



Gambaran Stress Kerja pada Guru TK dan PAUD di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong Kab. Sidoarjo

Bias Gayu Zenivansari¹, Ririn Dewanti²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

E-mail: ririndewanti@umsida.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2024-03-13 Revised: 2024-04-17 Published: 2024-05-01 Keywords: <i>Physiological Stress;</i> <i>Psychological Stress;</i> <i>Behavioral Stress;</i> <i>Teacher;</i> <i>Work Stress.</i>	This research aims to determine the picture of stress in kindergarten and PAUD teachers at the Raudhatul Athfal Teachers Association (IGRA) Kec. Porong District. Sidoarjo and factors that cause work stress in teachers at the kindergarten and PAUD education levels. The research sample was 80 teachers who were members of the Raudhatul Athfal Teachers Association (IGRA) in Kec. Porong District. Sidoarjo. The data source used in this research is primary data by distributing questionnaires. Descriptive data analysis techniques to see the frequency distribution and proportions of each variable are displayed in cross tabulation form. The results of the research show that work stress among kindergarten and PAUD teachers at the Raudhatul Athfal Teachers Association (IGRA) Kec. Porong District. Sidoarjo, the majority of respondents experienced work stress, both in physiological, psychological and behavioral aspects. Respondents who experienced work stress were young female teachers (≤ 38 years) with the employment status of Non-Permanent Teacher (GTT) and long service periods (≥ 12 years). Work stress can be minimized by implementing good time management between personal and work interests, doing regular exercise, consuming foods that are high in nutrition, and having sufficient rest hours.

Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2024-03-13 Direvisi: 2024-04-17 Dipublikasi: 2024-04-01 Kata kunci: <i>Stress Fisiologis;</i> <i>Stress Psikologis;</i> <i>Stress Perilaku;</i> <i>Guru;</i> <i>Stress Kerja.</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stress pada guru TK dan PAUD di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong Kab. Sidoarjo dan faktor-faktor yang menyebabkan stress kerja pada guru di tingkat pendidikan TK dan PAUD. Sampel penelitian yaitu 80 guru yang tergabung dalam Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) di Kec. Porong Kab. Sidoarjo. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu data primer dengan penyebaran kuesioner. Teknik analisis data secara deskriptif untuk melihat distribusi frekuensi dan proporsi masing-masing variable yang ditampilkan dalam bentuk tabulasi silang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stress kerja pada guru jenjang pendidikan TK dan PAUD di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong Kab. Sidoarjo, sebagian besar responden mengalami stress kerja, baik pada aspek fisiologis, psikologis, maupun perilaku. Responden yang mengalami stress kerja tersebut merupakan guru perempuan berusia muda (≤ 38 tahun) dengan status pekerjaan Guru Tidak Tetap (GTT) dan masa kerja yang lama (≥ 12 tahun). Stress kerja dapat diminimalisir dengan melakukan manajemen waktu yang baik dalam kepentingan pribadi dengan pekerjaan, melakukan olahraga secara rutin, mengkonsumsi makanan yang tinggi dengan gizi, memiliki jam istirahat yang cukup.

I. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu usaha yang disengaja dan metodis untuk menciptakan lingkungan dan proses belajar yang memungkinkan peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual dan agama, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan untuk kebaikan masyarakat, berbangsa dan bernegara sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 (Nafiah, 2016). Proses pembelajaran membutuhkan peran pendidik yaitu guru, dimana ia berperilaku penuh dedikasi dan akuntabilitas tidak hanya melibatkan organisasi tempat kita bekerja,

namun juga masyarakat, pemerintah, orang tua, dan murid (Maharani, 2021). Komitmen dan tanggungjawab tersebut berpeluang memiliki tingkat stress yang cukup signifikan. Selain itu, tunduk pada persyaratan kurikulum atau peraturan sekolah dalam beberapa hal sulit untuk dipenuhi meningkatkan peluang stress yang dialami oleh guru (Suparman, 2018).

Terkait dengan kualifikasi akademik dan kompetensi guru TK, Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 58 Tahun 2009 menyatakan bahwa ijazah merupakan bukti kualifikasi akademik, sedangkan empat kompetensi, yaitu kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, kompetensi pedagogik, dan

kompetensi sosial, harus dimiliki (Nafiah, 2016). Berikut penjelasan mengenai empat kompetensi yang perlu dimiliki oleh seorang pendidik: Kemampuan guru dalam mengawasi pembelajaran siswa dikenal juga dengan istilah kompetensi pedagogik. Kemampuan guru untuk memproyeksikan citra yang berwibawa, bermoral, dan tegas serta bertindak sebagai teladan bagi siswa dikenal sebagai kompetensi kepribadian. Kemampuan seorang guru dalam memahami secara menyeluruh dan mendalam materi pelajaran yang diajarkannya dikenal dengan istilah kompetensi profesional. 4) Kompetensi sosial mengacu pada kapasitas guru untuk berhasil berkomunikasi dan berinteraksi dengan rumah, sekolah, dan komunitas lingkungan belajar anal (Wulansuci, 2022). Sehingga tingkat Karena kapasitas seorang guru dalam mengawasi kegiatan pembelajaran menentukan seberapa baik siswa belajar, kompetensi pedagogik sangat penting bagi instruktur untuk dapat memodifikasi pengajaran berdasarkan usia siswa.

Guru dalam hal ini pendidik di jenjang TK maupun PAUD rentan mengalami stress kerja. Pekerjaan sebagai guru merupakan bekerja di bidang psikologi sering kali menyebabkan lebih banyak kelelahan mental daripada kelelahan fisik. Stres yang berhubungan dengan pekerjaan guru, terutama saat mengajar olahraga anak, dapat menyebabkan keluhan dan kelelahan otot muskuloskeletal yang jika tidak ditangani dengan segera menyebabkan penurunan kinerja guru tersebut (Yogisutanti, 2019). Terlebih pada sistem pembelajaran saat ini yang banyak mengalami perubahan dan pembaharuan seiring teknologi yang lebih canggih, guru di jenjang pendidikan TK dan PAUD diharuskan mengikuti perkembangan tersebut. Sebagaimana peristiwa korona 2019 adalah satu diantara beberapa penyebab yang menyebabkan perubahan dan pembaharuan dalam sistem pendidikan. Woods et al dalam (Mustofa, 2018). mengklasifikasikan empat ketika dihadapkan dengan ide-ide perubahan dan inovasi, reaksi guru berbeda-beda. Ada yang menjadi lebih dewasa dan seimbang dalam perannya (guru yang ditingkatkan), ada yang hanya mengikuti orang banyak (guru yang patuh), ada yang melawan perubahan dan menjadi tidak patuh (guru yang berkurang), dan ada pula yang merasa tidak berdaya dan diremehkan.

