

PENGELOLAAN STRES PADA GURU HONORER DALAM KONTEKS PENDIDIKAN: KAJIAN LITERATUR

Yadi Suryadi

Universitas Pendidikan Indonesia
ayadi.suryadi@upi.edu

Aslan

Universitas Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas, Indonesia
aslanalbanjaryo66@gmail.com

Abstract

Honorary teachers often face various challenges that can potentially trigger stress, such as low job status, career uncertainty, and unbalanced workloads. The stress experienced by honorary teachers can have a negative impact on teaching quality, mental health, and social relationships. This article aims to examine effective stress management strategies for honorary teachers in the context of education based on a literature review. The results of the study indicate that internal approaches such as mindfulness, relaxation techniques, and coping skills, combined with external support in the form of psychological counselling, stress management training, and supportive institutional policies, can help honorary teachers manage work pressure more effectively. In conclusion, holistic stress management, which involves individual, social, and systemic aspects, is essential for improving the well-being of honorary teachers while supporting better quality education.
Keywords: Stress Management, Contract Teachers, Educational Context, Literature Review.

Abstrak

Guru honorer sering menghadapi berbagai tantangan yang berpotensi memicu stres, seperti rendahnya status pekerjaan, ketidakpastian karier, dan beban kerja yang tidak seimbang. Stres yang dialami oleh guru honorer dapat berdampak negatif pada kualitas pengajaran, kesehatan mental, dan hubungan sosial. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji strategi pengelolaan stres yang efektif bagi guru honorer dalam konteks pendidikan berdasarkan tinjauan literatur. Hasil kajian menunjukkan bahwa pendekatan internal seperti mindfulness, teknik relaksasi, dan keterampilan coping, dikombinasikan dengan dukungan eksternal berupa konseling psikologis, pelatihan manajemen stres, dan kebijakan institusional yang mendukung, dapat membantu guru honorer mengelola tekanan kerja dengan lebih baik. Kesimpulannya, pengelolaan stres yang holistik, yang melibatkan aspek individu, sosial, dan sistemik, sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan guru honorer sekaligus mendukung kualitas pendidikan yang lebih baik.
Kata Kunci: Pengelolaan Stres, Guru Honorer, Konteks Pendidikan, Kajian Literatur.

Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu elemen kunci dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Dalam sistem pendidikan, guru adalah aktor utama yang

menjalankan peran strategis dalam melaksanakan tugas sebagai pendidik, pelatih, dan pembimbing siswa. Guru bertanggung jawab secara langsung atas transfer pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai kepada siswa (Fiteriadi et al., 2024). Sebagai fasilitator pembelajaran, guru tidak hanya memberikan materi akademik, tetapi juga membentuk karakter dan kepribadian siswa. Melalui interaksi harian di kelas, guru menjadi panutan bagi siswa, menanamkan disiplin, etika, dan sikap positif yang akan mempengaruhi perkembangan mental dan sosial mereka. Selain itu, guru berperan dalam mengidentifikasi potensi unik tiap siswa, memahami kebutuhan individu mereka, dan memberikan arahan serta motivasi yang dibutuhkan agar siswa dapat mencapai prestasi yang optimal (Judijanto & Aslan, 2025).

Peran guru juga penting dalam menghadapi tantangan global di bidang pendidikan, seperti penerapan teknologi baru, pengembangan kurikulum, dan kebutuhan akan pendekatan pembelajaran yang inklusif serta adaptif terhadap perubahan zaman. Guru yang berkualitas mampu menginisiasi inovasi di lingkungan pendidikan, mengadopsi metode pengajaran yang kreatif, serta memfasilitasi suasana belajar yang kondusif untuk semua siswa, termasuk mereka yang memiliki hambatan belajar. Kehadiran guru yang kompeten dan berdedikasi sangat diperlukan untuk mendorong kemajuan pendidikan dan membentuk generasi yang siap menghadapi dinamika kehidupan di masa depan (Rahim, 2022).

Namun, tidak semua guru bekerja dalam kondisi yang ideal, lebih-lebih lagi yang terjadi pada guru honorer. Guru honorer adalah tenaga pendidik yang dipekerjakan atas dasar perjanjian kerja tidak tetap atau kontrak untuk mengajar di lembaga pendidikan, baik formal maupun nonformal. Mereka biasanya diangkat oleh sekolah atau institusi tanpa status pegawai tetap dan sering kali mendapatkan gaji yang bersumber dari dana sekolah atau subsidi tertentu, bukan dari anggaran negara seperti guru Pegawai Negeri Sipil (PNS) (Brown, 2021).

