

TESIS

STRATEGI KOPING KEPALA SEKOLAH GENERASI X DAN

GENERASI MILENIAL DALAM MANAJEMEN STRES

KERJA (STUDI MULTI SITUS DI SDN NGEMBE 1 DAN SDN

BAUJENG 1 KECAMATAN BEJI)



Oleh :

ASSALAMATUS SHOLIKHAH

NIM. 240100064

PROGRAM STUDI MANAJEMEN PENDIDIKAN

PROGRAM MAGISTER

UNIVERSITAS GRESIK

2026

TESIS

STRATEGI KOPING KEPALA SEKOLAH GENERASI X DAN

GENERASI MILENIAL DALAM MANAJEMEN STRES

KERJA (STUDI MULTI SITUS DI SDN NGEMBE 1 DAN SDN

BAUJENG 1 KECAMATAN BEJI)



Oleh :

ASSALAMATUS SHOLIKHAH

NIM. 240100064

PROGRAM STUDI MANAJEMEN PENDIDIKAN

PROGRAM MAGISTER

UNIVERSITAS GRESIK

2026



MOTTO

- Pemimpin pendidikan yang hebat tidak dilahirkan, tetapi dibentuk melalui pembelajaran, pengalaman, dan pengabdian
- Perubahan pendidikan dimulai dari pemimpin yang mampu belajar, beradaptasi, dan menginspirasi
- Kepemimpinan yang efektif lahir dari perpaduan ilmu, pengalaman, dan keteladanan
- Belajar hari ini untuk memimpin pendidikan yang lebih baik di masa depan
- Menjadi pendidik yang terus belajar adalah langkah awal menjadi pemimpin pendidikan yang berkualitas

**STRATEGI KOPING KEPALA SEKOLAH GENERASI X DAN
GENERASI MILENIAL DALAM MANAJEMEN STRES KERJA (STUDI
MULTI SITUS DI SDN NGEMBE 1 DAN SDN BAUJENG 1 KECAMATAN
BEJI)**

TESIS

Diajukan Kepada

Progam Studi Manajemen Pendidikan

Progam Pasca Sarjana (S2)

Untuk memenuhi salah satu persyaratan

Dalam Menyelesaikan Progam Magister

ASSALAMATUS SHOLIKHAH

NIM. 240100064

PROGRAM STUDI MANAJEMEN PENDIDIKAN

PROGRAM MAGISTER

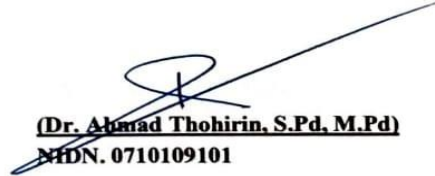
UNIVERSITAS GRESIK

2026

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis oleh Assalamatus Sholikhah ini, telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 9 Juli 2026

Pembimbing I


(Dr. Ahmad Thohirin, S.Pd, M.Pd)
NIDN. 0710109101

Pembimbing II


(Dr. Suvitno, S.E., M.Pd)
NIDK. 8808960018

Gresik, 18 Juni 2026
Mengetahui
Direktur Pascasarjana


(Dr. Ahmad Thohirin, S.Pd, M.Pd)
NIDN. 0710109101

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Tesis oleh Assalamatus Sholikhah ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Tesis pada tanggal 9 Juli 2026 pada saat ujian tesis dan dinyatakan (*Lulus / Tidak Lulus*)

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

Ketua



(Dr. Ahmad Thohirin, S.Pd, M.Pd)
NIDN. 0710109101

Anggota



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

Anggota



Gresik, 17 Juli 2026
Mengetahui
Direktor Pascasarjana,



Dr. Ahmad Thohirin, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0710109101

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Assalamatus Sholikhah**
NIM : 240100064
Jurusan/ Program Studi : S2 – Manajemen Pendidikan
Fakultas/ Universitas : Program Pascasarjana / 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 di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan tesis ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Gresik, 9 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



Assalamatus Sholikhah
NIM. 240100064

ABSTRAK

Sholikhah, Assalamatus. 2026. Strategi Koping Kepala Sekolah Generasi X Dan Generasi Milenial Dalam Manajemen Stres Kerja (Studi Multi Situs Di Sdn Ngembe 1 Dan Sdn Baujeng 1 Kecamatan Beji). Tesis, Progam Studi Manajemen Pendidikan, Progam Magister (S2) Universitas Gersik. Pembimbing : (1) Dr. Ahmad Thohirin, M.Pd., (II) Dr. Suyitno S.E., M.Pd.

