

PERAN KEPALA SEKOLAH DALAM MENGATASI STRES KERJA GURU DI MASA PANDEMI PADA SMPIT ASHABUL KAHFI TABALONG

Sri Hartini Juni Astuti

Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Syekh Muhammad Nafis Tabalong, Indonesia

Email: *sri.syifa2015@gmail.com*

ABSTRACT

This study aims to describe the role of the principal in dealing with teacher work stress during the pandemic at SMPIT Ashabul Kahfi Tabalong. The subjects of this study were the principal, teachers, education staff of SMPIT Ashabul Kahfi Tabalong. Data were collected through interviews, observations and documentaries. The data processing technique uses data reduction, data display, and data verification and data analysis using qualitative descriptive. The results of this study indicate that the role of the principal in dealing with teacher work stress during the pandemic at SMPIT Ashabul Kahfi Tabalong, namely: 1) The role of the principal as an educator is to improve the quality of learning and provide guidance to teachers to implement a good teaching culture. In addition, it also instills, advances and improves four kinds of values, namely mental development, moral development, physical development, and artistic development. 2) The role of the principal as a manager is to empower teachers through collaboration, provide opportunities for teachers to improve their profession and also involve teachers in various activities that can support school programs. 3) The role of the principal as an administrator is to try to divide tasks as clearly as possible to teachers and school employees as well as assist in carrying out their duties as well as provide solutions if there are obstacles in the process. 4) The role of the principal as a supervisor is very serious in carrying out supervision to improve the quality of education, especially during this pandemic. 5) The role of the principal as a leader is to influence, mobilize, and empower existing resources in an effective and participatory manner in achieving school goals. The principal tries to be a good role model for his subordinates. 6) The role of the principal as a motivator is to always provide motivation and direction in the form of: religious activities, mental and counseling approaches, achievements, awards and coordination.

Keywords: *Principal, Stress, Work, and Teachers.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran kepala sekolah dalam mengatasi stres kerja guru di masa pandemi pada SMPIT Ashabul Kahfi Tabalong. Subjek penelitian ini adalah kepala sekolah, guru-guru, tenaga kependidikan SMPIT Ashabul Kahfi Tabalong. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi dan dokumenter. Teknik pengolahan data menggunakan reduksi data, display data, dan verifikasi data serta analisis data menggunakan deskriptif kualitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peran kepala sekolah dalam mengatasi stres kerja guru di masa pandemi pada SMPIT Ashabul Kahfi Tabalong yaitu: 1) Peran kepala sekolah sebagai educator yaitu meningkatkan kualitas pembelajaran dan memberikan bimbingan kepada guru untuk melaksanakan budaya pengajaran yang baik. Selain itu juga menanamkan, memajukan dan meningkatkan empat macam nilai, yaitu pembinaan mental, pembinaan moral, pembinaan fisik, dan pembinaan artistik. 2) Peran kepala sekolah sebagai manajer yaitu memberdayakan guru melalui kerja sama, memberikan kesempatan kepada guru untuk meningkatkan profesinya dan juga mengikut sertakan guru dalam berbagai kegiatan yang dapat menunjang program sekolah. 3) Peran kepala sekolah sebagai administrator yaitu berupaya membagi tugas se jelas mungkin kepada guru dan karyawan sekolah serta mendampingi dalam mengerjakan tugasnya juga memberikan solusi jika dalam pengerjaannya terdapat kendala. 4) Peran kepala sekolah sebagai supervisor yaitu sangat serius dalam melaksanakan pengawasan untuk meningkatkan mutu pendidikan apalagi pada masa pandemi ini. 5) Peran kepala sekolah sebagai leader yaitu mempengaruhi, memobilisasi, dan memberdayakan sumber daya yang ada secara efektif dan partisipatif dalam mencapai tujuan sekolah. Kepala sekolah berusaha untuk menjadi contoh teladan yang baik bagi bawahannya. 6) Peran kepala sekolah sebagai motivator yaitu selalu memberikan motivasi dan arahan dalam bentuk: kegiatan keagamaan, pendekatan jiwa dan konseling, prestasi, penghargaan dan koordinasi.

Kata Kunci: Kepala Sekolah, Stres, Kerja, dan Guru.

PENDAHULUAN

Indonesia sedang tidak baik-baik saja, wabah Covid-19 yang masuk ke Indonesia pada awal tahun 2020 telah meresahkan semua penduduk dengan rasa ketakutan, khawatir, cemas dan panik. Wabah covid-19 ini menyerang hampir seluruh negara di dunia. Masa pandemi ini berdampak di setiap lini kehidupan, termasuk sektor pendidikan. Dalam dunia pendidikan yang terkena dampaknya langsung adalah kegiatan belajar mengajar. Pembelajaran yang biasanya dilaksanakan secara luring

(luar jaringan) dengan bertatap muka secara langsung, hal ini tidak bisa dilakukan di masa pandemi dan diganti dengan pembelajaran daring (dalam jaringan), sehingga hal ini memunculkan masalah-masalah baru di dunia pendidikan karena dalam pelaksanaannya terjadi berbagai kendala-kendala. Pemerintah dalam menyikapi hal ini agar tidak terjadi penyebaran virus Covid-19 dan juga untuk menekan penyebarannya maka pembelajaran dilaksanakan secara PJJ (pembelajaran jarak jauh) atau daring. Hal ini merupakan sesuatu hal yang baru bagi pendidikan kita di Indonesia, yang mengakibatkan segala unsur yang terlibat dalam pendidikan mengubah pelaksanaan pembelajaran.