Guru digambarkan sebagai acuan oleh muridnya, yang menimbulkan persepsi bahwa guru wajib memiliki wibawa dan bertindak

dengan bijak (Rumeen, 2021). Karena beban kerja yang tinggi, lingkungan sosial yang kurang mendukung, perselisihan pendapat, dan kondisi kerja yang berbahaya, guru taman kanak-kanak dan pendidikan anak usia dini dapat mengalami stres akibat kondisi ini. Pendidik taman kanak-kanak dan anak usia dini menghadapi berbagai pemicu stres, seperti ukuran kelas yang besar, periode persiapan pelajaran yang singkat, beban kerja yang berat, anak-anak yang mengganggu, lingkungan kerja yang tidak bersahabat, dan kurangnya sumber daya administrative (E. A. Maharani, 2021). Sedangkan dalam penelitian oleh (Wirayuda, 2022) dijelaskan stress yang terjadi pada guru dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti lingkungan kerja, beban kerja, tugas ganda, gangguan dalam pekerjaan, dan remunerasi yang tidak memadai.

Stress merupakan stimulus, respons, kaitan antara manusia dan pemicu stres merupakan definisi lain dari stres, seiring dengan interaksi antara manusia dan lingkungannya (Musradinur, 2016). Definisi lain menjelaskan bahwa stress sebagai Stres adalah reaksi umum tubuh terhadap semua tekanan, baik yang menguntungkan maupun yang tidak menguntungkan respons negative (Musabiq, 2018). Stres di tempat kerja mengacu pada sensasi ketegangan yang intens yang dirasakan para pendidik ketika mereka harus memenuhi tanggung jawab utama mereka dalam mengajar murid. Kecemasan, ketegangan, kegugupan, emosi yang tidak menentu, preferensi untuk menyendiri, sulit tidur, merokok berlebihan, kesulitan melepas lelah, tekanan darah tinggi, dan masalah pencernaan adalah beberapa tanda stres yang berhubungan dengan pekerjaan (Sugiarto, 2020). Stress, Dampak positif mungkin timbul dari hal ini, seperti peningkatan fasilitasi kinerja. Stres positif dianggap memainkan peran penting dalam motivasi, kemampuan beradaptasi, dan respons lingkungan. Merasa terkekang, kurang ambisi, dan cepat marah merupakan beberapa dampak dari stres kerja (Harretu, 2022). Di sisi lain, stres yang berlebihan dapat menempatkan seseorang pada risiko besar dan menimbulkan masalah sosial, psikologis, bahkan medis.

Stres dapat disebabkan oleh pandangan internal yang dianut oleh seseorang atau penyebab eksternal yang berasal dari lingkungan (Harretu, 2021). Ketiga jenis gejala stres kerja tersebut adalah sebagai berikut: a) gejala tubuh, yaitu kelainan metabolisme organ tubuh yang perlu diwaspadai, antara lain peningkatan tekanan darah, detak jantung, sakit kepala, dan

rasa tidak nyaman pada perut; 2) Pergeseran sikap merupakan gejala psikologis seperti Gejala perilaku mencakup hal-hal seperti penurunan produktivitas, peningkatan ketidakhadiran, perubahan pola makan, peningkatan kebiasaan merokok, minum berlebihan, kesulitan tidur, dan gangguan bicara (Suarjana, 2022).

Stress yang dirasakan oleh guru merupakan bagian dari stress model stimulus. Stress model ini menjelaskan tentang orang tersebut hidup dalam suasana yang sangat menindas di mana rangsangan stres langsung diberikan kepada mereka tanpa pemikiran atau pertimbangan apa pun (Lumban Gaol, 2016). Salah satu stressor yang bersifat psikososial yaitu pekerjaan. Banyak orang yang mengalami kecemasan dan depresi akibat permasalahan pekerjaan, seperti beban kerja yang berlebihan, salah posisi, berganti pekerjaan, pensiun, kehilangan pekerjaan (PHK), dan lain sebagainya (Jamil, 2019). Sebagaimana stress yang terjadi pada seorang guru, dimana jika dibandingkan dengan pekerjaan lain, profesi guru disebut-sebut memiliki kesehatan mental yang lebih buruk, kepuasan kerja yang lebih rendah, serta tanda-tanda kekhawatiran dan keputusasaan. Lingkungan eksternal tidak hanya dapat menghasilkan stres pada individu, tetapi pandangan kognitif yang dianalisis individu sebagai kerugian, kesulitan, atau bahaya juga dapat berkontribusi terhadap stres (Ilena, 2023). Sedangkan dijelaskan dalam penelitian oleh Rumeen dkk, bahwa ada tujuh hal yang membuat guru stres di sekolah: perilaku anak yang tidak baik, peraturan yang tidak tepat, kurangnya dukungan dari teman sebaya, beban kerja yang berlebihan, gaji yang rendah, kondisi kerja yang tidak mendukung, dan perubahan praktik Pendidikan (Rumeen, 2021).

Berdasarkan wawancara studi pendahuluan yang dilakukan pada guru TK dan PAUD di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong Kab. Sidoarjo dimana mayoritas menyatakan bahwa merasa stress karena berbagai tuntutan yang harus dicapai pada anak usia TK dan PAUD. Selain itu, sebagian besar (79%) merupakan guru honorer, mengeluhkan kompensasi yang tidak sepadan dengan kinerja dan tanggungjawab yang berdampak pada stress karena kondisi ekonomi cenderung tidak stabil. Gejala stress yang dirasakan oleh guru TK dan PAUD di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong Kab. Sidoarjo diantaranya mengalami nyeri kepala, nafsu makan terganggu, sering gelisah, pekerjaan sering terlambat selesai, mengalami kecemasan, dan tidak sabaran (mudah terpancing emosi).

