

KESEIMBANGAN EMOSIONAL DAN PROFESIONALISME GURU: Strategi Mempertahankan Etos Kerja di Tengah Tekanan Hidup

Bernard Maruli Hutabarat¹, Janes Sinaga², Juita Lusiana Sinambela³, Janita Mutiara
Abigael Sinaga⁴, Murni Sinambela⁵

^{1,4}Universitas Advent Indonesia, ²Bible Universty, ³The International University³,
⁵Universitas Nusa Mandiri

E-mail: bernardhtb@gmail.com¹; janessinaga777@gmail.com²;
juitasinambela22741@gmail.com³, sinagajanita@gmail.com⁴, mshe98@gmail.com⁵

Abstract

Teachers' work ethic is a fundamental factor in maintaining the quality of education, especially amidst the increasingly complex challenges of modern life. Pressures stemming from family and the work environment often impact teachers' motivation, concentration, and professionalism in carrying out their educational duties. This study aims to theoretically and conceptually examine the dynamics of teachers' work ethic amidst family and work pressures, while also identifying supporting factors that can help teachers maintain their professional dedication. The research method used is a literature review, which examines various literature, scientific journals, reference books, and relevant academic documents. The analysis was conducted through a process of identification, theme classification, content analysis, and synthesis of findings to build a comprehensive understanding of the issue under study. The results of the study indicate that teachers' work ethic is not only influenced by workload and family pressures, but is also closely related to emotional balance, social support from family and colleagues, spiritual values, and effective stress management skills. Furthermore, institutional policy support and psychosocial training have also been shown to play a significant role in strengthening teachers' mental and professional resilience. Therefore, a holistic strategy encompassing psychological, social, and spiritual dimensions is needed to maintain teachers' work ethic amidst the challenges of personal and professional life, so that the quality of education can be continuously improved.

Keywords: Family Pressure; Social Support; Stress Management; Teacher Work Ethic; Work Stress

Abstrak

Etos kerja guru merupakan salah satu faktor fundamental dalam menjaga mutu pendidikan, terutama di tengah tantangan kehidupan modern yang semakin kompleks. Tekanan yang bersumber dari keluarga maupun lingkungan kerja sering kali memengaruhi motivasi, konsentrasi, dan profesionalisme guru dalam melaksanakan tugas pendidikannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara teoritis dan konseptual dinamika etos kerja guru di tengah tekanan keluarga dan pekerjaan, sekaligus mengidentifikasi faktor-faktor pendukung yang dapat membantu guru mempertahankan dedikasi profesionalnya. Metode penelitian yang digunakan adalah kajian pustaka (library research) dengan menelaah berbagai literatur,

jurnal ilmiah, buku referensi, serta dokumen akademik yang relevan. Analisis dilakukan melalui proses identifikasi, klasifikasi tema, analisis isi, dan sintesis temuan untuk membangun pemahaman komprehensif terkait isu yang dikaji. Hasil kajian menunjukkan bahwa etos kerja guru tidak hanya dipengaruhi oleh beban kerja dan tekanan keluarga, tetapi juga sangat terkait dengan keseimbangan emosional, dukungan sosial dari keluarga dan rekan kerja, nilai-nilai spiritualitas, serta kemampuan manajemen stres yang efektif. Selain itu, dukungan kebijakan kelembagaan dan pelatihan psikososial juga terbukti berperan penting dalam memperkuat ketahanan mental dan profesional guru. Oleh karena itu, diperlukan strategi holistik yang mencakup dimensi psikologis, sosial, dan spiritual untuk menjaga etos kerja guru di tengah tantangan kehidupan pribadi dan profesional, sehingga mutu pendidikan dapat terus ditingkatkan secara berkelanjutan.

Kata-kata kunci: Etos Kerja Guru; Dukungan Sosial; Manajemen stress; Tekanan Keluarga; Stres Kerja

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah fondasi sebuah negara. Hanya melalui pendidikanlah suatu bangsa dapat mempertahankan harkat dan martabatnya.¹ Pendidikan memiliki kontribusi besar dalam meningkatkan potensi setiap warga negara untuk menjadi individu yang unggul secara intelektual, moral, karakter, dan spiritual.² Guru memegang peranan sentral dalam proses pendidikan, tidak hanya berfungsi sebagai penyampai ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai pembentuk karakter dan kepribadian peserta didik. Namun, dalam praktiknya, guru kerap menghadapi beragam tekanan, baik yang bersumber dari lingkungan kerja maupun kehidupan pribadi, yang berpotensi memengaruhi etos kerja mereka. Etos kerja guru sendiri merefleksikan komitmen, dedikasi, serta semangat dalam melaksanakan tugas-tugas pendidikan secara profesional. Selain itu, perilaku manusia tidak hanya dipengaruhi oleh motivasi internal, tetapi juga ditentukan oleh kompleksitas faktor eksternal yang turut membentuk sikap, kinerja, dan kualitas pengabdianya dalam dunia pendidikan.³

Stres kerja merupakan salah satu faktor yang dapat menurunkan etos kerja guru. Penelitian oleh Apremedian dan Miyono menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara stres kerja dan kinerja guru sekolah dasar, dengan nilai koefisien determinasi sebesar 95,5%.⁴ Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan stres kerja secara

¹ Janes Sinaga and Juita Lusiana Sinambela, "Strategi Pembelajaran Efektif Melalui Permainan: Pengaruh Permainan Lego Dalam Meningkatkan Kreativitas Dan Kepandaian Pada Anak-Anak," *JIMAD : Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan* 1, no. 1 (August 30, 2023): 49–59, accessed October 20, 2023, <https://jurnal.tiga-mutiara.com/index.php/jimad/article/view/63>.

² M Mohzana et al., "Using Preference Selection Index for Resource Allocation in Education: A Case Study of Public School Funding," *AIP Conference Proceedings* 3337, no. 1 (2026): 1–7, <https://pubs.aip.org/aip/acp/article/3337/1/030029/3376193/Using-preference-selection-index-for-resource>.

³ Janes Sinaga, "Psikologi Pendidikan Kristen Dan Perkembangannya," *Indonesian Journal of Psychology and Behavioral Science* 1, no. 1 (May 27, 2023): 75–86, accessed July 20, 2023, <https://journal.formosapublisher.org/index.php/mental/article/view/3664>.

⁴ Apremedian and Noor Miyono, "PENGARUH STRES KERJA TERHADAP KINERJA GURU SEKOLAH DASAR DI KECAMATAN TANGGUNG HARJO," *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10, no. 01 (January 3, 2025): 887–895, accessed May 4, 2025, <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/21345>.

signifikan dapat menurunkan kinerja guru. Selain itu, penelitian oleh Pattiasina di SMA Negeri 1 Ambon menemukan bahwa stres kerja memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kinerja guru, dengan nilai R^2 sebesar 60,8%.⁵ Temuan ini menegaskan bahwa stres kerja merupakan faktor penting yang perlu dikelola untuk menjaga kinerja dan etos kerja guru. Tidak hanya stres kerja, faktor-faktor lain seperti motivasi dan kepuasan kerja juga berperan dalam menentukan etos kerja guru. Sari dalam penelitiannya menemukan bahwa stres kerja memiliki pengaruh langsung sebesar 56,8% terhadap kinerja guru, sementara motivasi kerja berpengaruh sebesar 37,9%.⁶ Kepuasan kerja juga berperan sebagai mediator dalam hubungan antara stres kerja dan kinerja guru.