Kata kunci : *strategi koping, stres kerja, kepala sekolah, Generasi X, Generasi Milenial, studi multisitus.*

Perkembangan pendidikan pada era globalisasi dan digitalisasi telah meningkatkan kompleksitas tugas kepala sekolah sebagai pemimpin pembelajaran, manajer, administrator, inovator, dan agen perubahan. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan stres kerja yang bersumber dari tingginya beban administrasi, tuntutan peningkatan mutu pendidikan, perubahan kebijakan, keterbatasan sarana dan prasarana, serta tuntutan dari berbagai pemangku kepentingan. Perbedaan karakteristik generasi diduga memengaruhi cara kepala sekolah memaknai stres dan menentukan strategi koping yang digunakan. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan sumber stres kerja, strategi koping, faktor pendukung dan penghambat, serta dampak strategi koping kepala sekolah Generasi X dan Generasi Milenial dalam manajemen stres kerja.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan rancangan studi kasus multisitus di SDN Ngembe 1 dan SDN Baujeng 1 Kecamatan Beji. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldaña yang meliputi kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber dan teknik, member checking, serta ketekunan pengamatan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sumber stres kepala sekolah pada kedua situs meliputi beban administrasi, tuntutan peningkatan mutu pendidikan, pengelolaan sumber daya manusia, perubahan kebijakan pendidikan, keterbatasan sarana dan prasarana, serta tuntutan masyarakat. Strategi koping yang digunakan berupa problem-focused coping dan emotion-focused coping. Kepala sekolah Generasi X cenderung mengandalkan pengalaman, musyawarah, dan pendekatan spiritual dalam mengatasi stres, sedangkan kepala sekolah Generasi Milenial lebih memanfaatkan teknologi, kolaborasi, dan jejaring profesional. Faktor pendukung meliputi dukungan keluarga, kerja sama tim, pengalaman kerja, dan lingkungan kerja yang kondusif. Faktor penghambat meliputi keterbatasan sumber daya manusia, birokrasi, beban administrasi, dan resistensi terhadap perubahan. Strategi koping yang diterapkan memberikan dampak positif terhadap efektivitas kepemimpinan, kemampuan pengambilan keputusan, dan kualitas pengelolaan sekolah, meskipun tekanan kerja yang berkepanjangan berpotensi menimbulkan kelelahan fisik dan emosional.

ABSTRACT

Sholikhah, Assalamatus. 2026. *Coping Strategies of Generation X and Millennial School Principals in Work Stress Management (Multi-Site Study at SDN Ngembe 1 and SDN Baujeng 1, Beji District)*. Thesis, Educational Management Study Program, Masters Program (S2) Gersik University. Supervisors: (I) Dr. Ahmad Thohirin, M.Pd., (II) Dr. Suyitno S.E., M.Pd.

Keywords: *coping strategies, work stress, school principal, Generation X, Millennial Generation, multi-site study.*

The development of education in the era of globalization and digitalization has increased the complexity of school principals' roles and responsibilities as instructional leaders, managers, administrators, innovators, and agents of change. These conditions may generate work-related stress arising from administrative burdens, demands for educational quality improvement, policy changes, limited facilities and infrastructure, and expectations from various stakeholders. Generational differences are assumed to influence how principals perceive stress and select coping strategies. This study aimed to describe sources of work stress, coping strategies, supporting factors, inhibiting factors, and the impacts of coping strategies among Generation X and Millennial school principals in managing work-related stress.

This study employed a qualitative approach using a multi-site case study design conducted at SDN Ngembe 1 and SDN Baujeng I, Beji District. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation. Data analysis followed the model of Miles, Huberman, and Saldaña, including data condensation, data display, and conclusion drawing. Data trustworthiness was ensured through source and technique triangulation, member checking, and persistent observation.

The findings revealed that sources of stress experienced by principals at both sites included administrative workload, educational quality demands, human resource management, educational policy changes, limited facilities and infrastructure, and community expectations. The Generation X principal experienced stress mainly from administrative complexity and responsibility for maintaining school stability, whereas the Millennial principal was more affected by technological adaptation, innovation demands, and rapid policy changes. The coping strategies employed consisted of *problem-focused coping* and *emotion-focused coping*. Generation X relied more on professional experience, deliberation, and spiritual approaches, while the Millennial principal utilized technology, collaboration, and professional networking. Supporting factors included family support, teamwork, professional experience, and a conducive work environment. Inhibiting factors included limited human resources, bureaucracy, administrative workload, and resistance to change. The coping strategies contributed positively to leadership effectiveness, decision-making abilities, and school management quality, although prolonged work pressure could lead to physical and emotional exhaustion.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul " Strategi Koping Kepala Sekolah Generasi X Dan Generasi Milenial Dalam Manajemen Stres Kerja (Studi Multi Situs Di Sdn Ngembe 1 Dan Sdn Baujeng 1 Kecamatan Beji)" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister pada Program Studi Manajemen Pendidikan Universitas Gresik

