Pedagogi: Jurnal Penelitian Pendidikan
Uniku Press
Volume 12 Nomor 2 Halaman 113-124

P-ISSN 2407-4837
E-ISSN 2614-1728

KEMAMPUAN GURU MENGELOLA TEKANAN KERJA DAN DAMPAKNYA TERHADAP KUALITAS MENGAJAR DI MADRASAH IBTIDAIYAH

Muhammad Amarullah[1], Irvan Iswandi[2], Iis Susiawati[3]
[1,2]Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Al-Zaytun Indonesia
[3]Pendidikan Bahasa Arab, Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Al-Zaytun Indonesia
[1]amaramasya01@gmail.com, [2]irvan@iai-alzaytun.ac.id, [3]iis.susiawati@iia-alzaytun.ac.id

ABSTRAK
Guru madrasah tidak hanya dituntut menguasai materi pelajaran, tetapi juga harus mampu menjaga stabilitas emosional di tengah tekanan kerja yang kompleks. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kemampuan guru dalam mengelola tekanan pekerjaan serta serta implikasinya terhadap kualitas mengajar di Madrasah Ibtidaiyah Ma'had Al-Zaytun. Fokus penelitian diarahkan pada identifikasi bentuk tekanan kerja yang dihadapi guru, strategi coping yang diterapkan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi terhadap informan guru yang telah memenuhi kriteria tertentu. Teknik analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan secara induktif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru menghadapi tekanan kerja yang bersumber dari beban administratif, tuntutan kurikulum terpadu, ekspektasi lembaga, serta dinamika hubungan sosial. Namun, guru mampu mengelola tekanan tersebut melalui strategi personal seperti pendekatan spiritual dan manajemen waktu, serta strategi kolektif seperti dukungan sosial dan kerja tim. Kemampuan dalam mengelola tekanan ini terbukti berimplikasi positif terhadap kualitas mengajar, yang teramati melalui stabilitas emosi guru saat pembelajaran dan kejelasan penyampaian materi, sehingga berdampak pada suasana kelas yang lebih kondusif. Kemampuan guru dalam mengelola tekanan pekerjaan merupakan faktor penting dalam menjaga kualitas pembelajaran. Oleh karena itu, dukungan kelembagaan dan kebijakan pendidikan yang memperhatikan kesejahteraan guru sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan produktif.

Kata kunci: Tekanan Pekerjaan Guru; Kualitas Mengajar; Strategi Coping

---

ANALYSIS OF TEACHERS' ABILITY TO MANAGE WORK PRESSURE AND ITS IMPLICATIONS FOR TEACHING QUALITY AT MADRASAH IBTIDAIYAH MA'HAD AL-ZAYTUN IN 2025

ABSTRACT
Madrasah teachers are not only required to master subject matter, but also to maintain emotional stability amidst complex work pressures. This study aims to analyze teachers' ability to manage job-related stress and its implications for teaching quality at Madrasah Ibtidaiyah Ma'had Al-Zaytun. The research focuses on identifying the forms of work pressure faced by teachers and the coping strategies they employ. This study employs a qualitative approach with a descriptive research design. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation with teacher informants who met specific criteria. Data analysis was conducted through data reduction, data presentation, and inductive conclusion drawing. The findings indicate that teachers face work pressures arising from administrative burdens, demands of the integrated curriculum, institutional expectations, and the dynamics of social relationships. However, teachers were able to manage these pressures through personal strategies such as spiritual approaches and time management, as well as collective strategies such as social support and teamwork. The ability to manage such pressures was found to have a positive impact on teaching quality, as observed in teachers' emotional stability during lessons and clarity in delivering material, thereby creating a more conducive classroom atmosphere. Teachers' ability to handle work-related stress is a crucial factor in maintaining the quality of learning. Therefore, institutional support and educational policies that prioritize teachers' well-being are essential for fostering a healthy and productive work environment.

Keywords: *Teachers' Work Stress, Teaching Quality, Coping Strategies.*

Pedagogi: Jurnal Penelitian Pendidikan
Uniku Press
Volume 12 Nomor 2 Halaman 113-124

P-ISSN 2407-4837
E-ISSN 2614-1728

Riwayat
Diterima: 28-08-2025
Direvisi: 26 -11-2025
Disetujui: 19-12-2025
Diterbitkan: 27-12-2025

Pengutipan APA
Amarullah, M., Iswandi, I., & Susiawati, I. (2025). Kemampuan Guru Mengelola Tekanan Kerja dan Dampaknya terhadap Kualitas Mengajar di Madrasah Ibtidaiyah. *Pedagogi: Jurnal Penelitian Pendidikan, 12*(2), 104–112. doi:https://doi.org/10.25134/pedagogi.v12i2.51

PENDAHULUAN

Sebagai komponen utama dalam sistem pendidikan, guru memegang tanggung jawab besar untuk memastikan proses pembelajaran berlangsung dengan efektif. Di Madrasah Ibtidaiyah (MI), di mana fokus pembelajaran mencakup pendidikan umum dan agama, peran guru menjadi semakin kompleks. Guru tidak hanya berfungsi sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pembimbing yang berperan dalam membentuk moral serta mengembangkan aspek spiritual peserta didik. Tanggung jawab ini menuntut kompetensi tinggi dalam menghadapi berbagai tantangan pekerjaan, seperti beban administratif, kompleksitas kurikulum, dan ekspektasi masyarakat yang terus meningkat (Asiva Noor Rachmayani, 2015).

Kondisi ini menunjukan bahwa peran guru berada pada posisi strategis namun juga rawan mengalami tekanan. Dalam melaksanakan tugasnya, guru diharapkan tidak hanya menguasai materi ajar, tetapi juga mampu mengelola kelas, menjalin komunikasi yang efektif, serta menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Namun, di balik tanggung jawab yang besar tersebut, tidak jarang guru menghadapi tekanan kerja yang menurunkan performa mereka dalam mengajar (Lubis, 2023).

