

HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DAN *COPING STRESS* PADA GURU SEKOLAH DASAR

Cinta Nadira Zakira¹ & Niken Widi Astuti²

¹Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: cinta.705200291@stu.untar.ac.id

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: nikenw@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

The teaching profession is considered a job that often causes high levels of stress. Because only teachers at the elementary school level teach in almost all fields of study, this situation is a stressor for elementary school teachers. Work stress is defined as a source of stress in the context of the work environment, encouraging individuals to respond with physiological, psychological and behavioral reactions. In dealing with stressors, efforts are needed which are known as coping. In stressful situations, the term used is coping stress. The aim of this study was to investigate the correlation between work stress and stress coping in elementary school teachers. This research uses quantitative methods by collecting data through online purposive sampling techniques, involving 246 participants. The instruments used are Parker's Job Stress to measure work stress and The Brief COPE to measure coping stress. The results of this research shows that there's a positive and significant correlation with the level of work stress and the coping stress strategies with the elementary school teachers.

Keywords: work stress, coping stress, elementary school teacher

ABSTRAK

Profesi guru dianggap sebagai pekerjaan yang sering menimbulkan tingkat stres yang tinggi. Dikarenakan hanya guru pada tingkat sekolah dasar yang mengajar di hampir semua bidang studi, keadaan ini menjadi salah satu pemicu stres bagi para guru sekolah dasar. Stres kerja diartikan sebagai sumber stres dalam konteks lingkungan kerja, mendorong individu untuk merespons dengan reaksi fisiologis, psikologis, dan perilaku. Dalam menghadapi *stressor* diperlukan upaya yang dikenal sebagai *coping*. Dalam situasi stres, istilah yang digunakan adalah *coping stress*. Penelitian ini ditujukan untuk menyelidiki hubungan antara stres kerja dan *coping stress* pada guru sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pengambilan data melalui teknik *purposive sampling* secara *online*, melibatkan 246 partisipan. Instrumen yang digunakan adalah *Parker's Job Stress* untuk mengukur stres kerja dan *The Brief COPE* untuk mengukur *coping stress*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif dan signifikan antara tingkat stres kerja dengan penggunaan strategi *coping stress* pada guru sekolah dasar.

Kata Kunci: stres kerja, *coping stress*, guru sekolah dasar

1. PENDAHULUAN

Pendidikan membentuk masa depan bangsa, selain juga sebagai alat penting untuk pembangunan dan kepentingannya dirasakan baik di tingkat individu maupun global (Fomba, 2023). Guru Sekolah Dasar (SD) memiliki peran yang signifikansi dalam pendidikan awal. Menurut Faslah (dalam Akbar & Pratasiwi, 2017) pendidikan dasar memegang peran terpenting karena pada tahap ini, anak berada dalam fase konkret operasional yang mencerminkan pendekatan yang berfokus pada situasi nyata atau dunia nyata. Namun, peran besar tersebut tidaklah datang tanpa tantangan. Guru SD dapat dikatakan menghabiskan sebagian besar waktunya dalam memberi pelajaran kepada muridnya, terutama ketika berperan sebagai wali kelas karena hal ini cenderung membuat mereka lebih rentan terhadap stres kerja (Akbar & Pratasiwi, 2017).

Profesi guru dianggap sebagai pekerjaan yang seringkali menimbulkan tingkat stres yang tinggi (Harmsen, 2018). Stres kerja dipahami sebagai sumber (*stressor*) dalam lingkungan bekerja yang menyebabkan mereka merespons dengan reaksi perilaku, fisiologis, dan psikologis (Asih et al., 2018). Survei yang dilakukan oleh *American Federation of Teachers* pada tahun 2015 yang dilakukan terhadap 31.342 guru di Amerika Serikat menyimpulkan bahwa guru mengalami tingkat stres yang tinggi, ditemukan tujuh dari sepuluh responden mengatakan mereka sering merasa

pekerjaan mereka membuat stres dan hampir delapan dari sepuluh responden menyatakan mereka baru-baru ini merasa lelah secara fisik dan emosional pada akhir hari kerja (The Washington Post, 2015). Menurut hasil survei dari *Health and Safety Executive* (2019 dalam Mallapiang, 2022), data menunjukkan bahwa kurang lebih 67.000 kasus stres terkait pekerjaan terjadi, dengan paling tinggi terjadi pada bidang administrasi publik, yang memiliki jumlah sebesar 2.500 (sekitar 2,5%). Bidang tenaga medis memiliki prevalensi sebesar 2.120 (sekitar 2,1%), diikuti oleh guru dengan prevalensi sebesar 1.940 (sekitar 1,9%).

