
STRESS KERJA DAN KOPING PADA GURU : A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Oleh**Angga Wirayuda¹⁾, Muhammad Nurwahidin²⁾, Sudjarwo³⁾****^{1,2,3}Magister Teknologi Pendidikan, FKIP, Universitas Lampung, Indonesia****E-mail: mnurwahidin@yahoo.co.id****Abstract**

Work stress is an individual's negative response to a job both physically and emotionally due to excess work ability limits. Coping stress is an individual's ability to handle the stress. Teachers are one of the jobs that can cause stress so teachers must have coping strategies to reduce it. This study aims to deepen teachers' job stress and coping factors in the epistemology of the philosophy of science using the method of systematic literature review (SLR). Literature sources are drawn from Google Scholar and Scopus databases for the last 10 years. From an academic perspective, the results of this study show that work stress and teachers' coping methods have an impact and correlation value that the use of coping methods can reduce work stress. The value of epistemology in this study is the causative factors of work stress and coping strategies to deal with it.

Keywords: Work Stress, Coping**PENDAHULUAN**

Ketika seorang individu melakukan suatu kegiatan yang telah melebihi batas kemampuannya ditandai dengan respon negative baik secara fisik maupun emosional, seorang tersebut dapat dikatakan sedang mengalami stres kerja. Dalam hal ini, pekerjaan yang paling besar kemungkinannya untuk terkena stress ketika bekerja ialah guru. Hal ini didukung oleh pernyataan Lewis (2006) dengan tanggapan satu dari banyak pekerjaan pekerjaan yang membuat stres didunia ialah menjadi guru. Stres kerja adalah reaksi berlebih dalam diri yang dapat mempersulit ketika permintaan kerja tidak sama dengan kemampuan, aset, atau kemauan tenaga kerja (NIOSH, 1999).

Stress kerja pada guru memiliki faktor atau penyebab dari stress tersebut. Antoniou dkk (2009) menyebutkan terdapat tiga buah faktor yang menjadi memicu stress kerja terhadap guru, yaitu, administratif (sumber daya dan waktu terkendala, ketidakjelasan peran pekerjaan, terjadinya konflik pekerjaan, berlebihannya peran pekerjaan, beratnya beban pekerjaan), ruang kelas (perilaku yang menggagu dari siswa, dan progress siswa akan pembelajaran yang lamban), dan personal (status sosial yang rendah, kompensasi yang kurang

mumpuni, lingkungan kerja yang buruk, kerjasama antar rekan kerja yang kurang).

Sebagai tenaga pendidik, guru harus mempunyai strategi atau cara penyelesaian sendiri untuk mengurangi stress kerja tersebut. Koping merupakan cara tenaga pendidik untuk mengurangi stres yang sedang dialami. Lazarus dan Folkman (Mashudi, 2012) mengatakan bahwasanya koping merupakan proses mengelola atau mengatasi tekanan internal atau eksternal yang dianggap mendorong batas kemampuan seseorang.

Lalu, tujuan dari koping sendiri ialah mengurangi perasaan stres yang sedang dialami seseorang, baik secara langsung mempengaruhi sumber permasalahan (stressor) maupun melalui cara seseorang untuk mengalihkan perhatian dari permasalahan (Hidayat, Ishartono, Utamingtias, 2016). Strategi untuk mengelola stres guru dapat mencakup pendidikan, konseling psikologis, dan pembinaan dukungan sosial. Menurut ratna ningsih tahun 2017, terdapat dua macam koping yaitu focus koping terhadap permasalahan yang dialami, dan focus koping terhadap permasalahan emosi. Kegunaan koping adalah untuk mengurangi stress kerja. Berdampingan dengan penelitian yang dilakukan oleh Roeser tahun 2013 mengungkapkan bahwa



Penggunaan metode koping yang efektif dapat menghasilkan hasil emosional yang lebih positif, dan oleh karena itu penting untuk memahami stres dan metode koping dari perspektif teoretis dan preventif.