Tekanan dalam pekerjaan adalah suatu keadaan yang menimbulkan ketegangan, sehingga memicu gangguan pada keseimbangan fisik maupun mental seseorang. Kondisi ini dapat berdampak pada aspek emosional, cara berpikir, serta kesehatan secara keseluruhan, yang pada akhirnya memengaruhi performa individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Dalam konteks Pendidikan, stress kerja yang dialami guru dapat berdampak pada penurunan kualitas mengajar, interaksi yang kurang optimal dengan siswa, serta menurunnya motivasi dan hasil belajar siswa (pratiwi & Mardianty, 2022).

Penelitian lintas negara juga menegaskan bahwa tekanan kerja guru memiliki peran mediasi dalam menurunkan kepuasan kerja, bahkan ketika kepemimpinan sekolah bersifat partisipatif. Artinya, stres kerja tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada efektivitas kelembagaan (Li et al., 2024).

Mengelola stres merupakan tantangan yang tidak bisa dihindari dalam profesi guru, terlebih di lingkungan pendidikan yang memiliki karakteristik khusus. Di Madrasah Ibtidaiyah Ma'had Al-Zaytun, misalnya, guru dihadapkan pada tuntutan ganda: selain mengajar secara akademik, mereka juga harus menanamkan nilai-nilai karakter dan spiritual keagamaan yang kuat. Tekanan ini semakin terasa Ketika hasil belajar siswa tidak sejalan dengan ekspektasi yang dibebankan kepada guru. Dalam hal ini, (Maisaroh & Harsiwi, 2024) menjelaskan bahwa beban moral dan tanggung jawab spiritual turut memperberat tekanan psikologis yang dialami guru di madrasah. Maka, kemampuan guru dalam menyeimbangkan tekanan tersebut menjadi sangat penting, agar kualitas pembelajaran tetap terjaga dan tujuan Pendidikan karakter dapat tercapai secara utuh. Sebaliknya, beberapa penelitian menunjukan bahwa kemampuan manajemen stress yang baik justru dapat meningkatkan kualitas pengajaran. (Rahman, 2021) menekankan bahwa guru yang mampu mengelola tekanan pekerjaan secara efektif cenderung memiliki kestabilan emosi dan daya tahan mental yang lebih baik, sehingga proses pembelajaran tetap berjalan optimal meski dalam kondisi penuh tantangan. Hal ini menunjukan

P-ISSN 2407-4837
E-ISSN 2614-1728

bahwa tekanan tidak selalu berdampak negative, selama guru memiliki kompetensi yang memadai untuk menghadapinya.

Menanggapi hal tersebut, beberapa penelitian terdahulu menunjukkan pentingnya kemampuan guru dalam mengelola stres. Misalnya, (Rahman, 2021) mengungkapkan bahwa guru yang memiliki keterampilan manajemen stres yang baik cenderung lebih stabil secara emosional dan dapat mempertahankan kualitas mengajar yang tinggi. Di sisi lain, tekanan kerja yang tidak tertangani justru dapat berdampak pada kualitas pengajaran yang menurun, interaksi yang tidak efektif dengan siswa, dan penurunan motivasi belajar (pratiwi & Mardianty, 2022). Fakta ini memperkuat pentingnya penelitian yang mendalam mengenai sejauh mana guru mampu mengelola tekanan pekerjaan serta bagaimana hal tersebut berdampak langsung terhadap kualitas mengajar mereka, khususnya di lingkungan MI seperti Ma'had Al-Zaytun yang memiliki kompleksitas tugas lebih tinggi karena integrasi pendidikan umum dan agama.

Salah satu pendekatan teoretis yang dapat digunakan untuk memahami bagaimana guru merespons tekanan pekerjaan adalah *Job Demands–Resources (JD-R)* Model, yang dikembangkan oleh Bakker dan Demerouti. Model ini menjelaskan bahwa stres dalam lingkungan kerja timbul ketika terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan (*job demands*) dan sumber daya yang tersedia (*job resources*). Dalam konteks profesi guru, pengelolaan waktu yang baik dan perencanaan pembelajaran yang terstruktur merupakan salah satu bentuk optimalisasi sumber daya. Melalui perencanaan yang matang, guru dapat meminimalkan tekanan akibat tugas-tugas yang mendadak atau menumpuk. Model ini menekankan pentingnya memperkuat sumber daya internal maupun eksternal untuk mencegah kelelahan kerja (Susiloningtyas et al., 2024)

Madrasah Ibtidaiyah Ma'had Al-Zaytun, sebagai lembaga pendidikan Islam yang memadukan ilmu pengetahuan umum dan agama memiliki tantangan tersendiri dalam pengelolaan tenaga pengajar. Guru tidak hanya dituntut mengusai materi, tetapi juga mampu mentransformasikan nilai-nilai islam secara konsisten dalam praktik pembelajaran sehari-hari. (Farid & Pratitis, 2022) menyebut bahwa tekanan ganda antara tuntutan akademik dan nilai keagamaan sering kali menimbulkan kelelahan fisik dan psikis. Jika tidak diimbangi dengan strategi managemen stress yang tepat, kondisi ini berpotensi menurunkan kualitas mengajar dan bahkan semangat professional guru.

Tekanan pekerjaan juga dipengaruhi oleh perubahan kebijakan pendidikan yang dinamis. (Maisaroh & Harsiwi, 2024) menyoroti bahwa perubahan kurikulum yang berlangsung cepat tanpa dibarengi pelatihan yag memadai menambah beban mental guru. Ketika guru dihadapkan pada system dan metode barusecara tiba-tiba, mereka dipaksa beradaptasi dalam waktu singkat tanpa dukungan yang optimal. Hal ini tentu memperbesar risiko stress dan ketidakseimbangan kerja. Dalam konteks ini, guru tidak hanya berperan sebgai pelaksana kebijakan, tetapi juga menjadi "penanggung resiko" dari implementasi kebijakan yang tidak jarang minim sosialisasi dan pelatihan teknis.

