

**MANAJEMEN STRES DALAM MENINGKATKAN KINERJA GURU DI  
MADRASAH ALIYAH BILINGUAL SIDOARJO**

**TESIS**

**Diajukan Kepada Program Studi Administrasi Pendidikan  
Sekolah Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta  
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh  
Gelar Magister dalam Ilmu Administrasi Pendidikan**



**Oleh**

**Laila Nur Izzati**

**NIM. Q100200044**

**MAGISTER ADMINISTRASI PENDIDIKAN  
MADRASAHPASCASARJANA  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2023**

**MANAJEMEN STRES DALAM MENINGKATKAN KINERJA GURU DI  
MADRASAH ALIYAH BILINGUAL SIDOARJO**

**TESIS**

**Diajukan Kepada Program Studi Administrasi Pendidikan  
Sekolah Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta  
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh  
Gelara Magister dalam Ilmu Administrasi Pendidikan**



**Oleh**

**Laila Nur Izzati**

**NIM. Q100200044**

**MAGISTER ADMINISTRASI PENDIDIKAN  
MADRASAHPASCASARJANA  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2023**

## NOTA DINAS PEMBIMBING I

**Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si**

Dosen Program Studi Magister Administrasi Pendidikan

Sekolah Pascasarjana

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Nota Dinas

Hal: Tesis Saudari Laila Nur Izzati

Kepada Yth.

Ketua Program Studi Administrasi Pendidikan

Sekolah Pascasarjana

Universitas Muhammadiyah Surakarta

*Assalamualaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap tesis saudara :

Nama : LAILA NUR IZZATI  
NIM : Q100200044  
Program studi : Administrasi Pendidikan  
Konsentrasi : Kepemimpinan  
Judul : Manajemen Stres Dalam Meningkatkan Kinerja Guru  
di MA Bilingual Sidoarjo

Dengan ini kami menilai tesis tersebut dapat disetujui untuk diajukan dalam sidang ujian tesis pada Program Studi Administrasi Pendidikan, Sekolah Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta.

*Wassalamualaikum Wr. Wb.*

Surakarta, 14 Desember 2022

Pembimbing I

Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si

## NOTA DINAS PEMBIMBING II

**Dr. Djalal Fuadi, M.M**

Dosen Program Studi Magister Administrasi Pendidikan  
Sekolah Pascasarjana  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Nota Dinas

Hal: Tesis Saudari Laila Nur Izzati

Kepada Yth.

Ketua Program Studi Administrasi Pendidikan  
Sekolah Pascasarjana  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

*Assalamualaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap tesis saudara :

Nama : LAILA NUR IZZATI  
NIM : Q100200044  
Program studi : Administrasi Pendidikan  
Konsentrasi : Kepemimpinan  
Judul : Manajemen Stres Dalam Meningkatkan Kinerja Guru di Madrasah Aliyah Bilingual Sidoarjo

Dengan ini kami menilai tesis tersebut dapat disetujui untuk diajukan dalam sidang ujian tesis pada Program Studi Administrasi Pendidikan, Sekolah Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta.

*Wassalamualaikum Wr. Wb.*

Surakarta, 26/12/2022  
Pembimbing II

  
Dr. Djalal Fuadi, M.M

# MANAJEMEN STRES DALAM MENINGKATKAN KINERJA GURU DI MADRASAH ALIYAH BILINGUAL SIDOARJO

## TESIS

Oleh

LAILA NUR IZZATI  
NIM : Q100200044

Utama Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si.  
NIDN : 0625066301.

Pendamping Dr. Djalal Fuadi, M.M.  
NIDN : 0623045801

Telah dinyatakan memenuhi syarat untuk diujikan  
Pada tanggal 30 Desember 2022

Ketua Program Studi Magister Administrasi Pendidikan  
Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Ahmad Muhibbin, M.Si  
NIDN : 0611046101

# MANAJEMEN STRES DALAM MENINGKATKAN KINERJA GURU DI MADRASAH ALIYAH BILINGUAL SIDOARJO

## TESIS

Oleh

LAILA NUR IZZATI  
NIM : Q100200044

### SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua Penguji

Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si.  
NIDN : 0625066301.

