



Tanjak: Journal of Education and Teaching

ISSN 2716-4908 (P) 2720-8966 (O)

Volume 4 Nomor 1, 2023

PROFIL STRES KERJA GURU RAUDHATUL ATHFAL (RA) TERHADAP PERUBAHAN MODEL PEMBELAJARAN PASCA PANDEMI COVID-19

Roby Maiva Putra¹, Shidratul Attika², Raja Arlizon³, Mhd. Abror⁴

¹ STAIN Sultan Abdurrahman Kepulauan Riau, Bintan, Kepulauan Riau, Indonesia, roby_maiva@stainkepri.ac.id,
085356005600

² STAIN Sultan Abdurrahman Kepulauan Riau, Bintan, Kepulauan Riau, Indonesia,
shidratul_attika@stainkepri.ac.id

³ Universitas Riau, Pekanbaru, Riau, Indonesia, rajaarlizon@lecturer.unri.ac.id

⁴ STAIN Sultan Abdurrahman Kepulauan Riau, Bintan, Kepulauan Riau, Indonesia, mhd_abror@stainkepri.ac.id

Pengiriman: 30/01/2023; Diterima: 23/02/2023; Publikasi: 28/02/2023

DOI: <https://doi.org/10.35961/jg.v1i4.714>

Abstrak

Stres kerja merupakan kondisi gangguan pada psikologis yang banyak dialami oleh individu didalam dunia kerja tak terkecuali bagi Guru Raudhatul Athfal, apalagi dalam menghadapi beban kerja yang berubah-ubah selama masa pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Metode ini dipilih berdasarkan pertimbangan terhadap tujuan penelitian yaitu untuk melihat profil stres Guru Raudhatul Athfal terhadap perubahan model pembelajaran pasca pandemi COVID-19. Populasi dalam penelitian ini yaitu Guru Raudhatul Athfal se-Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau. Sampel penelitian dipilih dengan menggunakan teknik *simple random sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 30 orang Guru Raudhatul Athfal. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket penelitian yang kemudian hasilnya dianalisis dengan menggunakan rumus persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres Guru Raudhatul Athfal sebagian besar berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 93,33%. Artinya, Guru Raudhatul Athfal memiliki stres kerja yang rendah terhadap perubahan model pembelajaran pasca pandemi COVID-19. Hal ini hendaknya dapat berdampak positif bagi komitmen dan produktivitas kerja Guru RA.

Kata kunci: Covid-19; Guru Raudhatul Athfal; Stres Kerja.

Abstract

Work stress is a condition of psychological disorder that is experienced by many individuals in the world of work, including for Guru Raudhatul Athfal, especially in the face of changing workloads during the COVID-19 pandemic. This research uses a descriptive method with a quantitative approach. This method was chosen based on consideration of the research objectives, namely to see the stress profile of Teacher Raudhatul Athfal towards changes in learning models after the COVID-19 pandemic. The population in this study is Guru Raudhatul Athfal in Bintan Regency, Riau Islands Province. The research sample was selected using simple random sampling techniques and obtained a sample of 30 Teachers Raudhatul Athfal. Data collection is done using a research questionnaire whose results are then analyzed using a percentage formula. The results showed that Guru Raudhatul Athfal's stress level was mostly in the low category with a percentage of 76.67%. This means that Guru Raudhatul Athfal has low work stress due to changes in learning models after the COVID-19 pandemic. This should have a positive impact on the commitment and productivity of the Teacher's work.

Keywords: Job Stress; Raudhatul Athfal Teacher; COVID-19

Pendahuluan

Sejak wabah *Corona Virus Disease* (COVID-19) melanda dunia, terjadi perubahan drastis pada semua aspek kehidupan manusia termasuk juga pada sistem pola pendidikan. Di Indonesia, dari sejak awal COVID-19 pemerintah langsung melakukan perubahan kebijakan terkait dengan pola pendidikan di sekolah. Pada awalnya proses pendidikan berlangsung secara tatap muka dan kemudian diubah menjadi tatap muka jarak jauh melalui bantuan jaringan internet atau disebut dengan sistem pembelajaran dalam jaringan (*daring*). Setelah penyebaran COVID-19 mengalami penurunan, model pembelajaran diubah kembali menjadi pembelajaran tatap muka terbatas dengan mengkombinasikan pembelajaran tatap muka dengan pembelajaran online yang disebut juga dengan *hybrid learning*.