Salah satu unsur yang terlibat dalam dunia pendidikan adalah guru atau pendidik. Guru atau tenaga pendidik merupakan unsur sekolah yang sangat penting sebab tanpa adanya guru maka proses belajar mengajar itu tidak akan dapat berlangsung. Tenaga pendidik itu tentu harus memenuhi kualifikasi tertentu supaya dapat memberikan pengajaran kepada para peserta didik.

Guru merupakan Salah satu profesi yang mulia dan penuh dengan tantangan. Guru merupakan ujung tombak dari setiap kebijakan dan kegiatan yang berkaitan dengan pendidikan. Karena guru secara operasional yang melaksanakan segala bentuk pola, gerak dan perubahan kebijakan dalam dunia pendidikan. Tugas guru yang utama adalah sebagai pendidik dan pengajar di sekolah.

Mengajar merupakan salah satu pekerjaan atau profesi yang paling stres (Harmsen, Helms-Lorenz, Maulana, & van Veen, 2018). Hal ini senada dengan hasil beberapa survei beberapa situs tentang pekerjaan dengan tingkat resiko stres paling tinggi dan salah satunya yaitu guru. Ini dikarenakan tuntutan terhadap guru terus berkembang. Tak hanya mengajar, mereka juga diharuskan mengoreksi tugas murid setelah pulang kerja. Guru juga memiliki tanggung jawab tinggi dalam membentuk kepribadian dan cara berpikir anak, dari kecil hingga remaja. Belum lagi, mereka harus menangani murid-murid dengan berbagai macam karakter. Pekerjaan ini mendapat banyak tekanan dari berbagai pihak yang berbeda. Misalnya, dari para

murid, orang tua murid dan pihak sekolah. Kebanyakan dari mereka mengajar dengan gaji yang tidak terlalu tinggi. Ditambah lagi dalam situasi pandemi seperti sekarang.

Pembelajaran yang dilaksanakan pada masa pandemi ini dilaksanakan dengan PJJ (pembelajaran jarak jauh) atau daring. Hal ini memicu stres kerja guru, karena dalam pembelajaran daring ini membutuhkan kreativitas dan inovasi teknologi pembelajaran yang menarik. Guru juga dituntut untuk mampu beradaptasi dengan situasi dan kondisi pandemi dan harus siap dengan perubahan-perubahan yang terjadi. Ini semua tidak diterima secara langsung oleh guru. Mereka memerlukan pembiasaan-pembiasaan yang terkadang membuat stres, sehingga tidak jarang mereka mengalami dampak psikologis yang biasa disebut stres kerja (Yuwono, 2020). Pemicu stres kerja guru pada masa pandemi ini yaitu peningkatan tekanan dan beban kerja guru.

Banyak faktor yang menyebabkan guru mengalami stress kerja. Selain beban kerja guru yang sangat banyak, juga dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan yang kurang mendukung. Apalagi pada masa pandemi ini beban kerja guru semakin bertambah, guru dituntut untuk menuntaskan materi dengan waktu mengajar yang berkurang, dilakukan tanpa tatap muka yang dalam hal ini guru dituntut untuk menguasai iptek dan membutuhkan inovasi dalam pembelajaran. Hal ini jika dilakukan dalam waktu yang lama akan menimbulkan stres kerja yang dapat mempengaruhi kinerja, tekanan psikologis dan kesehatan fisik pada guru (Rokhani, 2020)

Tingginya tingkat stres yang dialami guru dapat berdampak tidak hanya pada personal gurunya saja tetapi juga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa, baik secara langsung maupun secara tidak langsung. Guru yang mengalami kelelahan psikologis dan stres memiliki pengaruh terhadap hasil belajar siswa, hal ini dikarenakan guru berkontribusi dalam proses pemberian motivasi kepada siswa. Motivasi memiliki hubungan dengan prestasi belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa (Almalki,

2019). Oleh karena itu seorang guru harus mampu mengendalikan stres ketika mengajar siswa dan membangkitkan motivasi belajar siswa.