Mengabaikan tekanan pekerjaan yang dialami guru dapat berdampak serius, tidak hanya pada kesejahteraan individu, tetapi juga pada kualitas pembelajaran dan pengembangan karakter peserta didik. Di lingkungan MI Ma'had Al-Zaytun, di mana pendidikan karakter merupakan pilar utama, stres yang tidak terkelola dapat menghambat peran guru dalam membina akhlak dan spiritualitas siswa. (Apremedian, 2025) mencatat bahwa guru yang tertekan cenderung kehilangan kesabaran, konsentrasi, dan empati dalam proses pengajaran. Oleh karena itu, dibutuhkan dukungan sistemik dari sekolah, baik dalam bentuk lingkungan kerja yang kondusif, peran aktif pimpinan, maupun sinergi antara guru, orang tua, dan masyarakat. Upaya kolaboratif inilah yang menjadi salah satu kunci penting dalam menjaga stabilitas emosi dan kualitas pengajaran guru di tengah tekanan kerja yang kompleks (Rahman, 2021). Hal ini sejalan dengan temuan internasional bahwa kepemimpinan sekolah yang

P-ISSN 2407-4837
E-ISSN 2614-1728

terdistribusi dapat mengurangi tekanan kerja guru, namun ketika stres tetap tinggi, kualitas mengajar dan kepuasan kerja tetap menurun (Li et al., 2024).

Dalam konteks spiritual, Al-Qur'an memberikan landasan teologis dalam menghadapi beban hidup, termasuk tekanan pekerjaan. Firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 286: "*Lā yukallifullāhu nafsan illā wus'ahā*..." menjelaskan bahwa setiap beban yang diberikan kepada manusia tidak akan melebihi batas kemampuannya.

Ayat ini memberikan penguatan batiniah bahwa tekanan yang dialami guru adalah bagian dari ujian hidup yang masih dalam jangkauan ikhtiar manusia. Oleh karena itu, pendekatan spiritual seperti dzikir, shalat, dan keyakinan akan pertolongan Allah juga menjadi bagian dari strategi internal dalam menghadapi tekanan pekerjaan yang sering kali bersifat psikis dan emosional (Zuhaili bin Mustāfa, 2018).

Dalam mengelola tekanan tersebut, peran sekolah dan pimpinan lembaga menjadi faktor pendukung yang sangat penting. (Hany Bengu, 2024) menegaskan bahwa kemampuan guru dalam menghadapi tekanan kerja sangat bergantung pada sistem dukungan internal seperti pelatihan manajemen stres, keringanan beban administratif, dan lingkungan kerja yang suportif. Ketika sekolah mampu menciptakan suasana kerja yang sehat, guru merasa dihargai dan lebih siap menghadapi dinamika pekerjaan. Dengan kata lain, tekanan tidak semata tanggung jawab individu guru, melainkan harus dilihat sebagai masalah sistemik yang perlu direspons secara kolektif oleh lembaga pendidikan.

Melihat uraian di atas, jelas bahwa tekanan pekerjaan guru bukanlah fenomena yang dapat dianggap sepele, terutama di madrasah dengan karakteristik pendidikan ganda seperti Ma'had Al-Zaytun. Peneliti memandang bahwa pemahaman mendalam tentang bagaimana guru mengelola tekanan dan bagaimana hal itu berdampak pada kualitas mengajar menjadi sangat penting untuk diteliti lebih lanjut. Selain untuk memperkaya literatur akademik, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan refleksi bagi manajemen lembaga dalam merancang strategi peningkatan kesejahteraan guru secara holistik.

Di era pendidikan modern, kualitas mengajar menjadi semakin penting, terutama dengan adanya tuntutan untuk meningkatkan hasil belajar siswa. (Rahman, 2021) menjelaskan bahwa kualitas mengajar yang baik dapat meningkatkan motivasi siswa, yang pada gilirannya akan berkontribusi terhadap hasil belajar yang lebih baik. Dalam konteks ini, guru harus terus menerus mengembangkan kompetensi dan keterampilan mereka melalui pelatihan dan pengembangan profesional untuk memenuhi kebutuhan siswa yang terus berubah.

Kemampuan guru merujuk pada keterampilan, pengetahuan, dan sikap yang dimiliki oleh seorang guru dalam melaksanakan tugas mengajar. Kemampuan ini mencakup berbagai aspek, termasuk kemampuan pedagogis, manajerial, dan interpersonal. Menurut (Nisa, 2022) kemampuan guru adalah kombinasi dari pengetahuan tentang materi ajar, keterampilan dalam mengelola proses pembelajaran, serta kemampuan dalam berinteraksi dengan siswa dan lingkungan sekolah.

Meskipun kajian mengenai tekanan kerja guru dan dampaknya terhadap kualitas mengajar telah banyak dilakukan, baik pada konteks sekolah umum maupun madrasah, sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada tingkat stres, faktor penyebab stres, atau hubungan stres dengan kepuasan kerja dan kinerja guru secara umum. Penelitian-penelitian tersebut umumnya menempatkan guru sebagai subjek yang terdampak tekanan, namun belum secara mendalam menelaah kemampuan guru dalam mengelola tekanan kerja sebagai kompetensi aktif, serta bagaimana kemampuan tersebut berperan langsung dalam menjaga atau meningkatkan kualitas mengajar di lingkungan pendidikan dengan karakteristik khusus.

Selain itu, sebagian besar studi sebelumnya masih dilakukan pada konteks sekolah formal konvensional, baik di tingkat dasar maupun menengah, tanpa memperhatikan

P-ISSN 2407-4837
E-ISSN 2614-1728

kompleksitas institusi pendidikan Islam berbasis pesantren modern. Penelitian pada Madrasah Ibtidaiyah umumnya memisahkan antara dimensi akademik dan keagamaan, sehingga belum banyak mengungkap dinamika tekanan kerja guru yang muncul akibat integrasi tuntutan pedagogis, administratif, dan tanggung jawab moral-spiritual secara simultan.