Di satu sisi dalam penelitian yang lain diungkapkan bahwa adanya stress keluarga ditandai dengan serangkaian gejala, yaitu: Ini mencakup gejala psikologis, fisik, dan perilaku, seperti gejala psikologis seperti kelelahan mental, diikuti oleh gejala fisik seperti penyakit kulit, dan perubahan perilaku yaitu penurunan kualitas hubungan interpersonal. Krisis atau stres keluarga ditandai dengan ketidakstabilan dan kebingungan di rumah, ketika stres muncul, keluarga sering merasa tidak nyaman dan keluarga sering menerima nasihat dan informasi bersifat reseptif.⁷

Namun, sebagian besar penelitian tersebut lebih fokus pada hubungan antara stres kerja dan kinerja atau kepuasan kerja, tanpa secara spesifik mengkaji pengaruh stres keluarga terhadap etos kerja guru. Padahal, stres yang berasal dari kehidupan keluarga juga dapat berdampak signifikan terhadap semangat dan dedikasi guru dalam menjalankan tugasnya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan mengkaji secara komprehensif pengaruh stres keluarga dan stres kerja terhadap etos kerja guru, khususnya di sekolah-sekolah Kristen di Indonesia. Dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi etos kerja guru, diharapkan dapat dirumuskan strategi yang efektif untuk meningkatkan kualitas pendidikan melalui peningkatan etos kerja guru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka (*library research*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Sumber data diperoleh dari literatur ilmiah seperti buku referensi, artikel jurnal nasional dan internasional, disertasi, serta dokumen-dokumen akademik yang membahas topik etos kerja guru, stres keluarga, dan stres kerja. Teknik analisis dilakukan melalui proses: Identifikasi dan seleksi literatur yang relevan dan mutakhir, Klasifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan topik, Analisis isi (*content analysis*) terhadap gagasan kunci, dan Sintesis temuan untuk membangun pemahaman

⁵ Yohanes Pattiasina et al., "Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru SMA Negeri 1 Ambon Di Kota Ambon," *Jurnal Administrasi Terapan* 2, no. 2 (September 30, 2023): 383–393, accessed May 4, 2025, <https://ejournal-polnam.ac.id/index.php/JAT/article/view/2073>.

⁶ Heni Fitriatna Sari, Ekawarna Ekawarna, and Urip Sulistiyo, "Pengaruh Stres Kerja, Motivasi Kerja Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Guru," *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN* 4, no. 1 (January 14, 2022): 1204–1211, accessed May 4, 2025, <https://edukatif.org/edukatif/article/view/2113>.

⁷ Siti Maryam, "Stres Keluarga: Model Dan Pengukurannya," *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi* 1, no. 2 (2016): 335–343, <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Psikoislam/article/view/920>.

teoritis yang utuh. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi berbagai perspektif dan pendekatan teoretis dalam memahami dinamika etos kerja guru di tengah tekanan keluarga dan pekerjaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Segala situasi yang berhubungan dengan pekerjaan dapat menimbulkan berbagai gejala stres yang signifikan pada individu. Beberapa tanda yang muncul antara lain peningkatan ketidakhadiran kerja, terjadinya kecelakaan kerja akibat menurunnya konsentrasi, serta keluhan dari rekan kerja terkait kinerja yang tidak optimal. Selain itu, produktivitas kerja cenderung menurun, diiringi kesulitan dalam memahami peraturan atau prosedur kantor yang berlaku. Gejala lainnya termasuk istirahat panjang yang melebihi batas wajar, penggunaan waktu pribadi secara berlebihan untuk hal-hal di luar pekerjaan seperti telepon atau internet, yang menunjukkan berkurangnya fokus terhadap tugas utama.⁸

Dari berbagai gejala yang diuraikan dalam teori stres, dapat disimpulkan bahwa kondisi tersebut berpotensi menurunkan produktivitas kerja yang pada akhirnya diidentifikasi sebagai penurunan etos kerja. Stres kerja sendiri muncul sebagai respons terhadap berbagai faktor, baik yang bersumber dari lingkungan kerja maupun dari luar pekerjaan, yang secara langsung maupun tidak langsung memengaruhi keseimbangan fisik, mental, dan emosional individu. Tekanan yang berkelanjutan dapat menimbulkan kelelahan fisik, gangguan psikologis, hingga menurunnya motivasi dan konsentrasi kerja. Akibatnya, kinerja seseorang terganggu, sehingga produktivitas dan kualitas hasil kerja tidak dapat optimal sesuai tuntutan profesional.⁹

Salah satu faktor signifikan yang memicu timbulnya stres kerja adalah masalah yang bersumber dari kehidupan keluarga, yang dalam literatur dikenal sebagai stres keluarga. Tekanan emosional maupun konflik dalam keluarga sering kali tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis individu di rumah, tetapi juga terbawa ke lingkungan kerja. Bagi seorang guru, kondisi ini dapat mengganggu konsentrasi, mengurangi motivasi, serta memengaruhi kualitas interaksi dengan siswa dan rekan kerja. Akibatnya, kinerja guru menjadi kurang optimal, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan etos kerja. Hal ini menunjukkan pentingnya dukungan keluarga dalam menjaga profesionalisme guru.¹⁰

Berdasarkan uraian dan hasil penelitian sebelumnya yang telah dideskripsikan maka pengaruh stress keluarga dan stress kerja sangat berpengaruh terhadap etos kerja. Dalam hal ini pemimpin sekolah harus peka terhadap situasi ini, sehingga diharapkan seorang pemimpin sekolah dapat mengantisipasi sejak dini sehingga hal-hal yang bisa membuat citra sekolah menjadi jelek dapat teratasi secara khusus dalam bidang akademik siswa.

⁸ Nasib Tua Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional," *Buletin Psikologi* 24, no. 1 (2016): 1, <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/11224>.

⁹ Rizky Herwinda Putri, "Analisis Pengaruh Stres Kerja Dan Konflik Pekerjaan-Keluarga (Work Family Conflict) Terhadap Kinerja Karyawan Melalui Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Intervening (Studi Pada PT. ARA Shoes Indonesia)" (Universitas Diponegoro, 2013).

¹⁰ Patma Sry Yanti, Muhammad Darwis, and Rudi Salam, "Pengaruh Stres Kerja Terhadap Produktivitas Guru Di SMK Darussalam Makassar" (Universitas Negeri Makasar, 2019).

Etos Kerja Guru

Soal etika guru yang belum maksimal menjadi bahan penelitian yang menarik. Etos kerja guru tidak maksimal, bahkan banyak guru yang tergolong rendah, tidak bisa berpangku tangan karena jika tidak dikendalikan akan mempengaruhi efisiensi dan produktivitas kerja, sehingga gagal mencapai tujuan pendidikan itu sendiri. Oleh karena itu, buruknya etika profesi guru merupakan salah satu masalah besar yang harus diselesaikan, dan juga menjadi tanggung jawab semua pihak yang terkait di sekolah. Semua pihak harus bekerja sama untuk mencari solusi atas masalah tersebut.¹¹

Sumber daya manusia sangat penting karena manusia bisa dibilang merupakan komponen utama kehidupan.¹² Guru merupakan sosok penting dengan posisi strategis dalam dunia pendidikan. Peran dan fungsinya sebagai “pelopor” dalam proses pendidikan.¹³ Peran guru dalam proses pembelajaran sangat menentukan tercapainya tujuan pendidikan.¹⁴ Gurulah yang menentukan kualitas pendidikan karena guru berhadapan langsung dengan siswa selama proses pembelajaran di kelas. Kualitas dan kepribadian siswa dibentuk di tangan guru. Oleh karena itu, diperlukan guru yang kompeten, bertanggung jawab, terampil dan berdedikasi tinggi. Sebagus apapun kurikulum dan sistem pendidikan yang ada, tanpa dukungan kemampuan guru, semuanya akan sia-sia. Guru memiliki kompetensi dan tanggung jawab, terutama dalam mengawasi perkembangan siswa secara maksimal. Menjadi guru yang kompeten dan profesional dipengaruhi oleh etika profesi, sehingga etika profesi lebih merupakan kondisi internal yang mendorong perilaku profesional. Etika profesi guru yang luhur akan mempengaruhi mutu pendidikan.¹⁵

Kata “*ethos*” berasal dari bahasa Yunani, dan etos berarti “karakteristik” atau “kebiasaan, kebiasaan” atau “watak moral, cara hidup” yang dimiliki oleh seseorang, suatu kelompok atau suatu negara. Dari kata etos dikenal juga dengan kata moralitas, etiket, yang hampir dekat dengan pengertian moralitas atau nilai-nilai yang berkaitan dengan kebaikan dan keburukan (moralitas), maka dalam etos ini terdapat semangat atau semangat yang sangat kuat untuk berbuat sesuatu yang terbaik, bahkan lebih baik serta berusaha keras untuk kualitas pekerjaan tertinggi.¹⁶ Jika seseorang, organisasi, atau komunitas menganut cara

¹¹ Hanif Nur Hidayah and Budi Santoso, “Motivasi Dan Disiplin Kerja Sebagai Determinan Etos Kerja Guru,” *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran* 5, no. 2 (October 10, 2020): 202–213, accessed July 26, 2023, <https://ejournal.upi.edu/index.php/jpmanper/article/view/28839>.

