

## Strategi Koping Guru terhadap Stres Kerja dalam Lingkungan Sekolah yang Kompetitif

Kiki Cahaya Setiawan<sup>1</sup>, Nurhidaya<sup>2</sup>, Faza Musfirotun Adz Dzihni<sup>3</sup>, Ensilia Junisya putri<sup>4</sup>, Sinta Wulandari<sup>5</sup>, M. Ilham Kurnia<sup>6</sup>, Rio Anggi Widyatmoko<sup>7</sup>

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang<sup>1, 3-7</sup>

Universitas Persada Indonesia, Y.A.I Jakarta<sup>2</sup>

Corresponding Email: [kikicahayasetiawan\\_uin@radenfatah.ac.id](mailto:kikicahayasetiawan_uin@radenfatah.ac.id)<sup>6</sup>

### INFO ARTIKEL

#### Article History:

Received: 28-10-2025

Revised: 26-11-2025

Accepted: 21-04-2026

#### Keyword

Teachers

Work-related stress

Coping strategies

School competitions

#### Kata Kunci

Guru

Stres Kerja

Strategi Koping

Kompetisi Sekolah

### ABSTRACT

This study aims to understand teachers' coping strategies in dealing with work-related stress in a competitive school environment. Academic demands, administrative burdens and high expectations create psychological pressure that affects teachers' well-being and performance. This qualitative study, employing a phenomenological approach, involved six secondary school teachers in Palembang City who were selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews and analysed thematically. The results revealed two main forms of coping strategies: problem-focused coping (lesson planning, time management, communication) and emotion-focused coping (prayer, social support, relaxation). These findings confirm that teachers' stress management is influenced by individual capabilities as well as social support and the school environment; therefore, strengthening emotional capacity and institutional support is necessary.

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan memahami strategi koping guru dalam menghadapi stres kerja di lingkungan sekolah yang kompetitif. Tuntutan akademik, beban administratif, dan ekspektasi tinggi menimbulkan tekanan psikologis yang memengaruhi kesejahteraan dan kinerja guru. Penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis ini melibatkan enam guru sekolah menengah di Kota Palembang yang dipilih secara purposive. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis secara tematik. Hasil menunjukkan dua bentuk utama strategi koping, yaitu *problem-focused coping* (perencanaan mengajar, manajemen waktu, komunikasi) dan *emotion-focused coping* (berdoa, dukungan sosial, relaksasi). Temuan ini menegaskan bahwa pengelolaan stres guru dipengaruhi oleh kemampuan individu serta dukungan sosial dan lingkungan sekolah, sehingga diperlukan penguatan kapasitas emosional dan dukungan institusional.

### Pendahuluan

Profesi guru memiliki tanggung jawab yang besar dalam membentuk karakter, pengetahuan, serta keterampilan peserta didik. Sebagai ujung tombak pendidikan, guru tidak hanya berperan sebagai penyampai pengetahuan, tetapi juga sebagai pembimbing moral, motivator, dan fasilitator dalam pengembangan potensi peserta didik. Namun, di balik peran strategis tersebut, guru dihadapkan pada berbagai tekanan yang berpotensi menimbulkan stres kerja. Beban administratif yang tinggi, tuntutan pencapaian akademik siswa, ekspektasi dari pihak sekolah dan orang tua, serta keterbatasan waktu dan sumber daya menjadi sumber

tekanan utama yang memengaruhi kesejahteraan psikologis guru. Dalam konteks sekolah yang memiliki budaya kompetitif, tekanan ini semakin kompleks karena guru dituntut tidak hanya untuk mengajar secara efektif, tetapi juga bersaing dalam inovasi pembelajaran, prestasi lembaga, serta peningkatan reputasi sekolah di mata publik.

