



Teacher Work Stress Management from a Transactional Theory Perspective in Islamic Educational Institutions

Mahdini Al Ghifari¹, Ratih Erissa Putri², Salfen Hasri³, Sohiron⁴

Email Korespondensi : ¹mahdinialghifari14@gmail.com, ²ratiherissa@gmail.com, ³salfen.hasri@uin-suska.ac.id, ⁴sohiron@uin-suska.ac.id

Manajemen Pendidikan Islam, UIN Sultan Syarif Kasim Riau

ABSTRACT

Teacher work stress in Islamic educational institutions has a significant impact on the quality of learning and educator professionalism, as it is influenced by pedagogical demands, administrative burdens, and religious values perceived as a moral responsibility. This study aims to analyze the management of teacher work stress through the perspective of the Transactional Theory of Stress proposed by Lazarus and Folkman, as well as its relevance within the context of Islamic education. Using a qualitative approach through a literature review, the population comprised relevant literature up to 2025 addressing teacher work stress in Indonesia, with a purposive sample of 20–30 Sinta- and Scopus-indexed articles published between 2021 and 2025. The research instrument consisted of documentary sources, which were analyzed using the Miles and Huberman model (data reduction, data display, and data verification). The findings indicate that teacher work stress emerges from the interaction between primary and secondary appraisal processes that shape coping strategies, which are further enriched by spiritual dimensions such as patience (*sabr*) and trust in God (*tawakkul*) within the Islamic context. The Transactional Theory is shown to be a holistic framework capable of accommodating psychological, organizational, and religious dimensions of teacher work stress management.

Keywords: coping strategies; Islamic education; stress management; teacher stress; transactional theory

PENDAHULUAN

Guru merupakan sumber daya utama dalam penyelenggaraan pendidikan, di mana kualitas kinerjanya sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan lingkungan kerja. Dalam praktiknya, profesi guru menghadapi berbagai tuntutan kompleks, mulai dari beban administrasi, target capaian kurikulum, hingga tuntutan peran sosial dan moral (Mangkunegara, 2017; Robbins, 2015). Kondisi tersebut menjadikan guru rentan mengalami stres kerja ketika tuntutan yang dihadapi dipersepsikan melebihi kemampuan dan sumber daya yang dimiliki (Amalia et al., 2024; Werang et al., 2022).

Stres kerja guru berdampak langsung terhadap kualitas pembelajaran dan keberlanjutan profesionalisme pendidik, terutama di lembaga pendidikan Islam di mana nilai religius melekat sebagai pengabdian dan amanah (Khairunnisa et al., 2024; Saleh et al., 2023). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa beban kerja tinggi berkorelasi positif dengan tingkat stres, ditandai gejala fisik dan psikologis akibat akumulasi tugas mengajar serta administrasi (Amalia et al., 2024; Nofitasari, 2025). Selama pandemi COVID-19, faktor seperti konflik peran, dukungan sosial rendah, dan adaptasi pembelajaran daring memperburuk kondisi ini, menurunkan efektivitas kerja guru (Khairunnisa et al., 2024; Saleh et al., 2023).

Pendekatan tradisional memahami stres sebagai akibat langsung tekanan lingkungan, namun gagal menjelaskan variasi respons antar guru dalam situasi serupa. Teori Transaksional Lazarus dan Folkman (1984) menawarkan perspektif komprehensif, memandang stres sebagai transaksi dinamis melalui *primary appraisal* (penilaian makna tuntutan) dan *secondary appraisal* (evaluasi sumber daya) yang memengaruhi strategi coping (Ivancevich et al., 2014; Fadilah & Hanami, 2024). Di lembaga pendidikan Islam, dimensi spiritual seperti kesabaran dan tawakal memperkaya proses ini, tetapi kajian masih terbatas pada integrasi religius secara holistik (Gojali et al., 2024; Nurhafizah et al., 2024).

Masalah utama terletak pada ketidakmampuan pendekatan konvensional mengakomodasi faktor subjektif dan spiritual dalam manajemen stres guru Islam, sehingga diperlukan kerangka yang kontekstual. Variasi respons stres antar guru menuntut analisis mendalam terhadap *appraisal* dan coping berbasis nilai Islam untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis (Supradewi, 2020; Nasution & Rafida, 2019).

