan dalam penanganan stress kerja. Tahapan yang pertama nggunakan metode penilaian sumber konflik, analisis konflik, dan pendekatan diri terhadap permasalahan yang timbul sehingga menjadikan stress kerja terjadi. Strategi penanganan stres kerja yang dilakukan oleh Bapak Umar, S.Pd.I, sebagai oprator madrasah Aliyah YPP Jamanis, menggunakan pendekatan penanganan dukungan social, dan pendekatan penanganan organisional. Pendekatan penanganan social terdiri dari tahapan pendekatan meditasi, pendekatan *biofeedback*, dan pendekatan kesehatan peribadi. Pendekatan strategi pendekatan organisional terdiri dari tahapan menentukan iklim organisasional, mendisain tugas, dan mengurangi konflik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd. A. Martinus, R. D. (2019). Efektivitas Layanan Mediasi Dalam Mengatasi Konflik Antar Siswa di SMAN 1 dengan SMKN 2 Langsa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 46-52.
- Buchori. (2009). Stres kerja, Jurnal Buletin Psikologi. *Jurnal Buletin Psikologi Vol. 7 No. 2*, 30.
- Buchori, M. (1999, Desember). Stres kerja, Jurnal Buletin Psikologi. *Jurnal Buletin Psikologi*, 7(2), 30.
- Fauzan. (2019). *Jurnal Manajemen Vol. 3 No. 5*, 5.
- Fauzan. (2019, Oktober). Manajemen Dan Eksekutif, Jurnal Manajemen. *Jurnal Manajemen*, 3(2), 5.
- Nata, A. (2018). *Sejarah Sosial Intelektual Islam Dan Institusi Pendidikannya*. Jakarta: Rajawali Press.
- Nata, A. (2018). *Sejarah Sosial Intelektual Islam Dan Institusi Pendidikannya*. Jakarta: Rajawali Press.
- Pakpahan, B. A. (2022). *Budaya Organisasi, Manajemen Konflik, Keadilan Prosedural dan Kepuasan pada Pekerjaan*. Yogyakarta: Publica Indonesia Utama.
- Saputra, S. D. (2016). *Pengaruh Religiusitas Terhadap Manajemen Stres Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Kasihan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiono. (2018). *Metode Penelitian Manajemen*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, N. S. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Wahyudi. (2008). *Manajemen Konflik dalam Organisasi, Pedoman Praktis bagi Pemimpin Visioner*. Pontianak: Alfabeta.
- Winda. (2012). *Jurnal Ilmu Informasi Kepustakaan dan Kearsipan Vol. 1 No. 1*, 41.
- Winda. (2012, September). Penerapan Fungsi Manajemen Dalam Pengelolaan Perpustakaan. *Jurnal Ilmu Informasi Kepustakaan dan Kearsipan*, 1(1), 41.