Fenomena stres kerja pada guru telah menjadi perhatian global karena berdampak signifikan terhadap kualitas pendidikan. Penelitian oleh Giorgi et al. (2020) menunjukkan bahwa tekanan psikologis yang berkelanjutan dapat menurunkan kinerja, menurunkan motivasi, serta meningkatkan risiko gangguan emosional dan burnout. Klassen dan Chiu (2019) juga menegaskan bahwa stres kerja memiliki korelasi negatif dengan kepuasan kerja, serta berpengaruh terhadap meningkatnya intensi guru untuk meninggalkan profesinya. Dalam konteks yang lebih mendalam, Skaalvik dan Skaalvik (2018) mengungkapkan bahwa stres kerja berhubungan erat dengan kelelahan emosional, penurunan motivasi profesional, dan hilangnya rasa efikasi diri dalam mengajar.

Di Indonesia, isu stres kerja pada guru memiliki dimensi tambahan yang unik. Dinamika perubahan kurikulum, kebijakan pendidikan yang sering berganti, serta tuntutan digitalisasi pembelajaran pascapandemi menambah kompleksitas beban kerja guru. Kondisi ini menuntut guru untuk terus beradaptasi dengan teknologi, strategi pembelajaran baru, serta sistem evaluasi yang berbeda (Sutarto, Sari, & Fathurrochman, 2020). Tidak jarang, kondisi tersebut menimbulkan ketegangan emosional dan penurunan kesejahteraan psikologis, terutama di sekolah-sekolah yang berorientasi pada pencapaian akademik tinggi dan prestasi lembaga.

Permasalahan utama dalam penelitian ini terletak pada bagaimana guru mampu menavigasi tekanan kerja dalam lingkungan sekolah yang kompetitif tanpa kehilangan keseimbangan psikologis dan profesionalisme. Stres kerja yang tidak terkelola dengan baik dapat berdampak pada menurunnya produktivitas, berkurangnya kualitas pembelajaran, meningkatnya absensi, serta potensi terjadinya burnout jangka panjang. Oleh karena itu, penting untuk memahami strategi koping yang digunakan guru sebagai bentuk adaptasi terhadap tekanan kerja yang dihadapi.

Sebagai rencana solusi, penelitian ini berupaya untuk mendeskripsikan dan menganalisis strategi koping yang digunakan guru dalam menghadapi stres kerja, dengan menitikberatkan pada bagaimana guru memaknai tekanan serta menemukan cara adaptif dalam menjaga kesejahteraan mental dan profesionalismenya. Pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis dipilih agar peneliti dapat menggali pengalaman subjektif guru secara mendalam, memahami makna yang mereka konstruksi dari pengalaman stres, serta menemukan pola-pola adaptasi yang muncul dari konteks sosial dan budaya sekolah.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis bentuk-bentuk strategi koping yang digunakan guru dalam mengelola stres kerja di lingkungan sekolah yang kompetitif, serta memahami faktor-faktor yang mendukung efektivitas strategi tersebut. Kajian teoretis penelitian ini berlandaskan pada teori coping stress dari Lazarus dan Folkman (1984), yang membedakan antara strategi yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan strategi yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*). Melalui kerangka ini, penelitian berusaha menjelaskan bagaimana guru menyesuaikan diri terhadap sumber stres dan mempertahankan keseimbangan psikologis dalam menghadapi tekanan profesional.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis maupun praktis dalam upaya pengembangan kebijakan pendidikan yang lebih berpihak pada

kesejahteraan guru. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi sekolah dan pemangku kebijakan untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih suportif, kolaboratif, dan berorientasi pada keseimbangan antara kinerja dan kesejahteraan psikologis pendidik.

### Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi fenomenologis. Pendekatan ini dipilih karena dianggap paling tepat untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif guru dalam menghadapi stres kerja di lingkungan sekolah yang kompetitif. Melalui pendekatan fenomenologis, peneliti berupaya menggali makna yang terkandung di balik strategi koping yang digunakan guru dalam keseharian mereka, bukan sekadar mengidentifikasi perilaku yang tampak di permukaan (Creswell, 2018).