Perubahan model pembelajaran tersebut tentu akan menimbulkan permasalahan baru pada pendidik atau guru. Guru yang tidak siap dengan perubahan model pembelajaran pada masa pandemi COVID-19 ini tentu akan mengalami berbagai kesulitan sehingga akan berdampak pada tingkat stres kerjanya. Hal ini sesuai dengan pendapat Ansley et al., (2021) yang menyatakan bahwa proses pembelajaran pada masa pandemi COVID-19 dapat berdampak pada meningkatnya stres pada guru karena adanya perubahan sistem pendidikan yang awalnya bersifat manual kemudian berubah menjadi digital dengan model pembelajaran *daring*.

Model pembelajaran yang berubah-ubah tentu akan menambah beban kerja guru ditambah lagi dengan kondisi pandemi COVID-19 yang belum ada kepastian kapan akan berakhir. Pada masa pandemi COVID-19 guru dituntut untuk dapat memberikan edukasi kepada anak terkait dengan situasi dan upaya pencegahan COVID-19 dengan cara memasukkan materi tersebut kedalam bahan ajarnya. Kemudian, guru juga harus mampu berkolaborasi dengan orangtua dalam kegiatan pembelajaran berupa pendampingan belajar anak dirumah beserta dokumentasi dan pelaporannya (Sarihat & Munastiwi, 2021).

Meningkatnya beban kerja guru pada masa pandemi ini dikhawatirkan akan menimbulkan resiko berupa masalah psikologis yang tentu akan berdampak langsung pada meningkatnya stres kerja guru (Nafs, 2020). Menurut penelitian Lady et al., (2017), beban kerja memiliki hubungan atau korelasi yang

sangat besar terhadap tingkat stres seseorang. Beban kerja yang berat akan menimbulkan tingkat stres yang tinggi pada setiap guru.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh *Yale Center for Emotional Intelligence and Collaborative for Social Emotional and Academic Learning* (dalam Edsurge Newsletter, 2020) pada 5.000 lebih guru di Amerika Serikat ditemukan bahwa sebagian besar guru mengalami stres dalam melaksanakan proses pembelajaran dari rumah selama masa pandemi COVID-19. Ada berbagai kekhawatiran yang dirasakan oleh guru, antara lain takut akan terkena COVID-19 dan juga takut apabila tidak mampu beradaptasi dengan penggunaan teknologi baru untuk melaksanakan proses pembelajaran secara online. Permasalahan lain yang juga dialami guru pada pembelajaran di masa pandemi COVID-19 berupa fasilitas yang tersedia disekolah belum mendukung, masih rendahnya kemampuan guru dalam menggunakan aplikasi online, gangguan jaringan, dan bahkan ada yang belum memiliki gadget (Jayawardana, 2020). Beberapa masalah ini tentu akan menimbulkan stres kerja guru sehingga akan berpengaruh pada tidak optimalnya kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan.

Tingkat stres kerja dan efek yang ditimbulkan pada setiap guru akan berbeda-beda. Hal ini dikarenakan oleh banyaknya faktor yang mempengaruhi hal tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh (Sari et al., 2021) menunjukkan bahwa stres kerja guru pada masing-masing satuan pendidikan memiliki perbedaan meskipun pada tingkat pendidikan yang sama, perbedaan ini disebabkan oleh beban kerja yang juga berbeda-beda. Semakin rendah tingkat satuan pendidikan tempat guru bertugas tentu akan semakin besar beban kerja yang akan menjadi tanggungjawabnya sehingga resiko stres kerja juga akan besar.

Fokus penelitian ini yaitu untuk mengukur stres kerja yang dialami oleh Guru Raudhatul Athfal (RA) se-Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau pasca pandemi COVID-19. Penelitian ini sangat perlu dilakukan guna mendapatkan gambaran yang jelas sehingga dapat dijadikan dasar bagi pengambil kebijakan dalam menentukan langkah strategis khususnya untuk mengontrol stres kerja Guru RA tersebut.