Di antara guru-guru SD, SMP, dan SMA, hanya guru pada tingkat SD yang mengajar di hampir semua bidang studi. Hasil studi oleh Ayuningtyas (2013, dalam Akbar & Pratasiwi, 2017) disimpulkan bahwa guru pada tingkat SD memiliki tugas pengajaran yang cenderung lebih rutin dibandingkan dengan guru pada tingkat pendidikan lainnya. Guru-guru SD yang mengajar kelas awal seperti kelas 1 dan kelas 2 biasanya bertindak sebagai wali kelas yang setiap hari mengajar seluruh mata pelajaran dan bersama dengan siswa yang sama yang dijadwalkan dari pagi hingga sore. Penelitian yang dilakukan Dewi (2007, dalam Pertiwi, 2019), menunjukkan bahwa keadaan ini menjadi salah satu akibat stres bagi guru SD, yang sebelumnya telah terkonfirmasi melalui penelitian bahwa guru di SD dan SMP mempunyai tingkat stres kerja yang berbeda. Profesi guru di SD adalah profesi yang salah satu memiliki risiko tinggi mengalami stres kerja (Nisa, 2021).

Guru menghadapi berbagai macam penyebab stres dalam kehidupan sehari-hari. Hanif (2004, dalam Harmsen, 2018) menyatakan terdapat beberapa penyebab stres bagi guru, termasuk tuntutan pekerjaan yang meningkat, perilaku siswa yang menantang, kondisi kerja yang tidak memadai, hubungan kerja yang kurang harmonis, konflik peran, ketidakjelasan peran, keterbatasan otonomi, lingkungan sekolah yang kurang kondusif, dan terbatasnya peluang pengembangan, terungkap dalam banyak penelitian. Faktor lain menurut Ekawarna (2018, dalam Sari, 2022) terjadi seperti beban kerja guru yang tidak sebanding dengan kompensasi finansial, kurangnya apresiasi dan pengakuan dari pihak pimpinan, dan atmosfer organisasional yang tidak mendukung.

Terdapat pengaruh antara stres kerja dengan performa pekerjaan secara langsung. Menurut Pertiwi (2019) tingkat stres yang tinggi pada seorang guru dapat berdampak pada penurunan kinerja. Kemampuan mengajar yang unggul pada seorang guru dapat meningkatkan kualitas pembelajaran bagi siswa, sementara tingkat stres yang tinggi mungkin berdampak negatif pada kemampuan mengajar. Ini mengindikasikan bahwa pengaruh stres kerja memiliki dampak yang sangat signifikan terhadap kualitas pengajaran guru, dengan kata lain semakin sulit bagi guru untuk mengatasi dan mengelola stres maka performa kerja akan menurun (Sari, 2022).

Agbonluae et al. (dalam Pertiwi, 2019) mengatakan jika stres kerja yang dihadapi oleh guru tidak ditangani, hal ini dapat berdampak negatif pada perilaku, masalah psikologis, dan kesehatan fisik. Menurut Utamingtias et al. (dalam Indra et al., 2021) setiap individu pada dasarnya cenderung mengambil tindakan untuk mengatasi atau menangani masalah yang dihadapinya, yaitu strategi *coping*. Dalam situasi stres, istilah yang digunakan adalah *coping stress*. *Coping stress* kerja digunakan dengan tujuan untuk mengurangi tingkat stres yang dirasakan oleh seseorang. Menurut Utamingtias et al. (dalam Indra et al., 2021) *coping stress* melibatkan usaha yang bisa secara langsung mempengaruhi sumber stres (*stressor*) atau usaha individu untuk mengalihkan perhatian dari masalah tersebut.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), terdapat dua fungsi utama untuk *coping*. Pertama disebut *Problem-focused coping*, mengurangi tekanan dari situasi stres serta mengembangkan keterampilan baru melalui strategi-strategi baru dalam menghadapi stres tersebut atau kedua, tujuan dari *Emotion-focused coping* adalah untuk mengatur reaksi emosional seseorang terhadap