Anggota

Dr. Djalal Fuadi, M.M.  
NIDN : 0623045801

Anggota

Dr. Sigit Haryanto, M.Hum.  
NIDN : 0625056501

Telah dipertahankan di hadapan tim penguji dan telah memenuhi syarat kelulusan  
Pada tanggal 30 Desember 2022



Direktur Sekolah Pascasarjana  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Drs. M. Farid Wajdi, M.M., Ph.D.  
NIDN : 0605056501

### PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis dan publikasi ilmiah yang saya serahkan benar-benar hasil karya saya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dan ringkasan-ringkasan yang telah saya jelaskan sumbernya. Tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar Magister di perguruan tinggi. Apabila di kemudian hari terbukti tesis ini jiplakan dan terdapat plagiasi, gelar yang diberikan oleh Universitas Muhammadiyah Surakarta batal saya terima.

Surakarta, 30 Desember 2022

Yang membuat pernyataan,



Laila Nur Izzati

## MOTTO

Jangan tunda sesuatu apa yang bisa dikerjakan hari ini.

Esok belum tentu kamu memiliki kesempatan.

~KH. Nurcholis Misbah

وَلَا تَقُولَنَّ لِّشَيْءٍ إِنِّي فَاعِلٌ ذَٰلِكَ غَدًا (٢٣) إِلَّا أَن يَشَاءَ اللَّهُ ۚ وَادْكُرْ رَبَّكَ إِذَا  
نَسِيتَ وَقُلْ عَسَىٰ أَن يَهْدِيَنِّي رَبِّي لِأَقْرَبَ مِنْ هَٰذَا رَشَدًا (٢٤)

Artinya: “Dan jangan sekali-kali kamu mengatakan tentang sesuatu: “sesungguhnya aku akan mengerjakan ini besok pagi (23) kecuali (dengan menyebut): “*InsyaaAllah*”. Dan ingatlah kepada Tuhanmu jika kamu lupa dan katakanlah: “Mudah-mudahan Tuhanku akan memberikan petunjuk kepada yang lebih dekat kebenarannya dari pada ini (24)”. (Q.S Al-Kahfi: 23-24)”

**“Do the best and let god do the rest”**

## ABSTRAK

**Laila Nur Izzati, Q100200044. MANAJEMEN STRES DALAM MENINGKATKAN KINERJA GURU DI MADRASAH ALIYAH BILINGUAL SIDOARJO. Tesis Program Studi Magister Administrasi Pendidikan Sekolah Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2022.**

Stres kerja merupakan suatu kondisi dimana orang tersebut merasa ada ketidakseimbangan di tempat kerja yang mempengaruhi individu secara emosi, kondisi fisik, serta psikis seseorang tersebut. Manajemen stres adalah seni mengendalikan atau mengelola stres yang bertujuan untuk mengetahui penyebab stres, menguasai keterampilan manajemen stres, dan memungkinkan individu untuk mengelola stres dalam hidup mereka dengan lebih baik daripada diperas oleh stres itu sendiri. Stres kerja sering kali diabaikan oleh guru, jika terus diabaikan maka dapat berdampak negatif, oleh karena itu kepala madrasah perlu memprioritaskan manajemen stres. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui faktor apa saja yang menyebabkan stres pada guru, mendeskripsikan manajemen stres oleh kepala madrasah dan mengetahui dampak manajemen stres dalam meningkatkan kinerja guru di MA Bilingual Sidoarjo. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Hasil temuan penelitian ini adalah (1) Faktor yang menyebabkan stres pada guru MA Bilingual ada tiga yaitu *pertama*, perilaku buruk siswa berupa ketidakdisiplinan siswa. *Kedua*, beban kerja yang banyak dan *ketiga*, perbedaan karakter. (2) Manajemen stres yang diterapkan oleh MA Bilingual menggunakan pendekatan individu dan pendekatan organisasional. Pendekatan individu dilakukan oleh guru itu sendiri dalam mengatasi stres kerja. Pendekatan organisasional dilakukan oleh kepala madrasah dengan cara mengadakan rapat, memberikan pelatihan pada guru dan memberi *Reward* dan *punishment*. (3) Dampak manajemen stres dalam meningkatkan kinerja guru menghasilkan sistem manajemen madrasah yang sehat dan proses pembelajaran berjalan dengan optimal.