Konteks Madrasah Ibtidaiyah Ma'had Al-Zaytun memiliki keunikan tersendiri yang membedakannya dari MI pada umumnya. Sebagai lembaga pendidikan Islam dengan sistem terintegrasi dan disiplin kelembagaan yang kuat, guru di Ma'had Al-Zaytun tidak hanya dituntut mencapai target akademik, tetapi juga berperan sebagai figur teladan dalam pembinaan karakter, kedisiplinan, dan spiritualitas peserta didik dalam lingkungan yang relatif tertutup dan berstandar tinggi. Kondisi ini menciptakan tekanan kerja yang bersifat multidimensional, yang tidak sepenuhnya terakomodasi dalam temuan penelitian sebelumnya.

Dengan demikian, celah penelitian (research gap) dalam kajian ini terletak pada belum adanya penelitian yang secara spesifik:

1. Mengkaji kemampuan guru dalam mengelola tekanan kerja sebagai kompetensi personal dan profesional, bukan sekadar sebagai kondisi psikologis;
2. Mengaitkan kemampuan tersebut secara langsung dengan kualitas mengajar dalam konteks Madrasah Ibtidaiyah berbasis pendidikan Islam terpadu;
3. Mengangkat konteks institusional Ma'had Al-Zaytun sebagai lingkungan kerja dengan tuntutan akademik dan spiritual yang simultan dan intens.

Berdasarkan celah tersebut, novelty penelitian ini terletak pada upaya menganalisis hubungan antara kemampuan guru mengelola tekanan kerja dan kualitas mengajar dalam konteks MI Ma'had Al-Zaytun, dengan mempertimbangkan karakteristik tekanan yang tidak hanya bersifat profesional, tetapi juga moral dan spiritual. Penelitian ini tidak sekadar menegaskan bahwa stres memengaruhi kualitas mengajar, tetapi menempatkan manajemen tekanan kerja sebagai kompetensi kunci guru yang dapat berfungsi sebagai faktor protektif dalam menjaga mutu pembelajaran di lingkungan pendidikan Islam yang kompleks.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kualitatif bertujuan untuk memahami dan menjelaskan berbagai fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, keyakinan, sikap, persepsi, serta pola pikir, baik pada tingkat individu maupun kelompok (Tampubolon, 2023). Dalam konteks ini, penelitian kualitatif dapat dipahami sebagai suatu pendekatan yang sistematis untuk menganalisis dan menjelaskan fenomena tertentu. Sebagai contoh, penelitian ini berfokus pada eksplorasi mengenai bagaimana kemampuan guru dalam mengelola tekanan pekerjaan terhadap kualitas pengajaran yang mereka berikan. Penelitian ini dilaksanakan di Madrasah Ibtidaiyah Ma'had Al-Zaytun, yang berlokasi di Blok Tanjung Jaya, Desa Mekar Jaya, Kecamatan Gantar, Kabupaten Indramayu, Jawa Barat. Pemilihan lokasi ini bertujuan untuk memperoleh data dan informasi yang mendalam guna mendukung penelitian yang dilakukan.

Populasi merujuk pada subjek atau objek penelitian secara keseluruhan yang termasuk dalam data yang akan dianalisis untuk mencapai kesimpulan. Populasi di sini merujuk kepada seluruh Guru Madrasah Ibtidaiyah Ma'had Al-Zaytun yang berjumlah 151 orang. Dalam konteks penelitian ini, purposive sampling digunakan untuk memilih 6 orang guru serta 2 orang dari unsur pimpinan, yaitu kepala bidang kurikulum dan kepala bidang kesiswaan, yang dinilai memiliki pemahaman kontekstual dan perspektif strategis terhadap dinamika tekanan kerja di madrasah tersebut.

Dalam penelitian ini peneliti mengambil sumber data berupa data primer dan data sekunder. Peneliti memperoleh data primer melalui observasi langsung dan wawancara dengan Guru, Kepala Bidang kurikulum dan kesiswaan. Proses ini dilakukan untuk memperoleh

P-ISSN 2407-4837
E-ISSN 2614-1728

informasi yang autentik dan mendalam terkait subjek penelitian. Dengan menggunakan observasi, peneliti dapat mencatat perilaku, interaksi, dan situasi secara langsung di lingkungan alami, sementara wawancara memungkinkan penggalian perspektif, pengalaman, dan pandangan dari partisipan secara lebih rinci dan personal (Arvyanda, 2023). Kombinasi kedua metode ini membantu memperkaya data yang dikumpulkan dan meningkatkan validitas penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti memanfaatkan berbagai sumber data sekunder yang sudah tersedia. Data tersebut mencakup laporan resmi, profil sekolah, dokumen administratif, serta referensi dari penelitian sebelumnya yang relevan, baik berupa buku maupun artikel ilmiah. Sumber-sumber ini digunakan untuk memperkuat analisis, memberikan konteks yang lebih komprehensif, serta mendukung temuan yang diperoleh dari data primer.

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui tiga teknik utama, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi partisipatif digunakan untuk memahami bagaimana guru mengelola tekanan kerja terhadap efektivitas pengajaran, dengan fokus pada berbagai indikator seperti kemampuan menyesuaikan metode mengajar, pengendalian emosi, manajemen waktu, komunikasi dengan siswa, hingga kerjasama dengan rekan sejawat dan keterlibatan orang tua. Wawancara semi-terstruktur dilakukan dengan guru, kepala sekolah, serta pihak terkait lainnya, seperti bidang kurikulum, untuk menggali informasi lebih mendalam dan relevan sesuai fokus penelitian. Sementara itu, dokumentasi digunakan sebagai pelengkap data melalui analisis berbagai dokumen, catatan, laporan, rekaman, maupun foto yang berkaitan dengan aktivitas guru, guna membandingkan kesesuaian antara kebijakan tertulis dengan implementasi di lapangan (Achmad, 2024).