Tinjauan Pustaka

Anoraga (2001) mengartikan stres kerja sebagai salah satu bentuk tanggapan seseorang baik berupa fisik maupun psikis terhadap perubahan yang terjadi di lingkungan kerjanya sehingga hal tersebut mengganggu serta membuatnya tidak nyaman dalam melakukan pekerjaannya. Menurut Kahn dan Quin (dalam Sutarto, 2011), stres kerja dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang salah satunya adalah beban kerja yang berlebihan atau tidak sesuai dengan kemampuan. Sejalan dengan ini, Reddy et al., (2013) menyatakan bahwa stres terjadi ketika ada aktivasi didalam tubuh karena ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dan kemampuan untuk mengatasi tuntutan tersebut. Oleh sebab itu, guru dituntut untuk memiliki kepribadian positif dan matang, mampu beradaptasi serta tahan terhadap kondisi apapun (Howard & Johnson, 2004).

Stres kerja yang dialami guru tentu akan berdampak pada tidak optimalnya pelaksanaan pembelajaran sehingga proses atau hasil yang akan dicapai menjadi tidak maksimal. Individu yang mengalami stres kerja juga akan sulit berkonsentrasi dalam menyelesaikan tugas-tugasnya sehingga pekerjaannya menjadi terhambat dan tidak maksimal serta akan menurunkan komitmennya dalam bekerja

(Paramita et al., 2016). Kemudian, MacIntyre et al., (2019) menyatakan bahwa stres kerja juga akan memunculkan persepsi negatif pada diri seseorang mengenai pekerjaannya.

Selanjutnya, Miles (dalam Bala & Kaur, 2017) menyatakan bahwa stres merupakan manifestasi dari kesehatan fisik dan mental yang buruk sehingga akan berpengaruh pada rendahnya produktivitas kerja, rendahnya kepuasan kerja, meningkatnya ketidakhadiran, serta akan berefek pada tingginya permintaan pergantian pegawai. Hal-hal seperti ini tentu sangat tidak diharapkan terjadi dalam lingkup pendidikan karena akan menimbulkan persepsi dan contoh yang tidak baik dimasyarakat.

Ada beberapa aspek yang dapat dijadikan alat ukur untuk menggambarkan tingkat stres kerja Guru yaitu berupa aspek fisik, psikologis, dan perilaku (Luthans, 2011; Doss et al., 2018). Sejalan dengan itu, Beehr dan Newman (dalam Rice, 1999), stres kerja terdiri dari: (1) aspek fisiologis yang dapat dideteksi dari beberapa hal berupa meningkatnya detak jantung, menjadi mudah lelah, gangguan pernapasan, mudah berkeringat, sakit kepala, dan insomnia; (2) aspek psikologis yang dapat diamati dari perilaku mudah cemas, menjadi mudah marah dan sensitif, Sulit berkomunikasi dan berkonsentrasi, frustrasi, menjadi tidak kreatif, semangat hidup berkorang, dan rasa percaya diri menjadi rendah; dan (3) aspek perilaku yang dapat diamati dari menjadi suka menunda atau menghindari pekerjaan, prestasi dan produktivitas kerja menurun, minum minuman keras, jadwal makan yang tidak teratur, menjadi agresivitas dan melakukan kriminalitas serta menurunnya kualitas hubungan interpersonal dengan rekan kerja atau orang-orang di sekitarnya.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah Guru Raudhatul Athfal (RA) Se-Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau, yang kemudian dilakukan pengambilan sampel dengan menggunakan teknik simple random sampling dan didapatkan sampel sebanyak 30 orang Guru RA. Untuk mendapatkan data penelitian, digunakan instrumen berupa angket yang sudah dirancang sebelumnya dan kemudian disebarikan secara online melalui *google form*.

Data yang terkumpul dari penyebaran angket ini kemudian dikelompokkan berdasarkan kriteria tingkat stres kerja guru dengan menggunakan rumus mean hipotetik (Irianto, 2010):

$$\text{Interval} = \frac{\text{Data terbesar} - \text{Data terkecil}}{\text{Jumlah Kelompok}}$$

Kemudian dilakukan analisis terhadap data penelitian dengan menggunakan rumus persentase (Sudijono, 2012):

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

Keterangan :

P = Tingkat persentase jawaban

f = Frekuensi jawaban

n = Jumlah sampel

Setelah data penelitian dikelompokkan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya, maka dilanjutkan dengan membahas hasil penelitian tersebut dengan analisa-analisa yang disertai dukungan dari berbagai referensi yang ada.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan analisis terhadap data penelitian, didapatkan gambaran tingkat stres kerja Guru RA Se-Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan yang diklasifikasikan berdasarkan masa kerja dan latarbelakang pendidikan. Hasil analisis data ini secara rinci dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Karakteristik Responden (N=30)