¹² Diah Fitriyani, Ocky Sundari, and Johnson Dongoran, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Etos Kerja Pegawai Kecamatan Sidorejo Salatiga,” *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora* 8, no. 1 (2019): 24.

¹³ Mubin Noho, “ETOS KERJA GURU DALAM PERSPEKTIF SYEKH AL-ZARNUJI,” *Foramadiahi: Jurnal Kajian Pendidikan dan Keislaman* 11, no. 2 (November 9, 2019): 259–272, accessed July 26, 2023, <http://journal.iain-ternate.ac.id/index.php/foramadiahi/article/view/225>.

¹⁴ Wahyu Werdiningsih and H Agus Timan, “UPAYA MENINGKATAN ETOS KERJA GURU MELALUI BUDAYA DISIPLIN WAKTU,” *Jurnal Manajemen Pendidikan* 12, no. 2 (October 29, 2021): 55–59, accessed July 26, 2023, <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jmp/article/view/11108>.

¹⁵ Suci Prasasti, “Etos Kerja Dan Profesional Guru,” *Jurnal Ilmiah PENJAS* 3, no. 2 (2017): 74–90, <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/view/589/520520522>.

¹⁶ Syarifuddin, “MEMBANGUN ETOS KERJA GURU,” *Al Amin: Jurnal Kajian Ilmu dan Budaya Islam* 1, no. 02 (August 26, 2018): 211–239, accessed July 26, 2023, <https://jurnal.stitalamin.ac.id/index.php/alaman/article/view/10>.

pandang atau paradigma kerja tertentu, serta mengembangkan kepercayaan dan komitmen terhadap paradigma kerja tersebut, maka akan muncul sikap dan perilaku kerja yang unik, yang disebut juga dengan budaya kerja. Dengan demikian, etos kerja menjadi dasar bagi kesuksesan sejati individu atau masyarakat. Jadi, etos kerja adalah seperangkat sikap atau pandangan yang mendasari sekelompok orang yang menilai bahwa kerja adalah hal positif yang meningkatkan kualitas hidup dan mempengaruhi perilaku mereka dalam bekerja.¹⁷

Etos kerja adalah jiwa dalam melakukan pekerjaan. Etos kerja yang baik akan penuh tanggungjawab dan memiliki kualifikasi yang memadai di lembaga pendidikan formal merupakan langkah strategis untuk mensukseskan semua program yang diselenggarakan oleh lembaga pendidikan formal.¹⁸ Etika profesi mengacu pada sikap moral yang berorientasi pada norma-norma yang harus diikuti, dan merupakan sikap dan kehendak yang dilandasi oleh hati nurani.¹⁹ Dalam membahas etos kerja tidak lain adalah pekerjaan itu sendiri, dan pekerjaan adalah rangkaian perbuatan tetap yang dilakukan secara langsung atau tidak langsung oleh seseorang atau manusia, dan guru merupakan salah satu faktor yang menentukan berhasil tidaknya. Siswa gagal karena dalam memungkinkan interaksi dan komunikasi edukatif antara pendidik dan siswa, guru harus mampu secara etis menciptakan situasi dan kondisi yang lebih baik untuk mencapai tujuan yang sebesar-besarnya dalam setiap kegiatan.²⁰

Dijelaskan bahwa etos kerja adalah keseluruhan kepribadian seseorang yang menimbulkan semangat dan percaya diri dalam melaksanakan pekerjaan. Etika sangat mempengaruhi perilaku kerja seseorang. Semakin tinggi etos kerja seseorang, maka semakin semangat dan percaya diri yang dimilikinya dalam melakukan suatu pekerjaan tertentu, sehingga menghasilkan hasil atau kinerja yang baik. Terlihat bahwa terdapat korelasi positif antara etika profesi guru dengan kinerja profesi guru.²¹

Etos kerja guru adalah etika profesi yang ditampilkan guru dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Setiap guru memiliki etos kerja yang berbeda. Guru tanpa etos kerja akan ceroboh dalam bekerja, sedangkan guru dengan etos kerja yang baik akan bekerja dengan sepenuh hati dan teliti, karena memiliki etos kerja adalah tentang produktif sehingga mendukung pekerjaan yang berkualitas.²² Dalam proses peningkatan etika profesi, guru

¹⁷ Wahyu Werdiningsih, "UPAYA MENINGKATAN ETOS KERJA GURU MELALUI BUDAYA DISIPLIN WAKTU," *Jurnal Manajemen Pendidikan* 12, no. 2 (2021): 55–59, <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jmp/article/view/11108>.

¹⁸ Syarifuddin, "MEMBANGUN ETOS KERJA GURU."

¹⁹ Habibah Siregar and Zul Azmi, "Analisis Etos Kerja Guru Dalam Melaksanakan Tugas Di Sekolah Dasar," *JIKAP PGSD : Jurnal Ilmiah Ilmu Kependidikan* 6, no. 1 (2022): 77–83, <https://ojs.unm.ac.id/JIKAP/article/view/30110>.

²⁰ Erniwati La Abute, "Etos Kerja Guru Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa," *Damhil Education Journal* 1, no. 1 (2021): 1–10, <https://ejournal.pps.ung.ac.id/index.php/DEJ/article/view/507>.

²¹ Jimmy Waworuntu, "Hubungan Antara Etos Kerja, Pengetahuan Manajemen, Dan Kinerja Profesional Guru Teknologi Di Sulawesi Utara," *Journal of Psychological Science and Profession* 4, no. 1 (2020): 47, <https://jurnal.unpad.ac.id/jpsp/article/view/23911>.

²² Herana Budi, "Etos Kerja Guru Melalui Pengaruh Kepemimpinan Kepala Sekolah Sd Negeri Alue Puntii," *Jurnal Al-Azkiya* 5, no. 1 (2020): 68–75, <https://journal.iainlangsa.ac.id/index.php/azkiya/article/view/1610>.

selalu dihadapkan pada peningkatan kualitas pribadi dan kualitas sosial. Kesuksesan akan lebih cepat tercapai jika hal tersebut tercapai yaitu mampu menghasilkan peserta didik yang mengembangkan semangat belajar, moral, sosial dan profesional sebagai tujuan utama pendidikan itu sendiri.²³

Etos guru merupakan upaya untuk memperkuat karakter guru. Karena, seperti otot, karakter mengkristal menjadi perilaku yang semakin solid melalui penggunaan yang rajin dan terarah secara terus-menerus.²⁴ Etos kerja guru adalah sikap dan perilaku guru untuk menunaikan tugas dan tanggung jawab pendidik. Etika guru meliputi kedisiplinan, tanggung jawab, integritas, dan semangat dalam tugas. Etos kerja sebagai pendorong atau motivator untuk sukses, kemampuan bekerja keras dan agresif.²⁵ Etos kerja guru yang tinggi dapat meningkatkan kualitas pendidikan dan memberikan dampak positif bagi siswa.

Etos kerja guru yang baik dapat dilihat dari rasa tanggung jawabnya dalam melaksanakan tugas, profesi yang dijalannya, dan rasa tanggung jawab moral yang dipikulnya. Semua itu tercermin dari ketaatan dan kesetiaannya dalam melaksanakan tugas mengajar di kelas dan tugas pendidikan di luar kelas. Sikap ini juga akan dibarengi dengan rasa tanggung jawab untuk menyiapkan segala perlengkapan pengajaran sebelum melaksanakan proses pembelajaran.²⁶

Etos kerja guru memiliki peran yang sangat penting dalam mencapai tujuan pendidikan. Buruknya etika kerja guru dapat mempengaruhi efisiensi dan produktivitas kerja, sehingga menjadi salah satu masalah besar yang harus diselesaikan. Guru memiliki peran strategis dalam proses pendidikan, dan kualitas pendidikan sangat ditentukan oleh kompetensi dan tanggung jawab guru. Etos kerja guru mencerminkan sikap dan perilaku yang berorientasi pada tanggung jawab, kedisiplinan, integritas, dan semangat dalam melaksanakan tugas pendidikannya. Etos kerja yang tinggi dapat meningkatkan kualitas pendidikan dan memberikan dampak positif bagi siswa. Oleh karena itu, peningkatan etika profesi guru perlu didorong untuk menciptakan guru-guru yang kompeten, bertanggung jawab, dan berdedikasi tinggi dalam mencapai tujuan pendidikan yang lebih baik.

