

TESIS

**MANAJEMEN STRES DALAM MENINGKATKAN
KEPUASAN KERJA GURU DI SMA NAHDLATUL ULAMA 1
GRESIK**



Oleh :

MUHAMMAD BADRIL RIZA
NIM. 230100016

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN PENDIDIKAN
PROGRAM PASCASARJANA (S2)
UNIVERSITAS GRESIK
2025**

**MANAJEMEN STRES DALAM MENINGKATKAN
KEPUASAN KERJA GURU DI SMA NAHDLATUL ULAMA 1
GRESIK**

TESIS

Diajukan kepada
Program Studi Manajemen Pendidikan
Program Pascasarjana (S2)
Universitas Gresik
Untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam menyelesaikan Program Magister

Oleh :

MUHAMMAD BADRIL RIZA
NIM. 230100016

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN PENDIDIKAN
PROGRAM PASCASARJANA (S2)
UNIVERSITAS GRESIK
2025**



HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

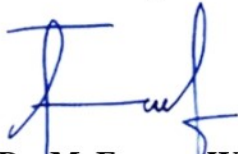
Tesis yang ditulis oleh Muhammad Badril Riza ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 7 Juli 2025

Pembimbing I



Dr. Suyanto., M.AP., M.Pd
NIDN. 0717057702

Pembimbing II



Dr. M. Furqon Wahyudi., M.Pd
NIDN. 0718099701

Gresik, 12 Juni 2025

Mengetahui

Direktur Program Pascasarjana
Universitas Gresik




Dr. Taufiq Harris, M.Pd.
NIDN. 0727026502

HALAMAN PENGESAHAN

Tesis oleh Muhammad Badril Riza ini, telah dipertahankan didepan dewan penguji tesis pada tanggal 07 Juli 2025

Dewan Penguji

Dr. Taufiq Harris, M.Pd
NIDN. 0727026502

Ketua



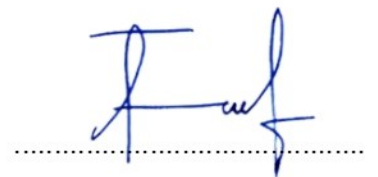
Dr. Suyanto, M.AP., M.Pd
NIDN. 0717057702

Anggota



Dr. M. Furqon Wahyudi, M.Pd
NIDN. 0718099701

Anggota



Gresik, 31 Juli 2025
Mengetahui,
Direktur Program Pascasarjana
Universitas Gresik



Dr. Taufiq Harris, M.Pd
NIDN. 0727026502

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : MUHAMMAD BADRIL RIZA

NIM : 230100016

Jurusan/ Program Studi : MANAJEMEN PENDIDIKAN

Fakultas/ Progra, : PASCASARJANA (S2) UNIVERSITAS GRESIK

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tesis yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan tesis ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Gresik, 31 Juli 2025

Yang membuat pernyataan



MUHAMMAD BADRIL RIZA

NIM. 230100016

ABSTRAK

Riza, M. B. 2025. *Manajemen Stres Dalam Meningkatkan Kepuasan Kerja Guru di SMA Nahdlatul Ulama 1 Gresik*.

Tesis, program Studi Manajemen Pendidikan, Program Pascasarjana (S2), Universitas Gresik. Pembimbing : (I) Dr. H. Suyanto., M.A.P., M.Pd (II) Dr. M. Furqon Wahyudi, M.Pd

Kata Kunci : Manajemen Stres, Kepuasan Kerja, Dukungan Sosial, Kepribadian

Penelitian ini bertujuan menganalisis peran dukungan sosial dan kepribadian dalam manajemen stres serta pengaruhnya terhadap kepuasan kerja guru di SMA Nahdlatul Ulama 1 Gresik. Pendekatan kualitatif deskriptif digunakan dengan subjek tujuh orang, terdiri dari kepala sekolah, wakil kepala sekolah, guru BK, dan guru bidang studi. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, lalu dianalisis dengan model Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen stres guru dipengaruhi oleh dukungan sosial (emosional, informasional, dan appraisal) serta karakter kepribadian (hardiness, optimisme, humor). Strategi manajemen stres yang efektif berdampak positif terhadap kepuasan kerja guru, meliputi aspek psikologis, sosial, fisik, dan finansial. Lingkungan kerja yang nyaman, hubungan interpersonal yang baik, serta kompensasi yang memadai memperkuat dampak positif tersebut. Penelitian ini merekomendasikan penguatan dukungan sosial dan pengembangan kepribadian guru untuk meningkatkan kesejahteraan kerja.