keadaan stres. Berdasarkan latar belakang masalah potensi guru SD untuk mengalami stres kerja cukup tinggi, peneliti tertarik untuk menjalankan penelitian untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antara stres kerja dan *coping stress* pada guru SD (Lazarus, 1999; Lazarus & Folkman, dalam Sarafino & Smith, 2014).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dan menggunakan pengambilan sampel teknik non-probabilitas, terutama jenis sampel *purposive*. Pada penelitian responden merupakan guru SD aktif dari sekolah negeri dan swasta dengan pengalaman mengajar lebih dari satu tahun. Terdapat 246 partisipan dengan usia 22 - 40 tahun. Penelitian ini dilakukan secara *online* dengan menggunakan *gform* bertempat di Sekolah SD dan serta tempat responden masing-masing.

Dalam penelitian ini, digunakan *Parker's Job Stress Scale* sebagai instrumen untuk mengukur tingkat stres kerja. Skala ini telah diadaptasi dari penelitian awal oleh Parker dan Decotiis (1983, dalam Leonardi, 2023) dan telah diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara serta mendapatkan penilaian dari *expert judgement* dan telah disetujui penggunaannya. *Parker's Job Stress Scale* terdiri dari 13 butir pernyataan yang mengukur dua dimensi stres kerja. Dimensi pertama adalah *time stress* yang terdiri dari 8 butir pernyataan, sedangkan dimensi kedua adalah *feeling of anxiety* dengan 5 butir pernyataan.

Instrumen yang digunakan penelitian ini adalah *The Brief COPE* yang pada awalnya dikembangkan oleh Carver et al. (1989). Alat ukur *The Brief COPE* telah diterjemahkan ke bahasa Indonesia dengan bantuan dosen pembimbing, serta mendapatkan penilaian dari *expert judgement*. Alat ini adalah hasil modifikasi dari *The COPE Inventory* yang sebelumnya didasarkan pada *stress theory* dan strategi penanganan stres oleh Lazarus dan Folkman (1984). Dari 28 pernyataan, beberapa telah dikategorikan antara *problem-focused coping* ataupun *emotion-focused coping*, seperti contohnya: *active coping*, *use of instrumental support*, *behavioral disengagement*, *positive reframing*, dan *planning* masuk ke dalam *problem-focused coping*. Sementara *venting*, *self-distraction*, *denial*, *substance use*, *use of emotional support*, *humor*, *acceptance*, *religion*, dan *self-blame* termasuk dalam *emotion-focused coping* (Carver et al., 1989).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi partisipan yang berdasarkan jenis kelamin, rentang usia, jenis sekolah dengan masa mengajar. Distribusi partisipan menunjukkan bahwa partisipan yang memiliki jenis kelamin pria adalah sejumlah 62 dengan persentase 25,2% dan berjenis kelamin perempuan berjumlah 184 dengan persentase 74,8%. Untuk partisipan dengan usia ≤ 25 tahun dengan 133 partisipan dengan persentase 54,07% dan partisipan dengan rentang usia 26-30 tahun terdapat 53 partisipan dengan persentase 21,54%. Selanjutnya, untuk partisipan dengan rentang usia 31-35 tahun dengan 28 partisipan dengan persentase 11,38%, sedangkan partisipan dengan rentang usia 36-40 tahun terdapat 32 partisipan dengan persentase 13,01%. Kemudian, untuk partisipan yang mengajar di sekolah dasar negeri berjumlah 116 orang dengan persentase 47,2% dan jumlah partisipan guru sekolah dasar swasta adalah 130 orang dengan persentase 52,8%. Terakhir, untuk partisipan dengan masa mengajar selama 1-5 tahun dengan 198 partisipan dengan persentase 80,5% dan partisipan dengan masa mengajar selama 6-10 tahun terdapat 21 partisipan dengan persentase 8,5%. Selanjutnya, untuk partisipan dengan masa mengajar selama 11-15 tahun dengan 13 partisipan dengan persentase 5,3%, sedangkan partisipan dengan masa mengajar selama > 15 tahun terdapat 14 partisipan dengan persentase 5,7%.