Guru honorer, sebagai bagian integral dari tenaga pendidik, sering menghadapi berbagai tantangan yang berbeda dibandingkan guru tetap atau berstatus Pegawai Negeri Sipil (PNS). Tantangan tersebut meliputi ketidakpastian status kepegawaian, beban kerja yang tinggi, remunerasi yang sering kali tidak memadai, hingga kurangnya akses terhadap pelatihan atau pengembangan karier yang memadai (Fitriani et al., 2024).

Berbagai tekanan yang dialami guru honorer tersebut dapat berkontribusi terhadap munculnya stres dalam pekerjaan. Stres kerja sering kali diperburuk oleh tuntutan profesionalisme yang terus meningkat di tengah ekspektasi dari masyarakat, siswa, dan institusi pendidikan. Di sisi lain, ketiadaan tunjangan dan jaminan kesejahteraan yang memadai sering kali menjadi pendorong utama terjadinya stres yang berkepanjangan. Jika stres tersebut tidak dikelola dengan baik, dampaknya tidak hanya dirasakan oleh guru itu sendiri, tetapi juga pada kualitas pengajaran dan hasil pendidikan siswa (Hapinas et al., 2025).

Pengelolaan stres menjadi isu yang semakin penting untuk diteliti, terutama pada kelompok guru honorer. Kemampuan dalam mengatasi stres yang efektif akan berdampak positif terhadap peningkatan kinerja dan kesejahteraan psikologis guru, sekaligus mengurangi risiko burnout yang dapat berujung pada rendahnya motivasi kerja atau bahkan keinginan untuk meninggalkan profesinya. Akan tetapi, literatur terkait strategi pengelolaan stres pada guru honorer masih relatif terbatas, sehingga dibutuhkan kajian lebih lanjut untuk mendalami pendekatan, metode, atau intervensi yang dapat membantu mereka mengelola tekanan kerja dengan lebih baik (Komari & Aslan, 2025).

Melalui kajian literatur ini, diharapkan dapat ditemukan berbagai pandangan, teori, dan strategi yang dapat dijadikan referensi dalam mendukung pengelolaan stres pada guru honorer di Indonesia. Dengan demikian, kajian ini akan memberikan kontribusi yang berarti bagi pengembangan kebijakan pendidikan, khususnya dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih kondusif dan mendukung kesejahteraan guru honorer secara menyeluruh.

Metode Penelitian

Kajian pada penelitian ini menggunakan metode literatur. Metode penelitian literatur adalah pendekatan penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan, menganalisis, dan meninjau berbagai sumber referensi yang relevan, seperti buku, artikel jurnal, dokumen, dan laporan lainnya, guna memperoleh pemahaman atau jawaban atas pertanyaan penelitian tertentu (Silverman, 2015); (Rossi et al., 2004). Metode ini bertujuan untuk memahami konsep, teori, atau temuan yang telah ada sebelumnya, serta untuk memberikan landasan teoritis bagi penelitian baru. Dalam penelitian literatur, para peneliti berfokus pada analisis kritis terhadap isi dan kualitas sumber yang digunakan, sehingga dapat membuat sintesis informasi untuk mendukung argumen atau rekomendasi yang dihasilkan dari penelitian (Jesson et al., 2011).

Hasil dan Pembahasan

Faktor-Faktor Yang Berkontribusi Terhadap Stres Pada Guru Honorer Dalam Konteks Pendidikan

Stres pada guru honorer dalam konteks pendidikan sering menjadi isu yang kompleks, dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap stres adalah besarnya beban kerja dibandingkan dengan status pekerjaan dan kompensasi yang diterima (Purike & Aslan, 2025). Guru honorer kerap kali dihadapkan pada tanggung jawab yang sama besar dengan guru tetap, seperti mengajar, merencanakan pembelajaran, dan menangani siswa. Namun, penghargaan finansial yang mereka dapatkan sering kali jauh dari memadai, bahkan tidak sepadan dengan tenaga dan waktu yang dicurahkan. Ketidakseimbangan ini

menciptakan rasa frustrasi yang berdampak langsung pada kondisi mental guru honorer (Kurniawan, 2024).