Tekanan Hidup (Stres)

Pada umumnya setiap orang pernah mengalami perasaan tertekan atau tegang, yang dalam istilah awam disebut stres. Karena stres merupakan bagian dari kehidupan manusia,

²³ Eka Saputra, Suarman Suarman, and Daeng Ayub Natuna, "KONTRIBUSI ETOS KERJA DAN MOTIVASI GURU TERHADAP KINERJA GURU SMP NEGERI DI SELAT PANJANG," *Jurnal JUMPED (Jurnal Manajemen Pendidikan)* 7, no. 1 (June 30, 2019): 43–53, accessed July 26, 2023, <https://jmp.ejournal.unri.ac.id/index.php/JMP/article/view/5435>.

²⁴ JENI MARDA, "ETOS KERJA GURU DALAM MELAKSANAKAN TUGAS DI MADRASAH DINIYAH AWALIAHDINUL ISLAM DESA KASIKAN KECAMATAN TAPUNG HULU KABUPATEN KAMPAR" (UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU PEKANBARU, 2013), 20.

²⁵ Abute, "Etos Kerja Guru Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa."

²⁶ MARDA, "ETOS KERJA GURU DALAM MELAKSANAKAN TUGAS DI MADRASAH DINIYAH AWALIAHDINUL ISLAM DESA KASIKAN KECAMATAN TAPUNG HULU KABUPATEN KAMPAR," 21.

berarti manusia tidak pernah bisa lepas dari mengalami pengalaman stres dalam hidupnya.²⁷ Stres adalah perkara biasa dan tidak dapat dielakkan dalam kehidupan seharian.²⁸ Ini karena stres telah menjadi bagian kehidupan yang tak terhindarkan. Entah itu di sekolah, kantor, rumah, atau di manapun, seseorang mengalami stres. Stres dapat terjadi pada siapa saja, termasuk anak-anak, remaja, dewasa, atau orang dewasa yang lebih tua. Dengan kata lain, stres harus terjadi pada siapa saja, di mana saja.²⁹

Stres merupakan fenomena yang pasti dialami oleh semua manusia. Dalam psikologi, stres adalah perasaan stres dan ketegangan mental. Stres adalah respons individu terhadap situasi yang mengancam atau perubahan keadaan. Hal ini dapat dilihat sebagai reaksi pribadi terhadap kejadian/permintaan eksternal (misalnya ujian tertulis) atau keadaan pikiran internal (misalnya khawatir tentang tes). Fakta yang menarik adalah stres cenderung meningkat ketika seseorang tidak mampu mengatasi situasi tidak menyenangkan yang mereka hadapi.³⁰

Stres adalah suatu kondisi yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkendali. Insiden kejadian stres cukup tinggi, hampir 350 juta orang di seluruh dunia menderita stres, dan menurut Organisasi Kesehatan Dunia, peristiwa stres merupakan penyakit paling umum keempat di dunia. Studi Prevalensi Stres oleh Eksekutif Kesehatan dan Keselamatan Inggris yang melibatkan 487.000 penduduk Inggris yang tetap produktif antara tahun 2013 dan 2014.³¹

Stres muncul dari peristiwa dan perjalanan hidup yang dilalui individu dan tidak dapat sepenuhnya dihindari. Pada umumnya orang yang mengalami stres mengganggu siklus hidupnya dan merasa tidak nyaman. Kenyataannya, stres yang terus-menerus dapat merugikan diri sendiri dan orang lain, sehingga setiap orang perlu mengetahui tanda-tanda gejala stres, bagaimana stres memengaruhi individu, apa penyebabnya, dan bagaimana cara menguranginya.³²

Situasi yang menyebabkan stres disebut stresor, dan stres dapat disebabkan oleh beban kerja yang meningkat, yang dapat memengaruhi gejala fisik seperti kelelahan dan gejala emosional seperti perasaan gelisah. Stres memengaruhi proses fisik dan mental, yang pada gilirannya memengaruhi cara seseorang berperilaku di bawah tekanan berat dan

²⁷ Sukadiyanto, "Stress Dan Cara Mengatasinya," *Cakrawala Pendidikan* 29, no. 1 (2019): 55–66, <https://journal.uny.ac.id/index.php/cp/article/view/218>.

²⁸ Sugiarti A Musabiq and Isqi Karimah, "Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa," *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 20, no. 2 (August 30, 2018): 75–83, accessed June 18, 2023, <https://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/psikologi/article/view/240>.

²⁹ Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional."

³⁰ Lina Nur and Hidayati Mugi, "Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi," *Jurnal Ilmu Manajemen* 18, no. 1 (2021): 20–30, <https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>.

³¹ Putri Dewi Ambarwati, Sambodo Sriadi Pinilih, and Retna Tri Astuti, "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa," *Jurnal Keperawatan Jiwa* 5, no. 1 (2019): 40–47, <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4466/0>.

³² Sukadiyanto, "Stress Dan Cara Mengatasinya."

memengaruhi sejauh mana seseorang dapat secara efektif dan efisien menjalankan tanggung jawabnya di rumah dan di tempat kerja.³³

Stres merupakan bagian tak terhindarkan dari kehidupan manusia, dan hampir setiap orang pernah mengalami perasaan tertekan atau tegang. Stres adalah respons individu terhadap situasi yang mengancam atau perubahan keadaan, baik itu tuntutan fisik, lingkungan, atau situasi sosial yang tidak terkendali. Stres cenderung meningkat ketika seseorang tidak mampu mengatasi situasi yang tidak menyenangkan. Stres memiliki dampak fisik dan mental yang dapat mengganggu siklus hidup dan kesejahteraan individu. Penting bagi setiap orang untuk mengenali tanda-tanda dan gejala stres, serta mencari cara mengurangi atau mengatasi stres untuk menjalani kehidupan yang lebih sehat dan produktif.

Pengaruh Stres Keluarga Terhadap Etos Kerja Guru

Seringkali, beberapa orang menghabiskan sebagian besar hidup mereka di tempat kerja. Ketika dihadapkan dengan stres, gejala-gejala ini biasanya memengaruhi orang-orang di tempat kerja melalui: penurunan kepuasan kerja, penurunan kinerja, kehilangan antusiasme dan energi, komunikasi yang buruk, pengambilan keputusan yang buruk, penurunan kreativitas dan inovasi, dan keasyikan tugas kerja yang tidak produktif.³⁴

Tekanan keluarga dapat mempengaruhi etos kerja guru. Orang yang mengalami stres keluarga cenderung kurang memiliki motivasi dan semangat untuk melakukan tugas.³⁵ Hal ini dapat mempengaruhi kinerja guru dan kualitas pendidikan yang diberikan kepada siswa. Selain itu, stres keluarga juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental guru yang berdampak pada kinerja guru.³⁶

Karyawan perusahaan perlu memiliki etos kerja, dan dengan etos kerja karyawan akan berdampak positif bagi perusahaan.³⁷ Etos kerja adalah keseluruhan dari kepribadian seseorang, cara seseorang mengungkapkan, memandang, meyakini dan memberi makna terhadap sesuatu, mendorongnya untuk bertindak dan mencapai hasil yang terbaik, sehingga terbangun hubungan yang baik antar manusia.^{38,39} Pengaruh etos kerja dapat dilihat dari

³³ Subhan Ajrin Sudirman, "Stres Kerja Dengan Keharmonisan Keluarga Pada Karyawan," *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam* 9, no. 1 (2019): 79–85.

³⁴ Ibid.

³⁵ Paula Brough et al., "The Ability of Work—Life Balance Policies to Influence Key Social/Organisational Issues," *Asia Pacific Journal of Human Resources* 46, no. 3 (December 1, 2008): 261–274, accessed June 18, 2023, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1177/1038411108095758>.

³⁶ Hamilton I. McCubbin and Joan M. Patterson, "The Family Stress Process," *http://dx.doi.org/10.1300/J002v06n01_02* 6, no. 1–2 (April 27, 2008): 7–37, accessed June 18, 2023, https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1300/J002v06n01_02.

³⁷ Fitriyani, Sundari, and Dongoran, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Etos Kerja Pegawai Kecamatan Sidorejo Salatiga."

³⁸ S Rahma, G A Suhandana, and Ni Kt Suarni, "Kontribusi Efektivitas Kepemimpinan, Budaya Oranisasi Dan Etos Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Pegawai Balai Diklat Keagamaan Denpasar," *e-Journal Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha* 4, no. 4 (2013): 1–12.