Banyak sekali upaya yang dilakukan pemerintah supaya menekan penyebaran virus ini yaitu dengan menerapkan protokol kesehatan, menjaga jarak, memakai masker, membiasakan mencuci tangan, dan juga vaksinasi. Selanjutnya pada awal tahun ajaran 2021-2022 pemerintah menerapkan PTM terbatas dalam pembelajaran. Yaitu pembelajaran tatap muka terbatas. Hal ini merupakan angin segar bagi semua unsur yang terlibat dalam dunia pendidikan, termasuk guru, murid juga orang tua. Walaupun dalam pelaksanaannya pembelajaran masih dengan waktu terbatas dan dibagi dalam beberapa shift pertemuan dalam satu hari dengan tetap menerapkan protokol kesehatan yang ketat. Namun demikian baik guru dan anak-anak senang karena mereka sudah terlalu lama jenuh dengan pembelajaran jarak jauh, orang tua juga banyak yang tidak bisa mendampingi anaknya belajar di rumah karena mereka juga harus bekerja. Dengan adanya PTM terbatas ini tidak membuat guru menjadi berkurang beban kerjanya, justru mereka harus berpikir bagaimana caranya pembelajarannya menjadi lebih menarik dengan waktu yang terbatas, kemudian dilakukan berulang dalam sehari.

Selain itu dalam upaya memajukan pendidikan di sekolah bukan saja hanya guru yang bertanggung jawab, tetapi yang tidak kalah pentingnya adalah peran kepala sekolah sebagai seorang pemimpin. Ia memiliki peran yang sangat penting dalam pengelolaan sekolah. Terutama dalam hal ini peran kepala sekolah dalam mengatasi stres kerja guru di masa pandemi. Kepala sekolah memiliki delapan peran yang diakronimkan dengan EMASLEM-C, yaitu kepala sekolah sebagai educator, manager, administrator, supervisor, leader, entrepreneur, motivator dan climator. (Husaini Usman, 2006)

SMPIT Ashabul Kahfi adalah salah satu sekolah menengah pertama yang ada di Tabalong yang berdiri tahun 2018 dengan sistem *Full day School* yang diselenggarakan oleh Yayasan Ashabul Kahfi Tabalong. Sekolah ini bisa dikatakan sangat muda karena baru berumur 4 tahun. SMPIT Ashabul Kahfi merupakan

Sekolah full day school yaitu merupakan sekolah umum yang memadukan sistem pengajaran Islam secara intensif, yaitu dengan memberi tambahan waktu khusus untuk pendalaman keagamaan siswa.

Pelaksanaan sekolah *full day* membutuhkan pemikiran-pemikiran analitis dalam penyusunan rencana strategis yang itu semua membutuhkan kemampuan prediktif berdasarkan data dan fakta. Kunci keberhasilan sekolah full day terletak pada kemampuan sumber daya manusianya (Jamal Ma'mur, 2017)

Hasil observasi awal di lapangan menunjukkan bahwa guru-guru SMPIT Ashabul Kahfi Tabalong mengalami stres kerja karena beban kerja yang banyak dan kelelahan fisik. Sekolah ini menerapkan sistem pembelajaran *full day school*, Guru *full day* kinerjanya perlu dipertanyakan karena mereka bekerja penuh seharian. Sementara pada masa pandemi ini pembelajaran dilaksanakan secara daring/online. Pada awal tahun ajaran 2021-2022 pembelajaran dilaksanakan PTM terbatas. Tentunya pembelajaran yang biasanya dilaksanakan *full day* dengan waktu yang banyak, diubah penyelenggaraannya menjadi pertemuan terbatas dengan waktu yang sedikit. Hal ini akan membuat beban kerja semakin banyak, guru harus memutar otak bagaimana dengan waktu yang terbatas tujuan pembelajaran bisa tercapai secara maksimal, berpikir kreatif dalam mengemas pembelajaran agar lebih menarik, dan hal ini bisa mengakibatkan stres, kelelahan fisik dan kebosanan. Selain itu kepala sekolah juga telah berperan sangat besar dalam mengatasi stres kerja guru. Baik sebagai educator, manager, leader, supervisor, dan motivator.

Hal ini yang membuat penulis tertarik untuk mendalami seberapa besar peran kepala sekolah dalam mengatasi stres kerja guru di masa pandemi pada SMPIT Ashabul Kahfi Tabalong tersebut, yaitu: "Peran Kepala Sekolah dalam Mengatasi Stres Kerja Guru di Masa Pandemi Pada SMPIT Ashabul Kahfi Tabalong."

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam kajian ini adalah penelitian lapangan dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. karena dalam penelitian ini menghasilkan kesimpulan berupa data yang digambarkan secara rinci, bukan data yang berupa angka-angka. Hal ini karena pendekatan kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati (Lexy J. Moleong, 2008).

Pendekatan kualitatif artinya data yang dikumpulkan berasal dari naskah wawancara, catatan lapangan, dokumen pribadi, memo dan dokumen resmi lainnya. Sehingga yang menjadi tujuan penelitian kualitatif ini adalah ingin menggambarkan realita empirik dibalik fenomena secara mendalam, rinci dan tuntas. Oleh karena itu penggunaan pendekatan kualitatif dalam penelitian ini adalah dengan mencocokkan antara realita empirik dengan teori yang berlaku dengan menggunakan metode deskriptif (Moleong, 2004).