Stress dan koping merupakan dua hal yang tentunya saling berkaitan. Hal ini tentu saja akan berbeda pada tiap individunya, seperti faktor stress dan koping yang dilakukan pada tiap individu. Harapan dari penelitian ini, peneliti dapat mengkaji lebih jauh dengan melihat dari sisi epistimologi stress dan koping itu sendiri agar individu yang membaca penelitian ini dapat tanggap dalam menyadari faktor stress tersebut dan koping yang sesuai untuk menghadapinya.

Data yang dikumpulkan adalah 15 artikel jurnal ilmiah Nasional dan 5 jurnal ilmiah Internasional yang membahas masalah yang diangkat oleh mahasiswa profesional atau peneliti sebelumnya dalam disiplin ilmunya antara tahun 2012 hingga 2022. Data ini ditentukan dengan metode SLR (systematic literature review). artikel ini ditujukan agar dapat faktor penyebab stress dan strategi koping pada guru dalam perspektif filsafat ilmu dan epistimologi terhadap hal tersebut.

METODE PENELITIAN

Metode systematic literature review (SLR) digunakan pada penelitian artikel ini. SLR dapat digunakan untuk mengevaluasi dan menginterpretasikan penelitian untuk bidang minat tertentu. Kitchenham (Lenberg, 2015) menjelaskan bahwa SLR bertujuan untuk menciptakan penilaian yang adil dengan menggunakan metodologi yang dapat dipercaya, ketat, dan dapat diaudit, mencakup tiga tahap - perencanaan, pelaksanaan, dan pelaporan tinjauan.

Proses penelitian untuk model SLR ini dimulai dengan identifikasi topik, pencarian literatur berdasarkan database artikel terkait di Google Scholar dan Scopus, pemilihan literatur, analisis dan kesimpulan. Peneliti mereview 15 jurnal ilmiah Nasional dan 5 jurnal Internasional yang mempunyai kaitannya dengan stress kerja pada guru dan koping guru.

Artikel yang menjadi data dari penelitian ini memiliki persyaratan yaitu: (a) artikel yang terpublikasi dalam 10 tahun terakhir dan mempunyai ISSN atau ISBN, (b) artikel berfokus meneliti stress kerja guru dan koping guru (c) berbentuk full text.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Ekstraksi Data

No	Nama Penulis Dan Tahun	Judul Jurnal	Hasil dan Implikasi
1	Zelly Srii di tahun 2019	Kaitan Beban Kerja Mental Kepada Stres Kerja terhadap Tenaga Kependidikan Kota Batam	Stress kerja dan beban kerja intelektual memiliki hubungan yang positif ditandai dengan hasil uji korelasi sebesar 0.642.
2	Prapti Leguminosa di tahun 2017	Latihan Bersyukur dalam Mengurangi Stres Guru	Gratitude training dapat mengurangi stress kerja pada guru yang merespon pembelajaran kelompok eksperimen. Sebaliknya, pada kelompok pembandingan yang tidak mendapatkan pelatihan rasa syukur, stress kerja tidak berkurang. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi pelatihan kebersyukuran dapat mengurangi stress kerja tenaga pendidik serta menjadi alternatif intervensi dalam mengurangi stress kerja tenaga pendidik di sekolah inklusi.
3	Ratri Widya Wulandari di tahun 2020	Pengaruh Lingkungan Kerja Non-Fisik, Stress Kerja Dan Kedisiplinan Kerja, Terhadap Produktivitas Kerja Guru	Lingkungan kerja dan disiplin kerja mempunyai pengaruh secara positif kepada produktifitas kerja tenaga pendidik. Selanjutnya, lingkungan kerja non-fisik, stress kerja, dan disiplin kerja secara simultan memengaruhi