Tingkat stres kerja diukur menggunakan skala likert dari 1 - 4, dengan hipotetik mean sekitar 2,5. Alat ukur stres kerja terdiri dari 13 pernyataan yang mencakup dua dimensi, *time stress* dan

feeling of anxiety. Jika mean empirik yang diperoleh melebihi mean hipotetik, ini mengindikasikan tingkat stres kerja dan sebaliknya. Berikut adalah tabel yang menunjukkan hal tersebut.

Tabel 1

Gambaran Variabel Stres Kerja

Dimensi	N	M	SD	Keterangan
<i>Time Stress</i>	246	2.522	0.718	Tinggi (M>2.5)
<i>Feeling of Anxiety</i>	246	2.493	0.734	Rendah (M<2.5)

Tingkat *coping stress* diukur menggunakan skala likert dari 0 hingga 4, dengan hipotetik mean sekitar 2. Alat ukur *coping stress* terdiri dari 28 pernyataan dan mencakup dimensi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Jika mean empirik melebihi mean hipotetik, ini mengindikasikan tingkat *coping stress* yang tinggi. Berikut adalah tabel yang menunjukkan hal tersebut.

Tabel 2

Gambaran Variabel Coping Stress

Dimensi	N	M	SD	Keterangan
<i>Problem-Focused Coping</i>	246	1.996	0.921	Tinggi (M>2.5)
<i>Emotion-Focused Coping</i>	246	1.745	1.006	Rendah (M<2.5)

Uji normalitas dilaksanakan untuk mengevaluasi apakah sampel penelitian mengikuti distribusi normal. Hasil uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa variabel memiliki nilai $p > 0.05$, dimana dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi secara normal. Berikut tabel yang menunjukkan hal tersebut.

Tabel 3

Uji Normalitas antara Stres Kerja dengan Coping Stress

Variabel	p	Keterangan
Stres Kerja	0.200	Normal
<i>Coping Stress</i>	0.200	Normal

Berikutnya, uji korelasi dengan kedua variabel. Uji korelasi data digunakan untuk melihat jika terdapat hubungan statistik pada variabel. Berdasarkan hasil yang diperoleh $r = 0.309$ dan $p < .001 < 0.01$. Dapat dikatakan, stres kerja dan *coping stress* memiliki hubungan atau berkorelasi. Kriteria tingkat kekuatan korelasi berada diantara 0.25 sampai dengan 0.50. Maka dapat dikatakan bahwa kekuatan korelasi memiliki hubungan cukup. Bentuk hubungan korelasi adalah positif, dengan artian semakin tinggi stres kerja yang dilakukan semakin tinggi *coping stress* dan sebaliknya. Berikut adalah tabel yang menunjukkan hal tersebut.

Tabel 4

Uji Hubungan antara Stres Kerja dengan Coping Stress

Variabel	r	p	Keterangan
Stres Kerja	0.309	<.001	Korelasi Positif dan Signifikan
<i>Coping Stress</i>	0.309	<.001	Korelasi Positif dan Signifikan

Peneliti melakukan analisis perbedaan dengan *Independent Sample T-Test* untuk melihat stres kerja ditinjau dari jenis kelamin, hasil menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan antara tingkat stres kerja dan jenis kelamin. Temuan konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Gobel et al. (2014) yang berarti jenis kelamin tidak memberikan kontribusi signifikan terhadap tingkat stres kerja. Temuan ini bertentangan dengan teori Sumarna et al. (2018, dalam Rosanna et al., 2021) yang mengatakan bahwa perempuan cenderung lebih

memprioritaskan emosi mereka dan bahwa siklus haid dapat mempengaruhi kondisi emosional perempuan. Ketidaksihesuaian hasil penelitian dengan teori ini mengindikasikan bahwa tingkat stres kerja guru laki-laki maupun perempuan, dalam penelitian ini serupa, dan tidak ada perbedaan signifikan di antara keduanya. Peneliti berikutnya mengadakan analisis perbedaan dalam *coping stress* berdasarkan jenis kelamin dan menemukan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara coping stress dan jenis kelamin. Hasil sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Xhelilaj sebelumnya et al. (2021) menjelaskan adanya perbedaan *coping stress* antara pria dan wanita.