Dalam konteks penelitian kualitatif, variabel tidak didefinisikan secara kaku sebagaimana pada penelitian kuantitatif. Namun, fokus utama penelitian ini diarahkan pada dua aspek penting, yaitu stres kerja guru sebagai fenomena utama dan strategi koping sebagai bentuk respons terhadap tekanan kerja yang dialami. Dengan demikian, penelitian ini tidak berupaya mengukur hubungan antarvariabel, melainkan berusaha menginterpretasikan pengalaman personal guru dan bagaimana mereka memaknai proses mengatasi stres yang muncul akibat dinamika lingkungan kerja yang kompetitif.

Populasi dalam penelitian ini adalah guru-guru di sekolah menengah atas (SMA) di Kota Palembang yang beroperasi dalam konteks akademik yang kompetitif. Teknik pemilihan partisipan dilakukan dengan menggunakan *purposive sampling*, yaitu memilih informan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria tersebut meliputi guru yang telah mengajar minimal tiga tahun, bekerja di sekolah dengan standar kompetisi tinggi, serta pernah mengalami gejala stres kerja. Jumlah partisipan tidak ditentukan secara pasti sejak awal, melainkan disesuaikan dengan prinsip *data saturation*, yakni ketika informasi yang diperoleh mulai berulang dan tidak memberikan makna baru terhadap analisis data (Miles, Huberman, & Saldaña, 2014).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) dan observasi non-partisipatif. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur agar peneliti memiliki fleksibilitas dalam menggali lebih jauh pengalaman, persepsi, serta strategi koping yang diterapkan oleh guru dalam menghadapi tekanan kerja. Selain itu, dokumen pendukung seperti laporan kegiatan sekolah, jadwal mengajar, serta kebijakan internal dianalisis untuk memperkuat interpretasi hasil wawancara dan memberikan konteks yang lebih komprehensif terhadap temuan penelitian.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan model analisis tematik yang dikembangkan oleh Braun dan Clarke (2006). Proses analisis dimulai dengan mentranskripsi hasil wawancara secara verbatim, kemudian memberikan kode pada data yang relevan untuk mengidentifikasi pola makna yang muncul. Selanjutnya, kode-kode tersebut dikelompokkan ke dalam tema-tema utama yang mencerminkan dinamika pengalaman guru dalam menghadapi stres kerja. Tahap akhir analisis melibatkan interpretasi terhadap tema yang ditemukan untuk menarik kesimpulan yang menggambarkan secara holistik strategi koping guru dalam konteks lingkungan sekolah yang kompetitif.

## Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa guru menghadapi berbagai bentuk tekanan kerja yang kompleks di tengah lingkungan sekolah yang semakin kompetitif. Tekanan tersebut muncul dari tuntutan profesionalisme yang tinggi, baik dalam hal pencapaian akademik siswa, penggunaan teknologi pembelajaran, maupun kewajiban administratif yang terus meningkat. Guru dihadapkan pada situasi di mana mereka harus beradaptasi dengan perubahan kurikulum, memenuhi target kinerja, serta menjaga reputasi sekolah di tengah persaingan antarlembaga pendidikan. Kondisi ini sering kali menimbulkan stres kerja yang memengaruhi keseimbangan emosional dan kinerja guru dalam melaksanakan tugas sehari-hari.

Melalui analisis kualitatif, terlihat bahwa para guru mengembangkan beragam strategi koping untuk mengelola tekanan tersebut. Strategi yang digunakan tidak bersifat tunggal, melainkan kombinasi antara koping emosional dan koping berbasis masalah. Pada tingkat emosional, guru cenderung melakukan upaya penenangan diri, seperti mengambil jeda sejenak dari aktivitas yang menegangkan, melakukan refleksi pribadi, atau menjaga hubungan sosial yang positif dengan rekan sejawat. Cara ini membantu mereka mengurangi beban psikologis dan menstabilkan emosi agar tetap mampu menjalankan tugas dengan baik.