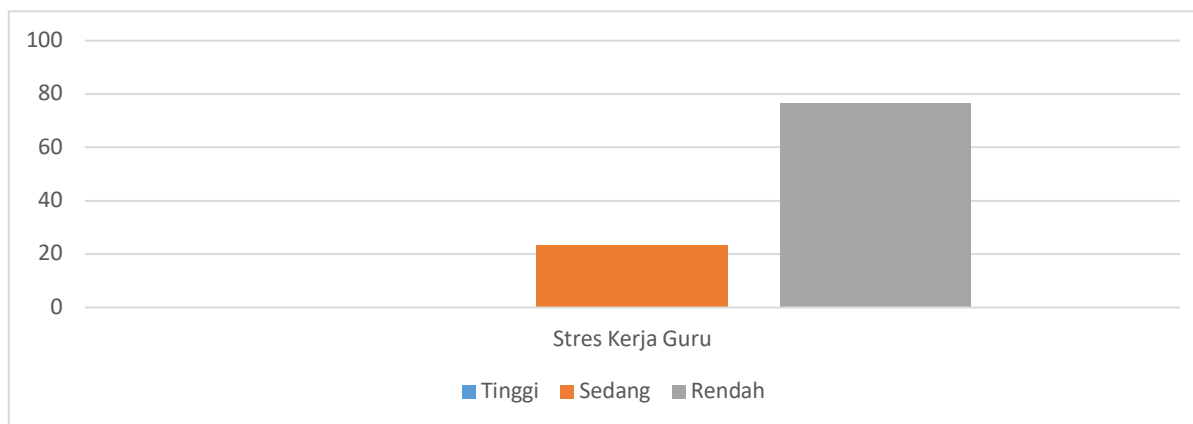
Variabel	Interval	F	%
Masa Bekerja	≤5 Tahun	6	20,00
	5-10 Tahun	7	23,33
	≥10 Tahun	17	56,67
	Total	30	100
Pendidikan Akhir	SMA	8	26,66
	D3	5	16,67
	S1	17	56,67
	Total	30	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Kerja

Variabel	Interval	Kategori	F	%
Stres Kerja	≤30	Rendah	23	76,67
	31-47	Sedang	7	23,33
	≥48	Tinggi	0	0
Total			30	100

Dari tabel 1 di atas, dapat dilihat bahwa sebagian besar Guru RA memiliki pengalaman bekerja diatas 10 tahun dengan persentase sebesar 56,67% dan sebagian besar Guru RA berlatarbelakang sarjana S1 dengan persentase sebesar 56,67%. Kemudian jika dilihat pada tabel 2, stres kerja Guru RA dengan kategori tinggi sebanyak 0 orang dengan persentase sebesar 0%, kemudian untuk kategori tinggi sebanyak 7 orang dengan persentase 23,33%, dan kategori rendah sebanyak 23 orang dengan persentase sebesar 76,67%. Untuk lebih jelas, hasil ini juga dapat digambarkan pada diagram berikut ini.

Grafik 1. Diagram Stres Kerja Guru Raudhatul Athfal



Pada tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa sebagian besar Guru Raudhatul Athfal memiliki stres kerja yang berada pada kategori rendah. Stres kerja yang rendah ini akan memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap kinerja, produktivitas kerja, dan kepuasan kerja guru (Fardah & Ayuningtias, 2020; Okeke et al., 2021; Muhamad Ekhsan & Septian, 2021). Semakin rendah stres kerja guru, maka akan semakin bagus kinerja, produktivitas kerja, dan semakin tinggi tingkat kepuasan kerja guru tersebut. Sebaliknya, apabila tingkat stres kerja guru tinggi, maka produktivitas kerja, kinerja, dan kepuasan kerjanya juga akan semakin rendah. Selain itu, tanpa disadari stres kerja juga memberikan dampak yang signifikan terhadap fisiologis guru. Stres kerja yang rendah akan mengurangi kemungkinan guru untuk terkena gejala psikopatologis berupa sakit kepala dan kecemasan khususnya dalam melaksanakan tugas sehari-harinya (Racic et al., 2017).