			produktifitas kerja tenaga pendidik.				dibutuhkan dengan beban kerja sangat kecil.
4	H. Lospiana di tahun 2022	Analisis Motivasi kerja dan Stres Kerja Perpengaruh kepada Kepuasan Kerja Tenaga Pendidik.	variable motivasi kerja dan stresi kerja berpengaruh signifikan kepada kepuasan kerja. Hasil negatif secara simultan diperoleh dari variabel stress kerja terhadap kepuasa kerja. dan hasil positif secara signifikan diperoleh dari variable motivasi kerja kepada kepuasan kerja.	7	Clauradita Angga Renny di tahun 2020	Manejemen Stres kerja tenaga pendidik sekolah dasar terhadap beban pekerjaan di masa pandemi	Pada penelitian ini, terdapat dua metode yang dapat dijadikan jalan keluar untuk menghadapi stress kerja yakni metode solusi panjang dan metode solusi jangka pendek. Lalu, tenaga pendidik diwajibkan memiliki kontrol terhadap dirinya sendiri supaya stres yang dapat muncul bisa diatasi.
5	Tri Anita di tahun 2021	Peninjauan lingkungan kerja dan kompensasi terhadap stress kerja tenaga pendidik dimasa pandemi	Lingkungan kerja dan gaji berpengaruh simultan kepada stress kerja, gaji mampu memengaruhi stress kerja, stress kerja dipengaruhi oleh lingkungan kerja. Implikasi untuk pimpinan sekolah, mereka diwajibkan untuk memberikan kompensasi yang layak kepada tenaga pendidik serta mampu membangun lingkungan kerja yang menerima teknologi supaya mampu mengurangi stress kerja.	8	Mafe Robbi Simanjunta k ditahun 2020	Tingkat stress kerja yang diturunkan dengan memanfaatkan terapi musik klasik guru sekolah dasar di masa pandemi	Terapi musik klasik yang diberikan kepada tenaga pendidik mampu mengurangi stres kerja yang dialami oleh tenaga pendidik. Hal tersebut dibuktikan lewat hasil jawaban penelitian yang berasal dari 27 responden. Hasil penelitian tersebut menunjukkan reaksi yang positif.
6	Azkiyati Nurul di tahun 2018	Kaitan yang terjadi antara manajemen waktu dan konflik peran ganda terhadap stress kerja yang dialami oleh wanita dengan profesi guru yang sudah menikah	Konflik peran dan stress kerja berhubungan positif, manajemen waktu dan stres kerja berhubungan negative. Stress kerja dan manajemen waktu menghasilkan hubungan yang negative setelah dilakukan penelitian. Namun peneliti dalam penelitian ini tidak dapat menyimpulkan hal tersebut karena selisih waktu yang	9	Jalil Abdullah 2020	Pengaruh Lingkungan Beban ,Serta Stres Kerja, Kepada Tenaga Kinerja Pendidik MA	Beban kerja, stres kerja, dan lingkungan kerja secara simultan mampu berpengaruh signifikan kepada tenaga pendidik. Hasil yang diperoleh kemudian beban kerja mempunyai pengaruh negative secara signifikan terhadap kinerja tenaga pendidik, stres kerja secara signifikan memengaruhi secara positif kinerja tenaga pendidik dan lingkungan kerja.
				10	Keith C. Herman,2020	Profil Stres Dan Koping Guru Sekolah Menengah: Korelasi <i>propective</i> dan <i>Conccurent</i>	Peneliti menemukan tiga profil stres dan koping dalam sampel guru sekolah menengah. Profil ini secara unik dikaitkan dengan