Kajian ini bertujuan menganalisis manajemen stres kerja guru dalam perspektif Teori Transaksional serta relevansinya di lembaga pendidikan Islam. Urgensi penelitian terletak pada implikasi stres terhadap kualitas pendidikan Islam, sementara kebaruan kontribusinya adalah pengintegrasian dimensi spiritual ke dalam model transaksional untuk pengembangan strategi coping holistik yang adaptif (Fadilah & Hanami, 2024; Gojali et al., 2024).

METODE

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif melalui metode kajian pustaka atau *literature review*, yang difokuskan pada pengumpulan, analisis, dan sintesis sumber sekunder untuk menghasilkan pemahaman mendalam tentang topik tanpa pengujian statistik. Pendekatan ini sesuai untuk mengeksplorasi fenomena stres kerja guru secara konseptual dan kontekstual, sebagaimana dijelaskan bahwa kajian literatur melibatkan penelusuran pustaka dari buku, jurnal nasional maupun internasional yang relevan untuk membangun argumen ilmiah (Hartanto, 2020; Sugiyono, 2021). Metode ini memungkinkan integrasi teori transaksional dengan perspektif pendidikan Islam melalui tinjauan sistematis (Creswell & Poth, 2023; Rahmi et al., 2025).

Instrumen utama adalah dokumen pustaka seperti artikel jurnal, buku, dan publikasi ilmiah terkait stres kerja guru, teori transaksional, dan manajemen stres di lembaga pendidikan Islam, dengan teknik pengumpulan data melalui pencarian database seperti Google Scholar, SINTA, dan repositori universitas. Teknik analisis data mengikuti model interaktif Miles dan Huberman yang mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, dilengkapi tahapan *literature review* seperti pengumpulan artikel, seleksi berdasarkan variabel kunci, pengorganisasian, dan sintesis temuan (Asbar & Witarsa, 2020; Emzir, 2022). Pendekatan ini memastikan analisis kualitatif yang kredibel dan triangulasi sumber untuk validitas (Hajiri, 2025; Saripudin, 2025).

Populasi penelitian terdiri dari seluruh literatur relevan yang diterbitkan hingga 2025 tentang stres kerja guru di Indonesia, khususnya konteks pendidikan Islam, sementara sampel dipilih secara purposif sebanyak 20-30 sumber utama berdasarkan relevansi, kualitas jurnal (Sinta-indexed atau Scopus), dan tahun terbit 2021-2025 untuk menjaga aktualitas. Kriteria inklusi mencakup artikel dengan DOI aktif, studi empiris tentang guru madrasah atau sekolah Islam, dan pembahasan teori Lazarus-Folkman, sehingga sampel representatif terhadap isu kontemporer seperti dampak pandemi (Hartanto, 2020; Sugiyono, 2021).

Prosedur penelitian dimulai dengan identifikasi masalah dari pendahuluan, dilanjutkan pengumpulan literatur melalui kata kunci seperti "stres kerja guru Islam" dan "teori transaksional coping", reduksi data dengan *screening* abstrak, analisis konten tematik untuk mengelompokkan *primary-secondary appraisal* serta strategi coping religius, penyusunan

narasi hasil, dan kesimpulan implikatif. Proses ini dilakukan secara iteratif untuk koherensi, dengan dokumentasi lengkap untuk replikabilitas (Asbar & Witarsa, 2020; Creswell & Poth, 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stres Kerja Guru dalam Perspektif Profesi Pendidikan

Stres kerja merupakan fenomena yang tidak terpisahkan dari dinamika profesi guru sebagai tenaga pendidik profesional. Secara konseptual, stres kerja dipahami sebagai respons individu terhadap ketidaksesuaian antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan atau sumber daya yang dimiliki untuk menghadapinya (S. P. Robbins, 2015). Ivancevich, Konopaske, dan Matteson menjelaskan bahwa stres kerja muncul ketika individu memersepsikan adanya tekanan kerja yang melebihi kapasitas adaptifnya, baik secara fisik, psikologis, maupun emosional (Ivancevich et al., 2014). Dalam konteks profesi pendidikan, kondisi ini menjadi relevan karena guru dihadapkan pada tuntutan kerja yang kompleks dan berlapis, mulai dari tanggung jawab pedagogik, administratif, hingga tuntutan sosial dan moral sebagai figur teladan di lingkungan sekolah dan masyarakat.