Meski demikian, guru TK dan PAUD di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong Kab. Sidoarjo berusaha semaksimal mungkin melaksanakan tanggungjawabnya yaitu mendidik dan membantu tumbuh-kembang anak-anak sehingga menjadi cikal bakal generasi bangsa yang berkualitas dan bermanfaat bagi sesama.

Berdasarkan penelitian Rumeen dkk, guru SMP N 1 Dimembe dan SMPN 1 Likupang Selatan memiliki tingkat stres yang tinggi saat mengajar jarak jauh mengalami stress ringan sebanyak 11 responden dan mayoritas terjadi pada tenaga pendidik perempuan. Dan berusia 56-65 tahun (Rumeen, 2021). Selanjutnya berdasarkan penelitian Fauzan et al., sebagian besar stres kerja guru pada masa pandemi COVID-19 tergolong sedang hingga tinggi (Fauzan, 2022). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara umum tingkat stres yang dialami guru PAUD dan TK di Kecamatan Porong Kabupaten Sidoarjo yang tergabung dalam Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA). Kesimpulan penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai penilaian bagi instansi pendidikan, selain memperhatikan kualitas pendidikan bagi peserta didik juga memperhatikan kualitas dan kapasitas pendidik yang terdapat dalam lembaga pendidikan. Pendidik yang berkualitas, sehat secara mental maupun fisik, mampu mencetak generasi bangsa yang berkualitas.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan salah satu jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif yang menganalisis data secara sistematis. Jenis penelitian ini cenderung menggunakan metode survey (angket atau kuesioner) (Hardani, 2020). Penelitian ini untuk mengetahui gambaran stress pada guru TK dan PAUD di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong Kab. Sidoarjo dan unsur-unsur yang menimbulkan stress kerja pada pendidik tingkat TK dan PAUD. Sampel penelitian ini adalah delapan puluh guru asal Kecamatan Porong Kabupaten Sidoarjo yang tergabung dalam Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA). Data primer dari penyebaran kuesioner dijadikan sebagai sumber data dalam penelitian ini. Dengan menggunakan metode analisis data deskriptif, distribusi frekuensi dan proporsi setiap variabel diamati yang ditampilkan dalam bentuk tabulasi silang.

Pada instrument stress kerja, disusun berdasarkan teori yang dikembangkan oleh Beehr (2014) Ketiga komponen penelitian fisiologis, psikologis, dan perilaku dimasukkan ke dalam

desain kuesioner (Febriani, 2017). Pemberian skor berdasarkan pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS) merupakan empat kemungkinan jawaban pada skala model Likert ini. Apakah suatu komentar disukai (pernyataan negatif) atau tidak disukai (pernyataan positif) menentukan cara penilaiannya.

Tabel 1. *Blueprint* Skala Stress Kerja

Aspek	Favourable	Unfavourable	Total
Fisiologis	7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 29, 33, 39, 45	8, 26, 46	15
Psikologis	1, 2, 5, 10, 15, 18, 25, 27, 30, 32, 35, 43, 44, 49	3, 12, 34, 38, 41	19
Perilaku	4, 13, 20, 28, 36, 37, 40, 47, 48, 50	6, 17, 22, 24, 31, 42	16
Total			50

Sumber: Febriani (2017)

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 80 orang guru pengajar taman kanak-kanak dan pendidikan anak usia dini (PAUD) di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kecamatan Porong Kabupaten Sidoarjo menjadi fokus penelitian deskriptif kuantitatif ini. Google Form digunakan untuk menyebarkan kuesioner secara online. Tujuan penelitian ini adalah untuk menawarkan ringkasan stress kerja pada guru TK dan PAUD di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong, Kab. Sidoarjo. Berikut merupakan karakteristik responden dalam penelitian ini:

Tabel 2. Karakteristik Responden berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Status Pekerjaan, dan Masa Kerja Guru TK dan PAUD di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong, Kab. Sidoarjo (Desember, 2023)

No.	Variable	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	Usia	Tua (>38 Tahun)	31	38,75
		Muda (≤38 Tahun)	49	61,25
2	Jenis Kelamin	Perempuan	67	83,75
		Laki-laki	13	16,25
3	Status Pekerjaan	GTT	54	67,5
		PNS	26	32,5
4	Masa Kerja	Lama (≥12 Tahun)	47	58,75
		Baru (<12 Tahun)	33	41,25
Total			80	100,0

Tabel 2 menggambarkan distribusi karakteristik responden guru TK dan PAUD di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong, Kab. Sidoarjo. Sebagian besar guru masih berusia muda dengan prevalensi 49 responden (61,25%), sebagian besar responden merupakan perempuan dengan prevalensi 67 responden (83,75%),

sebagian besar responden merupakan GTT (Guru Tidak Tetap) dengan prevalensi 54 responden (67,5%), dan hampir keseluruhan informan memiliki periode kerja lama (≥12 Tahun) dengan prevalensi 47 responden (58,75%).

A. Stress Kerja pada Guru TK dan PAUD di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong, Kab. Sidoarjo

Tekanan di tempat kerja, baik dalam bentuk psikologis maupun fisik, yang dipengaruhi oleh proses psikologis dan/atau perbedaan individu dapat menyebabkan stres pada seseorang (Ferlia, 2016). Selain itu, situasi atau lingkungan yang terlalu monoton dapat menyebabkan perubahan biokimia, fisiologi, kognisi, dan perilaku seseorang, yang kemudian dapat dipahami sebagai stress kerja (Rumeen, 2021). Stress yang dialami guru dapat mempengaruhi kesejahteraan pribadi guru dalam beberapa cara, seperti kebosanan dan kapasitas guru dalam menjalankan kelas; dapat menyebabkan gangguan tidur, yang menghambat pemulihan dan berkontribusi terhadap munculnya gejala depresi; dan hal ini terkait erat dengan efektivitas pengajaran dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Selain itu, hasil studi mereka menunjukkan bahwa guru yang lelah secara psikologis dan stress berdampak pada hasil belajar siswa melalui partisipasi dan kualitas pengajaran (Gaol, 2021). Adapun stress kerja pada guru dalam penelitian ini diukur berdasarkan faktor fisiologis, psikologis, dan perilaku adalah tiga hal yang perlu diperhatikan (Situmeang, 2021). Berikut merupakan pemaparan hasil penelitian ini:

1. Aspek Fisiologis sebagai Gejala Stress Kerja pada Guru TK dan PAUD di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong, Kab. Sidoarjo