			<p>hampir semua ukuran fungsi dan perilaku guru yang bersamaan serta dengan ukuran fungsi orang tua dan siswa. Secara khusus, kelas yang paling tidak adaptif, ditandai dengan tingkat stres yang tinggi dan coping yang rendah, secara konsisten memiliki tingkat efikasi diri yang rendah serta tingkat kelelahan tinggi.</p>		<p>Kurikulum Belajar Yang Dipaksakan Yang Berakibat Kepada Stress Tenaga Pendidik</p>	<p>kurikulum yang diberlakukan berhubungan positif, dan efikasi diri guru berhubungan negatif dengan stres yang dirasakan terkait dengan tes yang digunakan untuk tes tersebut.</p>	
11	Edward J. Cancio, 2020	Special Education Teacher Stress: Coping Strategies	<p>Guru yang telah disurvei tidak sedikit yang menghargai posisinya (94%), memiliki hubungan positif dengan rekan sejawatnya (89%), dan berkomitmen pada bidangnya (81%). Banyak dari mereka juga menunjukkan bahwa mereka membawa pulang masalah sekolah mereka (63%), pekerjaan mereka membuat mereka frustrasi (57%), mereka merasa lelah (78%), dan jumlah pekerjaan yang mereka miliki mengganggu seberapa baik mereka melakukan pekerjaannya (61%). Pekerjaan mereka terkait dengan banyak tekanan bagi mereka. Selain itu, sebagian besar pendidik khusus yang disurvei menggunakan strategi coping adaptif untuk mengatasi stres mereka sehari-hari.</p>	13	Isaac Ielten, 2019	<p>Arti, Penting, dan Cara Mengurangi Stres Guru</p>	<p>Sumber stressor berada pada level organisasi. Organisasi harus bekerja untuk menciptakan suasana dukungan moral dan profesionalisme yang memungkinkan pertumbuhan. Ambiguitas peran merupakan ancaman utama bagi kebahagiaan di tempat kerja. Stres guru adalah tanggung jawab bersama dari guru, kepala sekolah, kurikulum dan pengawas, dan kami mengabaikannya atas risiko kami sendiri. Banyak yang dapat dilakukan pada tingkat individu, antar pribadi dan organisasi.</p>
12	Putwain W David & Embse Nathanie di tahun 2018	Modernisasi Self-Efficacy Tenaga Pendidik Dengan Hubungannya Terhadap Tekanan Dari Perubahan	<p>Sumber daya berinteraksi dengan permintaan, untuk menghilangkan stres yang lebih tinggi. Perubahan dalam</p>	14	Abdul F. M. Nang, 2022	<p>Beban Stress Kerja Dan Mekanisme Coping Selama Pandemic Ditinjau Dari SLR</p>	<p>Dalam penelitian ini, untuk mengurangi tingkat tekanan teknologi di kalangan guru, perencanaan strategis partisipatif harus dikoordinasikan. Pengelola perlu lebih menyadari masalah yang dihadapi guru saat mengimplementasikan e-learning. Memang, pengurus akan lebih proaktif dalam memberikan fasilitas jika memperhatikan</p>

			kesulitan yang dihadapi guru. Dengan menggunakan pendekatan ini, ia dapat memastikan bahwa penerapan ruang kelas virtual akan lebih efisien daripada sekadar memenuhi kebutuhan pendidikan saat ini.		Prasetyo di tahun 2022	Dilakukan Tenaga Pendidik Sekolah Dasar	dapat dikurangi dengan menggunakan metode COPE. Saran yang diberikan kepada penelitian selanjutnya yaitu metode intervensi dengan basis pendekatan organisasi yang bisa dipraktekan dalam mengurangi stress tenaga pendidik.
15	Khilmiyah Akif di tahun 2012	Analisis Stress Kerja Yang Dialami Tenaga Pendidik Di Kecamatan Kasihan Kota Yogyakarta	Temuan penelitian ini adalah, Pertama, hal yang menyebabkan wanita berprofesi guru karena kebahagiaan, pendapatan, sosialisasi, aktualisasi diri. Selanjutnya, adalah karena disebabkan dari stres yang berakibat ke psikologis dan fisik. Alasan terakhir wanita berprofesi guru disebabkan karena adanya sumber stress yang tidak sedikit Dalam hal ini, penelitian ini menyarankan agar Dewan Pendidikan Nasional dan sekolah menyelenggarakan pelatihan dalam menambah pemahaman sosialisasi dan komunikasi antar sesama guru, serta bagi keluarga perlu penguatan sosialisasi dan mewujudkan pemahaman tentang kesetaraan gender dalam keluarga bagi suami dan anak, sehingga tidak terjadi default prasangka gender dalam pembagian kerja dalam keluarga.	17	Anastasya Egga ditahun 2016	Pelatihan dengan Menggunakan Basis Mindfulness Kepada Tingkat Stress Guru Pendidikan Anak Usia Dini	Kondisi kerja yang positif Menjadi aktif dapat membuat guru merasa lepas kendali dan Lingkungan. terapi berdasarkan perhatian membantu peserta kembalikan kontrol ini ke sendiri, lalu peran secara proaktif dilakukan oleh guru untuk menyimpulkan hal yang akan terjadi. Latihan mindfulness secara teratur seperti teknik pemindaian tubuh, perekaman mental, pernapasan sadar dan informal seperti teknik berjalan sadar dan Makanlah dengan penuh perhatian mampu menghasilkan hasil terbaik.
				18	Ratna Supradewi ditahun 2019	Stress Kerja Guru Serta Koping Religius didalam Sekolah Islam	Guru harus mampu mengendalikan penyesuaian agama mereka untuk menghilangkan stres apa yang telah terjadi padanya.
				19	Pertiwi Nadia ditahun 2018	Strategi dan tingkat stress kerja yang Dilakukan Tenaga Pendidik Sekolah Dasar Untuk Mengimplemantasikan Kurikulum 2013	Perawat diharapkan mampu bekerjasama dengan SD Negeri dalam memberikan fasilitas dan strategi yang mampu mengurangi stress kerja melalui UKS. UKS yang berperan penting dalam menjaga kesehatan warga sekolah dapat
16	Anggun Resdasari	Manajemen Stres Kerja Yang	Stres yang dialami tenaga pendidik				