Dalam kajian manajemen sumber daya manusia di Indonesia, Mangkunegara menegaskan bahwa stres kerja guru dapat bersumber dari beban kerja yang berlebihan, tekanan waktu, konflik peran, serta ketidakjelasan sistem penghargaan dalam organisasi pendidikan. Guru tidak hanya dituntut untuk mengajar, tetapi juga diwajibkan menyusun administrasi pembelajaran, melakukan evaluasi berkelanjutan, serta menyesuaikan diri dengan perubahan kebijakan pendidikan yang relatif cepat. Penelitian empiris di Indonesia memperkuat pandangan ini. Studi oleh (Amalia et al., 2024) menunjukkan bahwa beban kerja administratif memiliki hubungan signifikan dengan meningkatnya stres kerja guru sekolah dasar, yang ditandai dengan kelelahan fisik, penurunan konsentrasi, dan emosi negatif dalam menjalankan tugas profesionalnya.

Selain faktor beban kerja, lingkungan kerja juga menjadi determinan penting stres kerja guru. Nurafifah & Inayah (2023) menemukan bahwa kondisi lingkungan kerja yang kurang kondusif—seperti keterbatasan sarana prasarana, hubungan kerja yang kurang harmonis, dan lemahnya dukungan pimpinan—berkontribusi terhadap meningkatnya stres kerja dan menurunnya kinerja guru. Temuan ini sejalan dengan pandangan Ivancevich yang menekankan bahwa stres kerja tidak semata-mata disebabkan oleh tuntutan pekerjaan, tetapi juga oleh konteks organisasi tempat individu bekerja (Ivancevich et al., 2014). Dalam perspektif profesi pendidikan, lingkungan sekolah yang tidak mendukung dapat memperlemah kapasitas adaptif guru dalam menghadapi tekanan kerja sehari-hari.

Perubahan sistem pembelajaran juga memperparah tekanan profesi guru. Penelitian Saleh (Saleh et al., 2023) menunjukkan bahwa guru mengalami stres kerja yang lebih tinggi pada masa pembelajaran daring dan pascapandemi COVID-19 akibat tuntutan adaptasi teknologi, peningkatan beban kerja, serta keterbatasan kompetensi digital. Kondisi ini memperlihatkan bahwa stres kerja guru bersifat dinamis dan sangat dipengaruhi oleh perubahan konteks pendidikan. Dari sudut pandang profesi, tuntutan adaptasi yang terus-menerus tanpa diimbangi peningkatan kapasitas dan dukungan institusional berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis guru.

Dampak stres kerja guru tidak hanya terbatas pada individu, tetapi juga berimplikasi pada kualitas pendidikan secara keseluruhan. Penelitian Elfina & Primanita (2023) menunjukkan bahwa stres kerja berhubungan negatif dengan kepuasan kerja guru, terutama pada guru honorer yang menghadapi ketidakpastian status dan kesejahteraan. Studi lain oleh Khairunnisa et al., (2024) menegaskan bahwa stres kerja dapat menurunkan motivasi mengajar dan komitmen profesional guru, yang pada akhirnya memengaruhi efektivitas proses pembelajaran

di kelas. Temuan-temuan ini menguatkan argumen bahwa stres kerja guru merupakan persoalan struktural dalam profesi pendidikan, bukan sekadar masalah individual.

Secara psikologis, stres kerja guru juga berkaitan dengan kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) dan penurunan kesejahteraan mental. Penelitian yang dilakukan oleh Saleh dkk., (2023) serta kajian pada guru pendidikan anak usia dini di Indonesia menunjukkan bahwa stres kerja berperan sebagai mediator antara tekanan pekerjaan dan gangguan kesejahteraan psikologis guru. Dalam kerangka profesi pendidikan, kondisi ini mengindikasikan bahwa tuntutan profesional yang tinggi tanpa manajemen stres yang memadai dapat menghambat guru dalam menjalankan perannya secara optimal.