Pertimbangan penulis menggunakan penelitian kualitatif ini sebagaimana yang diungkapkan oleh Moleong (2004): 1. Menyesuaikan metode kualitatif lebih mudah apabila berhadapan dengan kenyataan ganda. 2. Metode ini secara tidak langsung hakikat hubungan antara peneliti dan responden. 3. Metode ini lebih peka dan menyesuaikan diri dengan manajemen pengaruh bersama terhadap pola-pola nilai yang dihadapi.

Jadi penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan kesimpulan bukan data yang berupa angka melainkan berupa data yang menggambarkan secara rinci. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan observasi/pengamatan, wawancara, dan dokumentasi pada obyek penelitian, sehingga dihasilkan data kualitatif. Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. menurut Whitney dalam Nazir (2003) bahwa metode deskriptif adalah pencarian fakta dengan interpretasi yang tepat. Penelitian deskriptif mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat, serta tata cara yang berlaku dalam masyarakat serta

situasi-situasi tertentu, termasuk tentang hubungan-hubungan, kegiatan-kegiatan, sikap-sikap, pandangan-pandangan, serta proses-proses yang sedang berlangsung dan pengaruh-pengaruh dari suatu fenomena.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, karena tujuan dari penelitian deskriptif yaitu untuk membuat deskripsi, gambaran secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki. Sesuai dengan fokus penelitian serta jenis penelitian ini sangat tepat karena peneliti akan mendeskripsikan data bukan untuk mengukur data yang diperoleh.

Sesuai dengan penelitian ini, nantinya peneliti akan mencari data-data deskriptif tentang peran kepala sekolah dalam mengatasi stres kerja guru pada masa pandemi di SMPIT Ashabul Kahfi Tabalong dengan fokus penelitiannya kepada peran kepala sekolah sebagai educator, administrator, manajer, supervisor, leader dan motivator dalam mengatasi stres kerja guru. Dalam penelitian ini penulis mendeskripsikan temuan-temuan yang merupakan data bersama dan keunikan-keunikan yang ditemukan di lapangan.

PEMBAHASAN

Pengertian Stres Kerja

Secara sederhana “stres” sebenarnya merupakan suatu bentuk tanggapan seseorang, baik secara fisik maupun mental, terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam. Seorang ahli menyebut tanggapan tersebut dengan istilah “*fight or flight response*”. Jadi sebenarnya stres adalah sesuatu yang sangat alamiah (Panji Anoraga, 2009).

Jadi stres dalam bekerja merupakan hal yang alamiah dan sering terjadi apalagi pada masa pandemi sekarang ini. Wabah covid-19 ini tidak pandang bulu, baik orang tua, anak-anak maupun balita. hal ini menimbulkan ketakutan, kecemasan ditambah lagi sebagai guru beban kerja yang semakin banyak dan juga tekanan dalam bekerja

menjadi pemicu timbulnya stres kerja. hal ini sejalan dengan teori tentang faktor penyebab stres (Abdurrahman Fathoni, 2009), yaitu sebagai berikut:

1. Beban kerja yang sulit dan berlebihan
2. Tekanan dan sikap pemimpin yang kurang adil dan tidak wajar
3. Waktu dan peralatan kerja yang kurang
4. Konflik antar pribadi dengan pimpinan atau kelompok kerja
5. Balas jasa yang terlalu rendah
6. Masalah-masalah keluarga

Agama Islam mengajarkan untuk kita agar selalu tenang dan sabar dalam menghadapi pekerjaan. Hal ini sejalan dengan pendapat (Hamzah Ya'qub, 2002) bahwa seharusnya seorang muslim selalu memelihara kestabilan mentalnya agar tetap tenang dalam menghadapi pekerjaan, lepas dari suasana emosional, menghindari stres dan lain sebagainya, karena suasana kejiwaan yang negatif tersebut akan mengurangi produktivitas dan kualitas pekerjaan.

Stres kerja ini sangat berkaitan dengan kepuasan kerja, ini sejalan dengan teori yaitu terdapat hubungan negatif yang kuat antara kepuasan kerja dengan stres yang dirasakan, maksudnya dengan menciptakan kepuasan dalam artian jika karyawan merasa puas dalam bekerja maka sangat mungkin dapat menghilangkan atau mengurangi stres kerja. (Suparyadi, 2015)

Peran Kepala Sekolah

Kepala sekolah mempunyai peran yang sangat penting dan menjadi kunci atas keberhasilan terhadap sekolah yang dipimpinnya. Peran dan tanggung jawab kepala sekolah pada hakekatnya erat dengan administrasi atau manajemen pendidikan, kepemimpinan pendidikan dan supervisi pendidikan. (Sulistiyorini, 2009)