			memberikan pelayanan terkait kesehatan jiwa dan memiliki cakupan yang komprehensif bagi warga sekolah, termasuk guru
20	Rafael Indra,2021	Pandangan koping tenaga pendidik serta stress kerja ketika proses belajar mengajar	Strategi Koping yang berfokus kepada pengendalian emosi banyak digunakan oleh tenaga pendidik dalam mengurangi stress kerja di sekolah.

Faktor Penyebab Stress Kerja Guru Dan Koping Pada Guru

Berdasarkan hasil analisis yang didapatkan dari 20 literature diatas dapat diketahui stress kerja yang dialami guru disebabkan karena adaya banyak faktor stres, dari faktor stress tersebut terdapat koping pada guru sebagai strategi untuk mengurangi stress tersebut.

Faktor stress tersebut yang diperoleh dari beberapa literatur, diantaranya adalah kompensasi kurang layak, beban kerja, peran ganda, distraksi pekerjaan dan lingkungan kerja. Dalam hal tersebut, terdapat empat faktor dominan yang diperoleh dari artikel tersebut. Pertama, Kondisi individu, seperti pendidikan, intelegensi, genetic, temperamental, gender, dan umur. Kedua, tingkat emosi, pasrah, dan kepercayaan diri. Ketiga, Sosial-kognitif yang meliputi hubungan dan dukungan sosial masyarakat sekitar.

Faktor tersebut sejalan dengan pernyataan (Khilmiyah,2012) yang mengatakan bahwa guru perempuan dapat terkena stress kerja dikarenakan harus menjalankan peran ganda, lingkungan kerja yang kurang menyenangkan, dan pelecehan secara verbal atau emosional. Hal ini sejalan dengan pendapat (Azkiyati,2018) yang mengatakan peran ganda dan manajemen waktu yang buruk dapat menimbulkan stress kerja pada guru wanita.

Penelitian lain mengatakan pula bahwa lingkungan kerja sangat mempengaruhi stress kerja seorang guru. Seperti pada penelitian

(Wulandari,2020) yang mengatakan bahwa stres guru disebabkan oleh produktivitas serta lingkungan kerja non - fisik. Lingkungan kerja non - fisik telah dirasakan oleh tenaga pengajar ketika mengalami pembelajaran jarak jauh dan hal tersebut banyak dirasakan oleh tenaga pengajar dengan banyaknya tuntutan,kompensasi yang tidak seimbang, dan lingkungan non-fisik yang kurang suportif (Anita,2021).