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang mencakup tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Reduksi dilakukan dengan menyaring dan mengelompokkan data sesuai tema penelitian, penyajian dilakukan dalam bentuk narasi, kutipan, dan tabel tematik, sedangkan penarikan kesimpulan difokuskan pada temuan utama yang kemudian diverifikasi melalui triangulasi untuk memastikan validitas terkait kemampuan guru mengelola tekanan kerja dan dampaknya terhadap kualitas pembelajaran (Huberman, 1992).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru di Madrasah Ibtidaiyah Ma'had Al-Zaytun menghadapi tekanan kerja yang bersumber dari tuntutan administratif, tanggung jawab non-akademik, serta ekspektasi institusional dan wali santri. Tekanan ini berdampak pada fokus, stamina, dan kualitas interaksi dengan siswa, yang dalam jangka panjang berpotensi menurunkan motivasi dan inovasi pembelajaran. Meski demikian, guru mampu mengelola tekanan melalui berbagai strategi coping, antara lain manajemen waktu dan perencanaan pembelajaran, sikap positif dan profesional, aktivitas relaksasi dan self-care, pemanfaatan teknologi, serta dukungan sosial dari rekan kerja dan pihak sekolah. Strategi tersebut terbukti berkontribusi dalam menjaga stabilitas emosi, efektivitas pengajaran, dan suasana kelas yang kondusif, sehingga tekanan kerja tidak sepenuhnya menghambat kualitas pembelajaran.

Dalam perspektif psikologi kerja, kemampuan guru dalam mengelola tekanan kerja dapat dipahami melalui pendekatan *coping strategy* dan model *job demands–resources (JD-R)*. Coping strategy berfungsi sebagai mekanisme psikologis untuk menyeimbangkan tuntutan eksternal dengan kapasitas personal, sehingga guru tidak mudah mengalami kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) ataupun depersonalisasi (Liu & Zhou, 2020). Pada saat yang sama, JD-R model menjelaskan bahwa meskipun tuntutan kerja (*job demands*) seperti administrasi dan beban emosional dapat memicu stres, ketersediaan sumber daya internal maupun eksternal (*job resources*) seperti dukungan sosial, penguasaan teknologi, dan fleksibilitas kerja dapat memperkuat motivasi dan mencegah burnout (Bakker & Demerouti,

P-ISSN 2407-4837
E-ISSN 2614-1728

2023). Dengan demikian, keseimbangan antara demands dan resources menjadi kunci agar tekanan kerja tidak menurunkan kualitas pengajaran. Lebih jauh, literatur terkini juga menekankan bahwa praktik *self-care* dan regulasi emosi merupakan faktor penting dalam menjaga kesejahteraan guru, karena dapat meningkatkan resiliensi dan keterlibatan kerja (*work engagement*) (Herman et al., 2020).

Dengan penerapan strategi coping yang beragam, guru tidak hanya mampu menjaga keseimbangan emosional, tetapi juga meningkatkan efektivitas kinerja di kelas. Keseimbangan ini berimplikasi langsung pada kualitas interaksi dengan siswa, seperti terciptanya suasana belajar yang kondusif, peningkatan keterlibatan peserta didik, serta tercapainya tujuan pembelajaran secara optimal. Penelitian terkini menekankan bahwa guru yang memiliki regulasi emosi baik dan dukungan sosial memadai cenderung lebih inovatif dalam merancang pembelajaran serta lebih tangguh dalam menghadapi perubahan kebijakan pendidikan (Bakker & Demerouti, 2023). Lebih jauh, spiritualitas dan praktik *self-care* membantu guru menjaga motivasi intrinsik, sehingga tekanan kerja tidak hanya dihadapi sebagai hambatan, tetapi juga dapat menjadi pendorong untuk terus meningkatkan kualitas mengajar (Liu & Zhou, 2020).

Pembahasan ini akan membahas kemampuan guru dalam mengelola tekanan pekerjaan beserta implikasinya terhadap kualitas mengajar. Dan akan membahas strategi-strategi yang diterapkan guru untuk mengatasi tekanan pekerjaan, baik yang bersifat personal, seperti manajemen waktu dan *self-care*, maupun yang melibatkan dukungan sosial dan pendekatan spiritual. Dalam menghadapi tekanan tersebut, guru menerapkan beberapa strategi.

Pertama, strategi personal. Strategi ini mencakup manajemen waktu, di mana guru menyusun jadwal mengajar, administrasi, serta kegiatan non-akademik dengan perencanaan yang matang sehingga beban kerja lebih terkontrol. Selain itu, guru melakukan self-care melalui menjaga pola istirahat, mengatur kesehatan fisik, serta mengelola emosi agar tetap stabil saat bekerja. Guru juga menggunakan metode relaksasi sederhana seperti olahraga ringan, membaca, atau meluangkan waktu bersama keluarga untuk menyeimbangkan kondisi mental. Dengan strategi ini, guru dapat mengurangi risiko kelelahan sekaligus mempertahankan fokus mengajar. Pendekatan ini berakar pada konsep *problem-focused coping*, sebagaimana dikemukakan oleh (Nursadrina, 2020) di mana individu mencoba mengelola sumber tekanan secara langsung melalui perencanaan, pengorganisasian, dan pengambilan keputusan yang tepat. Dalam hal ini, kontrol terhadap waktu menjadi salah satu bentuk penguatan kontrol internal yang secara psikologis berdampak pada peningkatan rasa percaya diri dan efisiensi kerja. Dengan demikian, manajemen waktu tidak hanya berfungsi sebagai strategi teknis, tetapi juga sebagai alat untuk menjaga kestabilan emosional dan kesiapan pedagogis guru dalam jangka panjang.

Penerapan strategi personal seperti manajemen waktu, perencanaan, dan self-care memiliki implikasi positif yang nyata terhadap kondisi psikologis guru sekaligus kualitas pengajaran. Misalnya, guru yang mampu mengelola waktu dengan baik menunjukkan profesionalisme yang lebih tinggi dan hasil akhir pengajaran yang lebih efektif, sebagaimana dijelaskan oleh Silalahi et al. (2023), di mana pengelolaan waktu yang matang berbanding lurus dengan kualitas transfer pengetahuan di kelas. Selain itu, strategi coping terutama person-focused coping yang meliputi self-care berkorelasi positif dengan kepuasan kerja, di mana guru yang mampu mengatasi stres kerja cenderung merasa lebih puas terhadap profesinya (Zakira & Astuti, 2024). Dengan demikian, strategi personal tidak hanya mengurangi risiko kelelahan dan stres, tetapi juga memperkuat efektivitas pedagogis dan profesionalisme jangka panjang.