Pandemi COVID-19 yang berlangsung cukup lama telah memberikan banyak pengalaman baru bagi Guru RA. Mereka telah memiliki banyak pengetahuan baru mengenai pola pembelajaran, strategi pembelajaran, pemilihan teknologi yang tepat sesuai kebutuhan, serta telah terbiasa menghadapi perubahan beban kerja. Hal tentu memberikan kontribusi positif bagi tingkat stres kerja Guru RA tersebut. Hasil ini sesuai dengan pendapat Luthans (2011) yang menyatakan bahwa ada beberapa dimensi yang mempengaruhi stres kerja yang diantaranya adalah perubahan teknologi, beban kerja, kondisi lingkungan yang tak menentu atau berubah-ubah, dan lain-lain. Artinya, apabila guru telah terbiasa dengan kondisi ini, maka ia akan memiliki kontrol yang baik terhadap tingkat stres kerjanya.

Banyak faktor lain yang memberikan kontribusi positif terhadap rendahnya stres kerja guru. Menurut Bala & Kaur (2017) kepribadian guru yang *hardness* dapat meningkatkan kontrol pada stres kerja sehingga menjadi stabil. Kemudian, usia juga memberikan kontribusi terhadap tingkat stres yang dialami guru tersebut. Semakin dewasa seorang guru, maka akan semakin baik kemampuannya dalam mengontrol tingkat stres kerjanya (Sadeghi & Sa'adatpourvahid, 2016).

Kemudian jika dilihat dari masa kerja, sebagian besar Guru RA yang menjadi sampel penelitian ini memiliki masa kerja yang cukup lama yaitu diatas 10 Tahun. Masa kerja yang cukup lama ini tentu juga memberikan dampak yang cukup besar terhadap kemampuan dalam mengontrol stres kerja (Robbins, 2009). Semakin lama seseorang bekerja maka akan semakin banyak pula pengalaman yang ia miliki, baik

terkait dengan pengetahuan dan keterampilan maupun dalam hal lain termasuk salah satunya yaitu mengontrol stres yang timbul pada saat melaksanakan pekerjaannya.

Guru Raudhatul Athfal yang notabene merupakan guru pada satuan pendidikan yang berlandaskan pada prinsip-prinsip keislaman tentu memiliki pengetahuan dan pemahaman yang cukup baik mengenai ajaran-ajaran Agama Islam. Hal ini tentu akan banyak memberikan kontribusi pada kecerdasan spritualnya sehingga dengan sendirinya akan membentuk kekuatan pada diri guru tersebut khususnya dalam mengontrol stres kerjanya. Fitria et al., (2019) menemukan bahwa kecerdasan spritual ini memberikan kontribusi yang sangat besar bagi guru dalam manajemen stres kerjanya. Kemudian, Caniago et al., (2020) menemukan bahwa kecerdasan spritual memiliki hubungan negatif dengan stres kerja. Ini berarti bahwa, apabila Guru RA memiliki kecerdasan spritual yang tinggi, maka stres kerjanya akan menjadi rendah. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan spritual Guru RA, maka akan semakin tinggi stres kerja yang akan dialaminya.

Meskipun stres kerja Guru RA dalam penelitian ini berada pada kategori rendah, tetapi upaya untuk pemeliharaan kondisi stres kerja tersebut perlu dilakukan. Perlu adanya kegiatan untuk manajemen stres kerja guru RA secara berkelanjutan sehingga dapat tetap terkontrol. Manajemen stres merupakan usaha yang dilakukan dengan tujuan agar individu memiliki keterampilan yang baik dalam mengelola serta menghadapi penyebab timbulnya stres sehingga dapat menetralkan atau mengurangi tingkat stres dalam dirinya (Hanum et al., 2016). Berdasarkan penelitian Santosa (2016), manajemen stres dengan teknik yang tepat sangat efektif dalam mereduksi ataupun mengatasi stres sehingga akan memberikan kontribusi positif pada kesehatan psikologis individu.