Untuk mengurangi stress tersebut strateggi koping harus diterapkan di setiap individu atau organisasi. Organisasi harus bekerja sama dengan individu agar menciptakan suasana dengan dukungan moral dan profesionalisme yang memungkinkan untuk mengurangi stress dan membuat individu tersebut berkembang (Prilleltensky, 2019). Lalu, untuk menghadapi kegiatan pembelajaran jarak jauh guru dan pengelola harus sudah siap dengan pembelajaran e-learning tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian (Nang, 2022) yang mengatakan bahwa guru dan pengelola harus menyadari masalah yang ada ketika mengimplementasikan e-learning sehingga dapat meminimalisir masalah yang menimbulkan stress. Lalu, untuk mengurangi stress pada guru, guru dapat menggunakan strategi koping religius (Supradewi, 2019) dengan melakukan pendekatan agama masing-masing dan koping adaptif (Cancio, 2018) untuk mengurangi tingkat stress mereka sehari-hari.

Epistimologi Stress Kerja Guru

Keterkaitan nilai epistemologi yang dapat kita ambil dari stress kerja guru merupakan sumber dari munculnya emosional negatif yang terbentuk karena tidak sesuainya kapasitas seorang individu. Antoniou et al., (2009) membedakan beberapa jenis sumber dari stress yang dialami seorang tenaga pendidik, yaitu rasio siswa guru yang kurang sesuai, bagian administratif, kemajuan siswa, kondisi kelas, kerjasama antar guru yang kurang, kompensasi yang tidak sesuai, lingkungan kerja buruk, serta status sosial rendah. Dalam hal ini, permasalahan administratif sering sekali menjadikan hal tersebut sebagai stressor bagi para guru. Guru sebagai pemegang perna

penting tentunya mendapatkan beban yang tinggi ketika diharuskan untuk menjadi pribadi dengan peran yang baik. Lalu, lingkungan kerja yang tidak kondusif juga menjadi stressor yang selalu menjadi masalah untuk seorang figur guru. Lingkungan kerja tidak suportif kadang menimbulkan tekanan untuk guru sehingga menimbulkan stress pada guru tersebut. Hal lain seperti hubungan antar individu dan kompensasi yang kurang layak juga dapat menjadikan sumber stress bagi para pengajar. Dalam mengajar memang seharusnya tenaga pengajar mendapatkan lingkungan yang suportif dengan beban kerja yang sesuai dan kompensasi yang sesuai pula, karena, mengajar atau mendidik individu bukanlah hal yang mudah untuk dilakukan.

PENUTUP

Dari penelitian Systematic Literatur Review terhadap stress kerja dan koping guru menurut perspektif filsafat ilmu terdapat nilai pengaruh dan nilai korelasi, bahwa stress kerja dapat dikurangi dengan menggunakan strategi koping. Nilai epistemologi dalam penelitian ini merupakan faktor-faktor penyebab dari stress kerja dan strategi koping untuk menghadapi hal tersebut.

Organisasi pendidikan dan tenaga pendidik harus lebih mengerti faktor-faktor penyebab dari stress kerja tersebut, sehingga mampu untuk mencegah hal itu terjadi. Jika stress kerja itu terjadi maka organisasi pendidikan dan tenaga pendidik tersebut mampu mengatasinya dengan strategi koping yang sudah dijelaskan, sehingga stress kerja pun bisa berkurang bahkan dapat dicegah.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Anita, T. (2021). Stres Kerja Guru Saat Pandemi Covid-19 Ditinjau Dari Kompensasi dan Lingkungan Kerja. *Research and Development Journal of Education*, 07, (1), 146-157.
- [2] Antoniou, A. S., Polychroni, F., & Kotroni, C. (2009). Working with students with special educational needs in greece: teachers stressors and coping

strategies. *Internatioanl Journal of Special Education*, 24, (1), 100 – 111.