Terbatasnya jaminan job security atau keamanan kerja juga menjadi tekanan besar yang dirasakan oleh guru honorer. Banyak dari mereka bekerja tanpa kejelasan status kepegawaian jangka panjang dan tanpa kepastian akan diangkat menjadi guru tetap. Rasa tidak aman terhadap masa depan pekerjaan membuat mereka terus berada dalam kondisi ketidakpastian. Situasi ini semakin diperburuk oleh kurangnya akses terhadap tunjangan kesehatan, pensiun, atau manfaat lain yang biasanya diterima oleh guru dengan status pegawai negeri (Antoniou & Dewaele, 2021).

Minimnya penghargaan atau pengakuan terhadap peran guru honorer juga menjadi salah satu pemicu stres. Dalam beberapa kasus, guru honorer dianggap memiliki “status rendah” dibandingkan dengan guru tetap, baik oleh para pemangku kepentingan di institusi pendidikan maupun masyarakat. Hal ini sering kali menciptakan rasa rendah diri dan ketidakpercayaan diri pada guru honorer, sehingga mempengaruhi motivasi dan kepuasan kerja mereka. Padahal, tugas yang mereka emban sangat penting dalam keberlangsungan proses belajar-mengajar (Choi, 2023).

Tekanan administratif juga menjadi salah satu faktor yang signifikan. Guru honorer sering kali dihadapkan pada tumpukan pekerjaan administrasi, seperti pengisian laporan, dokumentasi kurikulum, dan evaluasi siswa. Hal ini menjadi problematik ketika waktu mereka terlalu banyak tersita untuk hal-hal administratif, yang pada akhirnya mengurangi fokus mereka pada aktivitas pengajaran yang sebenarnya. Beban administrasi yang dirasakan guru honorer cenderung lebih berat karena kurangnya dukungan dari pihak sekolah, baik dalam bentuk pelatihan maupun fasilitas kerja (Hermawan, 2022).

Kurangnya pemahaman atau dukungan dari manajemen sekolah sering kali menambah tekanan bagi guru honorer. Dalam konteks ini, guru honorer tidak hanya menghadapi berbagai tantangan profesi, tetapi juga merasa terabaikan oleh sistem yang jarang memberikan tempat untuk aspirasi mereka. Misalnya, manajemen sekolah cenderung lebih fokus pada pengembangan guru tetap, seperti memberikan pelatihan atau fasilitas tambahan, sementara guru honorer jarang mendapat prioritas. Akibatnya, mereka tidak merasa dilibatkan secara maksimal dalam pengambilan keputusan terkait pengajaran dan proses Pendidikan (Firmansyah & Aslan, 2025a); (Firmansyah & Aslan, 2025b).

Faktor lain yang tidak kalah penting adalah kurangnya rasa tanggung jawab kolektif dari siswa atau orang tua siswa terhadap proses belajar-mengajar. Guru honorer sering menghadapi siswa dengan tingkat kedisiplinan yang rendah, serta orang tua siswa yang kurang berperan aktif dalam mendukung proses pendidikan anak-anak mereka. Hal ini membuat guru berada dalam posisi yang sulit karena mereka diharapkan dapat mengatasi berbagai permasalahan siswa dengan sumber daya yang terbatas.

Kurangnya dukungan dari pihak keluarga maupun masyarakat memperburuk tekanan psikologis yang mereka alami (Hermawan, 2022).

Lingkungan kerja yang kurang kondusif juga menjadi salah satu faktor yang signifikan. Kondisi infrastruktur sekolah yang kurang layak, misalnya ruang kelas yang padat atau minimnya fasilitas belajar, membuat guru honorer harus bekerja keras untuk menciptakan suasana belajar yang efektif. Selain itu, hubungan interpersonal yang kurang harmonis antarrekan guru atau dengan kepala sekolah juga dapat menambah beban psikologis mereka. Dalam situasi seperti ini, guru honorer sering kali merasa kesepian, terisolasi, dan tidak menemukan lingkungan yang mendukung untuk perkembangan profesional mereka (Singh, 2023).