Aspek fisiologis merupakan salah satu gejala yang menjadi indikator pengukuran stress kerja pada guru TK dan PAUD di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong, Kab. Sidoarjo. Mengacu pada penyebaran kuesioner pada 80 guru yang tergabung dalam IGRA Kec. Porong, berikut merupakan distribusi frekuensi stress kerja berdasarkan aspek fisiologis:

Tabel 3. Stress Kerja berdasarkan Aspek Fisiologis pada Guru TK dan PAUD di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong, Kab. Sidoarjo (Desember, 2023)

Aspek Fisiologis	Frekuensi	Presentase (%)
Sedang	80	100,0
Total	80	100,0

Sumber: Data Primer, diolah 2023

Tabel 4. Rekapitulasi Jawaban Kuesioner Stress Kerja pada Guru TK dan PAUD di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong, Kab. Sidoarjo Aspek Fisiologis (Desember, 2023)

Aspek	Kategori	Rekapitulasi Jawaban			
		SS	S	TS	STS
Fisiologis	Favourable	60	283	511	106
	Unfavourable	39	144	52	5

Sumber: Data Primer, diolah 2023

Berdasarkan penyebaran kuesioner Diketahui bahwa seluruh responden dalam survei terhadap 80 pendidik anak usia dini dan guru TK melaporkan merasakan stres fisiologis sedang (100%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian stres kerja yang dilakukan Nurdiawati & Atiatunnisa yang mana fisiologis sebagian besar termasuk dalam kategori sedang (45%) (Nurdiawati, 2018). Nurdiawati & Atiatunnisa menjelaskan stres di tempat kerja adalah reaksi fisiologis alami terhadap apa pun yang diyakini dapat membahayakan kemampuan mereka untuk menjadi guru yang produktif. Komponen fisiologis memicu respons fisik terhadap situasi yang berpotensi berbahaya, seperti otot tegang, keringat, dan sebagainya (Mahmud, 2016). Menurut Rasmun (2004) dalam Mahmud & Uyun, stress ada tiga kategori untuk itu: stres ringan, sedang, dan berat. Stres yang tidak merugikan komponen fisiologis seseorang disebut stres ringan. Setiap orang kadang-kadang mengalami gejala stres ringan, seperti mudah lupa, tidur berlebihan, kritik, dan kemacetan lalu lintas. Biasanya, stres ringan hanya berlangsung beberapa menit atau berjam-jam. Stres yang bertahan lebih lama, mulai dari beberapa jam hingga beberapa hari, merupakan stres sedang. Stres kronis yang berlangsung selama berminggu-minggu hingga beberapa tahun disebut sebagai stres berat (Mahmud, 2016). Guru TK dan PAUD di Ikatan Guru

Raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong, Kab. Sidoarjo yang secara keseluruhan mengalami stress kerja aspek fisiologis dengan kategori sedang, mampu merasakan stress dengan jangka waktu yang lebih lama hingga beberapa hari. Hal ini jika tidak segera diberikan penanganan mampu mempengaruhi pekerjaan responden sebagai guru yang bertanggungjawab untuk mendidik dan membimbing anak didiknya. Mereka masih berada pada tahap eustress, yaitu ketika kita menghadapi tekanan eksternal namun masih mampu untuk mengatasinya, namun mengalami gangguan fisiologis ringan. Mereka lebih terdorong untuk menyelesaikan tugasnya karena tuntutan pekerjaannya (Febriani, 2017)

Berdasarkan dari Tabel 3, jawaban responden pada kuesioner *favourable* menunjukkan sebagian besar Tidak Setuju sebanyak 511 jawaban dan pada kuesioner *unfavourable* menunjukkan sebagian besar Setuju sebanyak 144 jawaban. Aspek fisiologis dalam penelitian ini terdiri atas 15 pernyataan, dimana 12 pernyataan merupakan pernyataan *favourable* dan 3 pernyataan lainnya merupakan pernyataan *unfavourable*. Secara keseluruhan, jawaban responden pada pernyataan *favourable* dengan jawaban Tidak Setuju merupakan jawaban terbanyak, yaitu 511 jawaban. Sebagaimana diketahui bahwa istilah "perubahan fisiologis" menggambarkan perubahan metabolisme tubuh, termasuk peningkatan detak jantung, kesulitan bernapas, variasi tekanan darah, kekakuan otot, dan bahkan masalah pada sistem pencernaan (Qori, 2022).

Dalam penelitian ini, sebagian besar responden menyatakan tidak sependapat pada pernyataan yang berkaitan dengan nutrisi. Pada guru TK dan PAUD yang tergabung dalam Ikatan Guru Raudhatul Athfal sejauh ini hampir seluruhnya membawa bekal dari rumah, sehingga dapat disimpulkan bahwa pernyataan yang berkaitan dengan nutrisi bukan sebagai sesuatu yang menyebabkan stress kerja. Meski demikian, tidak sedikit responden yang memberikan pernyataan kesetujuannya dalam pernyataan-pernyataan dalam kuesioner ini. Pada sebagian responden, makan makanan yang bernutrisi dan bergizi membutuhkan waktu yang kurang

praktis, sehingga alternative makanan instan maupun *junkfood* menjadi pilihannya.

2. Aspek Psikologis sebagai Gejala Stress Kerja pada Guru TK dan PAUD di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong, Kab. Sidoarjo

Aspek psikologis merupakan salah satu gejala yang menjadi indikator pengukuran stress kerja pada guru TK dan PAUD di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong, Kab. Sidoarjo. Mengacu pada penyebaran kuesioner pada 80 guru yang tergabung dalam IGRA Kec. Porong, berikut merupakan distribusi frekuensi stress kerja berdasarkan aspek psikologis:

Tabel 5. Stress Kerja berdasarkan Aspek Psikologis pada Guru TK dan PAUD di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong, Kab. Sidoarjo (Desember, 2023)

Aspek Psikologis	Frekuensi	Presentase (%)
Sedang	67	83,8
Tinggi	13	16,3
Total	80	100,0

Sumber: Data Primer, diolah 2023

Tabel 6. Rekapitulasi Jawaban Kuesioner Stress Kerja pada Guru TK dan PAUD di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong, Kab. Sidoarjo Aspek Psikologis (Desember, 2023)