Peran kepala sekolah dalam mengatasi stres kerja guru di masa pandemi pada SMPIT Ashabul Kahfi Tabalong yaitu:

1. Peran Kepala Sekolah sebagai Educator

Kepala sekolah berperan penting dalam mengatasi stres kerja guru yaitu sebagai educator/pendidik. Kepala sekolah SMPIT Ashabul Kahfi memiliki strategi untuk

meningkatkan kualitas pembelajaran dan memberikan bimbingan kepada guru, karyawan dan juga siswa serta warga sekolah untuk melaksanakan budaya pengajaran yang baik. Untuk itu kepala sekolah berusaha melengkapi sarana prasarana dan sumber belajar di sekolah agar dapat memberi kemudahan pada guru dalam melaksanakan tugas mengajarnya. Hal ini sejalan dengan pendapat Bush (2006) yaitu peran kepala sekolah sebagai pendidik adalah membentuk budaya pengajaran dan pembelajaran kondusif.

Selanjutnya selain sebagai pemimpin, kepala sekolah SMPIT Ashabul Kahfi juga pernah sebagai pengajar dan mendapatkan mata pelajaran. Jadi kepala sekolah juga bisa merasakan bagaimana jadi seorang guru dan merasakan apa kendala dan tantangan mengajar pada masa pandemi. Kepala sekolah bisa berbagi pengalaman dengan guru-guru lainnya dan bisa memberikan solusi kepada guru-guru yang lain tentang pengalaman belajarnya.

Kepala sekolah SMPIT Ashabul Kahfi menjalankan perannya sebagai pendidik dalam mengatasi stres kerja guru di masa pandemi ini juga menanamkan, memajukan dan meningkatkan empat macam nilai, yaitu pembinaan mental, pembinaan moral, pembinaan fisik, dan pembinaan artistik. (Mulyasa, 2006) Pembinaan mental terkait dengan peran kepala sekolah sebagai pendidik dalam mengatasi stres kerja guru yaitu hal yang berkaitan dengan batin, bahwa sebagai pendidik merupakan tugas yang sangat mulia dan harus dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dalam kondisi apapun, terutama dalam menghadapi masa pandemi ini. Guru-guru harus memberikan pembelajaran yang berkualitas walaupun pada masa pandemi ini waktu pembelajarannya sangat terbatas. Pembinaan moral terkait dengan peran kepala sekolah sebagai pendidik dalam mengatasi stres kerja guru yaitu yang berhubungan dengan ajaran baik dan buruk mengenai suatu sikap dan kewajiban sesuai dengan tugas masing-masing. Dalam hal ini kepala sekolah selalu memberikan nasehat kepada seluruh warga sekolah dalam setiap pertemuan rutin setiap pagi yang biasanya dilakukan setelah kegiatan tilawah pagi, sebelum melakukan tugas dan kewajiban mereka masing-masing. Selanjutnya pembinaan fisik terkait dengan peran kepala

sekolah sebagai pendidik dalam mengatasi stres kerja guru yaitu mengajak kepada para guru untuk selalu berolahraga, makan makanan yang sehat, minum vitamin dan selalu menjaga protokol kesehatan dimana saja untuk menjaga kesehatan fisik guru-guru. Terakhir pembinaan artistik terkait dengan peran guru sebagai pendidik dalam mengatasi stres kerja guru pada masa pandemi yaitu membina guru-guru dengan hal yang berkaitan dengan seni dan keindahan. Mengajar pada masa pandemi ini beban kerjanya lebih banyak dan ini bisa membuat guru-guru jenuh jadi mereka perlu Refreshing. Refreshing ini adalah salah satu upaya agar guru-guru di sekolah terhindar dari stres. Biasanya diisi dengan lomba antar guru, rihlah di akhir tahun ajaran, dan lain-lain.

2. Peran Kepala Sekolah sebagai Manajer

Kepala sekolah adalah manajer di sekolahnya. Peran kepala sekolah sebagai manajer pendidikan adalah (1) menyusun perencanaan secara matang tentang tujuan dan strategi pencapaian tujuan, (2) melakukan pengorganisasian potensi sumber-sumber pendidikan yang ada, (3) melaksanakan kegiatan, (4) mengadakan kontrol secara rutin terhadap pelaksanaan dan hasil pendidikan. (Wuradji, 2009)

Di sini peran kepala sekolah SMPIT Ashabul Kahfi tabalong sebagai manajer yaitu bersama dengan wakil kepala sekolah bagian kesiswaan, sarana prasarana, dan humas, pendidik dan tenaga kependidikan yaitu membuat perencanaan, pelaksanaan dan pengawasan terhadap semua kegiatan di sekolah dan menyelesaikan permasalahan yang ada. mengelola sekolah agar para guru mampu melaksanakan tugasnya secara profesional. Dan melakukan pengontrolan terhadap semua kegiatan pembelajaran yang berlangsung.