Peneliti melaksanakan analisis tambahan dengan melakukan uji beda menggunakan *One Way ANOVA* untuk mengevaluasi apakah terdapat perbedaan stres kerja berdasarkan kelompok usia. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat stres kerja tidak dipengaruhi oleh faktor usia guru SD. Temuan ini konsisten dengan temuan Gobel et al. (2014), menyimpulkan bahwa tidak adanya korelasi usia dan tingkat stres kerja. Umur memang dapat berhubungan dengan stress kerja, namun tidak menutup kemungkinan faktor lain dapat berhubungan dengan stres kerja selain umur. Peneliti menggunakan uji beda *One Way ANOVA* untuk evaluasi perbedaan rata-rata tingkat coping stress berdasarkan usia, dan hasilnya menunjukkan bahwa semakin muda usia, semakin tinggi rata-rata coping stress, dan sebaliknya.

Peneliti kemudian melakukan uji beda untuk mengevaluasi tingkat stres kerja berdasarkan jenis sekolah dan menemukan tidak adanya perbedaan secara signifikan antara stres kerja dan jenis sekolah. Hasil analisis data tambahan juga menunjukkan ketidakperbedaan antara jenis sekolah dengan tingkat *coping stress*. Ini berarti tinggi rendah tingkat stres kerja dan *coping stress* tidak bergantung pada jenis sekolah guru SD. Situasi ini mungkin dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang dapat memberikan pengaruh stres kerja dan *coping stress* guru SD. Hasil data tambahan juga ditemukan bahwa tidak ada perbedaan antara durasi masa mengajar atau pengalaman kerja guru SD dengan tingkat stres kerja. Temuan sejalan dengan penelitian Aulya (2013, dalam Putri et al. 2018) bahwa tidak ada korelasi antara lamanya masa kerja dengan tingkat stres kerja. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa guru-guru yang bekerja di institusi ini telah memiliki pengalaman yang lebih matang dan pemahaman yang baik terhadap tugas-tugas mereka masing-masing. Analisis data tambahan ditemukan tidak ada perbedaan antara masa mengajar dan *coping stress*. Ini menunjukkan bahwa tinggi rendah *coping stress* tingkat stres kerja guru SD tidak terkait dengan lamanya pengalaman kerja

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif dan signifikan antara tingkat stres kerja dengan penggunaan strategi *coping stress*. Dengan demikian, dapat disetujui hipotesis bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres kerja dengan penggunaan strategi *coping stress*. Bentuk hubungan korelasi adalah positif, yang berarti semakin tinggi tingkat stres kerja yang dialami, semakin tinggi pula tingkat penggunaan strategi coping stress, sebaliknya, semakin rendah stres kerja, maka semakin rendah pula tingkat penggunaan strategi coping stress pada guru SD.

Saran dari peneliti untuk penelitian selanjutnya adalah untuk meneliti dengan partisipan yang homogen dengan jumlah partisipan yang seimbang seperti pada demografis masa mengajar. Untuk penelitian berikutnya dapat ditingkatkan dengan menerapkan metode kualitatif, seperti memanfaatkan teknik wawancara untuk mencari gambaran tingkat stres kerja atau gambaran *coping stress* pada guru sekolah dasar. Berkaitan dengan pelaksanaan penyebaran kuesioner, saran untuk penelitian mendatang adalah menyajikan kuesioner secara langsung kepada partisipan dan mengawasi proses pengisian. Pendekatan ini diharapkan dapat menjamin kelengkapan data

dan mengurangi potensi kesalahan dalam pengisian kuesioner.

Saran praktis untuk sekolah adalah meningkatkan kesadaran terhadap beban kerja dan stres kerja dialami oleh para guru. Sehingga, sekolah dapat memberikan dukungan dalam memperkenalkan keterampilan manajemen stres kerja atau strategi *coping stress* kepada para guru. Saran praktis untuk guru adalah menjaga kemampuan mengelola stres kerja secara efektif dalam menghadapi setiap tantangan dan masalah yang mungkin menimbulkan stres. Disarankan agar para guru menggunakan teknik *coping stress* dengan benar dan efisien untuk mengurangi tingkat stres yang mereka alami. Para guru juga disarankan untuk mengenal jenis-jenis *coping* yang lainnya yang lebih cocok sehingga dapat lebih mudah untuk mengurangi stres yang dimiliki. Manajemen stres yang efektif dapat memberikan dampak positif pada dinamika kegiatan pembelajaran dan memperkuat hubungan antara guru, siswa, dan orang tua siswa.