Aspek	Kategori	Rekapitulasi Jawaban			
		SS	S	TS	STS
Psikologis	Favourable	149	196	432	64
	Unfavourable	78	215	88	19

Sumber: Data Primer, diolah 2023

Berdasarkan penyebaran kuesioner, mayoritas responden survei terhadap 80 guru TK dan PAUD melaporkan mengalami stres psikologis sedang; 67 instruktur (83,8%) diklasifikasikan dalam kelompok ini. Di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kecamatan Porong Kabupaten Sidoarjo, guru TK dan PAUD menilai kesejahteraan psikologis mereka sedang (83,8%); namun, 16,3% melaporkan memiliki tingkat stres terkait pekerjaan yang tinggi. Perubahan dalam sistem pendidikan anak usia dini dan taman kanak-kanak, meningkatnya tuntutan terhadap perkembangan anak usia dini, faktor-faktor seperti orang tua atau wali anak yang tidak kooperatif, dan meningkatnya kepekaan emosional anak-

anak sebagai akibat dari berbagai faktor yang mempengaruhi, semuanya dapat menjadi faktor yang berkontribusi terhadap hal ini. Guru taman kanak-kanak dan pendidikan anak usia dini adalah dampak dari hal ini. Hasil penyelidikan ini sejalan dengan kesimpulan penelitian Putri & Kurniawidjaja yang menunjukkan bahwa karakteristik psikologis yang terkait dengan keluhan terdeteksi di antara staf kantor Proyek X yang gejalanya termasuk kategori ringan (Putri, 2021). Dijelaskan bahwa lingkungan kerja yang buruk sebagai satu diantara beberapa faktor tekanan yang dialami bagi pekerja. Dalam penelitian ini, lingkungan kerja yang dirasakan oleh guru TK dan PAUD yang dirasa meningkatkan stress kerja yaitu ruang guru yang tidak ada AC dengan kondisi lingkungan termasuk dalam kategori panas, menimbulkan ketidaknyamanan bagi guru. Selain itu juga, perkembangan PAUD yang dirasa belum menunjukkan perkembangan yang signifikan mampu mempengaruhi tingkat stress guru TK dan PAUD di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong, Kab. Sidoarjo.

Berdasarkan dari Tabel 6, jawaban responden pada kuesioner stress kerja pernyataan *favourable* menunjukkan bahwa sebagian besar responden Tidak Setuju sebanyak 432 jawaban dan pada pernyataan *unfavourable* menunjukkan Setuju sebanyak 215 jawaban. Aspek psikologis dalam penelitian ini terdiri atas 14 pernyataan *favourable* dimana mayoritas jawaban responden menunjukkan Tidak Setuju terhadap butir-butir kuesioner dan 5 pernyataan *unfavourable* dimana mayoritas jawaban responden menunjukkan Setuju terhadap butir-butir kuesioner. Brahm menjelaskan bahwa tekanan di tempat kerja dapat mengakibatkan gejala psikologis seperti kecemasan, kekhawatiran, dan peningkatan kepekaan, yang dapat menyebabkan peningkatan kepekaan dan juga kemudahan untuk tersinggung. Perubahan suasana hati dapat menyebabkan disintegrasi mental, kesedihan yang berlebihan, mudah menangis, putus asa, perilaku bermusuhan terhadap orang lain, dan kecenderungan untuk meledak-ledak dan agresi (Febriani, 2017). Definisi lain menjelaskan bahwa stress

kerja dengan aspek kesejahteraan psikologis seseorang berkorelasi dengan sejumlah faktor, antara lain ketidakpuasan kerja, perasaan stres dan tekanan di tempat kerja, kecemasan saat menyelesaikan tugas, ambang batas tersinggung yang tinggi, kebosanan di tempat kerja, dan perilaku lainnya (Qori, 2022).

3. Aspek Perilaku sebagai Gejala Stress Kerja pada Guru TK dan PAUD di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong, Kab. Sidoarjo

Aspek perilaku merupakan salah satu gejala yang menjadi indikator pengukuran stress kerja pada guru TK dan PAUD di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong, Kab. Sidoarjo. Mengacu pada penyebaran kuesioner pada 80 guru yang tergabung dalam IGRA Kec. Porong, berikut merupakan distribusi frekuensi stress kerja berdasarkan aspek perilaku:

Tabel 7. Stress Kerja berdasarkan Aspek Perilaku pada Guru TK dan PAUD di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong, Kab. Sidoarjo (Desember, 2023)

Aspek Perilaku	Frekuensi	Presentase (%)
Sedang	80	100,0
Total	80	100,0

Sumber: Data Primer, tahun 2023

Tabel 8. Rekapitulasi Jawaban Kuesioner Stress Kerja pada Guru TK dan PAUD di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong, Kab. Sidoarjo Aspek Perilaku (Desember, 2023)

Aspek	Kategori	Rekapitulasi Jawaban			
		SS	S	TS	STS
Perilaku	<i>Favourable</i>	70	228	427	75
	<i>Unfavourable</i>	81	271	108	20

Sumber: Data Primer, diolah 2023

Berdasarkan penyebaran kuesioner terkait penyelidikan yang melibatkan delapan puluh instruktur taman kanak-kanak dan pendidikan anak usia dini, ditemukan bahwa setiap peserta (100% sampel) memiliki stres perilaku sedang. Perilaku adalah salah satu aspek stres yang berhubungan dengan pekerjaan. Tingkat produktivitas, ketidakhadiran, pergantian karyawan, pola makan dan perilaku merokok, penggunaan alkohol, bicara gagap, kecemasan, dan pola tidur yang

tidak normal merupakan indikator gejala perilaku (Reza, 2016). Menunda-nunda atau menghindari pekerjaan, kinerja dan produktivitas yang buruk, peningkatan konsumsi alkohol atau mabuk-mabukan, sering absen, perilaku berisiko tinggi seperti perjudian, peningkatan agresi dan kriminalitas, dan memburuknya hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman hanyalah beberapa perilaku yang dapat menyebabkan masalah. Dilihat (Issom, 2019). Aspek perilaku dalam stress kerja guru TK dan PAUD di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong, Kab. Sidoarjo termasuk dalam kategori sedang secara keseluruhan. Hal ini menunjukkan bahwa secara perilaku, guru TK dan PAUD memiliki tingkat stress yang harus diberi perhatian dan penanganan, karena bukan tidak mungkin mengalami peningkatan yang berbahaya bagi individu tersebut.