Tesis ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Rian Praman Suwanda,S.STP., M.HP., CHRMP selaku Rektor Universitas Gresik.
2. Dr. Ahmad Thohirin, M.Pd. Selaku Direktur Pasca Sarjana Universitas Gresik
3. Dr. M. Furqon Wahyudi, M.Pd selaku Ka.Prodi S2 Manajemen Pendidikan Universitas Gresik
4. Dr. Ahmad Thohirin, M.Pd, selaku Pembimbing 1, yang selalu mengingatkan penulis agar segera menyelesaikan studi, sehingga penulis termotivasi dengan saran beliau

5. Dr. Suyitno, S.E ., M.Pd. selaku Pembimbing II yang selalu banyak memberikan wawasan dan dengan sabar membimbing penulis sehingga penulisan penulisan proposal tesis ini dapat diselesaikan.
6. Kepala Sekolah Dewan Guru SDN Ngembe 1 dan SDN Baujeng I Kecamatan Beji yang telah memberikan izin serta data yang diperlukan dalam proses penelitian untuk Tesis ini
7. Rekan rekan Mahasiswa, atas dukungan, kerja sama, dan semangat yang telah diberikan selama proses penyusunan Tesis ini
8. Keluarga, suami, dan anak yang selalu memberi motivasi sebagai penyemangat sehingga penulisan proposal tesis ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang manajemen pendidikan.

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Depan	i
Halaman Sampul Dalam	ii
Halaman Logo	iii
Halaman Motto	iv
Halaman Prasyarat Gelar	v
Halaman Persetujuan Pembimbing	vi
Halaman Pengesahan Penguji	vii
Halaman Pernyataan Keaslian Tulisan	viii
Abstrak	ix
Abstract	x
Kata Pengantar	xi
Daftar Isi	xiii
Daftar Tabel	
Daftar Gambar	
Daftar Lampiran	
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Konteks Penelitian	6
1.3 Fokus Penelitian	7
1.3.1 Fokus Umum Penelitian	7
1.3.2 Pertanyaan Penelitian	7
1.4 Tujuan Penelitian	8
1.4.1 Tujuan Umum	8
1.4.2 Tujuan Khusus	8
1.5 Manfaat Penelitian	8
1.5.1 Manfaat Teoretis	8
1.5.2 Manfaat Praktis	8
1.6 Definisi Istilah	9
1.6.1 Strategi Koping	9
1.6.2 Stres Kerja	9
1.6.3 Kepala Sekolah	10
1.6.4 Generasi X	10
1.6.5 Generasi Milenial	10
1.6.6 Studi Multisitus	10
1.7 Sistematika Penulisan Tesis	11

BAB II KAJIAN TEORI	13
2.1 Penelitian Terdahulu	13
2.1.1 Penelitian Terdahulu yang Relevan	13
2.1.2 Tabel Penelitian Terdahulu	13
2.1.3 Sintesis dan Kesenjangan Penelitian	14
2.2 Landasan Teori.....	19
2.2.1 teori strategi koping.....	19
2.3 Strategi Koping.....	22
2.3.1 Pengertian Strategi Koping	22
2.3.2 Strategi Koping dalam Manajemen Stres Kerja Kepala Sekolah.....	22
2.3.3 Jenis-Jenis Strategi Koping	22
2.4 Konsep Stres Kerja	22
2.4.1 Pengertian Stres Kerja.....	22
2.4.2 Sumber Stres Kerja Kepala Sekolah	22
2.5 Manajemen Stres Kerja.....	23
2.5.1 Pengertian Manajemen Stres.....	23
2.5.2 Tujuan Manajemen Stres Kepala Sekolah	23
2.5.3 Strategi Manajemen Stres	23
2.5.4 Relevansi Stres dan Manajemen Stres dalam Penelitian.....	23
2.6 Manajemen Kepala Sekolah sebagai Pemimpin Pendidikan	25
2.7 Karakteristik Generasi X dan Generasi Milenial	26
2.7.1 Generasi X.....	26
2.7.2 Generasi Milenial	26
2.8 Strategi Koping Kepala Sekolah Berdasarkan Perbedaan Generasi.....	26
2.9 Kerangka Pemikiran Penelitian.....	27
2.9.1 Latar Konseptual Kerangka Berpikir	27
2.9.2 Alur Pemikiran Penelitian	28
2.9.3 Komponen Utama Kerangka Berpikir	29
2.9.4 Skema Kerangka Berpikir	31
BAB III METODE PENELITIAN	33
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	33
3.2 Kehadiran Peneliti	36
3.3 Lokasi Penelitian	37
3.4 Sumber Data	38
3.4.1 Sumber Data Primer	38
3.4.2 Sumber Data Sekunder	38
3.5 Teknik Pengumpulan Data	40
3.5.1 Wawancara Mendalam	40