³⁹ Fitriyani, Sundari, and Dongoran, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Etos Kerja Pegawai Kecamatan Sidorejo Salatiga."

bekerja dengan gembira dan optimis, sedangkan bekerja lamban adalah semangat pesimis. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan produktivitas.⁴⁰

Bekerja (termasuk mengajar) merupakan kewajiban dan keinginan setiap orang untuk memenuhi kebutuhan hidup dan penghidupan, karena guru tidak hanya mencari nafkah untuk kepentingan keluarga, tetapi juga membentuk atau mendidik manusia agar mampu mandiri dan mandiri. masa depan, bangsa dan orang-orang yang berguna agama.⁴¹

Peran Dukungan Keluarga Terhadap Etos Kerja Guru

Ketika anggota keluarga berkolaborasi untuk menemukan solusi atas berbagai permasalahan, hal tersebut dapat menumbuhkan rasa saling percaya sekaligus penghargaan terhadap kontribusi setiap individu dalam keluarga.⁴² Keluarga seorang guru dapat memberikan dukungan moral dan emosional. Ini dapat mencakup dukungan dalam menghadapi masalah sekolah, mempersiapkan guru dengan waktu dan ruang, serta memberikan motivasi dan dorongan untuk terus meningkatkan kualitas pekerjaannya.⁴³

Memberikan Dukungan Moral dan Emosional

Keluarga dapat memberikan dukungan moral dan emosional kepada guru, seperti memberikan motivasi dan dorongan untuk terus meningkatkan kualitas kerja.⁴⁴ Hal ini dapat membantu guru merasa termotivasi dan bersemangat dalam melaksanakan tugas sebagai guru.

Dukungan keluarga dapat membantu mengurangi tingkat stres yang dialami oleh guru.⁴⁵ Tantangan di lingkungan kerja dapat menyebabkan stres yang tinggi bagi guru. Namun, dengan dukungan keluarga yang baik, guru dapat merasa lebih didukung dan mampu mengatasi stres dengan lebih baik.

Memberikan Waktu dan Ruang untuk Persiapan

Keluarga dapat memberikan dukungan nyata dengan menyediakan waktu dan ruang yang cukup bagi guru untuk mempersiapkan diri sebelum melaksanakan tugas di sekolah.⁴⁶ Dukungan ini dapat berupa menciptakan suasana rumah yang tenang, membantu

⁴⁰ MARDA, "ETOS KERJA GURU DALAM MELAKSANAKAN TUGAS DI MADRASAH DINIYAH AWALIAHDINUL ISLAM DESA KASIKAN KECAMATAN TAPUNG HULU KABUPATEN KAMPAR," 17.

⁴¹ Ibid., 19.

⁴² Jolf John Tendean et al., "Strategi Adaptif Dalam Meredakan Konflik Keluarga," *Mutiara: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia* 1, no. 2 (October 9, 2023): 31–45, <https://jurnal.tiga-mutiara.com/index.php/jimi/article/view/33>.

⁴³ ARIF RAMDONI, "DESKRIPSI ETOS KERJA GURU SERTIFIKASI DI SEKOLAH DASAR NEGERI 003 TEMBILAHAN HULU" (SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM (STAI) AULIAURRASYIDIN, 2021), 39.

⁴⁴ RAMDONI, "DESKRIPSI ETOS KERJA GURU SERTIFIKASI DI SEKOLAH DASAR NEGERI 003 TEMBILAHAN HULU."

⁴⁵ Melania Erni, John EHJ FoEh, and Edwar Efendi Silalahi, "Pengaruh Motivasi, Disiplin Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Guru (Deskripsi Kajian Studi Literatur Kinerja Guru)," *Jurnal Ekonomi Manajemen Sistem Informasi* 4, no. 1 (September 20, 2022): 71–81, accessed July 27, 2023, <https://dinastirev.org/JEMSI/article/view/1151>.

⁴⁶ RAMDONI, "DESKRIPSI ETOS KERJA GURU SERTIFIKASI DI SEKOLAH DASAR NEGERI 003 TEMBILAHAN HULU."

mengurangi gangguan, serta memberi kesempatan bagi guru untuk belajar, merencanakan pembelajaran, atau menyiapkan materi mengajar dengan lebih fokus. Dengan adanya ruang dan waktu yang memadai, guru dapat mengembangkan kreativitas, meningkatkan pemahaman materi, serta menyusun strategi pembelajaran yang efektif. Hal ini akan membuat guru merasa lebih siap, percaya diri, dan mampu memberikan yang terbaik bagi peserta didik di sekolah.

Membantu Mengatasi Masalah

Keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam membantu mengatasi berbagai masalah yang mungkin dihadapi guru di sekolah.⁴⁷ Dukungan keluarga dapat berupa memberikan semangat, menjadi tempat berbagi cerita, atau membantu mencari solusi praktis atas kesulitan yang timbul dalam proses mengajar. Dengan adanya dukungan tersebut, guru akan merasa lebih tenang, nyaman, dan memiliki beban pikiran yang lebih ringan. Kondisi ini tentu saja membuat guru dapat lebih fokus dalam melaksanakan tugasnya sebagai pendidik, meningkatkan konsentrasi, serta menjaga motivasi agar tetap optimal dalam mendidik dan membimbing para siswa di sekolah.

Membantu Menjaga Kesehatan

Keluarga memiliki peran penting dalam membantu menjaga kesehatan guru agar tetap prima dalam menjalankan tugas-tugasnya di sekolah.⁴⁸ Bentuk dukungan keluarga dapat berupa menyediakan makanan yang sehat dan bergizi, mengingatkan guru untuk cukup beristirahat, serta mendorongnya untuk rutin berolahraga atau memeriksakan kesehatan bila diperlukan. Dengan perhatian dan dukungan seperti ini, guru akan memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik, terhindar dari kelelahan berlebihan, serta mampu menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Kondisi fisik dan mental yang sehat akan membuat guru lebih bersemangat, bugar, dan siap menghadapi tantangan di lingkungan kerja sehari-hari. Individu yang sehat secara mental dapat berfungsi secara normal dalam kehidupan mereka, terutama saat mereka beradaptasi untuk menghadapi masalah yang mereka hadapi sepanjang hidup dengan menggunakan keterampilan manajemen stres.⁴⁹

Pengaruh Stres Kerja Terhadap Etos Kerja Guru

Kerja secara luas didefinisikan sebagai segala bentuk usaha manusia, baik materil maupun immateriil, intelektual atau fisikil, atau yang berkaitan dengan hal-hal duniawi atau spiritual. Lebih lanjut, kerja adalah kegiatan yang dinamis dengan tujuan untuk memenuhi

⁴⁷ Laila Nisfatut Tarwiyah, "PROFESIONALITAS GURU PAI PEREMPUAN DALAM MELAKSANAKAN PERAN GANDA DI SEKOLAH DAN KELUARGA (Studi Kasus: MTsN 1 Kota Malang Dan MAN 2 Kota Malang)" (UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM, 2021).

⁴⁸ Ibid.