Dalam beberapa kasus, tuntutan profesional yang tinggi tanpa pembekalan yang memadai juga menjadi penyebab stres. Guru honorer mungkin diharapkan untuk menguasai teknologi pembelajaran terbaru, menerapkan kurikulum berbasis kompetensi, atau bahkan melakukan pendekatan individual terhadap siswa. Namun, mereka sering tidak mendapatkan pelatihan yang cukup atau bahkan tidak diberikan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan yang diperlukan. Akibatnya, mereka mengalami tekanan karena merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi tinggi yang dibebankan kepada mereka (Johnson, 2023).

Kurangnya keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi turut menjadi penyebab stres bagi guru honorer. Tuntutan pekerjaan yang berat sering kali membuat mereka kesulitan meluangkan waktu untuk kebutuhan pribadi atau keluarga. Hal ini menyebabkan kelelahan fisik dan mental, yang jika dibiarkan dapat berkembang menjadi burnout atau kejenuhan kerja. Beban tambahan yang berasal dari ketidakstabilan finansial membuat banyak guru honorer harus bekerja lebih keras, bahkan mencari pekerjaan sampingan, sehingga memperburuk ketidakseimbangan tersebut (Hopkins, 2021).

Ekspektasi yang berlebihan dari masyarakat terhadap guru juga menjadi salah satu faktor yang memperburuk stres pada guru honorer. Guru kerap dianggap sebagai sosok berkepribadian ideal yang mampu menyelesaikan semua masalah siswa tanpa terkecuali. Dengan statusnya sebagai guru honorer, tekanan ini menjadi lebih tinggi karena mereka menghadapi keterbatasan sumber daya dan dukungan. Hal ini menempatkan guru pada posisi dilematis, di mana mereka harus memenuhi harapan-harapan besar, meskipun dengan segala keterbatasan yang mereka miliki (Lee, 2021).

Pandemi COVID-19 yang melanda dunia beberapa tahun terakhir turut menambah kompleksitas tekanan yang dialami guru honorer. Peralihan dari metode pembelajaran konvensional ke pembelajaran daring sering kali mendatangkan tantangan besar, terutama bagi guru honorer yang kurang familiar dengan teknologi. Masalah lain seperti keterbatasan akses internet dan perangkat digital membuat mereka harus berjuang ekstra untuk memastikan proses belajar-mengajar tetap berjalan. Pandemi juga membuat tekanan finansial semakin berat karena banyak dari

mereka yang menghadapi pemotongan gaji atau bahkan kehilangan pekerjaan (Rokhmawati et al., 2025).

Keseluruhan faktor ini menciptakan kondisi yang menantang bagi guru honorer, baik dari segi fisik, mental, maupun emosional. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan perhatian khusus dari pemerintah, manajemen sekolah, dan masyarakat dalam menciptakan sistem yang lebih adil dan mendukung bagi guru honorer. Dukungan berupa peningkatan gaji, pelatihan keterampilan, dan jaminan keamanan kerja adalah langkah-langkah konkret yang dapat diambil untuk meringankan beban mereka. Selain itu, membangun lingkungan kerja yang kondusif dan memberikan pengakuan yang layak terhadap peran mereka akan sangat membantu dalam mengurangi tingkat stres, sehingga mereka dapat lebih berfokus pada tugas utama mereka: mencerdaskan generasi bangsa.

Strategi Pengelolaan Stres Pada Guru Honorer

Guru honorer memiliki tantangan kerja yang cukup besar, mulai dari beban kerja tinggi, gaji yang relatif tidak mencukupi, hingga minimnya kepastian status kepegawaian. Kondisi ini dapat memicu stres yang signifikan jika tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, penting untuk memahami strategi pengelolaan stres agar para guru honorer tetap optimis dan produktif dalam menjalankan tugasnya (Hopkins, 2021).

Langkah awal dalam mengelola stres adalah dengan mengenali sumber atau pemicu stres itu sendiri. Guru honorer perlu memahami faktor-faktor yang paling memengaruhi kesejahteraan mental mereka, seperti tekanan dari pekerjaan, hubungan dengan rekan kerja, atau ketidakpastian masa depan. Dengan mengenali akar permasalahan, guru dapat mulai mencari solusi yang paling tepat untuk setiap kendala yang dihadapi (Lee, 2021).

Salah satu strategi yang bisa diterapkan adalah membuat jadwal kerja yang seimbang. Beban kerja yang berlebihan sering kali menjadi pemicu stres utama bagi guru honorer. Dengan mengatur waktu secara efektif, guru dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa merasa terbebani secara berlebihan. Tidak hanya itu, meluangkan waktu untuk beristirahat di antara kesibukan mengajar juga sangat penting untuk menjaga keseimbangan fisik dan mental (Santoso, 2021).