Kedua, strategi sosial. Guru mendapatkan dukungan dari rekan sejawat yang biasanya saling berbagi pengalaman, berdiskusi tentang solusi, hingga memberi bantuan teknis dalam mengelola kelas maupun administrasi. Kepala sekolah juga berperan penting dalam memberikan arahan, supervisi, serta motivasi. Dukungan orang tua siswa turut menjadi faktor

P-ISSN 2407-4837
E-ISSN 2614-1728

pendukung, baik dalam bentuk komunikasi yang sehat maupun keterlibatan aktif dalam kegiatan sekolah, sehingga guru merasa terbantu dalam menjalankan tugasnya. Pendekatan ini selaras dengan teori *psychological well-being* yang dikembangkan oleh (Ryff, 1995) di mana salah satu aspek penting dari kesejahteraan psikologis adalah adanya makna hidup dan penerimaan diri. Guru yang mampu memaknai profesinya secara spiritual dan eksistensial akan lebih mudah menerima tekanan sebagai bagian dari dinamika kehidupan kerja, bukan sebagai hambatan. Dalam konteks pendidikan berbasis nilai seperti di Ma'had Al-Zaytun, dimensi spiritual ini menjadi sangat signifikan karena memberi ruang untuk pembentukan karakter guru yang tidak hanya profesional, tetapi juga memiliki kesadaran moral dan keikhlasan dalam pengabdian. Dengan memaknai pekerjaan secara transendental, guru tidak mudah larut dalam tekanan, melainkan mengubahnya menjadi sarana pertumbuhan diri.

Implikasi dari strategi sosial ini terlihat pada meningkatnya rasa kebersamaan, motivasi, dan ketahanan psikologis guru dalam menghadapi beban kerja. Dukungan sejawat membuat guru lebih percaya diri dalam mengelola kelas serta lebih terbuka terhadap inovasi pembelajaran. Peran kepala sekolah yang memberikan supervisi dan motivasi juga terbukti berpengaruh positif terhadap kepuasan kerja dan kinerja guru (Siregar, 2022). Selain itu, keterlibatan orang tua siswa dalam komunikasi dan kegiatan sekolah dapat memperkuat hubungan emosional antara guru, siswa, dan keluarga, sehingga tercipta iklim sekolah yang lebih kondusif (Wahyuni & Anggraini, 2021). Dengan adanya dukungan sosial yang kuat, guru tidak hanya mampu mengurangi tekanan kerja, tetapi juga mampu meningkatkan kualitas interaksi pembelajaran serta membangun komitmen jangka panjang terhadap profesinya.

Ketiga, strategi spiritual. Guru banyak mengandalkan pendekatan keagamaan sebagai bentuk ketenangan batin. Aktivitas spiritual seperti doa, ibadah rutin, dan dzikir memberi motivasi moral serta memperkuat ketahanan mental guru. Pendekatan spiritual ini tidak hanya memberi rasa tenang, tetapi juga menghadirkan makna bahwa pekerjaan mengajar merupakan bentuk pengabdian yang bernilai ibadah. Hal ini membuat guru lebih ikhlas dalam menghadapi tekanan dan tetap bersemangat memberikan pembelajaran yang optimal. Strategi ini dapat dikaitkan dengan *emotion-focused coping*, sebagaimana dikemukakan oleh (Lumban Gaol, 2016) di mana individu berupaya mengelola emosi yang muncul akibat stres melalui aktivitas yang memberi ketenangan dan dukungan emosional. Dalam konteks ini, *self-care* dan dukungan sosial berfungsi sebagai mekanisme pemulihan yang membantu guru tetap menjaga semangat kerja dan keberlangsungan performa profesional. Ketika guru mampu mengatur waktu untuk dirinya sendiri dan membangun relasi sosial yang sehat, maka tekanan kerja tidak lagi menjadi faktor perusak, tetapi dapat diubah menjadi bagian dari keseimbangan kehidupan kerja yang sehat.

Implikasi dari strategi spiritual ini tampak pada meningkatnya ketenangan batin, keikhlasan, serta komitmen guru dalam melaksanakan tugas mendidik. Guru yang menjadikan aktivitas keagamaan sebagai sumber kekuatan psikologis cenderung memiliki ketahanan mental yang lebih tinggi dan lebih mampu menjaga konsistensi dalam mengajar. Penelitian di sekolah berbasis Islam menunjukkan bahwa dimensi spiritualitas berperan penting dalam menekan stres kerja sekaligus meningkatkan motivasi intrinsik guru (Hidayat & Fitriani, 2021). Penelitian pada program Head Start di Amerika menegaskan bahwa stres kerja guru berhubungan langsung dengan menurunnya kualitas interaksi guru-anak, khususnya ketika berhadapan dengan perilaku siswa yang menantang (Chen et al., 2025).

Selain itu, praktik religius juga terbukti mendorong terbentuknya sikap sabar, tangguh, dan ikhlas dalam menghadapi tekanan kerja, sehingga guru mampu menjadikan pekerjaannya sebagai ladang pengabdian bernilai ibadah (Rahman, 2020). Dengan demikian, strategi spiritual tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme coping emosional, tetapi juga sebagai

P-ISSN 2407-4837
E-ISSN 2614-1728

landasan moral yang memperkuat profesionalisme guru di tengah berbagai tantangan pekerjaan.