⁴⁹ Janes Sinaga, Juita Lusiana Sinambela, and Beni Chandra Purba, "Pengaruh Pikiran Terhadap Kesehatan Mental, Tubuh, Dan Kerohanian," *Indonesian Journal of Psychology and Behavioral Science* 1, no. 1 (May 27, 2023): 65–74, accessed August 7, 2023, <https://journal.formosapublisher.org/index.php/mental/article/view/3662>.

kebutuhan jasmani dan rohani secara utuh untuk kinerja yang optimal sebagai bukti ketakwaan seseorang kepada Tuhan.⁵⁰

Beban kerja yang berlebihan dapat menimbulkan stres, karena beban kerja yang berlebihan akan membuat fisik Anda lelah. Meskipun sulit untuk membedakan kelelahan manusia, namun dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu kelelahan fisik dan kelelahan mental (bersifat psikologis). Kelelahan fisik memanifestasikan dirinya sebagai kelemahan dan keinginan untuk berbaring. Kelelahan fisik disebabkan oleh kekeliruan zat sisa pembakaran di dalam tubuh sehingga menyebabkan aliran darah tidak lancar/tersumbat di bagian tertentu.⁵¹

Stres adalah situasi yang mungkin dialami manusia pada umumnya dan karyawan organisasi atau perusahaan pada khususnya. Stres merupakan masalah penting karena kondisi tersebut mempengaruhi kepuasan kerja dan produktivitas, stres yang dirasakan seorang karyawan saat menghadapi pekerjaan, yang dapat berkisar dari gejala seperti kemurungan, kesepian, sulit tidur, merokok berlebihan, tidak dapat bersantai, kecemasan melihat, tegang, gugup, yang berakibat pada tekanan darah meningkat dan gangguan pencernaan.⁵²

Lingkungan kerja yang kondusif dapat membantu guru merasa nyaman dan termotivasi untuk bekerja.⁵³ Agar lingkungan kerja kondusif, maka perlu membuat lingkungan kerja bagi staf karyawan, guru-guru, dan ruang belajar peserta didik. Apabila suasana kerja yang nyaman pastinya setiap guru dapat melaksanakan tugasnya dengan baik secara efektif dan efisien.⁵⁴

Kerja mencakup segala bentuk usaha manusia, baik materiil maupun immateriil, dan memiliki tujuan untuk memenuhi kebutuhan jasmani dan rohani dengan optimal sebagai bukti ketakwaan seseorang kepada Tuhan. Namun, beban kerja yang berlebihan dapat menyebabkan stres, baik kelelahan fisik maupun kelelahan mental (bersifat psikologis). Stres adalah masalah penting yang dapat mempengaruhi kepuasan kerja dan produktivitas karyawan dalam organisasi atau perusahaan. Lingkungan kerja yang kondusif dapat membantu guru merasa nyaman dan termotivasi untuk bekerja secara efektif dan efisien. Oleh karena itu, perlu diperhatikan upaya dalam menciptakan lingkungan kerja yang baik untuk mendukung kinerja dan kesejahteraan individu dalam bekerja.

⁵⁰ Wanto, Syamsu Nahar, Edi Saputra, "Peran Kepemimpinan Kepala Sekolah Dalam Meningkatkan Etos Kerja Guru Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Satu Atap Bila Hilir Kabupaten Labuhanbatu," *EDU-RILIGIA: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam dan Keagamaan* 4, no. 1 (2020): 117–127, <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/eduriligia/article/view/8113>.

⁵¹ RAMDONI, "DESKRIPSI ETOS KERJA GURU SERTIFIKASI DI SEKOLAH DASAR NEGERI 003 TEMBILAHAN HULU," 38–39.

⁵² Sudirman, "Stres Kerja Dengan Keharmonisan Keluarga Pada Karyawan."

⁵³ MIPSU TAUSYADI, "STRATEGI KEPALA SEKOLAH DALAM PENINGKATAN ETOS KERJA GURU DI SMPN 36 PENDIDIKAN KHUSUS LAYANAN KHUSUS (PKLK) KABUPATEN KAUR" (INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU, 2019), 30.

⁵⁴ Wanto, Syamsu Nahar, Edi Saputra, "Peran Kepemimpinan Kepala Sekolah Dalam Meningkatkan Etos Kerja Guru Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Satu Atap Bila Hilir Kabupaten Labuhanbatu."

Peran Rekan Kerja dalam membantu mengatasi Stres

Ketika rekan kerja mengalami stres, hal yang mereka butuhkan adalah dukungan sosial dari rekan kerja. Konsep dukungan sosial teman sebaya mengacu pada menerima dukungan dari teman sebaya. Kolega yang dirasakan individu saat mereka dibutuhkan. Dukungan sosial kolega didefinisikan sebagai Kolega menawarkan bantuan termasuk informasi atau saran verbal dan/atau non-verbal, bantuan atau tindakan tulus Keintiman sosial dan efek menguntungkan pada suasana hati atau perilaku penerima. Dukungan sosial kolega mengacu pada kesediaan untuk saling membantu (misalnya: kepedulian, persahabatan, hubungan yang hangat, empati, gotong royong, ketidakhadiran kesenjangan timbal balik, perasaan penghargaan, rasa hormat dan dukungan) saat melakukan tugas.⁵⁵ Dukungan sosial di tempat kerja dapat membantu individu merasa nyaman dalam bekerja. Adanya dukungan sosial dapat mengurangi berbagai bentuk stres kerja yang merupakan antitesis dari keterikatan kerja.⁵⁶

Dukungan Emosional

Dukungan emosional meliputi empati, peduli, perhatian. Rasa hormat yang positif dan membangkitkan semangat bagi seseorang (mendukung). Emosi memberikan kenyamanan, kepastian, rasa memiliki, dan dicintai ketika seseorang berada dalam situasi stres, seperti menawarkan dukungan emosi untuk seseorang yang kehilangan pasangan hidup. Emosi dapat membantu seseorang merasa berdaya dan dihargai. Dukungan emosional lebih mengacu pada dorongan, Kehangatan, cinta dan kasih sayang, perhatian, kepercayaan Kepada individu, empati perasaan nyaman, meyakinkan individu. Dia dikagumi, dihargai, dicintai, dan orang lain menginginkannya.⁵⁷ Memberikan rasa peduli dan keamanan kepada individu. Rekan kerja dapat memberikan dukungan emosional kepada guru dengan mendengarkan, memberikan dorongan, dan menunjukkan empati.⁵⁸ Hal ini dapat membantu guru merasa didukung dan dapat mengurangi tingkat stres yang dialami.

Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental atau alat meliputi bantuan langsung, seperti ketika seseorang meminjam atau menyumbangkan uang kepada orang lain, atau membantu menyediakan pekerjaan ketika orang tersebut membutuhkannya. Dukungan sosial ini mengacu pada kegiatan seperti menyediakan barang dan jasa untuk memecahkan masalah praktis,

⁵⁵ VITALYA HANIFAH, "HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL REKAN KERJA DENGAN KEPUASAN KERJA KARYAWAN SEKOLAH TINGGI ILMU PERTANIAN AGROBISNIS PERKEBUNAN (STIP-AP)" (UNIVERSITAS MEDAN AREA MEDAN, 2018), 28.

⁵⁶ Ferry Iswanto and Ike Agustina, "Peran Dukungan Sosial Di Tempat Kerja Terhadap Keterikatan Kerja Karyawan," *Mediapsi* 02, no. 02 (2016): 38–45, <https://mediapsi.ub.ac.id/index.php/mediapsi/article/view/38>.

⁵⁷ HANIFAH, "HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL REKAN KERJA DENGAN KEPUASAN KERJA KARYAWAN SEKOLAH TINGGI ILMU PERTANIAN AGROBISNIS PERKEBUNAN (STIP-AP)," 21.

⁵⁸ "Hubungan Harga Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru," accessed July 27, 2023, <https://jatimnews.sigapnews.co.id/jatim/sn-51340/hubungan-harga-diri-dan-dukkungan-sosial-dengan-kesejahteraan-psikologis-pada-guru>.

menyediakan barang-barang seperti alat kerja, meminjamkan uang, dan membantu tugas.⁵⁹ Rekan kerja dapat memberikan dukungan instrumental dalam bentuk bantuan fisik atau praktis, seperti membantu dalam tugas-tugas yang menumpuk atau memberikan saran dan panduan.⁶⁰ Dukungan ini dapat membantu guru mengatasi tugas yang menekan dan mengurangi beban kerja yang berlebihan.