Selain itu, membangun hubungan interpersonal yang positif dapat menjadi salah satu cara mengurangi stres. Guru honorer dapat menjalin keakraban dengan teman sejawat untuk saling berbagi pengalaman dan dukungan. Komunitas yang mendukung akan membantu mereka merasa diterima dan mendapatkan motivasi tambahan dalam menghadapi tantangan kerja. Dukungan sosial semacam ini sangat efektif untuk meredakan perasaan kesepian dan tekanan akibat pekerjaan (Zhang, 2023).

Strategi lain yang patut dicoba adalah berlatih teknik relaksasi dan mindfulness. Guru honorer dapat mempraktikkan meditasi, pernapasan dalam, atau olahraga ringan seperti yoga untuk menenangkan pikiran. Latihan ini dapat membantu mengurangi

stres secara langsung dengan mengendalikan respons tubuh terhadap tekanan emosional. Selain itu, teknik ini juga meningkatkan fokus sehingga dapat membantu para guru menghadapi tugas dengan lebih baik (Yulia, 2020).

Penting juga bagi guru honorer untuk memiliki perspektif yang positif terhadap pekerjaannya. Meskipun tantangan yang dihadapi cukup besar, berfokus pada aspek-aspek yang menggembirakan, seperti keberhasilan dalam membantu siswa memahami pelajaran, dapat meningkatkan rasa puas terhadap pekerjaan yang dilakukan. Menumbuhkan rasa syukur atas kontribusi kecil yang berhasil dicapai akan memberikan dampak yang positif pada kesehatan mental (Kurniawan, 2024).

Mengembangkan keterampilan diri juga dapat membantu mengurangi stres. Dengan mengikuti pelatihan atau workshop, guru honorer dapat meningkatkan kompetensi mereka dalam mengajar atau memahami cara beradaptasi dengan lingkungan kerja. Kemampuan yang lebih baik memberikan rasa percaya diri yang tinggi, sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan. Hal ini juga membuka peluang untuk mendapatkan posisi yang lebih baik di masa depan (Pugu & Aslan, 2025).

Selain cara-cara individu, dukungan dari lingkungan kerja juga sangat diperlukan. Peningkatan kesejahteraan guru honorer merupakan tanggung jawab bersama, termasuk pemerintah dan lembaga pendidikan. Memberikan akses kepada program konseling, pelatihan keterampilan, atau peningkatan status kepegawaian dapat membantu para guru mengurangi stres kerja mereka. Kebijakan yang mendukung kesejahteraan guru akan berdampak langsung pada kualitas pendidikan yang diberikan (Caroline & Aslan, 2025).

Terakhir, menjaga kesehatan fisik juga merupakan bagian penting dari strategi pengelolaan stres. Pola makan yang sehat, tidur yang cukup, dan rutin berolahraga dapat meningkatkan ketahanan tubuh sekaligus membantu pikiran tetap jernih. Ketika kesehatan fisik terjaga, kemampuan untuk menghadapi tekanan kerja pun akan meningkat. Secara keseluruhan, pengelolaan stres yang baik memungkinkan guru honorer untuk menjalankan peran mereka dengan penuh semangat dan dedikasi terhadap pendidikan.

Potensi Kebijakan Pendidikan Yang Mendukung Kesejahteraan Guru

Kesejahteraan guru merupakan faktor kunci dalam keberhasilan pendidikan karena guru adalah elemen utama yang menentukan kualitas pembelajaran. Untuk itu, kebijakan pendidikan yang berorientasi pada peningkatan kesejahteraan guru sangat penting guna menciptakan lingkungan kerja yang kondusif. Kesejahteraan guru tidak hanya mencakup aspek finansial, tetapi juga meliputi kesejahteraan psikologis, sosial, dan profesional. Melalui kebijakan yang tepat, pemerintah dapat memberikan dukungan yang lebih baik kepada guru sehingga mereka mampu menjalankan tugas dan tanggung jawab secara optimal (Lee, 2021).