- [3] Azkiyati, N. (2018). Hubungan Konflik Peran Ganda dan Manajemen Waktu dengan Stres Kerja Pada Wanita Menikah yang Berprofesi Sebagai Guru. *Psikoborneo*, 06, (1), 9-16.
- [4] B. Kitchenham, *Procedures for performing systematic reviews*, Keele, UK, Keele University 33 (2004) 2004.
- [5] Cancio, E. J. (2018). Special Education Teacher Stress: Coping Strategies. *Education and Treatment of Children*, 41, (4), 457-481.
- [6] Herman, K. C. (2020). Profiles of middle school teacher stress and coping: Concurrent and prospective correlates. *Journal of School Psychology*, 78, 54-68.
- [7] Implementasi Kurikulum 2013. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 09, (2), 155-164.
- [8] Indra, R. (2021). Gambaran Stres Kerja dan Koping Guru SMA saat Pembelajaran Daring selama Pandemi. *Mind Set Edisi Khusus TIN*, 01, (1), 63-86.
- [9] Jalil, A. (2019). Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Guru Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Palu. *Jurnal Ilmu Perbankan dan Keuangan Islam*, 01, (2), 117- 134.
- [10] Khilmiyah, A. (2012). Stres Kerja Guru Perempuan Di Kecamatan Kasihan Bantul Yogyakarta. *Lentera Pendidikan*, 15, (2), 135-143.
- [11] Lazarus, R. S. & Folkman, S., (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1, (3), 141-169.
- [12] Leguminosa, P. (2017). Pelatihan Kebersyukuran Untuk Menurunkan Stress Kerja Guru di Sekolah Inklusi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 05,(2), 186-201.
- [13] Lewis, B. (2006). Avoid burnout?!?! is it possible? Your guide to elementary educators.



- [14] Lispihana, H. (2022). Pengaruh Stres Kerja dan Motivasi Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Guru Madrasah Tsanawiyah Negeri Diwilayah Jembrana dalam Masa Pandemi Covid 19. *BISMA: Jurnal Manajemen*, 08, (1), 42-52.
- [15] Maharani, E. A. (2016). Pengaruh Pelatihan Berbasis Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Guru Paud. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 09, (2), 100-110.
- [16] Nang, A. F. M. (2022). Teacher Technostress and Coping Mechanisms During Covid-19 pandemic: a systematic review. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 12, (2), 200-212.
- [17] Pertiwi, N. Y. (2019). Tingkat Stres Kerja Dan Strategi Koping Guru Sd Dalam
- [18] Prasetyo, A. R. (2021). Cope Method: Sebuah Cara Untuk Manajemen Stres Kerja pada Guru Sekolah Dasar. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional. Seminar Prosiding: Universitas Diponegoro.*
- [19] Prilleltensky, I. (2019). Teacher Stress What It Is, Why It's Important, How it can be Alleviated. *Theory Into Practice*, 1-17.
- [20] Putwain, D. W. & Embse, N. P. V. D. Teacher self-efficacy moderates the relations between imposed pressure from imposed curriculum changes and teacher stress. *Educational Psychology*, 39, (1), 51-64.
- [21] Renny, C. A. (2022). Management Stress Kerja Guru Sd Terhadap Beban Kerja Pada Masa Pandemi Covid-19. *ONSILIA: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 03, (3), 219-226.
- [22] Roeser, R. W., Skinner, E., Beers, J., & Patricia, A. J., (2012). Mindfulness Training and Teacher's Professional Development : An Emerging Area of Research and Practice. *Child Development Perspectives*, 6 (2), 167-173
- [23] Simanjuntak, M. R. (2022). Pemanfaatan Terapi Musik Klasik Dalam Upaya Menurunkan Tingkat Stress Kerja Guru Sd Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kedokteran STM*, 05, (1), 29-36.
- [24] Supradewi, R. (2019). Koping Religius dan Stres pada Guru Sekolah Islam. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi. Seminar Prosiding: Universitas Islam Sultan Agung Semarang.*
- [25] Utamingtias, W., Ishartono, & Hidayat, N. E. (2016). Coping stres karyawan dalam menghadapi stres kerja. *Prosiding KM: Riset & PKM*, 3(2), 155-291.
- [26] Wulandari, R. W. (2020). Pengaruh Kedisiplinan Kerja, Lingkungan Kerja Non-Fisik, dan Stress Kerja terhadap Produktivitas Kerja Guru Di SMK Bakti Ponorogo. *ASSET: Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 03, (1), 14-23.
- [27] Zetli, S. (2019) .Hubungan Beban Kerja Mental Terhadap Stres Kerja Pada Tenaga Kependidikan di Kota Batam. *Jurnal Rekayasa Sistem dan Industri*, 04, (2), 63-70.