Kolaborasi dan Kerjasama

Rekan kerja memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan kerja yang kondusif melalui kolaborasi dan kerja sama yang efektif. Ketika guru menghadapi berbagai tantangan di lingkungan sekolah, dukungan dari rekan kerja dalam bentuk kerja tim dapat memberikan rasa kebersamaan dan mengurangi beban psikologis yang dialami. Melalui kolaborasi yang baik, guru dapat saling berbagi beban kerja, bertukar ide, serta memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas yang kompleks. Kerja sama semacam ini tidak hanya meringankan tekanan kerja, tetapi juga memperkuat motivasi, meningkatkan produktivitas, dan menciptakan suasana kerja yang lebih harmonis demi tercapainya tujuan pendidikan bersama.⁶¹

Pengakuan dan Apresiasi

Rekan kerja memiliki peran penting dalam memberikan pengakuan dan apresiasi terhadap kerja keras serta kontribusi yang diberikan guru di lingkungan sekolah. Tindakan sederhana seperti memberikan pujian, penghargaan, atau ucapan terima kasih atas keberhasilan yang dicapai dapat memberikan dampak positif yang signifikan bagi motivasi kerja guru. Pengakuan tersebut menumbuhkan rasa dihargai, meningkatkan kepercayaan diri, serta menumbuhkan semangat untuk terus berkinerja dengan baik. Selain itu, apresiasi yang tulus dari rekan kerja juga berkontribusi dalam mengurangi tingkat stres yang dialami guru, karena mereka merasa didukung dan tidak bekerja dalam isolasi, melainkan dalam suasana kerja yang saling menghargai.⁶²

Memberikan Dorongan dan Motivasi

Rekan kerja memiliki peranan strategis dalam memberikan dorongan dan motivasi kepada guru untuk tetap bersemangat serta termotivasi dalam menghadapi berbagai tantangan di lingkungan kerja. Dukungan ini dapat diwujudkan melalui kata-kata penyemangat, berbagi pengalaman positif, maupun bantuan nyata dalam menyelesaikan tugas-tugas yang menuntut. Ketika guru merasa didukung secara emosional dan profesional oleh rekan kerja, beban psikologis yang dirasakan dapat berkurang secara signifikan. Selain

⁵⁹ HANIFAH, "HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL REKAN KERJA DENGAN KEPUASAN KERJA KARYAWAN SEKOLAH TINGGI ILMU PERTANIAN AGROBISNIS PERKEBUNAN (STIP-AP)," 21.

⁶⁰ OKTIVA NURMALASARI, "HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES KERJA PADA GURU PEREMPUAN" (UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM, 2019).

⁶¹ RAMDONI, "DESKRIPSI ETOS KERJA GURU SERTIFIKASI DI SEKOLAH DASAR NEGERI 003 TEMBILAHAN HULU."

⁶² Tarwiyah, "PROFESIONALITAS GURU PAI PEREMPUAN DALAM MELAKSANAKAN PERAN GANDA DI SEKOLAH DAN KELUARGA (Studi Kasus: MTsN 1 Kota Malang Dan MAN 2 Kota Malang)."

itu, suasana kerja yang penuh semangat dan saling mendukung akan meningkatkan rasa kebersamaan, memperkuat ketahanan mental, serta meminimalkan dampak stres yang mungkin timbul akibat tuntutan pekerjaan yang tinggi.⁶³

KESIMPULAN

Etos kerja guru merupakan fondasi penting dalam menopang kualitas pendidikan. Dalam kenyataannya, tekanan dari lingkungan kerja maupun kehidupan keluarga kerap menjadi tantangan serius yang dapat melemahkan motivasi, konsentrasi, bahkan komitmen guru terhadap tugas profesionalnya. Penelitian ini menegaskan bahwa stres yang tidak dikelola dengan baik, baik dari dalam maupun luar lingkungan kerja, berkontribusi signifikan terhadap penurunan etos kerja guru. Namun, di balik realitas yang penuh tekanan ini, terdapat harapan. Guru bukan sekadar pelaku pendidikan, melainkan juga sosok yang menjalani panggilan hidup. Oleh karena itu, menjaga etos kerja guru membutuhkan lebih dari sekadar penguatan teknis; dibutuhkan pendekatan holistik yang mencakup keseimbangan emosional, dukungan keluarga dan rekan kerja, penguatan nilai spiritual, serta lingkungan kerja yang kondusif.

Pendidikan yang unggul tidak lahir dari sistem semata, tetapi dari pribadi-pribadi guru yang tetap berdiri teguh di tengah badai, dengan hati yang tulus dan tekad yang tak mudah luntur. Ketika guru merasa dihargai, didukung, dan dimampukan untuk berkembang secara utuh, maka etos kerjanya akan menyala terang, memberi dampak bukan hanya di ruang kelas, tetapi juga dalam kehidupan murid-murid yang mereka layani. Dengan pemahaman yang utuh terhadap tantangan dan strategi yang tepat dalam menghadapinya, guru dapat tetap mempertahankan etos kerja yang tinggi, menjadi teladan, serta terus memberi dampak positif bagi peserta didik dan masyarakat luas.

REFERENSI

- Abute, Erniwati La. "Etos Kerja Guru Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa." *Damhil Education Journal* 1, no. 1 (2021): 1–10. <https://ejurnal.pps.ung.ac.id/index.php/DEJ/article/view/507>.
- Ambarwati, Putri Dewi, Sambodo Sriadi Pinilih, and Retna Tri Astuti. "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 5, no. 1 (2019): 40–47. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4466/0>.
- Apremedian, and Noor Miyono. "PENGARUH STRES KERJA TERHADAP KINERJA GURU SEKOLAH DASAR DI KECAMATAN TANGGUNG HARJO." *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10, no. 01 (January 3, 2025): 887–895. Accessed May 4, 2025. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/21345>.
- Brough, Paula, Jackie Holt, Rosie Bauld, Amanda Biggs, and Claire Ryan. "The Ability of Work—Life Balance Policies to Influence Key Social/Organisational Issues." *Asia Pacific Journal of Human Resources* 46, no. 3 (December 1, 2008): 261–274. Accessed June 18, 2023. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1177/1038411108095758>.
- Budi, Herana. "Etos Kerja Guru Melalui Pengaruh Kepemimpinan Kepala Sekolah Sd Negeri Alue Puntii." *Jurnal Al-Azkiya* 5, no. 1 (2020): 68–75. <https://journal.iainlangsa.ac.id/index.php/azkiya/article/view/1610>.

⁶³ "Hubungan Harga Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru."

- Erni, Melania, John EHJ FoEh, and Edwar Efendi Silalahi. "Pengaruh Motivasi, Disiplin Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Guru (Deskripsi Kajian Studi Literatur Kinerja Guru)." *Jurnal Ekonomi Manajemen Sistem Informasi* 4, no. 1 (September 20, 2022): 71–81. Accessed July 27, 2023. <https://dinastirev.org/JEMSI/article/view/1151>.
- Fitriyani, Diyah, Ocky Sundari, and Johnson Dongoran. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Etos Kerja Pegawai Kecamatan Sidorejo Salatiga." *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora* 8, no. 1 (2019): 24.
- HANIFAH, VITALYA. "HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL REKAN KERJA DENGAN KEPUASAN KERJA KARYAWAN SEKOLAH TINGGI ILMU PERTANIAN AGROBISNIS PERKEBUNAN (STIP-AP)." UNIVERSITAS MEDAN AREA MEDAN, 2018.
- Hidayah, Hanif Nur, and Budi Santoso. "Motivasi Dan Disiplin Kerja Sebagai Determinan Etos Kerja Guru." *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran* 5, no. 2 (October 10, 2020): 202–213. Accessed July 26, 2023. <https://ejournal.upi.edu/index.php/jpmanper/article/view/28839>.
- Iswanto, Ferry, and Ike Agustina. "Peran Dukungan Sosial Di Tempat Kerja Terhadap Keterikatan Kerja Karyawan." *Mediapsi* 02, no. 02 (2016): 38–45. <https://mediapsi.ub.ac.id/index.php/mediapsi/article/view/38>.
- Lumban Gaol, Nasib Tua. "Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional." *Buletin Psikologi* 24, no. 1 (2016): 1. <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/11224>.
- MARDA, JENI. "ETOS KERJA GURU DALAM MELAKSANAKAN TUGAS DI MADRASAH DINIYAH AWALIYAH DINUL ISLAM DESA KASIKAN KECAMATAN TAPUNG HULU KABUPATEN KAMPAR." UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU PEKANBARU, 2013.
- Maryam, Siti. "Stres Keluarga: Model Dan Pengukurannya." *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi* 1, no. 2 (2016): 335–343. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Psikoislam/article/view/920>.
- McCubbin, Hamilton I., and Joan M. Patterson. "The Family Stress Process." http://dx.doi.org/10.1300/J002v06n01_02 6, no. 1–2 (April 27, 2008): 7–37. Accessed June 18, 2023. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1300/J002v06n01_02.
- Mohzana, M, Hary Murcahyanto, Ana Rusmardiana, Janes Sinaga, Evi Susulawati, and Mirzarahimov Bakhtiyor Khoshimovich. "Using Preference Selection Index for Resource Allocation in Education: A Case Study of Public School Funding." *AIP Conference Proceedings* 3337, no. 1 (2026): 1–7. <https://pubs.aip.org/aip/acp/article/3337/1/030029/3376193/Using-preference-selection-index-for-resource>.
- Musabiq, Sugiarti A, and Isqi Karimah. "Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa." *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 20, no. 2 (August 30, 2018): 75–83. Accessed June 18, 2023. <https://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/psikologi/article/view/240>.
- Noho, Mubin. "ETOS KERJA GURU DALAM PERSPEKTIF SYEKH AL-ZARNUJI." *Foramadiahi: Jurnal Kajian Pendidikan dan Keislaman* 11, no. 2 (November 9, 2019): 259–272. Accessed July 26, 2023. <http://journal.iain-ternate.ac.id/index.php/foramadiahi/article/view/225>.
- Nur, Lina, and Hidayati Mugi. "Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi." *Jurnal Ilmu Manajemen* 18, no. 1 (2021): 20–30. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>.
- NURMALASARI, OKTIVA. "HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES KERJA PADA GURU PEREMPUAN." UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM, 2019.
- Pattiasina, Yohanes, Stenly R Titioka, Join R Luturmas, Jurusanadministrasi Niaga, Dan Politeknik, and Negeri Ambon. "Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru SMA Negeri 1 Ambon Di Kota Ambon." *Jurnal Administrasi Terapan* 2, no. 2 (September 30, 2023): 383–393. Accessed May 4, 2025. <https://ejournal-polnam.ac.id/index.php/JAT/article/view/2073>.
- Prasasti, Suci. "Etos Kerja Dan Profesional Guru." *Jurnal Ilmiah PENJAS* 3, no. 2 (2017): 74–90. <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/view/589/520520522>.
- Putri, Rizky Herwinda. "Analisis Pengaruh Stres Kerja Dan Konflik Pekerjaan-Keluarga (Work Family Conflict) Terhadap Kinerja Karyawan Melalui Kepuasan Kerja Sebagai Variabel