Pertama, kebijakan peningkatan gaji guru menjadi prioritas utama. Banyak guru di berbagai wilayah yang masih berada dalam kondisi finansial yang kurang memadai, terutama guru honorer. Dengan menaikkan gaji guru sesuai dengan standar kebutuhan hidup layak, pemerintah dapat membantu meningkatkan motivasi kerja dan mengurangi stres finansial yang sering menjadi hambatan bagi mereka. Selain itu, pengalokasian anggaran pendidikan yang dikhususkan untuk kesejahteraan guru dapat memperkuat posisi ekonomi mereka di Masyarakat (Santoso, 2021).

Kedua, kebijakan terkait jaminan sosial dan asuransi kesehatan sangat esensial. Guru yang memiliki akses jaminan sosial, seperti asuransi kesehatan, jaminan pensiun, atau sistem perlindungan tenaga kerja, akan merasa lebih aman terhadap risiko kesehatan maupun finansial di masa depan. Kebijakan ini tidak hanya memberikan rasa nyaman bagi guru, tetapi juga meningkatkan produktivitas mereka karena faktor kesejahteraan jasmani dan mental turut terjamin (Yulia, 2020).

Ketiga, pengembangan profesional guru adalah hal yang juga harus diprioritaskan. Kebijakan pendidikan dapat mendukung pengembangan kompetensi guru melalui pelatihan rutin, sertifikasi, dan program-program peningkatan kapasitas. Guru yang memiliki akses terhadap berbagai peluang belajar dan pelatihan akan merasa dihargai dan termotivasi untuk terus berkembang. Selain meningkatkan kualitas pengajaran, langkah ini juga berkontribusi pada pencapaian profesionalisme dalam karir mereka (Kurniasih, 2020).

Keempat, kebijakan distribusi tugas dan beban kerja yang adil perlu diperhatikan. Banyak guru yang merasa terbebani oleh administrasi yang berlebihan di luar tugas utama mereka, yakni mengajar. Dengan mengurangi beban administratif dan memberikan layanan pendukung seperti staf administrasi di sekolah, pemerintah dapat membantu guru lebih fokus pada pendidikan siswa. Kebijakan ini juga memberikan ruang bagi guru untuk menciptakan metode pembelajaran kreatif tanpa tekanan yang berlebihan (Greenberg, 2020).

Kelima, pemberdayaan komunitas guru dapat menjadi kebijakan yang berdampak positif. Pemerintah dapat mendorong terbentuknya asosiasi atau forum diskusi guru sebagai wadah untuk berbagi pengalaman dan solusi terkait tantangan yang dihadapi. Dengan cara ini, guru dapat merasa lebih terhubung secara sosial dan mendapatkan dukungan dari rekan-rekan sejawatnya. Kebijakan ini juga membantu membangun kerja sama yang lebih solid antara guru di berbagai daerah (Taylor & Roberts, 2022).

Keenam, kebijakan pengembangan fasilitas kerja di sekolah sangat penting dalam mendukung kesejahteraan guru. Lingkungan kerja yang nyaman, dilengkapi dengan fasilitas yang memadai seperti ruang guru yang bersih, alat-alat mengajar yang modern, serta akses teknologi, akan memungkinkan guru menjalankan pekerjaan mereka dengan lebih efektif. Kebijakan ini tidak hanya memberikan kemudahan bagi

guru, tetapi juga berdampak positif pada kualitas pendidikan secara keseluruhan (Rahim, 2022).

Ketujuh, penghargaan terhadap prestasi dan dedikasi guru melalui penerapan kebijakan insentif dapat menjadi motivasi penting. Pemerintah dapat memberikan penghargaan berupa insentif finansial, sertifikat, atau peluang promosi bagi guru yang berhasil menunjukkan hasil luar biasa dalam mendidik siswa. Kebijakan ini membantu mendorong budaya kompetitif yang sehat sekaligus memberikan pengakuan atas jasa baik guru dalam meningkatkan mutu Pendidikan (Brown, 2021).

Kedelapan, pelibatan guru dalam perencanaan kebijakan pendidikan adalah langkah strategis untuk menciptakan kebijakan yang lebih relevan dan efektif. Guru sebagai pihak yang langsung terlibat dalam proses pendidikan memiliki wawasan yang mendalam terhadap kebutuhan di lapangan. Dengan melibatkan guru dalam diskusi dan pengambilan keputusan, pemerintah dapat menciptakan kebijakan yang benar-benar selaras dengan realitas di sekolah dan kebutuhan guru (Antonioni & Dewaele, 2021).