Banyak upaya yang dapat dilakukan untuk manajemen tingkat stres kerja Guru RA tersebut, misalnya dengan mengikutsertakan Guru dalam kegiatan yang berupa penguatan pemahaman terkait dengan penggunaan aplikasi digital untuk pembelajaran. Berdasarkan penelitian Riadil et al., (2020), aplikasi WhatsApp sangat membantu guru dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran melalui fitur-fitur yang ditawarkan seperti fitur pengiriman video, foto, perekam suara, pengiriman file, serta video call group. Hal ini tentu akan sangat membantu Guru RA dalam melaksanakan tugas-tugasnya, ini tentu akan berdampak positif bagi tingkat stres kerjanya.

Kesimpulan

Pada masa pandemi COVID-19 terjadi beberapa kali perubahan model pembelajaran, mulai dari yang bersifat online, tatap muka, dan kombinasi antara keduanya atau yang disebut juga dengan istilah *hybrid learning*. Penelitian ini menunjukkan bahwa stres kerja guru RA sebagian besar berada pada kategori rendah. Hasil ini tentu sangat diharapkan karena dapat berdampak positif terhadap kinerja dan komitmen kerja Guru RA. Namun begitu, upaya untuk mengontrol, melakukan pembinaan serta pengawasan perlu dilakukan oleh pihak-pihak terkait agar tingkat stres Guru RA ini tetap dalam kondisi stabil.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain: sampel penelitian yang masih tergolong minim, kondisi pelaksanaan penelitian yang hanya dilakukan secara online (*google form*) serta belum adanya pengukuran terkait variabel lain yang mempengaruhi hasil penelitian ini. Oleh sebab itu, perlu adanya penelitian lanjutan yang lebih mendalam sehingga didapatkan gambaran yang detail mengenai profil stres kerja Guru RA beserta faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang telah mendukung lancarnya penelitian ini, terutama kepada Guru Raudhatul Athfal se- Kabupaten Bintan. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran penulisan artikel ini.

Referensi

- Anoraga, P. (2001). *Psikologi Kerja*. Rineka Cipta.
- Ansley, B. M., Houchins, D. E., Varjas, K., Roach, A., Patterson, D. S., & Hendrick, R. (2021). The impact of an online stress intervention on burnout and teacher efficacy. *Teaching and Teacher Education, 98*. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103251>.
- Bala, R., & Kaur, R. (2017). Personality Hardiness of Secondary School Teachers in Relation to Work Related Stress. *Educational Quest- An International Journal of Education and Applied Social Sciences, 8*(1), 151. <https://doi.org/10.5958/2230-7311.2017.00022.8>.
- Caniago, I. N. kartika, Marpaung, W., & Mirza, R. (2020). Stres Kerja Ditinjau dari Kecerdasan Spiritual Pada Perawat. *Psycho Idea, 18*(1). <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v18i1.5796>.
- Doss, C. A. V., Rachel, J. J., Jarrar, M. K., AbuMadini, M. S., & Sakthivel, M. (2018). A Comparative Study to Determine the Occupational Stress Level and Professional Burnout in Special School Teachers Working in Private and Government Schools. *Global Journal of Health Science, 10*(3), 42. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v10n3p42>.
- Edsurge Newsletter. (2020). *Teachers Are Anxious and Overwhelmed. They Need SEL Now More Than Ever*. <https://www.edsurge.com/news/2020-04-07-teachers-are-anxious-and-overwhelmed-they-need-sel-now-more-than-ever>.
- Fardah, F. F., & Ayuningtias, H. G. (2020). Pengaruh Stres Kerja terhadap Kepuasan Kerja (Studi Pada CV Fatih Terang Purnama). *Jurnal Mitra Manajemen, 4*(5). <https://doi.org/10.52160/ejmm.v4i5.394>.
- Fitria, R., Isjoni, I., & Azhar, A. (2019). Kontribusi Adversity Quotient dan Spritual Quotient terhadap Manajemen Stress Kerja Guru SMP Negeri Kecamatan Bangkinang Kota. *Jurnal JUMPED (Jurnal Manajemen Pendidikan), 8*(1), 95. <https://doi.org/10.31258/jmp.8.1.p.95-103>.
- Hanum, L., Daengsari, D. P., & Kemala, C. N. (2016). Penerapan Manajemen Stres Berkelompok dalam Menurunkan Stres pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis. *Jurnal Psikologi, 43*(1). <https://doi.org/10.22146/jpsi.11501>.
- Howard, S., & Johnson, B. (2004). Resilient teachers: Resisting stress and burnout. In *Social Psychology of Education* (Vol. 7, Issue 4). <https://doi.org/10.1007/s11218-004-0975-0>.
- Irianto, A. (2010). *Statistik; Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Kencana Prenada Media Group Kencana Prenada Media Group.
- Jayawardana, H. B. . (2020). *Identifikasi Kesulitan Guru Paud Di Masa Pandemi. 9*(2), 40–50.
- Lady, L., Susihono, W., & Muslihati, A. (2017). *Analisis Tingkat Stres Kerja dan Faktor-Faktor Penyebab Stres*

Kerja pada Pegawai BPBD Kota Cilegon. 3(1), 191–197.

