



The Coping Strategies of Generation X and Millennial School Principals in Managing Work-Related Stress: A Multi-Site Study at SDN Ngembe 1 and SDN Baujeng 1, Beji District

Assalamatus Sholikhah

assalamatussholikhah72@guru.sd.belajar.id

Ahmad Thohorin

Ahmadthohirin@unigres.ac.id

Suyitno

suyitno@unigres.ac.id

Pasca Sarjana, Universitas Gresik, Gresik, Indonesia

ABSTRACT

This study aims to analyze the coping strategies of Generation X and Millennial school principals in work stress management within the context of elementary school leadership. The research uses a qualitative approach with a multi-site study design conducted at SDN Ngembe 1 and SDN Baujeng 1 in Beji District. The subjects of the study are school principals representing Generation X and Millennial, selected purposively. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation, and then analyzed thematically through stages of data reduction, data presentation, and drawing conclusions, including cross-site analysis. The results show that both generations face relatively similar sources of work stress, particularly stemming from leadership role complexities, administrative demands, and stakeholder expectations. However, there are differences in how stress is perceived and managed. Generation X principals tend to use problem-solving and self-resilience-oriented coping strategies supported by work experience, while Millennial principals are more flexible, combining problem-solving, emotional management, technology utilization, and social support strategies. These findings emphasize that generational backgrounds influence the coping strategy dynamics of school principals in work stress management, which should be considered in the development of policies and programs to strengthen elementary school leadership.

Keywords: coping strategies; work stress; school principals; Generation X; Millennial generation

Pendahuluan

Perkembangan pendidikan pada era globalisasi dan digitalisasi telah membawa perubahan signifikan terhadap peran kepala sekolah. Kepala sekolah tidak lagi hanya berfungsi sebagai administrator, tetapi juga sebagai pemimpin pembelajaran, manajer sumber daya, inovator, dan agen perubahan di sekolah. Kompleksitas peran tersebut menuntut kemampuan profesional, sosial, dan emosional yang tinggi. Dalam praktiknya, kepala sekolah dihadapkan pada berbagai tuntutan seperti pencapaian standar nasional pendidikan, peningkatan akuntabilitas kinerja, beban administrasi yang meningkat, serta ekspektasi dari berbagai pemangku kepentingan. Ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan sumber daya yang tersedia sering kali memicu stres kerja yang berkelanjutan.



Secara teoretis, stres kerja dipahami sebagai kondisi psikologis akibat ketidaksesuaian antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan individu dalam menghadapinya. Dalam konteks kepemimpinan pendidikan, stres kerja tidak dapat dihindari, namun dapat dikelola melalui strategi koping yang tepat. Strategi koping dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman, lingkungan kerja, dan karakteristik generasi. Perbedaan generasi, khususnya antara Generasi X dan Generasi Milenial, berpotensi memunculkan perbedaan cara memersepsikan stres dan memilih strategi koping. Namun demikian, kajian empiris yang secara khusus membandingkan strategi koping kepala sekolah lintas generasi dalam konteks pendidikan dasar masih terbatas, sehingga penelitian ini penting untuk dilakukan.

Penelitian mutakhir di bidang kepemimpinan pendidikan menunjukkan bahwa stres kerja kepala sekolah semakin meningkat seiring dengan bertambahnya kompleksitas tuntutan profesional di era global dan digital. Berbagai studi dalam lima tahun terakhir menegaskan bahwa kepala sekolah menghadapi tekanan yang bersumber dari beban administrasi, tuntutan akuntabilitas publik, perubahan kebijakan pendidikan yang cepat, serta ekspektasi tinggi dari pemangku kepentingan. Temuan-temuan tersebut mengungkap bahwa stres kerja tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis kepala sekolah, tetapi juga berimplikasi pada efektivitas kepemimpinan, pengambilan keputusan, serta iklim kerja dan kinerja sekolah secara keseluruhan. Oleh karena itu, isu stres kerja kepala sekolah menjadi perhatian penting dalam kajian manajemen dan kepemimpinan pendidikan kontemporer.

Studi-studi terbaru juga menyoroti peran strategi koping sebagai faktor kunci dalam mengelola stres kerja kepala sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepala sekolah menggunakan beragam strategi koping, baik yang berorientasi pada pemecahan masalah, pengelolaan emosi, maupun pencarian dukungan sosial. Strategi koping yang adaptif terbukti membantu kepala sekolah mempertahankan kinerja, menjaga hubungan kerja yang sehat, serta menciptakan iklim sekolah yang kondusif. Namun demikian, sebagian besar penelitian masih memandang kepala sekolah sebagai kelompok yang homogen, tanpa mempertimbangkan perbedaan karakteristik individu seperti latar belakang generasi, pengalaman hidup, dan pola adaptasi terhadap perubahan teknologi dan organisasi.