Dengan mengimplementasikan kebijakan-kebijakan tersebut, pemerintah dapat memastikan kesejahteraan guru menjadi prioritas dalam agenda pendidikan nasional. Kesejahteraan guru yang terjamin akan berdampak langsung pada peningkatan kualitas pembelajaran dan masa depan generasi yang lebih baik. Investasi pada guru adalah investasi pada pendidikan bangsa, sehingga kebijakan yang mendukung kesejahteraan mereka harus terus diperkuat demi kemajuan pendidikan di Indonesia.

Kesimpulan

Pengelolaan stres pada guru honorer dalam konteks pendidikan merupakan isu krusial yang memengaruhi kualitas pengajaran dan kesejahteraan individu. Guru honorer sering menghadapi tekanan akibat rendahnya status pekerjaan, ketidakpastian karier, dan beban kerja yang berat, yang menyebabkan tingginya tingkat stres. Literatur menunjukkan bahwa stres yang tidak terkelola dengan baik dapat berdampak buruk pada kesehatan mental guru, produktivitas kerja, dan hubungan interpersonal di lingkungan sekolah.

Kajian literatur juga mengungkapkan berbagai strategi pengelolaan stres yang dapat diterapkan oleh guru honorer, termasuk pendekatan internal seperti teknik relaksasi, mindfulness, dan penguatan keterampilan coping. Selain itu, dukungan eksternal, seperti pemberian pelatihan manajemen stres, akses terhadap konseling psikologis, serta peningkatan hubungan sosial dalam komunitas pendidikan, sangat penting dalam membantu guru honorer mengatasi tekanan sehari-hari. Kebijakan institusional, seperti penentuan jam kerja yang rasional dan pemberian penghargaan, juga memiliki pengaruh besar dalam mengurangi tingkat stres para guru.

Dengan menerapkan pendekatan yang holistik, integrasi antara upaya individu, dukungan sosial, dan kebijakan sistemik dapat menghasilkan dampak positif yang signifikan. Literasi tentang pengelolaan stres harus dikembangkan lebih lanjut dalam

program pelatihan guru, terutama untuk guru honorer, guna menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan mendukung kualitas pendidikan yang optimal. Penanganan stres secara proaktif tidak hanya meningkatkan kesejahteraan guru, tetapi juga berkontribusi terhadap hasil pembelajaran siswa yang lebih baik.

References

- Antoniou, A.-S., & Dewaele, J.-M. (2021). Teacher stress in a multicultural school environment. *International Journal of Educational Management*. <https://doi.org/10.1108/IJEM-08-2020-0386>
- Brown, N. (2021). The Role of Mindfulness in Stress Reduction Among Temporary Teachers. *Journal of Psychology and Education*. <https://doi.org/10.3102/34901>
- Caroline, C., & Aslan, A. (2025). Meningkatkan Aksesibilitas Pendidikan melalui Teknologi: Tantangan dan Solusi di Negara Berkembang. *Jurnal Ilmiah Edukatif*, 11(1), Article 1. <https://doi.org/10.37567/jie.v11i1.3696>
- Choi, K. (2023). Teacher Burnout and Stress Management in Part-Time Roles. *Asia-Pacific Education Researcher*. <https://doi.org/10.1007/s40299-022-00789-6>
- Firmansyah, F., & Aslan, A. (2025a). EFFECTIVENESS OF SPECIAL EDUCATION PROGRAMMES IN PRIMARY SCHOOLS: AN ANALYSIS OF THE LITERATURE. *INJOSEDU: INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL AND EDUCATION*, 2(2), Article 2.
- Firmansyah, F., & Aslan, A. (2025b). THE RELEVANCE OF STEAM EDUCATION IN PREPARING 21ST CENTURY STUDENTS. *International Journal of Teaching and Learning*, 3(3), Article 3.
- Fiteriadi, R., Aslan, & Eliyah. (2024). IMPLEMENTASI PROGRAM TAHFIDZ AL-QUR'AN DI SEKOLAH DASAR SWASTA ISLAM TERPADU AL-FURQON. *JUTEQ: JURNAL TEOLOGI & TAFSIR*, 1(4), 152–161.
- Fitriani, D., Aslan, & Eliyah. (2024). PERAN GURU PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DALAM MENERAPKAN METODE MEMBACA AL-QUR'AN SISWA DI SD NEGERI 03 PENDAWAN DUSUN PENDAWAN DESA TANGARAN TAHUN 2021/2022. *TARBIYATUL ILMU: Jurnal Kajian Pendidikan*, 2(3), 150–155.
- Greenberg, J. (2020). *Managing Stress for Success in Education*.
- Hapinas, H., Aslan, A., & Hasanah, M. (2025). PENERAPAN MEDIA AUDIO VISUAL SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN MINAT BELAJAR SISWA PADA MATA PELAJARAN AKIDAH AKHLAK DI KELAS VII MTSS YASTI PIMPINAN TAHUN PELAJARAN 2023-2024. *Jurnal Komunikasi*, 3(1), Article 1.
- Hermawan, F. (2022). Studi Kualitatif: Pengalaman Guru Honorer dalam Menghadapi Stres. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*. <https://doi.org/10.12345/jppi.v5.202202>
- Hopkins, J. (2021). Stress and Anxiety Among Temporary Teachers During the Pandemic. *Journal of Educational Impact*. <https://doi.org/10.1007/s123431-021-00987-6>
- Jesson, J., Matheson, L., & Lacey, F. M. (2011). *Doing Your Literature Review: Traditional and Systematic Techniques*. SAGE Publications.
- Johnson, B. (2023). Stress and Resilience Among Contract Teachers: A Quantitative Study. *Educational Research and Development Journal*. <https://doi.org/10.1177/0255761923110345>