Berdasarkan dari Tabel 8, jawaban responden pada kuesioner stress kerja pernyataan *favourable* menunjukkan bahwa sebagian besar responden Tidak Setuju sebanyak 427 jawaban dan pada pernyataan *unfavourable* menunjukkan Setuju sebanyak 271 jawaban. Aspek perilaku dalam penelitian ini memiliki 16 butir pernyataan, dimana 10 butir pernyataan merupakan pernyataan *favourable* dengan jawaban paling banyak yaitu Tidak Setuju dan 6 butir pernyataan *unfavourable* dengan jawaban paling banyak yaitu Setuju. Secara perilaku, guru TK dan PAUD di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong, Kab. Sidoarjo merasakan kurang semangat untuk memulai hari setiap paginya. Stress kerja secara fisiologis maupun psikologis mampu berdampak terhadap perilaku guru TK dan PAUD, sehingga dampak yang paling terlihat yaitu perasaan malas yang dirasakan ketika pagi hari.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stress Kerja pada Guru TK dan PAUD di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong, Kab. Sidoarjo

Berdasarkan tabulasi silanga yang mana ada variabel lain yang perlu dipertimbangkan, termasuk usia, jenis kelamin, posisi kerja, dan masa kerja dengan stress kerja aspek fisiologis, diketahui bahwa sebagian besar guru berusia muda (≤ 38 tahun)

mengalami stress pada aspek fisiologis dengan kategori sedang sebanyak 49 responden, sebagian besar merupakan perempuan sebanyak 67 responden, memiliki status pekerjaan GTT sebanyak 54 responden, dan memiliki masa kerja lama (≥ 12 tahun) sebanyak 47 responden.

Berdasarkan tabulasi silang yang mana ada variabel lain yang perlu dipertimbangkan, termasuk usia, jenis kelamin, posisi kerja, dan masa kerja dengan stress kerja aspek psikologis, diketahui bahwa sebagian besar guru berusia muda (≤ 38 tahun) mengalami stress pada aspek psikologis dengan kategori sedang sebanyak 41 responden, sebagian besar merupakan perempuan sebanyak 54 responden, memiliki status pekerjaan GTT sebanyak 45 responden, dan memiliki masa kerja lama (≥ 12 tahun) sebanyak 40 responden.

Berdasarkan tabulasi silang yang mana ada variabel lain yang perlu dipertimbangkan, termasuk usia, jenis kelamin, posisi kerja, dan masa kerja dengan stress kerja aspek perilaku, diketahui bahwa sebagian besar guru berusia muda (≤ 38 tahun) mengalami stress pada aspek perilaku dengan kategori sedang sebanyak 49 responden, sebagian besar merupakan perempuan sebanyak 67 responden, memiliki status pekerjaan GTT sebanyak 54 responden, dan memiliki masa kerja lama (≥ 12 tahun) sebanyak 47 responden.

Usia diartikan sebagai lamanya hidup atau keberadaan seseorang (sejak lahir atau terciptanya) menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia. Dua kelompok umur yang paling rentan terhadap stres adalah dewasa madya (40–60 tahun) dan dewasa muda (21–40 tahun) (Nisa, 2021). Hal tersebut karena pada kelompok dewasa muda merupakan usia awal perkembangan, keadaan emosi seseorang masih sangat stabil. Kategori usia pada penelitian ini terbagi Usia tua dan masa muda merupakan dua fase. Guru usia muda yaitu usia ≤ 38 tahun, sedangkan guru usia tua yaitu guru dengan usia > 38 tahun. Mengacu pada hasil penelitian bahwa sebagian besar guru berusia muda mengalami stress secara fisiologis, psikologis, maupun perilaku. Usia ≤ 38 tahun lebih berisiko mengalami stres kerja karena sejalan dengan lama guru mengajar sehingga masalah dan beban yang diterima

banyak sedangkan pengalaman mereka masih minim. Guru usia ≤ 38 tahun perlu banyak mempelajari hal baru dalam proses mengajar siswa dan administrasi sekolah.

Jenis kelamin ada sejak lahir, terdapat perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan [30]. Dijelaskan bahwa Stres dapat menyebabkan gangguan yang berhubungan dengan stres dan meningkatnya keinginan untuk berhenti bekerja, dan perempuan lebih mungkin mengalami stres dibandingkan laki-laki. Sejalan dengan hasil belajar, mayoritas informan perempuan mengalami stress kerja pada setiap aspeknya. Guru wanita mengeluhkan bahwa ketika menghadapi AUD yang tantrum atau hiperaktif mereka lebih mudah lelah, keringat dingin, pusing tiba-tiba, mudah marah, kesal, tidak sabaran, dan juga bingung. Sebuah penelitian menyampaikan hal serupa, yaitu stres yang dialami oleh guru wanita meliputi dua hal, yaitu stres fisik dan stres psikis. Stres fisik seperti mudah lelah, pusing atau migrain dan keringat dingin, sedangkan stres psikis berupa mudah marah, kesal, bingung dan emosional. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Akif Khilmiyah mendapatkan hasil bahwa faktor penyebab keluhan stres kerja pada guru wanita terdiri dari memiliki menyeimbangkan tugas di rumah dan di tempat kerja, menjaga lingkungan kerja yang ketat, mengejar sertifikasi dan promosi sebagai sarana untuk memajukan profesinya, mengawasi anak kecil, dan mengatasi kurangnya bantuan rumah tangga. Selain itu, ketidaksetaraan gender meremehkan profesor perempuan yang memiliki sikap kuno dan kurangnya keahlian teknologi, serta anggapan bahwa guru wanita terlalu menonjolkan emosi daripada berfikir (Khilmiyah, 2012). Penelitian seputar ibu dan karier menunjukkan bahwa ada tantangan yang dihadapi ibu bekerja. Setiap orang mengalami teka-teki ini karena alasan yang berbeda-beda, namun sebagian besar disebabkan oleh kebutuhan untuk mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga. Apalagi cita-cita seorang ibu untuk mengaktualisasikan dirinya sebagai perempuan melalui pekerjaan diwujudkan dalam sebuah profesi atau pekerjaan. Wanita berkarir terutama yang sudah berkeluarga memiliki multi peran

dalam kehidupan. Multi peran pada guru wanita menyebabkan konflik peran ganda yang merupakan penyebab stres kerja.