Kepala sekolah SMPIT Ashabul Kahfi memiliki strategi untuk memberdayakan guru yaitu melalui kerja sama, memberikan kesempatan kepada guru untuk meningkatkan profesinya dan juga mengikut sertakan guru dalam berbagai kegiatan yang dapat menunjang program sekolah.

Awal tahun ajaran 2020-2021, SMPIT Ashabul Kahfi melaksanakan pembelajaran secara daring/online dengan menggunakan media yang bisa

diaplikasikan oleh guru-guru di sana. Seperti google classroom, zoom meeting, google meet, atau bisa juga dengan membuat video pembelajaran yang menarik. Pihak sekolah sadar bahwa dalam mengajar daring ini memerlukan kesiapan dan pengetahuan tentang iptek maka sekolah memfasilitasi dan menyiapkan beberapa pelatihan, hal ini dilakukan agar guru-guru siap menghadapi kondisi pandemi dan pembelajaran online sehingga meminimalisir pemicu timbulnya stres kerja, yaitu dengan:

- a. Mengadakan pelatihan pembuatan video pembelajaran
- b. Pelatihan google classroom
- c. Cara mengaplikasikan zoom meeting
- d. Rutin mengikuti pelatihan, baik yang diselenggarakan oleh dinas pendidikan atau Yayasan. Sekolah mengirim perwakilan walaupun tidak semuanya tapi mereka yang ikut pelatihan punya kewajiban untuk menyampaikan kepada teman yang tidak ikut pelatihan. Hal ini diharapkan bisa membantu mereka dalam tugas mereka masing-masing.

Terkait dengan media-media yang diaplikasikan dalam pembelajaran daring/online didiskusikan dengan orang tua terlebih dahulu media apa yang ingin digunakan, yang sekira tidak memberatkan baik dari pihak guru dan murid. Kepala sekolah juga memberikan keleluasan kepada guru-guru untuk menentukan metode dan strategi apa yang digunakan dalam pembelajaran. Hal ini sejalan dengan teori implementasi Manajemen Berbasis Sekolah dalam Manajemen pendidik yaitu guru harus diberikan keleluasaan dalam menetapkan dengan tepat apa yang digagas, dipikirkan, dipertimbangkan, direncanakan dan dilaksanakan dalam pengajaran sehari-hari.

3. Peran Kepala Sekolah sebagai Administrator

Semua administrasi sekolah dapat diselesaikan dengan baik. Dalam mengefektifkan kerja untuk administrasi sekolah, kepala sekolah berupaya untuk membagi tugas/job description sejelas mungkin kepada guru dan karyawan sekolah serta mendampingi semua guru dan karyawan sekolah dalam mengerjakan tugasnya

juga memberikan solusi jika dalam pengerjaannya terdapat kendala, dengan begitu meminimalisir stres kerja guru. Hal ini sejalan dengan teori yaitu sebagai seorang administrator pendidikan, kepala sekolah menjadi penanggung jawab terhadap kelancaran pengajaran dan pendidikan di sekolah. Administrasi juga merupakan serangkaian kegiatan dan juga kerja sama yang dilakukan oleh sekelompok orang demi tercapainya sebuah tujuan yang telah ditetapkan (Juliantoro, 2017).

4. Peran Kepala Sekolah sebagai Supervisor

Suharsimi Arikunto (2008) menyatakan bahwa supervisi adalah kegiatan pembinaan terhadap pertumbuhan pribadi dan profesi. Kegiatan utama supervise adalah memberikan layanan kepada guru-guru baik secara individual maupun kelompok dalam usaha memperbaiki pengajaran untuk mengembangkan situasi belajar mengajar yang dilakukan guru di dalam kelas.

Peran kepala sekolah sebagai supervisor dalam mengatasi stres kerja guru disini yaitu kepala sekolah sangat serius dalam melaksanakan pengawasan untuk meningkatkan mutu pendidikan apalagi pada masa pandemi ini. Tidak hanya melakukan pengawasan pada kegiatan belajar mengajar, tetapi juga dalam hal lain seperti administrasi sekolah, kebersihan lingkungan, kedisiplinan guru, iklim kerja dan kegiatan sekolah lainnya. Dalam kegiatan belajar mengajar peran kepala sekolah lebih membantu guru-guru dalam menyelesaikan persoalan-persoalan terkait dalam proses kegiatan belajar mengajar, di sekolah juga ada melaksanakan kegiatan supervisi pembelajaran yang bertujuan membantu guru-guru dalam menyelesaikan kesulitan dan kendala dalam proses belajar mengajar. Bisa juga dengan sharing pengalaman dengan guru-guru.

Selain itu dengan bagian TU, kepala sekolah selalu memberikan bimbingan dan pendampingan dalam pengadministrasian, pengarsipan, pembuatan surat. Hal ini dilakukan agar bagian tenaga kependidikan di sekolah tidak merasa terbebani dan merasa diayomi dalam bekerja, sehingga mereka merasa puas dalam bekerja.