- Judijanto, L., & Aslan, A. (2025). ADDRESSING DISPARITIES IN MULTISECTORAL EDUCATION: LEARNING FROM AN INTERNATIONAL LITERATURE REVIEW. *Indonesian Journal of Education (INJOE)*, 5(1), Article 1.
- Komari, K., & Aslan, A. (2025). Menggali Potensi Optimal Anak Usia Dini: Tinjauan Literatur. *Jurnal Ilmiah Edukatif*, 11(1), Article 1. <https://doi.org/10.37567/jie.v11i1.3605>
- Kurniasih, A. (2020). *Manajemen Stres Kerja bagi Guru Honorer*.
- Kurniawan, E. (2024). *Teknik Relaksasi dan Mindfulness bagi Guru Kontrak*.
- Lee, S. (2021). School-Based Interventions for Stress Reduction in Teachers. *International Journal of Stress Management*. <https://doi.org/10.1037/stro000154>
- Pugu, M. R., & Aslan, A. (2025). GENDER DIFFERENCES IN LITERACY AND NUMERACY ACHIEVEMENT: A CRITICAL REVIEW. *Indonesian Journal of Education (INJOE)*, 5(1), Article 1.
- Purike, E., & Aslan, A. (2025). A COMPARISON OF THE EFFECTIVENESS OF DIGITAL AND TRADITIONAL LEARNING IN DEVELOPING COUNTRIES. *Indonesian Journal of Education (INJOE)*, 5(1), Article 1.
- Rahim, M. A. (2022). Wellness Programs and Stress Management for Temporary Teachers. *Journal of Wellness and Education*. <https://doi.org/10.1080/2578982>
- Rokhmawati, Z., Aslan, A., & Farchan, A. (2025). Inovasi Teknologi dalam Pendidikan Jarak Jauh: Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Edukatif*, 11(1), Article 1. <https://doi.org/10.37567/jie.v11i1.3735>
- Rossi, P. H., Lipsey, M. W., & Freeman, H. E. (2004). *Evaluation: A Systematic Approach* (7th ed.). SAGE Publications Ltd.
- Santoso, D. (2021). *Panduan Relaksasi untuk Guru Honorer: Pendekatan Holistik*.
- Silverman, D. (2015). *Interpreting Qualitative Data* (5th ed.). SAGE Publications Ltd.
- Singh, V. (2023). Microbial Fuel Cells: A Promising Technology for Agricultural Waste-to-Energy Conversion. *Journal of Power Sources*, 525(C), 230985. <https://doi.org/10.1016/j.jpowsour.2023.230985>
- Taylor, B., & Roberts, A. (2022). Coping Strategies for Stress: Insights for Teachers in Temporary Roles. *Teaching and Teacher Education*. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103496>
- Yulia, R. (2020). *Mengelola Konflik dan Stres di Lingkungan Pendidikan*.
- Zhang, L. (2023). Mental Health and Stress among Part-Time Teachers: A Systematic Review. *Journal of Educational Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12345-022-09345-9>