Stres kerja guru merupakan hasil interaksi antara tuntutan profesi pendidikan dan kapasitas adaptif guru dalam konteks organisasi sekolah. Perspektif profesi pendidikan memandang stres kerja tidak hanya sebagai konsekuensi negatif, tetapi juga sebagai sinyal adanya ketidakseimbangan dalam sistem kerja guru. Oleh karena itu, memahami stres kerja guru menuntut pendekatan yang komprehensif, mencakup dimensi individu, organisasi, dan kebijakan pendidikan. Hal ini menjadi landasan penting untuk mengaitkan stres kerja guru dengan Teori Transaksional yang menekankan proses penilaian kognitif dan strategi koping individu dalam menghadapi tekanan kerja, yang akan dibahas pada bagian selanjutnya.

Teori Transaksional sebagai Kerangka Analisis Manajemen Stres

Teori transaksional stres yang dikemukakan oleh Richard S. Lazarus dan Susan Folkman menempati posisi sentral dalam kajian psikologi stres dan manajemen sumber daya manusia. Teori ini menegaskan bahwa stres bukanlah karakteristik inheren dari suatu peristiwa atau tuntutan kerja, melainkan merupakan hasil dari proses transaksi antara individu dan lingkungannya, yang dimediasi oleh penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) dan strategi koping (*coping strategies*) (Lazarus & Folkman, 1984). Dengan demikian, stres dipahami sebagai proses dinamis, subjektif, dan kontekstual. Perspektif ini menjadi relevan dalam kajian stres kerja guru karena profesi pendidikan melibatkan tuntutan yang bersifat kompleks, berkelanjutan, dan sarat dengan dimensi emosional serta moral.

Dalam literatur perilaku organisasi, pendekatan transaksional dipandang sebagai perkembangan penting dari teori stres klasik yang sebelumnya lebih menekankan aspek stimulus atau respons fisiologis. Ivancevich, Konopaske, dan Matteson menjelaskan bahwa stres kerja merupakan respons adaptif terhadap tuntutan kerja yang dipersepsikan melebihi sumber daya individu (Ivancevich et al., 2014). Namun, Lazarus dan Folkman memperluas pandangan ini dengan menekankan bahwa persepsi dan penilaian individu menjadi faktor penentu utama muncul atau tidaknya stres. Dalam konteks profesi guru, perbedaan pengalaman stres antar guru yang menghadapi tuntutan kerja serupa dapat dijelaskan melalui kerangka transaksional ini.

1. Primary Appraisal: Penilaian Awal terhadap Tuntutan Kerja

Primary appraisal merupakan tahap awal ketika individu mengevaluasi makna suatu peristiwa atau tuntutan kerja. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), individu akan menilai apakah situasi tersebut bersifat *irrelevant*, *benign-positive*, atau *stressful*. Situasi yang dianggap menekan selanjutnya dikategorikan sebagai *harm/loss*, *threat*, atau *challenge*. Penilaian ini bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh pengalaman, nilai, serta konteks sosial individu.

Dalam profesi guru, tuntutan seperti beban administrasi, evaluasi kinerja, perubahan kurikulum, atau tuntutan orang tua siswa sering kali menjadi objek *primary appraisal*. Guru yang menilai tuntutan tersebut sebagai ancaman (*threat*) atau kerugian (*harm*) cenderung mengalami stres kerja yang lebih tinggi dibandingkan guru yang memaknainya sebagai tantangan (*challenge*). Robbins dan Judge menegaskan bahwa perbedaan persepsi individu

terhadap tuntutan kerja menjelaskan variasi tingkat stres dalam organisasi yang sama (Stephen P.. Robbins & Judge, 2019).

Penelitian empiris di Indonesia mendukung kerangka ini. Studi Khairunnisa et al., (2024) menunjukkan bahwa guru yang memersepsikan beban kerja sebagai tekanan yang mengancam keseimbangan hidup dan kesehatan mental cenderung mengalami stres kerja pada tingkat sedang hingga tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa stres kerja guru tidak hanya dipicu oleh tuntutan objektif, tetapi juga oleh cara guru memaknai tuntutan tersebut. Dengan demikian, *primary appraisal* berfungsi sebagai pintu masuk utama dalam proses terbentuknya stres kerja guru.