5. Peran Kepala Sekolah sebagai Leader

Menurut peran kepala sekolah sebagai pemimpin sekolah memiliki tanggung jawab untuk menggerakkan seluruh sumber daya yang ada di sekolah sehingga melahirkan etos kerja yang tinggi dalam mencapai tujuan (Wahjosumidjo, 2001). Kepala sekolah sebagai seorang pemimpin harus mampu (Sulistyorini, 2009).

- a. Mendorong timbulnya kemauan yang kuat dengan penuh semangat dan percaya pada guru, staf, dan siswa dalam melaksanakan tugas masing-masing.
- b. Memberikan bimbingan dan mengarahkan para guru, staf dan para siswa serta memberikan dorongan memacu dan berdiri di depan demi kemajuan dan memberikan inspirasi sekolah dalam mencapai tujuan.

Peran kepek sebagai leader dalam mengatasi stress kerja guru, mempengaruhi, memobilisasi, dan memberdayakan sumber daya yang ada secara efektif dan partisipatif dalam mencapai tujuan sekolah. Kepala sekolah berusaha untuk menjadi contoh teladan yang baik bagi bawahannya. Kepsek mencontohkan bagaimana bersikap dalam menyikapi pandemi ini yaitu dengan sabar dan ikhlas menjalani ini semua dengan penuh tanggung jawab. Hal ini sejalan dengan apa yang diajarkan oleh Islam. Islam mengajarkan agar senantiasa berniat ikhlas dalam berusaha, dengan tujuan agar nilai usaha tinggi di mata Allah SWT dan dia mendapat ketenangan. Apabila usaha tidak berhasil sesuai harapan. Ketenangan ini bersumber dari motif hanya karena Allah, bukan karena yang lain, sehingga kegagalan juga akan selalu dikembalikan kepada Allah SWT.

6. Peran Kepala Sekolah sebagai Motivator

Sebagai motivator kepala sekolah memiliki tugas mendorong bawahannya, bersikap hangat dan menerima orang lain (Keating, 2006). Kepala sekolah pada hakikatnya adalah sumber semangat bagi para guru, staf dan siswa. Oleh sebab itu kepala sekolah harus selalu membangkitkan semangat, percaya diri terhadap para guru, staf dan siswa sehingga mereka menerima dan memahami tujuan sekolah secara antusias, bekerja secara bertanggung jawab ke arah tercapainya tujuan sekolah. (Sulistyorini, 2009).

Peran kepek sebagai motivator dalam mengatasi stres kerja guru yaitu selalu memberikan motivasi, arahan dan selalu berupaya menjadi sumber semangat bagi warga sekolah lainnya, baik guru, karyawan, dan siswa di sekolah. Bisa dalam bentuk:

- a. Kegiatan keagamaan, yaitu kegiatan rutin tilawah pagi dan kultum bergantian. Hal ini dilakukan sebagai upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah agar mendapat ketenangan dan keberkahan sebelum melakukan pekerjaan. Lebih lanjut Gymnastiar (2002) menegaskan bahwa untuk menjadi muslim yang prestatif (berkinerja tinggi) seorang karyawan harus mensinergikan keunggulan harmoni: dzikir, pikir dan ikhtiar/berusaha/bekerja.
- b. Pendekatan jiwa dan konseling, menurut Mortensen konseling merupakan proses hubungan antar pribadi dimana orang yang satu membantu yang lainnya untuk meningkatkan pemahaman dan kecakapan menemukan masalahnya, dan berusaha untuk memecahkan masalah (Tohirin, 2007).

Konseling di sini dimaksud untuk membantu guru dan karyawan agar dapat mengatasi masalahnya secara lebih baik. Hal ini dilakukan dengan cara memberikan kesempatan kepada guru yang memiliki kendala atau ingin menceritakan sesuatu yang tidak mungkin disampaikan di forum untuk konsultasi langsung kepada kepala sekolah.

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan hasil temuan penelitian tentang peran kepala sekolah dalam mengatasi stres kerja guru di masa pandemi pada SMPIT Ashabul Kahfi Tabalong, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Peran kepala sekolah sebagai educator (pendidik) dalam mengatasi stres kerja guru di masa pandemi yaitu meningkatkan kualitas pembelajaran dan memberikan bimbingan kepada guru, karyawan dan juga siswa serta warga sekolah untuk melaksanakan budaya pengajaran yang baik. Selain itu juga

menanamkan, memajukan dan meningkatkan empat macam nilai, yaitu pembinaan mental, pembinaan moral, pembinaan fisik, dan pembinaan artistik.