Keempat mengembangkan kreativitasnya melalui pemanfaatan media digital dan penciptaan materi ajar yang bersifat tematik dan kontekstual. Guru memanfaatkan teknologi digital dalam menyusun konten pembelajaran yang tidak hanya menarik secara visual, tetapi juga interaktif dan relevan dengan kebutuhan siswa. Penggunaan platform daring dan perangkat lunak pengajaran membantu menyusun materi secara lebih efisien dan fleksibel. Selain itu, terdapat pula pendekatan inovatif lain, seperti menciptakan lagu-lagu bertema pelajaran untuk mempermudah siswa memahami konsep secara menyenangkan dan mudah diingat, serta penyusunan E-book sebagai media alternatif yang dapat diakses kapan saja. Inovasi-inovasi ini berkontribusi pada pengayaan metode pengajaran sekaligus menjadi bentuk ekspresi diri yang memberi ruang psikologis bagi guru untuk tetap merasa produktif dan bernilai di tengah tekanan pekerjaan.

Penerapan strategi berbasis kreativitas melalui media digital berdampak langsung pada dua hal utama, yakni kualitas pembelajaran dan ketahanan psikologis guru. Ketika konten ajar dirancang secara menarik, interaktif, dan relevan dengan kebutuhan siswa, keterlibatan peserta didik dalam proses belajar pun meningkat (Sari & Nugroho, 2022). Di sisi lain, aktivitas kreatif seperti membuat E-book, menyusun materi kontekstual, hingga memanfaatkan aplikasi digital bukan hanya mendukung efektivitas mengajar, tetapi juga memberi ruang bagi guru untuk menyalurkan ekspresi dan menjaga rasa percaya diri profesional (Handayani, 2021). Dengan demikian, kreativitas yang terintegrasi dalam praktik pembelajaran berfungsi ganda: memperkuat motivasi siswa sekaligus mengubah tekanan kerja guru menjadi peluang untuk tumbuh dan berinovasi.

Selain inovasi pembelajaran, dukungan sosial dan kolaborasi profesional juga menjadi strategi penting dalam mengelola tekanan kerja. Kegiatan berbagi pengalaman dan diskusi informal antarguru berfungsi sebagai ruang saling menguatkan, baik secara emosional maupun profesional. Melalui kebiasaan mencurahkan permasalahan kepada rekan sejawat atau pihak kurikulum, guru sering memperoleh solusi konkret maupun ide baru yang aplikatif dalam proses mengajar. Sikap terbuka dan kolaboratif ini menjadi bagian dari mekanisme dukungan sosial internal yang efektif dalam mengurangi beban psikis di tengah tekanan pekerjaan yang tinggi. Selain itu, suasana kerja yang harmonis dan penuh kekeluargaan di lingkungan madrasah turut berperan sebagai faktor protektif. Semangat saling membantu antara guru, kepala madrasah, dan manajemen sekolah menciptakan lingkungan kerja yang suportif. Hal ini sejalan dengan pandangan Farid & Pratitis (2022) yang menekankan bahwa lingkungan kerja kolaboratif mampu meningkatkan ketahanan emosional guru sekaligus mendorong peningkatan kualitas kinerja.

Dengan kuatnya dukungan sosial dan kolaborasi, guru tidak hanya mendapatkan bantuan teknis dan ide pengajaran, tetapi juga merasakan pengurangan stres yang signifikan. Penelitian oleh Emilia Putri & Astuti (2024) menemukan bahwa dukungan sosial—baik dari rekan sejawat maupun manajemen sekolah—berperan sangat signifikan dalam menurunkan gejala burnout pada guru muda, dengan kontribusi efektif mencapai 64,7 %. Selain itu, strategi coping yang memediasi efektivitas hubungan antara *self-efficacy* guru dan stres kerja juga menunjukkan bahwa dukungan sejawat dan atasan terbukti memperkuat ketahanan psikologis guru selama pandemi. Dengan demikian, suasana madrasah yang harmonis dan kolaboratif bukan hanya menciptakan iklim kerja yang suportif, tetapi juga menjadi pondasi esensial bagi guru untuk tetap produktif, inovatif, dan sejahtera secara emosional meski berada di tengah tuntutan pekerjaan yang tinggi.

Penerapan berbagai strategi tersebut memberikan dampak yang sangat signifikan terhadap peningkatan kualitas mengajar guru. Dengan strategi yang tepat, guru tidak hanya

P-ISSN 2407-4837
E-ISSN 2614-1728

mampu menyesuaikan metode pembelajaran sesuai dengan kondisi dan kebutuhan siswa, tetapi juga dapat menjaga komunikasi yang positif, baik dengan peserta didik maupun dengan rekan sejawat. Hal ini berkontribusi pada terciptanya suasana kelas yang kondusif, di mana siswa merasa aman, termotivasi, dan lebih bersemangat untuk belajar meskipun guru sedang berada dalam tekanan pekerjaan. Hal ini konsisten dengan temuan dalam konteks Head Start, di mana stres guru terbukti memperburuk kualitas hubungan interpersonal dengan siswa, sehingga mengganggu terciptanya iklim kelas yang kondusif (Chen et al., 2025).

Selain itu, penerapan strategi manajemen stres yang terintegrasi juga terbukti berdampak positif terhadap kinerja akademik siswa. Studi yang dilakukan oleh Wulandari dan Setiawan (2021) menunjukkan bahwa guru yang mampu mengelola tekanan kerja dengan baik cenderung lebih efektif dalam merancang pembelajaran yang adaptif serta membangun interaksi kelas yang harmonis. Hal ini sejalan dengan temuan Pratiwi (2022) yang menekankan bahwa kesejahteraan psikologis guru berbanding lurus dengan kualitas layanan pembelajaran yang diberikan, terutama dalam menciptakan iklim kelas yang suportif dan berorientasi pada kebutuhan siswa. Dengan demikian, kemampuan guru dalam menerapkan strategi personal, sosial, spiritual, maupun inovatif bukan hanya menjaga stabilitas emosional, tetapi juga berimplikasi langsung pada peningkatan hasil belajar serta keterlibatan aktif siswa di madrasah.

Menariknya, tekanan yang dihadapi guru tidak selalu berdampak negatif. Dalam banyak kasus, justru tekanan dapat menjadi pemicu munculnya kreativitas baru, seperti pemanfaatan media digital yang lebih variatif, pengembangan metode pembelajaran interaktif, hingga penguatan kolaborasi antar-guru untuk saling berbagi strategi dan pengalaman. Kreativitas ini mampu menjadikan proses pembelajaran lebih inovatif, relevan, dan sesuai dengan perkembangan zaman serta kebutuhan siswa di era digital.