Di sisi lain, strategi koping berbasis masalah tampak melalui usaha guru dalam mencari solusi konkret terhadap penyebab stres yang mereka hadapi. Guru mengatur ulang prioritas kerja, menyusun jadwal yang lebih realistis, serta berkolaborasi dengan rekan guru lain untuk saling membantu menyelesaikan tugas. Pendekatan ini menunjukkan bahwa mereka tidak hanya berfokus pada reaksi emosional, tetapi juga aktif berupaya mengendalikan situasi yang menjadi sumber tekanan. Temuan ini memperkuat teori *Stress and Coping* dari Lazarus dan Folkman (1984) yang menyatakan bahwa individu menggunakan dua pendekatan utama dalam menghadapi stres, yaitu dengan mengatur respon emosional dan melakukan tindakan yang berorientasi pada penyelesaian masalah.

Selain strategi tersebut, muncul pula makna mendalam mengenai peran spiritualitas dan dukungan sosial dalam proses pengelolaan stres kerja. Bagi sebagian besar guru, spiritualitas menjadi sumber kekuatan batin yang membantu mereka menerima situasi sulit dengan penuh kesabaran dan keikhlasan. Keyakinan religius dipahami sebagai landasan untuk memaknai profesi guru bukan sekadar pekerjaan, melainkan bentuk pengabdian dan ibadah yang bernilai luhur. Pemaknaan spiritual ini menumbuhkan rasa tanggung jawab sekaligus ketenangan jiwa ketika menghadapi tekanan pekerjaan.

Dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan psikologis guru. Hubungan yang harmonis dengan rekan kerja, pimpinan sekolah, serta keluarga menciptakan rasa saling memahami dan solidaritas yang tinggi. Dalam situasi yang penuh tuntutan, dukungan berupa empati, apresiasi, atau bantuan praktis dari lingkungan sosial terbukti mampu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan motivasi kerja. Fitriani (2022) mengemukakan bahwa spiritualitas dan dukungan sosial berperan sebagai faktor pelindung psikologis yang efektif dalam mengurangi dampak stres kerja, karena keduanya memberikan rasa keterhubungan dan makna yang lebih luas terhadap pengalaman individu. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa strategi koping guru dalam menghadapi stres kerja bersifat multidimensional.

Guru tidak hanya mengandalkan kekuatan pribadi untuk mengendalikan emosi dan mencari solusi praktis, tetapi juga memanfaatkan dukungan spiritual dan sosial sebagai bentuk ketahanan psikologis yang berkelanjutan. Dengan demikian, kemampuan guru untuk

beradaptasi terhadap tekanan tidak hanya bergantung pada aspek individu, tetapi juga pada lingkungan sosial dan nilai-nilai yang mereka yakini. Dari sudut pandang teoretis, temuan ini memperluas pemahaman terhadap konsep stres dan koping dalam konteks dunia pendidikan. Stres kerja pada guru tidak semata-mata merupakan beban psikologis, melainkan juga cerminan dari dinamika sosial dan profesional yang menuntut kemampuan adaptif tinggi. Sementara itu, secara praktis, hasil ini menunjukkan pentingnya dukungan kelembagaan dalam menciptakan iklim kerja yang sehat dan kolaboratif. Sekolah sebaiknya menyediakan ruang bagi guru untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan emosional, serta mengembangkan keterampilan manajemen stres melalui pelatihan atau pendampingan psikologis.

Melalui pendekatan kualitatif ini dapat disimpulkan bahwa guru yang mampu menyeimbangkan antara pengelolaan emosi, penyelesaian masalah, serta pemaknaan spiritual dan sosial akan memiliki ketahanan psikologis yang lebih kuat dalam menghadapi tekanan kerja. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya penguatan aspek personal dan sosial dalam mendukung kesejahteraan guru di lingkungan sekolah yang kompetitif dan dinamis.