**Kata kunci : manajemen, stres, kinerja, guru**

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah penulis panjatkan atas nikmat dan karuniaNya sehingga terselesaikan tesis dengan judul “Manajemen Stres dalam Meningkatkan Kinerja Guru di Madrasah Aliyah Bilingual Sidoarjo” di waktu yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gelar magister Administrasi Pendidikan di Sekolah Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta. Bisa menyelesaikan tesis ini tepat waktu bukanlah hal yang mudah dalam waktu yang singkat.

Terima kasih tak terhingga disampaikan kepada:

1. Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si selaku rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Drs. M. Farid Wajdi, M.M., Ph.D selaku direktur Sekolah Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Dr. Ahmad Muhibbin, M.Si selaku ketua Program Studi Magister Administrasi Pendidikan Sekolah Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Magister Administrasi Pendidikan, yang telah membimbing dan menyalurkan ilmu kepada peneliti selama menempuh pendidikan.
5. Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si selaku dosen pembimbing utama yang selalu sabar dalam membimbing peneliti hingga terselesaikan tesis ini.
6. Dr. Djalal Fuadi, M.M selaku dosen pembimbing kedua yang selalu sabar mendampingi peneliti dalam proses penelitian dari awal hingga akhir.
7. Ahmad Mansyur, M.Pd selaku kepala Madrasah Aliyah Bilingual Sidoarjo yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di MA Bilingual.
8. Rekan – rekan mahasiswa Magister Administrasi Pendidikan tahun angkatan 2020 Sekolah Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

9. Seluruh pihak yang yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang selalu mendukung peneliti selama penelitian berlangsung.

Pada penulisan Tesis ini peneliti sadar bahwa masih banyak kekurangan dan kesalahan, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun akan menyempurnakan penulisan Tesis ini serta bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Surakarta, 30 Desember 2022

A handwritten signature in black ink, featuring a large, stylized loop on the left and a series of vertical strokes on the right, ending in a small flourish.

Laila Nur Izzati

## DAFTAR ISI

|                                      |      |
|--------------------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL.....                   | i    |
| NOTA DINAS PEMBIMBING I .....        | ii   |
| NOTA DINAS PEMBIMBING II .....       | iii  |
| HALAMAN PENGESAHAN.....              | v    |
| PERNYATAAN KEASLIAN TESIS .....      | vi   |
| MOTTO .....                          | vii  |
| ABSTRAK .....                        | viii |
| KATA PENGANTAR .....                 | ix   |
| DAFTAR ISI.....                      | xi   |
| BAB I PENDAHULUAN .....              | 1    |
| A. Latar Belakang Masalah.....       | 1    |
| B. Rumusan Masalah .....             | 5    |
| C. Tujuan Penelitian.....            | 6    |
| D. Manfaat Penelitian.....           | 6    |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....         | 8    |
| A. Penelitian Yang Relevan .....     | 8    |
| B. Landasan Teori .....              | 18   |
| C. Kerangka Pikir.....               | 38   |
| BAB III METODE PENELITIAN.....       | 41   |
| A. Jenis Penelitian.....             | 41   |
| B. Desain Penelitian.....            | 42   |
| C. Tempat dan Waktu Penelitian ..... | 42   |
| D. Data dan Sumber Data.....         | 43   |
| E. Kehadiran Peneliti .....          | 44   |
| F. Teknik Pengumpulan Data .....     | 45   |
| G. Teknik Keabsahan Data .....       | 47   |

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| H. Teknik Analisis Data.....             | 49  |
| BAB IV HASIL PENELITIAN &PEMBAHASAN..... | 52  |
| A. Hasil penelitian.....                 | 53  |
| B. Pembahasan.....                       | 75  |
| BAB V PENUTUP.....                       | 94  |
| A. Simpulan.....                         | 94  |
| B. Implikasi.....                        | 95  |
| C. Saran.....                            | 97  |
| DAFTAR PUSTAKA .....                     | 98  |
| LAMPIRAN.....                            | 103 |