- Luthans, F. (2011). *Organizational behavior an evidence-based: Approach 12th Edition*. McGraw-Hill/Irwin.
- MacIntyre, P. D., Ross, J., Talbot, K., Mercer, S., Gregersen, T., & Banga, C. A. (2019). Stressors, personality and wellbeing among language teachers. *System*, 82. <https://doi.org/10.1016/j.system.2019.02.013>.
- Muhamad Ekhsan, & Septian, B. (2021). Pengaruh Stres Kerja, Konflik Kerja dan Kompensasi Terhadap Kinerja Karyawan. *MASTER: Jurnal Manajemen Strategik Kewirausahaan*, 1(1). <https://doi.org/10.37366/master.v1i1.25>.
- Nafs, T. (2020). Pengaruh Beban Kerja terhadap Stres Kerja pada Guru Tahfidz di Pesantren Terpadu Darul Qur'an Mulia. *Acta Psychologia*, 2(2), 199–208. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35106>.
- Okeke, F. C., Onyishi, C. N., Nwankwor, P. P., & Ekwueme, S. C. (2021). A blended rational emotive occupational health coaching for job-stress among teachers of children with special education needs. *Internet Interventions*, 26, 100482. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100482>.
- Paramita, W., Putra, T. E., & Handaru, A. W. (2016). The Influence Of Job Stress And Job Satisfaction On Employes Organizational Commitment At CV. Dipo Production. *JRMSI - Jurnal Riset Manajemen Sains Indonesia*, 7(2). <https://doi.org/10.21009/jrmsi.007.2.06>.
- Racic, M., Todorovic, R., Ivkovic, N., Masic, S., Joksimovic, B., & Kulic, M. (2017). Self-perceived stress in relation to anxiety, depression and health-related quality of life among health professions students: A cross-sectional study from Bosnia and Herzegovina. *Zdravstveno Varstvo*, 56(4). <https://doi.org/10.1515/sjph-2017-0034>.
- Reddy, G. L., Anuradha, R. V., & Pradesh, K. A. (2013). *Occupational Stress of Higher Secondary Teachers Working in Vellore District*. 3(1), 9–24.
- Riadil, I. G., Nuraeni, M., Prakoso, Y. M., & Yosintha, R. (2020). Persepsi Guru Paud Terhadap Sistem Pembelajaran Daring Melalui Whatsapp Di Masa Pandemi Covid-19. *PAUDIA: Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(2), 89–110. <https://doi.org/10.26877/paudia.v9i2.6574>.
- Rice, P. L. (1999). *Stress and health*. Brooks/Cole Publishing company.
- Robbins, S. P. (2009). *Perilaku organisasi organizational behavior buku 1 Edisi 12*. Salemba Empat.
- Sadeghi, K., & Sa'adatpourvahid, M. (2016). EFL teachers' stress and job satisfaction: What contribution can teacher education make? *Iranian Journal of Language Teaching Research*, 4(3).
- Santosa, dkk. (2016). Pengaruh Teknik Manajemen Stress Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Puspakrma Mataram. *Prima*, 2(2), 31–44.
- Sari, D. R., Akbar, K. A., & Nafikadini, I. (2021). Perbedaan Beban Kerja Mental Dan Stres Kerja Guru Sdn Dengan Guru Slbn. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 5(2), 83. <https://doi.org/10.21111/jihoh.v5i2.5181>.
- Sarihat, & Munastiwi, E. (2021). Kreativitas Guru dalam Pembelajaran Masa Study From Home. *Raudhatul Athfal: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 5(1), 17–35.

<https://doi.org/10.19109/ra.v5i1.7720>.

Sudijono, A. (2012). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Raja Grafindo Persada.

Sutarto, W. (2011). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Prenada Media Group.