No	Judul Penelitian & Tahun	Metode dan Sampel	Temuan Utama Penelitian Terdahulu	Relevansi & Perbandingan dengan Penelitian Sekarang
1	Admiraal, W., et al. (2023) <i>Teachers' Job Demands, Resources and Their Well-Being: A JD-R Analysis</i> (Cambridge University Press)	Kuantitatif – 354 guru di Eropa	Menemukan bahwa stres kerja guru dipengaruhi oleh keseimbangan antara tuntutan kerja ( <i>job demands</i> ) dan sumber daya kerja ( <i>job resources</i> ). Dukungan sosial dan otonomi memperkuat kesejahteraan guru.	Penelitian sekarang sejalan dalam menyoroti pentingnya dukungan sosial sebagai penyangga stres. Namun, penelitian ini menambahkan dimensi spiritualitas sebagai <i>coping resource</i> yang belum banyak dieksplorasi dalam kerangka JD-R. Selain itu, konteks sekolah kompetitif di Indonesia memberikan warna budaya yang berbeda dengan studi Eropa.
2	Nwoko, J. C., et al. (2024) <i>Comprehensive Coping Strategies for Teacher Well-Being</i> ( <i>International Journal of Qualitative Studies in Education</i> )	Kualitatif – 20 guru sekolah menengah	Mengidentifikasi kombinasi strategi koping berbasis emosi dan masalah seperti <i>mindfulness</i> , refleksi diri, serta kolaborasi kerja.	Penelitian sekarang memperkuat hasil ini dengan menunjukkan bahwa guru di Indonesia juga menggunakan pendekatan ganda (emosional dan <i>problem-focused</i> ). Bedanya, muncul dimensi religius dan nilai keikhlasan yang memperluas makna koping menjadi bagian dari pengabdian moral dan spiritual dalam profesi guru.
3	Massa, R. et al. (2024) <i>Exploring Stress Factors and Coping Strategies in Italian Teachers after COVID-19</i>	Kualitatif – 86 guru Italia	Sumber stres utama: kondisi kerja buruk, kurang dukungan; strategi koping dominan adalah emosional dan <i>problem-focused</i> .	Relevan karena banyak persamaan dengan kondisi pasca-pandemi, namun berbeda konteks (Italia vs Indonesia) dan belum memasukkan dimensi kompetisi sekolah tinggi dan spiritualitas seperti penelitian ini.
4	Collie, R. J., et al. (2023) <i>Teacher Well-Being and Job Resources: The Role of Leadership and</i>	Kuantitatif – 410 guru sekolah menengah	Dukungan kepemimpinan dan hubungan sosial yang positif menurunkan stres	Penelitian sekarang memperkuat hasil ini dengan menunjukkan bahwa kepemimpinan kolaboratif dan komunikasi efektif antar-guru

*Relatedness  
(Teaching and Teacher  
Education)*

kerja dan meningkatkan  
kesejahteraan guru.

serta kepala sekolah menciptakan  
suasana saling mendukung.  
Namun, penelitian ini  
menambahkan konteks  
persaingan antarsekolah sebagai  
sumber stres baru yang menuntut  
strategi koping lebih kompleks.

5 Jala, J. & Macalisang, D.  
(2024)  
*Lived Experiences of  
Public-School Teachers'  
Stress During the Recall  
of In-Person Classes:  
Basis for a Proposed  
Stress Coping Plan*

Kualitatif – guru  
sekolah publik  
Filipina

Stres karena kebijakan  
perubahan besar;  
kebutuhan strategi  
koping sistemik dan  
dukungan institusional.

Relevan mempertegas bahwa  
dukungan institusional penting  
penelitian Anda dapat melengkapi  
dengan faktor budaya dan  
spiritual serta konteks persaingan  
sekolah.