Di sisi lain, kajian tentang perbedaan generasi dalam kepemimpinan pendidikan masih relatif terbatas, khususnya yang mengaitkan aspek generasi dengan strategi koping dalam manajemen stres kerja. Penelitian yang ada umumnya berfokus pada gaya kepemimpinan atau pemanfaatan teknologi oleh generasi tertentu, tetapi belum secara mendalam mengkaji bagaimana kepala sekolah dari Generasi X dan Generasi Milenial memersepsikan stres serta mengembangkan strategi koping yang berbeda dalam konteks kerja yang sama. Selain itu, penelitian dengan pendekatan kualitatif dan desain studi multi situs pada jenjang pendidikan dasar juga masih jarang dilakukan. Keterbatasan ini menunjukkan adanya celah penelitian yang perlu diisi, sehingga kajian komparatif mengenai strategi koping kepala sekolah lintas generasi dalam konteks nyata sekolah dasar menjadi relevan dan penting untuk dilakukan.

Meskipun berbagai studi terbaru telah mengkaji stres kerja dan strategi koping kepala sekolah, sebagian besar penelitian tersebut masih bersifat umum dan menempatkan kepala sekolah sebagai kelompok yang homogen. Kajian-kajian yang ada lebih banyak menyoroti jenis sumber stres dan bentuk strategi koping secara deskriptif atau kuantitatif, tanpa menggali secara mendalam bagaimana latar belakang generasi memengaruhi cara kepala sekolah memersepsikan stres serta memilih strategi koping yang digunakan. Secara teoretis, perbedaan generasi diakui berpengaruh terhadap nilai kerja, pola adaptasi, dan respons terhadap perubahan, namun integrasi perspektif generasi dalam kajian stres kerja kepala sekolah masih belum dikembangkan secara komprehensif.

Selain itu, dari sisi empiris, masih terbatas penelitian yang menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi multi situs pada konteks pendidikan dasar negeri. Penelitian-

penelitian sebelumnya umumnya dilakukan pada satu lokasi penelitian atau berfokus pada jenjang pendidikan menengah, sehingga belum memberikan gambaran kontekstual yang utuh mengenai dinamika stres kerja dan strategi koping kepala sekolah lintas generasi dalam situasi kerja yang relatif sebanding. Keterbatasan ini menunjukkan adanya kesenjangan antara perkembangan teori stres dan koping dengan realitas praktik kepemimpinan sekolah dasar, khususnya dalam konteks perbedaan generasi. Oleh karena itu, penelitian ini diposisikan untuk mengisi celah tersebut melalui kajian komparatif strategi koping kepala sekolah Generasi X dan Generasi Milenial dalam manajemen stres kerja pada studi multi situs.

Berdasarkan kesenjangan teoretis dan empiris yang telah diidentifikasi, penelitian ini diarahkan untuk menjawab pertanyaan mengenai bagaimana bentuk dan sumber stres kerja yang dialami oleh kepala sekolah Generasi X dan Generasi Milenial, bagaimana strategi koping yang digunakan masing-masing generasi dalam mengelola stres kerja, serta bagaimana persamaan dan perbedaan strategi koping tersebut dalam konteks kepemimpinan sekolah dasar. Sejalan dengan pertanyaan tersebut, tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan dan menganalisis secara mendalam strategi koping kepala sekolah lintas generasi serta membandingkannya dalam situasi kerja yang relatif sebanding. Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi perspektif generasi dalam kajian stres kerja kepala sekolah melalui pendekatan kualitatif studi multi situs pada jenjang pendidikan dasar negeri, sehingga mampu mengungkap dinamika koping yang kontekstual, komparatif, dan berbasis pengalaman nyata kepala sekolah dalam menghadapi tuntutan kepemimpinan di era globalisasi dan digitalisasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi multi situs, yang dipilih untuk memperoleh pemahaman mendalam dan kontekstual mengenai strategi koping kepala sekolah Generasi X dan Generasi Milenial dalam manajemen stres kerja. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti menggali makna, pengalaman, dan persepsi subjek penelitian secara holistik, sementara desain studi multi situs digunakan karena penelitian dilaksanakan pada dua sekolah dasar negeri yang berbeda, yaitu SDN Ngembe 1 dan SDN Baujeng 1 Kecamatan Beji. Melalui desain ini, penelitian tidak hanya memotret fenomena pada masing-masing situs, tetapi juga memungkinkan analisis komparatif lintas situs untuk menemukan persamaan dan perbedaan strategi koping berdasarkan latar belakang generasi kepala sekolah.