- Intervening (Studi Pada PT. ARA Shoes Indonesia).” Universitas Diponegoro, 2013.
- Rahma, S, G A Suhandana, and Ni Kt Suarni. “Kontribusi Efektivitas Kepemimpinan, Budaya Organisasi Dan Etos Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Pegawai Balai Diklat Keagamaan Denpasar.” *e-Journal Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha* 4, no. 4 (2013): 1–12.
- RAMDONI, ARIF. “DESKRIPSI ETOS KERJA GURU SERTIFIKASI DI SEKOLAH DASAR NEGERI 003 TEMBILAHAN HULU.” SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM (STAI) AULIAURRASYIDIN, 2021.
- Saputra, Eka, Suarman Suarman, and Daeng Ayub Natuna. “KONTRIBUSI ETOS KERJA DAN MOTIVASI GURU TERHADAP KINERJA GURU SMP NEGERI DI SELAT PANJANG.” *Jurnal JUMPED (Jurnal Manajemen Pendidikan)* 7, no. 1 (June 30, 2019): 43–53. Accessed July 26, 2023. <https://jmp.ejournal.unri.ac.id/index.php/JMP/article/view/5435>.
- Sari, Heni Fitirratna, Ekawarna Ekawarna, and Urip Sulistiyo. “Pengaruh Stres Kerja, Motivasi Kerja Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Guru.” *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN* 4, no. 1 (January 14, 2022): 1204–1211. Accessed May 4, 2025. <https://edukatif.org/edukatif/article/view/2113>.
- Sinaga, Janes. “Psikologi Pendidikan Kristen Dan Perkembangannya.” *Indonesian Journal of Psychology and Behavioral Science* 1, no. 1 (May 27, 2023): 75–86. Accessed July 20, 2023. <https://journal.formosapublisher.org/index.php/mental/article/view/3664>.
- Sinaga, Janes, and Juita Lusiana Sinambela. “Strategi Pembelajaran Efektif Melalui Permainan: Pengaruh Permainan Lego Dalam Meningkatkan Kreativitas Dan Kepandaian Pada Anak-Anak.” *JIMAD : Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan* 1, no. 1 (August 30, 2023): 49–59. Accessed October 20, 2023. <https://jurnal.tiga-mutiara.com/index.php/jimad/article/view/63>.
- Sinaga, Janes, Juita Lusiana Sinambela, and Beni Chandra Purba. “Pengaruh Pikiran Terhadap Kesehatan Mental, Tubuh, Dan Kerohanian.” *Indonesian Journal of Psychology and Behavioral Science* 1, no. 1 (May 27, 2023): 65–74. Accessed August 7, 2023. <https://journal.formosapublisher.org/index.php/mental/article/view/3662>.
- Siregar, Habibah, and Zul Azmi. “Analisis Etos Kerja Guru Dalam Melaksanakan Tugas Di Sekolah Dasar.” *JIKAP PGSD : Jurnal Ilmiah Ilmu Kependidikan* 6, no. 1 (2022): 77–83. <https://ojs.unm.ac.id/JIKAP/article/view/30110>.
- Sudirman, Subhan Ajrin. “Stres Kerja Dengan Keharmonisan Keluarga Pada Karyawan.” *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam* 9, no. 1 (2019): 79–85.
- Sukadiyanto. “Stress Dan Cara Mengatasinya.” *Cakrawala Pendidikan* 29, no. 1 (2019): 55–66. <https://journal.uny.ac.id/index.php/cp/article/view/218>.
- Syarifuddin. “MEMBANGUN ETOS KERJA GURU.” *Al Amin: Jurnal Kajian Ilmu dan Budaya Islam* 1, no. 02 (August 26, 2018): 211–239. Accessed July 26, 2023. <https://jurnal.stitalamin.ac.id/index.php/alamini/article/view/10>.
- Tarwiyah, Laila Nisfatut. “PROFESIONALITAS GURU PAI PEREMPUAN DALAM MELAKSANAKAN PERAN GANDA DI SEKOLAH DAN KELUARGA (Studi Kasus: MTsN 1 Kota Malang Dan MAN 2 Kota Malang).” UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM, 2021.
- TAUSYADI, MIPSU. “STRATEGI KEPALA SEKOLAH DALAM PENINGKATAN ETOS KERJA GURU DI SMPN 36 PENDIDIKAN KHUSUS LAYANAN KHUSUS (PKLK) KABUPATEN KAUR.” INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU, 2019.
- Tendean, Jolf John, Janes Sinaga, Sarwedy Nainggolan, and Juita Lusiana Sinambela. “Strategi Adaptif Dalam Meredakan Konflik Keluarga.” *Mutiara: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia* 1, no. 2 (October 9, 2023): 31–45. <https://jurnal.tiga-mutiara.com/index.php/jimi/article/view/33>.
- Wahyu Werdiningsih. “UPAYA MENINGKATAN ETOS KERJA GURU MELALUI BUDAYA DISIPLIN WAKTU.” *Jurnal Manajemen Pendidikan* 12, no. 2 (2021): 55–59. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jmp/article/view/11108>.
- Wanto, Syamsu Nahar, Edi Saputra. “Peran Kepemimpinan Kepala Sekolah Dalam Meningkatkan Etos Kerja Guru Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Satu Atap Bila Hilir Kabupaten Labuhanbatu.” *EDU-RILIGIA: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam dan Keagamaan* 4, no. 1 (2020): 117–127. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/eduriligia/article/view/8113>.

- Waworuntu, Jimmy. "Hubungan Antara Etos Kerja, Pengetahuan Manajemen, Dan Kinerja Profesional Guru Teknologi Di Sulawesi Utara." *Journal of Psychological Science and Profession* 4, no. 1 (2020): 47. <https://jurnal.unpad.ac.id/jpsp/article/view/23911>.
- Werdiningsih, Wahyu, and H Agus Timan. "UPAYA MENINGKATAN ETOS KERJA GURU MELALUI BUDAYA DISIPLIN WAKTU." *Jurnal Manajemen Pendidikan* 12, no. 2 (October 29, 2021): 55–59. Accessed July 26, 2023. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jmp/article/view/11108>.
- Yanti, Patma Sry, Muhammad Darwis, and Rudi Salam. "Pengaruh Stres Kerja Terhadap Produktivitas Guru Di SMK Darussalam Makassar." Universitas Negeri Makasar, 2019.
- "Hubungan Harga Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru." Accessed July 27, 2023. <https://jatimnews.sigapnews.co.id/jatim/sn-51340/hubungan-harga-diri-dan-dukungan-sosial-dengan-kesejahteraan-psikologis-pada-guru>.