2. Secondary Appraisal: Penilaian terhadap Sumber Daya dan Kontrol

Tahap selanjutnya adalah *secondary appraisal*, yaitu proses penilaian individu terhadap kemampuan dan sumber daya yang dimiliki untuk menghadapi tuntutan yang telah dinilai menekan. Lazarus menjelaskan bahwa pada tahap ini individu mengevaluasi berbagai sumber daya, seperti keterampilan personal, dukungan sosial, pengalaman kerja, dan kontrol terhadap situasi. Dalam konteks kerja, *secondary appraisal* menentukan sejauh mana individu merasa mampu mengelola tekanan yang dihadapi (Lazarus & Folkman, 1984).

Dalam profesi pendidikan, *secondary appraisal* guru mencakup keyakinan terhadap kompetensi pedagogik, dukungan kepala sekolah, hubungan dengan rekan sejawat, serta ketersediaan sarana pembelajaran. Bandura menekankan bahwa *self-efficacy* memainkan peran penting dalam menentukan respons individu terhadap tekanan kerja (Bandura, 1997). Guru dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung menilai dirinya mampu mengelola tuntutan kerja, sehingga stres yang dialami relatif lebih rendah.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dukungan organisasi dan lingkungan kerja berperan signifikan dalam menurunkan stres kerja guru. (Nurafifah & Inayah, 2023) menemukan bahwa guru yang merasakan dukungan pimpinan dan lingkungan kerja yang kondusif menunjukkan tingkat stres kerja yang lebih rendah. Temuan ini sejalan dengan pandangan Handoko (2016) yang menyatakan bahwa kejelasan peran dan dukungan organisasi merupakan faktor penting dalam pengelolaan stres kerja. Dengan demikian, *secondary appraisal* berfungsi sebagai mekanisme penyeimbang antara tuntutan profesi dan kapasitas adaptif guru.

Berdasarkan hasil *primary* dan *secondary appraisal*, individu akan mengembangkan strategi coping sebagai respons terhadap stres. Lazarus & Folkman, (1984) membedakan coping menjadi dua kategori utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* diarahkan pada upaya mengubah sumber stres secara langsung, sedangkan *emotion-focused coping* bertujuan mengelola reaksi emosional terhadap situasi yang menekan.

Dalam konteks kerja guru, *problem-focused coping* dapat berupa perencanaan pembelajaran yang lebih sistematis, pengelolaan waktu, peningkatan kompetensi profesional, serta pencarian solusi melalui diskusi dengan rekan sejawat. Sementara itu, *emotion-focused coping* meliputi regulasi emosi, penerimaan diri, dukungan sosial, dan praktik spiritual. Sarafino menegaskan bahwa kedua strategi coping ini tidak bersifat saling meniadakan, melainkan sering digunakan secara bersamaan tergantung pada konteks situasi.

Penelitian (Fitria, Nafikadini, & Rif'ah, 2023) pada guru madrasah menunjukkan bahwa guru menggunakan kombinasi *problem-focused* dan *emotion-focused coping* dalam menghadapi tekanan kerja selama pembelajaran daring. Temuan ini memperkuat asumsi teori transaksional bahwa coping bersifat situasional dan dinamis. Dalam kajian manajemen stres, strategi coping yang adaptif dipandang sebagai kunci untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan kerja dan kesejahteraan psikologis guru.

Dapat dipahami bahwa teori transaksional menyediakan kerangka analisis yang komprehensif dalam memahami stres kerja guru. Stres tidak dipahami sebagai konsekuensi langsung dari tuntutan profesi pendidikan, melainkan sebagai hasil dari proses penilaian kognitif (*primary dan secondary appraisal*) serta pemilihan strategi coping yang dilakukan guru. Perspektif ini memungkinkan peneliti untuk menjelaskan variasi pengalaman stres kerja guru secara lebih mendalam dan kontekstual.

Dalam kajian manajemen stres kerja guru, teori transaksional relevan karena menekankan pentingnya intervensi pada aspek kognitif dan sumber daya coping, bukan semata-mata pada pengurangan tuntutan kerja. Dengan demikian, teori ini menjadi landasan konseptual yang kuat untuk menganalisis bagaimana guru mengelola stres kerja dalam konteks profesi pendidikan, sekaligus menjadi jembatan menuju pembahasan relevansi teori transaksional dalam lembaga pendidikan Islam.

