

ABSTRAK

Penelitian skripsi ini disusun oleh Bastian Pauzi Febriansyah, mahasiswa dengan NIM 1202010026, pada tahun 2024. Judul dari skripsi ini adalah "Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Kinerja Pendidik dan Tenaga Kependidikan di SMAN 1 Baleendah."

Penelitian ini muncul dari keprihatinan peneliti terhadap pentingnya manajemen stres di lingkungan pendidikan. Peneliti meyakini bahwa keberhasilan pendidik dan tenaga kependidikan dalam menjalankan tugasnya sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam mengelola stres. Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat mengganggu kinerja dan berdampak negatif pada kualitas pendidikan. Melalui penelitian ini, peneliti berharap dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai pengaruh manajemen stres terhadap kinerja pendidik dan tenaga kependidikan di SMAN 1 Baleendah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi sejauh mana manajemen stres berperan dalam meningkatkan atau menurunkan kinerja pendidik dan tenaga kependidikan. Dengan mengelola stres secara efektif, pendidik dan tenaga kependidikan akan dapat bekerja dengan lebih optimal dan menciptakan lingkungan yang kondusif bagi siswa.

Keberhasilan institusi pendidikan sangat bergantung pada kinerja pendidik dan tenaga kependidikan. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kinerjanya adalah stres. Oleh karena itu, bagaimana seseorang merespons stres menjadi sangat penting. Pendidik dan tenaga kependidikan yang mampu mengelola stres dengan baik akan lebih mampu mempertahankan kinerja yang optimal, Hal ini tidak hanya berdampak positif pada proses pembelajaran, tetapi juga mendukung pengembangan sekolah secara keseluruhan, sehingga berkontribusi secara signifikan terhadap kesuksesan institusi pendidikan tersebut.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode statistik deskriptif. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang disebar ke 79 responden, menggunakan skala Likert untuk mengukur variabel penelitian. Setelah data terkumpul, dilakukan analisis dengan serangkaian uji statistik untuk menarik kesimpulan penelitian menggunakan aplikasi SPSS.

Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa manajemen stres memiliki pengaruh signifikan terhadap kinerja pendidik dan tenaga kependidikan di SMAN 1 Baleendah. Manajemen stres menyumbang 12,4% terhadap kinerja, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Dengan demikian, hasil tersebut menunjukkan bahwa manajemen stres berperan penting dalam mempengaruhi kinerja pendidik dan tenaga kependidikan. Manajemen stres yang baik dapat meningkatkan kinerja, namun faktor lain yang belum teridentifikasi juga memberikan kontribusi terhadap kinerja tersebut.

Kata kunci : manajemen stres, kinerja pendidik dan tenaga kependidikan