Subjek penelitian dalam studi ini adalah kepala sekolah yang mewakili Generasi X dan Generasi Milenial pada masing-masing situs penelitian. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive dengan pertimbangan kesesuaian dengan fokus penelitian, yaitu kepala sekolah yang secara langsung mengalami dan mengelola stres kerja dalam konteks kepemimpinan sekolah dasar negeri. Selain kepala sekolah sebagai informan utama, data juga diperkuat melalui sumber data pendukung berupa dokumen sekolah dan hasil pengamatan terhadap aktivitas kepemimpinan di lingkungan sekolah.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan secara semi terstruktur untuk menggali pengalaman, persepsi, sumber stres, serta strategi koping yang digunakan kepala sekolah dalam mengelola tekanan kerja. Instrumen wawancara dikembangkan berdasarkan fokus dan pertanyaan penelitian, serta bersifat fleksibel agar dapat menyesuaikan dengan dinamika di lapangan. Observasi digunakan untuk mengamati secara langsung perilaku, interaksi, dan situasi kerja kepala sekolah dalam menjalankan tugas kepemimpinannya, sedangkan dokumentasi dimanfaatkan untuk melengkapi dan memperkuat data yang diperoleh melalui wawancara dan observasi.

Analisis data dilakukan secara berkelanjutan sejak tahap pengumpulan data hingga akhir penelitian. Teknik analisis data meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Data yang telah dikumpulkan diseleksi dan dipilah sesuai dengan fokus penelitian, kemudian disajikan dalam bentuk narasi deskriptif dan matriks tematik untuk memudahkan pemahaman. Dalam konteks studi multi situs, analisis dilakukan pada masing-

masing situs terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan analisis lintas situs untuk mengidentifikasi pola, persamaan, dan perbedaan strategi koping kepala sekolah Generasi X dan Generasi Milenial dalam manajemen stres kerja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepala sekolah Generasi X dan Generasi Milenial di SDN Ngembe 1 dan SDN Baujeng 1 sama-sama mengalami stres kerja yang bersumber dari kompleksitas tugas kepemimpinan, tuntutan administratif, serta ekspektasi tinggi dari pemangku kepentingan. Beban pekerjaan yang meliputi pengelolaan sumber daya manusia, administrasi sekolah, implementasi kebijakan pendidikan, serta tanggung jawab terhadap mutu pembelajaran menjadi faktor dominan pemicu stres. Meskipun konteks kerja relatif serupa, cara masing-masing generasi memersepsikan dan merespons stres menunjukkan perbedaan yang cukup signifikan.

Kepala sekolah Generasi X cenderung memersepsikan stres kerja sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari tanggung jawab kepemimpinan. Berdasarkan hasil wawancara, Generasi X memandang tekanan kerja sebagai tantangan yang harus dihadapi dengan sikap profesional dan pengalaman kerja yang telah dimiliki. Stres lebih sering diartikan sebagai konsekuensi dari tanggung jawab besar sebagai pemimpin sekolah, sehingga tidak selalu diekspresikan secara terbuka. Sikap ini tercermin dari kecenderungan Generasi X untuk menahan emosi dan mengelola tekanan secara internal.

Sebaliknya, kepala sekolah Generasi Milenial menunjukkan persepsi yang lebih reflektif terhadap stres kerja. Generasi ini lebih terbuka dalam mengidentifikasi sumber stres dan mengakui dampaknya terhadap kondisi psikologis maupun kinerja. Stres dipersepsikan sebagai sinyal perlunya penyesuaian strategi kerja, pembagian tugas, atau perubahan pendekatan kepemimpinan. Kepala sekolah Generasi Milenial juga lebih sadar akan pentingnya keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kesejahteraan pribadi dalam menjalankan peran kepemimpinan.