Ucapan Terima Kasih (Acknowledgement)

Ucapan ini diberi kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Tarumanagara atas dukungan yang diberikan untuk penelitian ini. Penulis juga ingin memberikan terima kasih banyak kepada pembimbing yang dapat menyediakan waktu dan bimbingan yang berharga. Rasa terima kasih yang tidak terbatas juga kepada para guru sekolah dasar yang bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Akbar, Z., & Pratiwi, R. (2017). Resiliensi diri dan stres kerja pada guru sekolah dasar. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 6(2), 106-112. <https://doi.org/10.21009/JPPP.062.08>.
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *Stres kerja*. Syria Studies.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267-283. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.56.2.267>.
- Fomba, B. K., Talla, D. N. D. F., & Ningaye, P. (2023). Institutional quality and education quality in developing countries: Effects and transmission channels. *Journal of the Knowledge Economy*, 14(1), 86-115. <https://doi.org/10.1007/s13132-021-00869-9>.
- Gobel, R. S., Rattu, J. A., & Akili, R. H. (2014). Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada perawat di ruang icu dan ugd rsud datoe binangbang kabupaten bolaang mongondow. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 4(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v4i2.12881>.
- Harmsen, R., Helms-Lorenz, M., Maulana, R., & Veen, K. V. (2018). The relationship between beginning teachers' stress causes, stress responses, teaching behaviour and attrition. *Teachers and Teaching*, 24(6), 626-643. <https://doi.org/10.1080/13540602.2018.1465404>.
- Indra, R., Lian, G. C., Putri, J. A. I., Valencia, L., Santoso, Y. E. S. U., & Yosua, I. (2021). Gambaran stres kerja dan coping guru sma saat pembelajaran daring selama pandemi. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 1(1), 63-86. <https://doi.org/10.35814/mindset.v1i01.2577>.
- Leonardi, F. N., & Astuti, N. W. (2023). Hubungan stres kerja dengan kesejahteraan psikologis guru. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(2), 26-37. <https://doi.org/10.24912/provita.v16i2.26700>.
- Mallapiang, F. (2022). Pengaruh peran ganda terhadap kejadian stres kerja pada guru wanita selama masa pandemi covid 19. *Jurnal Sipakallebbi*, 6(1), 38-51. <https://doi.org/10.24252/sipakallebbi.v6i1.28983>.
- Nisa, F. K. (2021). *Gambaran stres kerja guru sekolah dasar di kecamatan Kalinyamatan kabupaten Jepara Jawa Tengah pada masa pandemi covid-19 tahun 2021*. (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).

- Pertiwi, N. Y., & Wardani, I. Y. (2019). Tingkat stres kerja dan strategi koping guru SD dalam implementasi kurikulum 2013. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 9(2), 155-164. <https://doi.org/10.32583/pskm.9.2.2019.155-164>.
- Putri, M. Y., Wahyuni, I., & Lestantyo, D. (2018). Hubungan antara motivasi dan manajemen stres dengan stres kerja pada guru sma santo yakobus jakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(5), 587-593. <https://doi.org/10.14710/jkm.v6i5.22098>.
- Rosanna, S. F., Hartanti, R. I., & Indrayani, R. (2021). Hubungan antara faktor individu dan kejenuhan dengan stres kerja pada guru sekolah dasar sederajat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 111-118. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i2.24783>.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Sari, H. F. R., Ekawarna, & Sulistiyo, U. (2022). Pengaruh stres kerja, motivasi kerja dan kepuasan kerja terhadap kinerja guru. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 1204-1211. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i1.2113>.
- Xhelilaj, L. K., Petani, R., & Ntalla, M. (2021). Relationship between teacher's burnout, occupational stress, coping, gender and age. *Journal of Educational and Social Research*, 11(4), 266. <https://doi.org/10.36941/jesr-2021-0094>.