2. Peran kepala sekolah sebagai manajer dalam mengatasi stres kerja guru di masa pandemi yaitu memberdayakan guru yaitu melalui kerja sama, memberikan kesempatan kepada guru untuk meningkatkan profesinya dan juga mengikut sertakan guru dalam berbagai kegiatan yang dapat menunjang program sekolah.
3. Peran kepala sekolah sebagai administrator dalam mengatasi stres kerja guru di masa pandemi yaitu berupaya untuk membagi tugas/ job description se jelas mungkin kepada guru dan karyawan sekolah serta mendampingi semua guru dan karyawan sekolah dalam mengerjakan tugasnya juga memberikan solusi jika dalam pengerjaannya terdapat kendala.
4. Peran kepala sekolah sebagai supervisor dalam mengatasi stres kerja guru di masa pandemi yaitu sangat serius dalam melaksanakan pengawasan untuk meningkatkan mutu pendidikan apalagi pada masa pandemi ini. Tidak hanya melakukan pengawasan pada kegiatan belajar mengajar, tetapi juga dalam hal lain seperti administrasi sekolah, kebersihan lingkungan, kedisiplinan guru, iklim kerja dan kegiatan sekolah lainnya.
5. Peran kepala sekolah sebagai leader dalam mengatasi stres kerja guru di masa pandemi yaitu mempengaruhi, memobilisasi, dan memberdayakan sumber daya yang ada secara efektif dan partisipatif dalam mencapai tujuan sekolah. Kepala sekolah berusaha untuk menjadi contoh teladan yang baik bagi bawahannya.
6. Peran kepala sekolah sebagai motivator dalam mengatasi stres kerja guru di masa pandemi yaitu selalu memberikan motivasi, arahan dan selalu berupaya menjadi sumber semangat bagi warga sekolah lainnya, baik guru, karyawan, dan siswa di sekolah dalam bentuk: kegiatan keagamaan, pendekatan jiwa dan konseling, prestasi, penghargaan dan koordinasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Almalki, S. A. 2019. *Influence of Motivation on Academic Performance among Dental College Students. Open Acces Macedonian Journal of Medical Sciensces*, 7 (8).
- Anoraga, Panji, *Psikologi Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta, 2009.
- Arikunto, Suharsimi, *Manajemen Pendidikan*, Yogyakarta: Aditya Media, 2008.
- Asmani, Jamal Ma'mur. *Full Day School Konsep, Manajemen dan Quality Control*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media, 2017.
- Bush, Tony & Coleman Marjeanne. 2006. *Cultur Foundation of Education; an Interdisciplinary exploration*, New York: Haper and Brethers Publishers.
- Dzaky, Ahmad, *Peran Kepala sekolah sebagai Motivator pada MA Muhammadiyah 1 Banjarmasin*. Ittihad Jurnal Kopertais Wilayah XI Kalimantan Volume 14 No. 26 Oktober 2016.
- Fathoni, Abdurrahman, *Organisasi dan manajemen sumber daya manusia*, Jakarta: Rineka Cipta, 2009.
- Harmsen, R, Helms-Lorenz, M, Maulana, R & Van Veen, K, 2018. *The Relationship Between Beginning Teacher's Stress causes, Stress Responses, Teaching Behaviour and Attrition. Teachers and Teaching Theory and Practice*, 24 (6).
- Juliantoro, M. 2017. Peranan Kepala Sekolah dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan. *Jurnal Al Hikmah*, 5 (2).
- Keating, C. J. *Kepemimpinan, teori, dan Pengembangan*. New York: Paulist Press, 2006.
- Moleong, L.J, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Rosda Karya, 2004.
- Mulyasa, E. *Menjadi Kepala Sekolah Profesional*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006.
- Nazir, Moh., *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia, 2004.
- Robbins dan Judge, *Perilaku Organisasi*, buku 1. Jakarta: Salemba Empat, 2007.
- Rokhani, C. T. S. 2020. *Pengaruh Work from Home (WFH) Terhadap Kinerja Guru SD Negeri Dengkek 01 Pati Selama Masa Pandemi Covid-19*. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and counseling*, 2 (1).
- Sulistiyorini, *Manajemen Pendidikan Islam, Konsep, Strategi dan Aplikasi*, Yogyakarta: Teras, 2009.
- Suparyadi. *Manajemen Sumber Daya Manusia Menciptakan keunggulan bersaing berbasis kompetensi SDM*, Yogyakarta: Andi Offset, 2015.

- Thoha, Miftah, *Perilaku Organisasi Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004.
- Tohirin, *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007.
- Wahjosumidjo, *Kepemimpinan Kepala Sekolah*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001.
- Wuradji, *The Educational Leadership, Kepemimpinan Transformasional*, Yogyakarta: Gama Media, 2009.
- Ya'kub, Hamzah, *Etos Kerja Islam, Petunjuk Kerja yang Halal dalam Syariat Islam*, Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya, 2002.
- Yuwono, S. D. 2020. *Profil Kondisi Stres di Masa Pandemi Covid-19 sebagai Dasar Intervensi dalam Praktek Mikrokonseling*, Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 5 (1).