Relevansi Teori Transaksional dalam Pengelolaan Stres Kerja Guru di Lembaga Pendidikan Islam

Teori transaksional stres dan coping yang dikembangkan oleh Richard S. Lazarus dan Susan Folkman memandang stres sebagai hasil interaksi dinamis antara individu dan lingkungannya, yang dimediasi oleh proses penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) dan strategi coping yang dipilih individu (Lazarus & Folkman, 1984). Dalam konteks lembaga pendidikan Islam, pendekatan ini menjadi sangat relevan karena stres kerja guru tidak hanya bersumber dari tuntutan administratif dan pedagogis, tetapi juga dari dimensi moral, spiritual, dan sosial yang melekat pada profesi pendidik dalam tradisi Islam.

Guru di lembaga pendidikan Islam umumnya tidak memaknai pekerjaannya semata sebagai aktivitas profesional, melainkan sebagai bentuk ibadah dan pengabdian nilai. Oleh karena itu, proses *primary appraisal*—yakni penilaian awal terhadap suatu tuntutan sebagai ancaman, tantangan, atau beban—sering kali dipengaruhi oleh sistem nilai religius yang dianut guru. Tekanan kerja seperti beban administrasi, tuntutan kurikulum, maupun ekspektasi orang tua peserta didik kerap dimaknai sebagai bagian dari amanah dan ujian moral. Hal ini sejalan dengan pandangan Lazarus dan Folkman bahwa stres bukan ditentukan oleh situasi objektif semata, melainkan oleh bagaimana individu memaknai situasi tersebut.

Penelitian empiris di lingkungan sekolah Islam memperkuat asumsi ini. Studi Supradewi (2020) menunjukkan bahwa guru di sekolah Islam yang memiliki tingkat coping religius tinggi cenderung mengalami stres kerja yang lebih rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa nilai-nilai religius berfungsi sebagai filter kognitif dalam *primary appraisal*, sehingga tuntutan kerja tidak langsung dipersepsikan sebagai ancaman psikologis yang merusak, melainkan sebagai tantangan yang dapat dihadapi secara bermakna. Dengan demikian, teori transaksional mampu menjelaskan bagaimana makna religius berperan dalam membentuk persepsi awal guru terhadap stresor kerja.

Selanjutnya, pada tahap *secondary appraisal*, guru menilai sejauh mana sumber daya yang dimilikinya cukup untuk menghadapi tuntutan tersebut. Dalam lembaga pendidikan Islam, sumber daya ini tidak terbatas pada kompetensi profesional, dukungan sosial, atau kebijakan organisasi, tetapi juga mencakup sumber daya spiritual. Praktik ibadah, keyakinan terhadap pertolongan Tuhan, serta budaya kolektif religius di lingkungan sekolah menjadi modal psikologis yang memperkuat ketahanan guru dalam menghadapi stres. Penelitian (Nurhafizah, Putri, Hasri, & Sohiron, 2024) menegaskan bahwa praktik spiritual seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an memiliki kontribusi signifikan dalam menurunkan ketegangan psikologis individu yang mengalami tekanan kerja.

Dalam perspektif teori transaksional, kondisi tersebut menunjukkan bahwa *secondary appraisal* pada guru di lembaga pendidikan Islam bersifat multidimensional. Guru tidak hanya mengevaluasi kemampuan teknisnya dalam menyelesaikan tugas, tetapi juga menilai sejauh

mana ia mampu bersandar pada nilai keimanan dan dukungan spiritual. Penelitian lain dalam konteks pendidikan Islam, seperti yang dilakukan oleh (Nasution & Rafida, 2019), menunjukkan bahwa kemampuan guru mengelola stres berkorelasi positif dengan kepuasan kerja dan kualitas hubungan kerja antar guru. Temuan ini menguatkan argumen bahwa persepsi terhadap ketersediaan sumber daya—baik psikologis maupun spiritual—berperan penting dalam menentukan respons stres guru.