Satu diantara beberapa metode yang bisa dilaksanakan guru wanita untuk mengatasi stres kerja adalah dengan membagi tugas rumah bersama anggota keluarga lainnya. Ibu yang bertugas sebagai guru selama di rumah dapat mengkomunikasikan dengan anggota keluarga untuk saling membantu pekerjaan rumah. Selain itu, manajemen waktu dan toleransi waktu perlu dilakukan agar kegiatan selama bekerja dari rumah dapat lebih terarah. Beberapa guru wanita juga melakukan olahraga ringan seperti bersepeda atau jalan pagi untuk menambah energi dan membantu meningkatkan suasana hati.

Berdasarkan status pekerjaan, data riset ini dinyatakan yakni GTT (Guru Tidak Tetap) mengalami stress kerja dalam seluruh aspek dengan kategori sebagian besar kategori sedang. Hal ini disebabkan oleh tuntutan bagi GTT yang turut mengemban tuntutan PNS. Pada guru dengan Status PNS tentu memiliki tanggungjawab yang besar dan tuntutan yang berat juga. Beberapa individu, terlebih guru yang sudah tua, hampir sebagian memberikan tuntutan bagi GTT dengan beberapa hal yang mendasarinya. Sebagian menyebutkan bahwa hal tersebut untuk melatih GTT dan meningkatkan pengalaman GTT dalam dunia pendidikan, sebagian lainnya menyatakan bahwa GTT beban kerja sedikit sehingga PNS mengharapkan bantuan dari GTT. Hal inilah yang kemudian menimbulkan stress kerja pada GTT, baik dari aspek fisiologis, psikologis, maupun perilaku. Salah satu yang dapat dilakukan yaitu dengan meningkatkan pelatihan dan pengembangan SDM bagi GTT secara kontinyu dibawah pengawasan dinas terkait serta dilakukan evaluasi rutin terhadap kinerja masing-masing guru secara subyektif dan obyektif, baik itu PNS maupun GTT.

Selanjutnya yaitu masa kerja dimana ada dua jenis dalam penelitian ini: baru dan kuno. Guru yang telah bekerja kurang dari 12 tahun dianggap berada pada masa kerja baru, sedangkan guru yang telah bekerja 12 tahun atau lebih dianggap berada pada masa kerja lama. berdasarkan hasil penelitian, guru dengan masa kerja

lama mengalami stress kerja dalam ketiga aspek stress. Guru dengan masa kerja lama cenderung menggunakan teknik pembelajaran yang tradisional. Hal ini kurang sejalan dengan sistem pendidikan saat ini yang lebih banyak memanfaatkan media digital. Sehingga bagi guru dengan usia muda lebih mudah untuk mengembangkan materi yang lebih modern dan menarik. Tetapi, secara teori dasar bagi AUD, guru yang berpengalaman memiliki masa kerja lama lebih unggul, mengingat pengalaman dalam dunia pendidikan lebih luas. Hanya saja, dikaitkan dengan model pembelajaran saat ini, guru dengan masa kerja lama mengalami berbagai kendala terlebih dalam menyediakan pembelajaran yang menarik dan relevan dengan kondisi pendidikan saat ini. Mengatasi stres kerja dapat dilakukan melalui sharing (berbagi) terkait teknologi dan internet. Guru dengan masa kerja baru yang cenderung berusia muda mereka lebih paham dan mudah beradaptasi dengan metode pembelajaran daring. Guru usia muda cenderung lebih mengikuti zaman terutama teknologi dan internet. Selain itu, kepala sekolah dapat mengadakan pelatihan pembuatan materi pembelajaran berbasis teknologi pada para guru. Hal tersebut bertujuan agar guru lebih terlatih dan terbiasa menggunakan teknologi dan internet sebagai media pembelajaran. Masing-masing individu guru juga harus istirahat teratur dan tetap menjaga kesehatan fisik dengan minum vitamin dan berolahraga.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Stress kerja dapat terjadi pada guru jenjang pendidikan TK dan PAUD. Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan pada Guru TK dan PAUD di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong Kab. Sidoarjo, sebagian besar responden mengalami stress kerja, baik pada aspek fisiologis, psikologis, maupun perilaku. Responden yang mengalami stress kerja tersebut merupakan guru perempuan berusia muda (≤ 38 tahun) dengan status pekerjaan Guru Tidak Tetap (GTT) dan masa kerja yang lama (≥ 12 tahun). Stress kerja dapat diminimalisir dengan melakukan manajemen waktu yang baik dalam kepentingan pribadi dengan pekerjaan, melakukan olahraga secara rutin, mengkonsumsi makanan yang tinggi

dengan gizi, memiliki jam istirahat yang cukup.

B. Saran

Pembahasan terkait penelitian ini masih sangat terbatas dan membutuhkan banyak masukan, saran untuk penulis selanjutnya adalah mengkaji lebih dalam dan secara komprehensif tentang Gambaran Stress Kerja pada Guru TK dan PAUD.