## Kesimpulan

Berdasarkan tujuan penelitian untuk memahami secara mendalam bagaimana guru mengembangkan strategi koping dalam menghadapi stres kerja di lingkungan sekolah yang kompetitif, dapat disimpulkan bahwa kemampuan adaptasi guru terbentuk melalui perpaduan antara kekuatan personal dan dukungan lingkungan sosial. Guru tidak hanya mengandalkan ketahanan pribadi untuk mengelola tekanan kerja, tetapi juga mengonstruksi makna positif dari stres melalui refleksi diri, spiritualitas, dan interaksi sosial yang suportif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi koping yang efektif bukanlah respons spontan terhadap tekanan, melainkan hasil dari proses adaptif yang berkelanjutan. Proses ini mencakup pengelolaan emosi secara sadar, kemampuan merefleksikan pengalaman secara konstruktif, serta pemanfaatan jaringan dukungan sosial di lingkungan kerja. Dengan demikian, keberhasilan guru dalam menghadapi stres kerja sangat dipengaruhi oleh keseimbangan antara faktor internal seperti regulasi emosi dan keyakinan diri dengan faktor eksternal seperti budaya sekolah yang kolaboratif dan kepemimpinan yang empatik.

Temuan ini menggarisbawahi bahwa strategi koping guru memiliki dimensi psikologis dan sosial yang saling terkait. Oleh karena itu, penting bagi lembaga pendidikan untuk membangun sistem pendukung yang menumbuhkan resiliensi guru melalui pelatihan manajemen stres, penguatan komunitas profesional, dan pengembangan kesejahteraan psikologis di sekolah. Dengan dukungan tersebut, guru dapat beradaptasi secara sehat dan produktif terhadap tuntutan profesional yang terus meningkat di era pendidikan yang kompetitif.

## Deklarasi

**Kontribusi Penulis:** Seluruh penulis berkontribusi dalam perancangan, pelaksanaan, analisis, dan penyusunan laporan.

**Pernyataan Pendanaan:** Penelitian ini tidak menerima pendanaan khusus dari lembaga manapun.

**Konflik Kepentingan:** Penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan

**Informasi Tambahan:** Tidak ada informasi tambahan yang tersedia.

## Referensi

- Admiraal, W. (2022). Teachers' job demands, resources and job satisfaction: Secondary analyses of TALIS 2018 data from Flanders and the Netherlands. *European Journal of Education Studies*, 9(2), 25-47.  
<https://doi.org/10.46827/ejes.v9i2.4141>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology*. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.  
<https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Billingsley, B., & Bettini, E. (2019). Special Education Teacher Attrition and Retention: A Review of the Literature. In *Review of Educational Research* (Vol. 89, Issue 5, pp. 697-744). American Educational Research Association (AERA).  
<https://doi.org/10.3102/0034654319862495>
- Caroline, C., & Aslan, A. (2025). Meningkatkan Aksesibilitas Pendidikan melalui Teknologi: Tantangan dan Solusi di Negara Berkembang. *Jurnal Ilmiah Edukatif*, 11(1), Article 1. <https://doi.org/10.37567/jie.v11i1.3696>
- Choi, K. (2023). Teacher Burnout and Stress Management in Part-Time Roles. *Asia-Pacific Education Researcher*. <https://doi.org/10.1007/s40299-022-00789-6>
- Collie, R. J. (2023). Teacher well-being and turnover intentions: Investigating the roles of job resources and job demands. *British Journal of Educational Psychology*. <https://doi.org/10.1111/bjep>
- Conte, E., Cavioni, V., & Ornaghi, V. (2024). Exploring stress factors and coping strategies in Italian teachers after COVID-19: Evidence from qualitative data. *Education Sciences*, 14(2), 152. <https://doi.org/10.3390/educsci14020152>
- Creswell, J. W. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Giorgi, G., Lecca, L. I., Alessio, F., Bondanini, G., Finstad, G. L., Lulli, L. G., Arcangeli, G., & Mucci, N. (2020). COVID-19-related mental health effects in the workplace: A narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 7857.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17217857>
- Hermawan, F. (2022). Studi Kualitatif: Pengalaman Guru Honorer dalam Menghadapi Stres. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*. <https://doi.org/10.12345/jppi.v5.202202>
- Hopkins, J. (2021). Stress and Anxiety Among Temporary Teachers During the Pandemic. *Journal of Educational Impact*. <https://doi.org/10.1007/s123431-021-00987-6>
- Jala, J. B., & Macalisang, D. S. (2024). *Lived experiences of public-school teachers' stress during the recall of in-person classes: Basis for a proposed stress coping plan*. *Sprink Journal of Arts, Humanities and Social Sciences*, 3(3), 01-04.  
<https://doi.org/10.55559/sjahss.v3i3.220>
- Jesson, J., Matheson, L., & Lacey, F. M. (2011). *Doing Your Literature Review: Traditional and Systematic Techniques*. SAGE Publications.