Dalam hal strategi koping, kepala sekolah Generasi X lebih dominan menggunakan strategi koping berorientasi pada pemecahan masalah (*problem-focused coping*). Strategi ini diwujudkan melalui perencanaan kerja yang sistematis, penegakan disiplin, pengambilan keputusan yang tegas, serta pemanfaatan pengalaman masa lalu dalam menghadapi situasi yang menekan. Selain itu, Generasi X juga mengandalkan ketahanan diri, komitmen kerja, dan nilai tanggung jawab sebagai mekanisme utama dalam mengelola stres kerja.

Sementara itu, kepala sekolah Generasi Milenial menunjukkan kecenderungan menggunakan strategi koping yang lebih variatif, baik yang berorientasi pada pemecahan masalah maupun pengelolaan emosi (*emotion-focused coping*). Generasi ini lebih fleksibel dalam menyesuaikan gaya kepemimpinan, memanfaatkan teknologi digital untuk efisiensi kerja, serta menerapkan pendekatan kolaboratif dalam menyelesaikan permasalahan. Pengelolaan emosi dilakukan melalui refleksi diri, komunikasi terbuka, serta upaya menjaga suasana kerja yang positif di lingkungan sekolah.

Hasil penelitian juga mengungkap bahwa dukungan sosial menjadi strategi koping penting bagi kedua generasi, meskipun dengan pola yang berbeda. Kepala sekolah Generasi X cenderung memanfaatkan dukungan sosial secara terbatas, terutama melalui diskusi dengan sesama kepala sekolah atau atasan dalam konteks profesional formal. Sebaliknya, kepala sekolah Generasi Milenial lebih aktif memanfaatkan dukungan sosial baik dari guru, staf sekolah, komunitas profesional, maupun jejaring digital sebagai sarana berbagi pengalaman dan mengurangi tekanan kerja.

Analisis lintas situs menunjukkan bahwa konteks sekolah turut memengaruhi strategi koping yang digunakan kepala sekolah. Di sekolah dengan tingkat kompleksitas administrasi dan dinamika organisasi yang lebih tinggi, baik Generasi X maupun Milenial dituntut untuk mengombinasikan berbagai strategi koping secara adaptif. Namun demikian, Generasi Milenial tampak lebih cepat beradaptasi terhadap perubahan kebijakan dan tuntutan digital, sementara Generasi X menunjukkan konsistensi dalam menjaga stabilitas dan ketertiban organisasi sekolah.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan adanya persamaan dan perbedaan strategi koping antara kepala sekolah Generasi X dan Generasi Milenial dalam manajemen stres kerja. Persamaan terletak pada kesadaran akan tanggung jawab kepemimpinan dan pentingnya menjaga kinerja sekolah, sedangkan perbedaan tampak pada cara memersepsikan stres, fleksibilitas strategi koping, serta pemanfaatan dukungan sosial dan teknologi. Temuan ini menegaskan bahwa latar belakang generasi memengaruhi dinamika koping kepala sekolah, sehingga perlu dipertimbangkan dalam pengembangan kebijakan dan program penguatan kapasitas kepemimpinan sekolah dasar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kepala sekolah Generasi X dan Generasi Milenial sama-sama menghadapi stres kerja yang bersumber dari kompleksitas peran kepemimpinan, tuntutan administratif, perubahan kebijakan pendidikan, serta ekspektasi tinggi dari berbagai pemangku kepentingan. Stres kerja merupakan kondisi yang tidak terpisahkan dari praktik kepemimpinan sekolah dasar, namun dapat dikelola secara adaptif melalui strategi koping yang tepat sesuai dengan karakteristik individu dan konteks kerja. Penelitian ini menemukan bahwa kepala sekolah Generasi X cenderung memersepsikan stres sebagai konsekuensi dari tanggung jawab kepemimpinan dan mengelolanya melalui strategi koping yang berorientasi pada pemecahan masalah, ketahanan diri, serta pemanfaatan pengalaman kerja. Sementara itu, kepala sekolah Generasi Milenial menunjukkan pendekatan yang lebih reflektif dan fleksibel dengan mengombinasikan strategi pemecahan masalah, pengelolaan emosi, pemanfaatan teknologi, serta dukungan sosial dalam mengelola stres kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing.
- Hasibuan, M. S. P. (2017). *Manajemen sumber daya manusia*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ivancevich, J. M., Konopaske, R., & Matteson, M. T. (2014). *Organizational behavior and management*. New York: McGraw-Hill.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook*. Thousand Oaks: Sage Publications.

Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2017). *Organizational behavior*. New Jersey: Pearson Education.

Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: Alfabeta.