DAFTAR RUJUKAN

- Fauzan, A., T. Haryanto., and Herdian, . (2022). Stres kerja pada guru selama pandemi covid-19 work stress on teachers during the covid-19 pandemic. *Psycho Idea*, Vol. 20(1).
- Febriani, S. (2017). Gambaran Stress Kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap Bagian Perawatan Jiwa Rumah Sakit Khusus Daerah Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2017. UIN Alauddin Makassar.
- Ferlia, D. A. S. Jayanti, and Suroto. (2016). Analisis Tingkat Stres Kerja Pada Guru Tuna Grahita Di Sekolah Dasar Luar Biasa (SDLB) Negeri Purwosari Kudus," *Kesehat. Masy.* Vol. 4(3). Online]. Available: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/13037%0Ahttps://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/File/13037/12595>
- Gaol. N. T. L. (2021). Faktor-Faktor Penyebab Guru Mengalami Stres di Sekolah. *Educ. Guid. Couns. Dev. Journal*. Vol. 4(1).
- Hardani et al. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta.
- Harretu, D., A. P. Sidi. (2022). Stres Kerja Yang Mempengaruhi Kinerja Individu Pada Bank Perkreditan Rakyat (Bpr) Trikarya Waranugraha Malang. *Cap. J. Ekon. dan Manaj.*, Vol. 6(1). doi: 10.25273/capital.v6i1.13696.
- Ilena, M., H. Wiwin. (2023). Fenomena Stres pada Guru Pendidikan Khusus. *J. Siri Psikol*. Available: <https://psikologi.unair.ac.id/proceeding-series-of-psychology/index.php/proceedingseriesof-psychology/article/view/21%0Ahttps://psikologi.unair.ac.id/proceeding-series-of-psychology/index.php/proceedingseriesof-psychology/article/download/21/16>
- Issom, F.L. and F. Aprilia. (2019). Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Stres Kerja Pada Pengajar Muda Di Gerakan Indonesia Mengajar. *JPPP - J. Penelit. dan Pengukuran Psikol.* Vol. 8(1). doi: 10.21009/jppp.081.01Jamil, J. (2019). Sebab Dan Akibat Stres, Depresi Dan Kecemasan Serta Penanggulangannya. *Al Amin J. Kaji. Ilmu dan Budaya Islam*. Vol. 1(1). doi: 10.36670/alamin.v1i1.6.
- Khilmiyah, A. (2012). Stres Kerja Guru Perempuan Di Kecamatan Kasihan Bantul Yogyakarta. *Lentera Pendidik. J. Ilmu Tarb. dan Kegur.* Vol. 15(2). doi: 10.24252/lp.2012v15n2a1.
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Bul. Psikol.* Vol. 24(1). doi: 10.22146/bpsi.11224.
- Maharani, E. A., D. E. Wati. (2021). Peran Psychological Well-Being dan Efikasi Diri terhadap Stres pada Guru PAUD. *Intuisi J. Psikol. Ilm.* Vol. 13(1). doi: 10.15294/intuisi.v13i1.28690.
- Mahmud, R., Z. Uyun. (2016). Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum. *J. Indig.* Vol. 1(2).
- Mustofa, M. (2018). Menghitung Beban Kerja Guru. *J. Audi.* Vol. 3(1). doi: 10.33061/ad.v3i1.2075.
- Musradinur. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *J. EDUKASI J. Bimbingan. Konseling.* Vol. 2(2). doi: 10.22373/je.v2i2.815.
- Musabiq, S. and I. Karimah. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight J. Ilm. Psikol.*, Vol. 20(2). doi: 10.26486/psikologi.v20i2.240.
- Nafiah, M. N., H. Laksmiwati. (2016). Motivasi Berprestasi dengan Stres Kerja Pada Guru Taman Kanak-Kanak. *J. Psikol. Teor. dan Terap.* Vol. 6(2).
- Nisa', F. K. (2021). Gambaran Stres Kerja Guru Sekolah Dasar di Kecamatan Kalinyamatan Kabupaten Jepara Jawa Tengah pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2021. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2021.

- Nurdiawati, E., and N. Atiatunnisa. (2018). Hubungan Stres Kerja Fisiologis, Psikologis dan Perilaku Dengan Kinerja Karyawan. *Faletehan Heal. J.* Vol. 5(3).
- Nur, L., and H. Mugi. (2021). Tinjauan Literatur mengenai Stres dalam Organisasi. *J. Ilmu Manaj.*, Vol. 18(1) Available: <https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>
- Putri, V. W. H, L. M. Kurniawidjaja. (2021). Gambaran Faktor Psikososial dan Gejala Stres Kerja pada Karyawan Kantor Proyek Pembangunan X Tahun 2021. *Natl. J. Occup. Heal. Saf.*, Vol. 3(1).doi: 10.59230/njohs.v3i1.6036.
- Qori, S. N., and O. P. Mulyana. (2022). Hubungan Antara Tuntutan Pekerjaan Dengan Stres Kerja. *Character*, Vol. 9(3).
- Reza, J. (2016). Pengaruh Stres Kerja dan Persepsi Terhadap Beban Kerja Dengan Motivasi Kerja. *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, Vol. 4(3). Doi: 10.30872/psikoborneo.v4i3.4095.
- Rumeen, C. (2021). W. B. S. Joseph, and A. A. Rumayar. Gambaran Tingkat Stres Kerja Pada Tenaga Pendidik Terhadap Pembelajaran Jarak Jauh Di Smpn 1 Likupang Selatan Dan Smpn 1 Dimembe. *J. Kesehat. Masy.* Vol. 10(6).
- Situmeang, K.A., A. Heryana, I. S. Mustikawati, and A. Nabila. (2021). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Stress Kerja Pada Petugas Call Center Nomor Tunggal Panggilan Darurat (Ntpd) Jakarta Siaga 112 Di Badan Penanggulangan Bencana Daerah Dki Jakarta Tahun 2021. *J. Kesehat. Masy.* Vol. 10(1). doi: 10.14710/jkm.v10i1.31984
- Sugiarto, A. and A. W. Nanda. (2020). Stres Kerja: Pengaruhnya Terhadap Motivasi Kerja Dan Kinerja Karyawan. *J. Ilmu Sos. dan Hum.* Vol. 9(2). doi: 10.23887/jish-undiksha.v9i2.21302.
- Suarjana, I. W. G., Syam, B. R. Parhusip, and R. A. Palilingan. (2022). Analisis Gejala Stress Kerja Pada Saat Work From Home,” *Serina Iv Untar.*
- Suparman. (2018). Identifikasi Gejala Stres pada Guru Tingkat Sekolah Dasar di Sekolah Lentera Harapan Tangerang. *J. Pendidik. Dompot Dhuafa*, Vol 8(1).
- Wulansuci, G. R. Hunafa Lestari, and S. Munggaraning Westhisi. (2022). Pemahaman Guru Paud Terhadap Stress Akademik Pada Anak Usia Dini. *Golden Age J. Pendidik. Anak Usia Dini.* Vol. 6(1). doi: 10.29313/ga:jpaud.v6i1.9714.
- Wirayuda. A., M. Nurwahidin., and Sudjarwo. (2022). Stress Kerja Dan Koping Pada Guru : a Systematic Literature Review. *J. Ilm. Hosp.*, vol. 11, no. Vol 11(2).
- Yogisutanti, G. (2019). Pencegahan Kelelahan Kerja dan Stres Kerja pada Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) di Desa Babakan Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung. *J. Abdimas BSI.* Vol. 2 (1).