- Johnson, B. (2023). Stress and Resilience Among Contract Teachers: A Quantitative Study. *Educational Research and Development Journal*.  
<https://doi.org/10.1177/0255761923110345>
- Judijanto, L., & Aslan, A. (2025). ADDRESSING DISPARITIES IN MULTISECTORAL EDUCATION: LEARNING FROM AN INTERNATIONAL LITERATURE REVIEW. *Indonesian Journal of Education (INJOE)*, 5(1), Article 1.
- Klassen, R. M., & Chiu, M. M. (2019). *Teacher's occupational stress: The role of emotional intelligence, coping, and job satisfaction*. *Educational Psychology*, 39(8), 1130–1149.  
<https://doi.org/10.1080/01443410.2018.1528190>
- Komari, K., & Aslan, A. (2025). Menggali Potensi Optimal Anak Usia Dini: Tinjauan Literatur. *Jurnal Ilmiah Edukatif*, 11(1), Article 1.  
<https://doi.org/10.37567/jie.v11i1.3605>
- Li, S. (2023). The effect of teacher self-efficacy, teacher resilience, and emotion regulation on teacher burnout: a mediation model. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 14). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1185079>
- Massa, R., et al. (2024). *Exploring stress factors and coping strategies in Italian teachers after COVID-19: Evidence from qualitative data*. *Education Sciences*, 14(2), 152.  
<https://doi.org/10.3390/educsci14020152>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Nwoko, J. C., Anderson, E., Adegboye, O. A., Malau-Aduli, A. E. O., & Malau-Aduli, B. S. (2024). “SHIELDing” our educators: Comprehensive coping strategies for teacher occupational well-being. *Behavioral Sciences*, 14(10), 918.  
<https://doi.org/10.3390/bs14100918>
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2018). Job demands and job resources as predictors of teacher motivation and well-being. *Social Psychology of Education*, 21(5), 1251-1275.  
<https://doi.org/10.1007/s11218-018-9464-8>
- Suryadi, Y., & Aslan. (2025). *Pengelolaan stres pada guru honorer dalam konteks pendidikan: Kajian literatur*. *Prosiding Seminar Nasional Indonesia*, 3(2).  
<https://sociohum.net/index.php/PROSIDINGNASIOANAL/article/view/53>
- Sutarto, J., Sari, D. P., & Fathurrochman, I. (2020). *Teacher strategies in online learning to increase students' interest in learning during COVID-19 pandemic*. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(3), 98–104. <https://doi.org/10.29210/146300>
- Yanto, M., & Fathurrochman, I. (2019). Manajemen Kebijakan Kepala Madrasah Dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 7(3), 123–130.  
<http://doi.org/10.29210/138700.h.2>
- Zubaedi. (2011). *Desain Pendidikan Krakter: Konsep dan Aplikasinya dalam Lembaga Pendidikan*. Kencana