3.5.2 Observasi	40
3.5.3 Dokumentasi	41
3.6 Instrumen Penelitian	41
3.6.1 Pedoman Wawancara	42
3.6.2 Pedoman Observasi	42
3.6.3 Pedoman Dokumentasi	42
3.7 Teknik Analisis Data	42
3.7.1 Analisis Situs Tunggal	43
3.7.2 Analisis Lintas Situs (<i>Cross-Site Analysis</i>)	44
3.7.3 Model Analisis Data Miles, Huberman, dan Saldaña	45
3.8 Pengecekan Keabsahan Data	48
3.8.1 Kredibilitas	48
3.8.2 Transferabilitas	49
3.8.3 Dependabilitas	49
3.8.4 Konfirmabilitas	50
3.8.5 Triangulasi Sumber	50
3.8.6 Triangulasi Teknik	51
3.8.7 Member Check	51
3.8.8 Ketekunan Pengamatan	51
3.9 Tahap-Tahap Penelitian	51
3.9.1 Tahap Pra-Lapangan	51
3.9.2 Tahap Pekerjaan Lapangan	52
3.9.3 Tahap Analisis Data	52
3.9.4 Tahap Penyusunan Laporan	53
3.10 Kerangka Operasional Penelitian Multi Situs	54
3.10.1 Bagan Alur Penelitian	54
3.10.2 Prosedur Analisis Situs Tunggal	55
3.10.3 Prosedur Analisis Lintas Situs	55
3.11 Fokus Penelitian	56
3.12 Pemilihan Informan Penelitian	57
3.13 Kisi-Kisi Instrumen Wawancara	59
3.14 Kisi-Kisi Observasi	59
3.15 Kisi-Kisi Dokumentasi	60
3.16 Prosedur Pengumpulan Data	60
3.17 Matriks Analisis Lintas Situs	61
3.18 Jadwal Penelitian	65

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....67

4.1 Identifikasi Penelitian	67
4.1.1 Gambaran Umum SDN Ngembe 1	67
4.1.2 Gambaran Umum SDN Baujeng I	67
4.2 Hasil Penelitian	73
4.3 Paparan Data Situs I (SDN Ngembe 1)	77
4.4 Paparan Data Situs II (SDN Baujeng I)	78
4.5 Analisis Lintas Situs	78
4.6 Temuan Penelitian	79
4.7 Model Hubungan Antar Variabel (Konseptual Penelitian)	80

BAB V PENUTUP	83
5.1 Kesimpulan	83
5.1.1 Sumber Stres Kerja Kepala Sekolah	83
5.1.2 Strategi Koping Kepala Sekolah dalam Mengelola Stres Kerja	84
5.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Strategi Koping	84
5.1.4 Dampak Strategi Koping terhadap Pelaksanaan Kepemimpinan	85
5.1.5 Perbandingan Strategi Koping Kepala Sekolah Generasi X dan Milenial	86
5.1.6 Temuan Teoretis Penelitian	86
5.2 Implikasi Penelitian	87
5.2.1 Implikasi Teoretis	87
5.2.2 Implikasi Praktis	88
5.3 Saran	88
5.3.1 Bagi Kepala Sekolah	88
5.3.2 Bagi Guru dan Tenaga Kependidikan	89
5.3.3 Bagi Dinas Pendidikan	
5.3.4 Bagi Pengawas dan Komite Sekolah	89
5.3.5 Bagi Peneliti Selanjutnya	89
DAFTAR PUSTAKA	91

DAFTAR TABEL

2.2 Tabel Penelitian Terdahulu	16
3.7 Matrik Analisis.....	47
3.11 Tabel Fokus Penelitian.....	56
3.12 Tabel Informan Penelitian.....	58
3.13 Tabel kisi-kisi Instrumen Wawancara.....	59
3.14 Tabel Pedoman Observasi.....	59
3.15 Tabel Pedoman Dokumentasi	60
3.16 Tabel Matriks Analisis Lintas Situs	61
3.18 Tabel Jadwal Penelitian.....	65
4.3 Tabel Paparan Data Situs I.....	74
4.4 Tabel Paparan Data Situs II.....	75
4.5 Analisis Lintas Situs.....	76

DAFTAR GAMBAR

2.9.4 Skema Kerangka Berpikir	31
3.10 Bagan Alur Penelitian	54
4.1.1 Gambar Sekolah SDN Ngembe 1	66
4.1.2 Gambar Sekolah SDN Baujeng 1.....	69
4.1.3 Gambar Informan.....	71
4.7 Model Hubungan Antar Variable.....	79

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian Kampus	94
Lampiran 2 Pedoman Wawancara	96
Lampiran 3 Pedoman Observasi Penelitian	100
Lampiran 4 Daftar Informan Penelitian	105
Lampiran 5 Dokumentasi Wawancara	110
Lampiran 6 Dokumentasi Observasi	127
Lampiran 7 Profil dan Struktur Organisasi	13