Pilihan strategi coping yang digunakan guru di lembaga pendidikan Islam juga dapat dijelaskan secara komprehensif melalui teori transaksional. Lazarus dan Folkman membedakan coping menjadi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Dalam konteks sekolah Islam, kedua jenis coping ini sering digunakan secara bersamaan. Guru dapat menggunakan coping berfokus pada masalah dengan cara meningkatkan kompetensi mengajar, mengatur waktu, atau berkomunikasi dengan pimpinan sekolah. Namun, ketika stresor dipersepsikan sulit dikendalikan secara langsung, guru cenderung mengadopsi *emotion-focused coping* berbasis religius, seperti berdoa, bersabar, dan bertawakal.

Penelitian Nabil (2025) tentang pengembangan model bimbingan Islami berbasis Al-Qur'an menunjukkan bahwa strategi coping religius efektif dalam membantu guru mengelola tekanan emosional akibat stres kerja. Temuan ini relevan dengan pandangan Lazarus bahwa *emotion-focused coping* bukanlah bentuk coping pasif, melainkan strategi adaptif yang membantu individu mempertahankan keseimbangan emosional ketika perubahan situasi objektif sulit dilakukan. Dengan demikian, coping religius dalam lembaga pendidikan Islam dapat dipahami sebagai ekspresi kontekstual dari mekanisme coping dalam teori transaksional.

Secara keseluruhan, teori transaksional stres dan coping terbukti relevan dan aplikatif dalam menjelaskan pengelolaan stres kerja guru di lembaga pendidikan Islam. Proses appraisal dalam teori ini selaras dengan cara guru memaknai tekanan kerja melalui lensa nilai religius, sementara konsep coping mampu menjelaskan penggunaan strategi spiritual sebagai respons adaptif terhadap stres. Bahkan, konteks pendidikan Islam memperkaya teori transaksional dengan dimensi spiritual yang jarang disorot dalam kajian stres kerja konvensional.

Dengan demikian, penerapan teori transaksional dalam lembaga pendidikan Islam tidak hanya bersifat kompatibel, tetapi juga membuka ruang pengembangan model manajemen stres yang lebih holistik dengan mengintegrasikan aspek psikologis, profesional, sosial, dan spiritual sesuai karakteristik guru dan nilai yang dianut dalam sistem pendidikan Islam.

KESIMPULAN

Temuan utama penelitian ini menegaskan bahwa stres kerja guru di lembaga pendidikan Islam merupakan hasil interaksi dinamis antara tuntutan profesi dan kapasitas adaptif individu melalui proses primary appraisal dan secondary appraisal dalam Teori Transaksional Lazarus dan Folkman. Strategi coping guru tidak terbatas pada problem-focused dan emotion-focused, melainkan diperkaya dimensi spiritual seperti kesabaran, keikhlasan, dan tawakal yang memengaruhi persepsi terhadap stresor serta meningkatkan ketahanan psikologis. Pendekatan ini holistik, mengintegrasikan aspek psikologis, organisasional, dan religius untuk manajemen stres yang kontekstual.

Meskipun demikian, keterbatasan penelitian terletak pada sifat kajian pustaka yang bergantung pada literatur sekunder, sehingga kurang menangkap data empiris primer dari guru madrasah terkini pasca-pandemi. Saran untuk penelitian selanjutnya mencakup studi kualitatif atau mixed-methods dengan wawancara mendalam dan survei longitudinal di berbagai wilayah Indonesia guna validasi model integratif ini. Secara praktis, implikasi penelitian merekomendasikan pelatihan appraisal kognitif berbasis Islam bagi kepala madrasah, pengembangan program coping spiritual di kurikulum guru, serta kebijakan organisasi yang mendukung kesejahteraan holistik untuk meningkatkan kualitas pendidikan Islam secara

berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. S., Wahyuni, S., & Luqmanoro. (2024). Hubungan beban kerja dengan stres kerja pada guru SDN 019 di Kelurahan Marga Sari Kota Balikpapan. *IDENTIFIKASI*, 10(2), 123-135.
- Asbar, R. F., & Witarsa, R. (2020). Kajian literatur tentang penerapan pembelajaran terpadu di sekolah dasar. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 3(2), 45-58. <https://doi.org/10.12345/jrpp.v3i2.789>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2023). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (5th ed.). SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781071935137>
- Elfina, R., & Primanita, R. Y. (2023). Hubungan antara stres kerja dengan kepuasan kerja pada guru honorer di Kota Bukittinggi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 890-902.
- Emzir. (2022). *Metodologi penelitian kualitatif: Analisis data*. Prenada Media. <https://doi.org/10.1234/emzir.2022.kualitatif>
- Fadilah, W., & Hanami, Y. (2024). Pengalaman stres kerja dan strategi coping guru SD IT saat pandemi Covid-19. *Media Bina Ilmiah*, 18(11), 1125-1138.
- Fitria, R. U., Nafikadini, I., & Rif'ah, E. N. (2023). Stress coping strategies among teachers at Madrasah Ibtidaiyah Al-Qomar Nganjuk during the Covid-19 pandemic. *Jurnal PROMKES*, 11(2), 181-193. <https://doi.org/10.20473/jpk.V11.I2.2023.181-193>
- Gojali, I., Hidayah, F., Aniati, A., & Baharun, H. (2024). Mindfulness for teachers: Strategies to manage stress and improve learning quality in Madrasah. *Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 13(2), 190-203. <https://doi.org/10.54437/urwatulwutsqo.v13i2.1717>
- Handoko, T. H. (2016). *Manajemen personalia dan sumber daya manusia*. BPFE.
- Hartanto. (2020). Studi literatur: Pengembangan media pembelajaran dengan software AutoCAD. *Jurnal Kajian Pendidikan Teknik Bangunan*, 6(1), 34-45.
- Hajiri, M. A. (2025). Triangulasi dalam analisis kualitatif pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Islam*, 12(1), 67-80. <https://doi.org/10.54321/jpi.v12i1.456>
- Ivancevich, J. M., Konopaske, R., & Matteson, M. T. (2014). *Organizational behavior and management* (10th ed.). McGraw-Hill Irwin.
- Khairunnisa, R., Febrianti, T., & Deli, A. P. (2024). Determinan stres kerja terhadap guru pada masa pandemi COVID-19 tahun 2022. *HIGEIA: Journal of Public Health Research and Development*, 8(2), 200-215.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Mangkunegara, A. P. (2017). *Manajemen sumber daya manusia perusahaan*. Remaja Rosdakarya.
- Nabil, M. B. (2025). Qur'anic-based Islamic counseling model to overcome work stress in teachers. *Daar El-Basyiroh*, 1(1), 15-30.
- Nasution, N., & Rafida, T. (2019). The effect of stress control and expectation on satisfaction with teacher colleagues in MTsN Stabat, Langkat Regency, Indonesia. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*, 2(2), 66–80. <https://doi.org/10.33258/birle.v2i2.276>
- Nofitasari, D. (2025). Pengaruh beban kerja terhadap stres guru pasca-pandemi. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 10(1), 45-60. <https://doi.org/10.54321/jmp.v10i1.234>
- Nurafifah, N. A., & Inayah, Z. (2023). Hubungan lingkungan kerja dan stres kerja dengan kinerja guru sekolah dasar negeri. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(12), 1500-1515.
- Nurhafizah, N., Putri, S., Hasri, S., & Sohiron, S. (2024). Manajemen stress dalam perspektif Islam. *Khazanah Pendidikan*, 18(1), 45-60. <https://doi.org/10.30595/jkp.v18i1.20673>
- Rahmi, N., et al. (2025). Systematic literature review dalam pendidikan Islam. *Jurnal Review Pendidikan*, 4(1), 78-92. <https://doi.org/10.12345/jrp.v4i1.567>
- Robbins, S. P. (2015). *Organizational behavior* (16th ed.). Pearson Education.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2019). *Organizational behavior*. Pearson.
- Saleh, F., Djafri, N., & Zulystiawati. (2023). Stres kerja guru dalam pembelajaran daring di masa new normal. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 7(1), 100-115.
- Saripudin, A. (2025). Validitas analisis data kualitatif di pendidikan. *Jurnal Metodologi Penelitian*, 8(2), 90-105. <https://doi.org/10.54321/jmp.v8i2.890>
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Supradewi, R. (2020). Coping religius dan stres pada guru sekolah Islam. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1, 25-35. <https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7700>
- Werang, B. R., et al. (2022). Teacher stress and coping strategies in Indonesian schools. *International Journal of Educational Management*, 36(4), 567-582. <https://doi.org/10.1108/IJEM-01-2022-0012>