ABSTRACT

Riza, M. B. 2025. *Stress Management to Enhance Teacher Job Satisfaction at SMA Nahdlatul Ulama 1 Gresik*

Thesis. Management Education Study Program, Postgraduate Program (S2) Universitas Gresik. Pembimbing: (I) Dr. H. Suyanto, M.A.P., M.Pd (II) Dr. M. Furqon Wahyudi, M.Pd

Kata Kunci: Stress Management, Job Satisfaction, Social Support, Personality

This study aims to analyze the role of social support and personality in stress management and its impact on teacher job satisfaction at SMA Nahdlatul Ulama 1 Gresik. A descriptive qualitative approach was employed, involving seven participants consisting of the principal, vice principals, guidance and counseling teacher, and subject teachers. Data were collected through observation, interviews, and documentation, and analyzed using the Miles and Huberman model. The findings reveal that teachers' stress management is influenced by social support (emotional, informational, and appraisal) and personality traits (hardiness, optimism, humor). Effective stress management positively affects job satisfaction in psychological, social, physical, and financial aspects. A comfortable work environment, good interpersonal relationships, and adequate compensation further strengthen this positive impact. The study recommends enhancing social support and developing teacher personality traits to improve workplace well-being.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr.wb

Alhamdulillah, puji syukur atas kehadiran Allah swt. yang telah melimpahkan rahmat, taufik, kesehatan dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis dengan judul **“Manajemen Stres Terhadap Kepuasan Kerja Guru di SMA Nahdlatul Ulama 1 Gresik”**. Tak lupa juga sholawat dan salam kepada baginda kita junjungan alam Nabi Muhammad SAW. Yang membawa ummatnya dari alam kegelapan menuju cahaya yang terang benderang disinari oleh ilmu dan Islam.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penelitian ini tidak lain adalah merupakan berkah Allah Subhana'Wa'Ta'ala, jerih payah peneliti serta dukungan maupun bantuan dari berbagai pihak yang turut terlibat didalamnya. Untuk itu melalui kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ibu Dr. dr. Riski Dwi Prameswari, M.Kes, selaku Rektor Universitas Gresik, atas kesempatan yang telah diberikan dalam menempuh pendidikan di Universitas Gresik.
2. Bapak Dr. Taufiq Harris, M.Pd, selaku Direktur Pascasarjana Universitas Gresik atas fasilitas dan layanan serta arahan dan saran konstruktif selama kami menempuh studi di Program Pascasarjana Universitas Gresik.
3. Bapak Dr. H. Suyanto, SH., MH., M.Kn., M.Ap selaku pembimbing I yang telah membantu penulis dalam penyempurnaan penelitian ini.
4. Bapak Dr. M. Furqon Wahyudi, M.Pd selaku pembimbing II yang telah mendampingi penulis dan memberikan arahan konstruktif dalam penelitian.

5. Ayahanda Bapak Asichin (alm), dan ibunda Mu'ayanah yang terus menjadi inspirasi penulis dalam menuntaskan studi pascasarjana.
6. Istri dan anak anak ku, Diah Rahmawati, Muhammad Harun El Syarief, Muhammad Adam Multazam, telah menjadi motivasi penulis ditengah penuntasan studi dan penelitian ini.

Tak ada gading yang tak retak, seperti halnya penelitian ini. Masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Untuk itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan untuk membangun dan menyempurnakan penelitian ini.

Gresik, 31 Juli 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN DEPAN.....	i
HALAMAN PRASYARAT GELAR.....	ii
HALAMAN LOGO.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	 9
2.1 Penelitian Terdahulu.....	9
2.2 Landasan Teori.....	16
2.2.1 Manajemen Stres.....	16
2.2.2 Kepuasan Kerja Guru.....	23
2.3 Kerangka Berpikir.....	29
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 33
3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	33
3.2 Lokasi Penelitian.....	33
3.3 Sumber Data Penelitian.....	33
3.4 Prosedur Pengumpulan Data.....	34
3.5 Teknik Analisis Data.....	37
3.6 Keabsahan Data.....	38
3.7 Keterpercayaan.....	39
3.8 Keteralihan.....	40
3.9 Ketergantungan.....	40
3.10 Ketegasan.....	41
 BAB IV PAPARAN DATA DAN PEMBAHASAN.....	 42
4.1 Profil Lembaga Pendidikan.....	42
4.2 Temuan Penelitian.....	57
4.2.1 Peran Dukungan Sosial dan Kepribadian dalam Manajemen Stres Guru di SMA NU 1 Gresik.....	 57

4.2.2 Pengaruh Manajemen Stres dalam Meningkatkan Kepuasan Kerja Guru di SMA NU 1 Gresik.....	70
4.3 Pembahasan Penelitian.....	76
4.3.1 Peran Dukungan Sosial dalam Manajemen Stres	76
4.3.2 Peran Kepribadian Guru dalam Manajemen Stres	82
4.3.3 Hubungan antara Manajemen Stres dan Kepuasan Kerja	85
BAB V PENUTUP.....	96
5.1 Kesimpulan	96
5.2 Rekomendasi.....	97
5.3 Keterbatasan Penelitian	99
5.4 Saran Untuk Peneliti Selanjutnya.....	99
DAFTAR PUSTAKA	101
LAMPIRAN - LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Perbandingan Penelitian Terdahulu	13
3.1. Kode Wawancara	35
4.1. Data Temuan Sementara Rumusan Masalah 1	69
4.2. Data Temuan Sementara Rumusan Masalah 2	74
4.3. Data Temuan Akhir.....	91

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Bagan Kerangka Berfikir	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

- 1 Berita Acara Bimbingan Proposal Tesis
- 2 Berita Acara Bimbingan Tesis
- 3 Kuisisioner Kepuasan Kerja Guru
- 4 Dokumentasi
- 5 Hasil Cek Plagiarisme