Namun, perlu dipahami bahwa upaya guru dalam mengelola tekanan tidak dapat berdiri sendiri. Dukungan dari sekolah sangat diperlukan agar guru memiliki ruang yang cukup untuk berkembang. Dukungan tersebut dapat berupa penyediaan pelatihan berkelanjutan guna meningkatkan kompetensi pedagogik dan profesional, pemberian kesejahteraan yang memadai sebagai bentuk penghargaan atas dedikasi, serta penciptaan iklim kerja yang kolaboratif dan harmonis. Dengan adanya dukungan tersebut, guru akan lebih mudah menjaga keseimbangan antara tekanan pekerjaan dengan kualitas pembelajaran yang dihasilkan. Pada akhirnya, keseimbangan inilah yang menjadi kunci agar tujuan pendidikan dapat tercapai secara optimal. Guru yang mampu mengelola tekanan dengan baik, ditopang oleh dukungan sistem pendidikan yang memadai, akan menghasilkan proses pembelajaran yang tidak hanya efektif, tetapi juga inspiratif dan berdaya guna bagi perkembangan peserta didik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa kemampuan guru Madrasah Ibtidaiyah Ma'had Al-Zaytun dalam mengelola tekanan pekerjaan merupakan faktor kunci dalam menjaga sekaligus meningkatkan kualitas mengajar. Tekanan yang bersumber dari beban administratif, tuntutan kurikulum terpadu, ekspektasi lembaga, maupun dinamika sosial mampu direspons secara adaptif melalui strategi personal, sosial, spiritual, dan inovatif. Penerapan strategi tersebut tidak hanya menjaga stabilitas emosional dan kesehatan mental guru, tetapi juga meningkatkan efektivitas pengelolaan kelas, kreativitas pembelajaran, serta komunikasi yang harmonis dengan siswa dan sejawat. Implikasinya, kualitas pembelajaran tetap terjaga dalam suasana kondusif dan berorientasi pada kebutuhan peserta didik. Oleh karena itu, selain kompetensi individual, dukungan kelembagaan dan kebijakan pendidikan yang memperhatikan kesejahteraan guru sangat diperlukan agar proses pembelajaran di madrasah dapat berlangsung secara optimal, produktif, dan berkelanjutan.

P-ISSN 2407-4837
E-ISSN 2614-1728

Madrasah Ibtidaiyah Ma'had Al-Zaytun perlu memperkuat dukungan psikologis guru melalui forum refleksi, supervisi partisipatif, dan pelatihan pengelolaan stres. Guru diharapkan lebih konsisten menerapkan strategi coping personal, sosial, dan spiritual agar kualitas mengajar tetap terjaga. Pemerintah serta peneliti selanjutnya disarankan untuk menindaklanjuti aspek kebijakan dan kajian kualitatif guna memperkaya pemahaman tentang dinamika tekanan kerja guru madrasah.

DAFTAR RUJUKAN

Achmad. (2024). Mewawancarai Kandidat : Strategi untuk Meningkatkan Efisiensi dan Efektivitas,*2*(2). http://doi.org/https://doi.org/10.59603/masman.v2i2.387

Arvyanda. (2023). Analisis Pengaruh Perbedaan Bahasa dalam Komunikasi Antar mahasiswa. *Jurnal Harmoni Nusa Bangsa*, *1*. http://doi.org/http://dx.doi.org/10.47256/jhnb.v1i1.338

Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2023). Job demands–resources theory: Ten years later. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, 10*(1), 25–53. https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-053933

Chen, S., Phillips, B.M. & Zhang, Q. Understanding Teacher-Child Relationship Dynamics in Head Start: The Roles of Children's Gender, Undesired Behavior, and Teachers' Job Stress. Early Childhood Educ J (2025). https://doi.org/10.1007/s10643-025-01945-4

Farid, M., & Pratitis, N. T. (2022). Kesejahteraan psikologis guru non-Pegawai Negeri Sipil (PNS): Menguji peranan relisiensi dan kebersyukuran Pendahuluan. *Journal of Psychological Research*, *2*(2), 160-169. Retrieved from https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/500/344

Hardani. (2020). Analisis Data Kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, *17*(33), 81. http://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374

Handayani, T. (2021). Kreativitas guru dalam memanfaatkan media digital untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara, 7*(2), 112–123. https://doi.org/10.33369/jpdk.v7i2.18567

Herman, K. C., Hickmon-Rosa, J., & Reinke, W. M. (2020). Empirically derived profiles of teacher stress, burnout, self-efficacy, and coping and associated student outcomes. *Journal of Positive Behavior Interventions, 22*(1), 5–17. https://doi.org/10.1177/1098300719844457

Hidayat, R., & Fitriani, N. (2021). Religiusitas dan stres kerja pada guru madrasah. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami, 7*(2), 142–152. https://doi.org/10.19109/psikis.v7i2.7320

Huberman, M. B. M. A. M. (1992). *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta: Sage Publications, Inc.

Li, J., Xue, E., & Liu, Y. (2024). The chain mediating role of teachers' job stress in the influence of distributed school leadership on job satisfaction: Evidence from China, the United States, England, and Australia. Behavioral Sciences, 14(4), 207. https://doi.org/10.3390/bs14040207

Liu, Y., & Zhou, Y. (2020). The impact of coping strategies on job stress and burnout among Chinese primary school teachers. *Current Psychology, 39*(5), 1927–1935. https://doi.org/10.1007/s12144-018-9870-y

Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, *24*(1), 1. http://doi.org/10.22146/bpsi.11224

Lubis, A. M. (2023). Analisis Kemampuan Guru Dalam Mengembangkan Indikator Pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (Rpp) Kelas Vi Berdasarkan Tingkat Kognitif Taksonomi Bloom Di Sd Negeri 72 Kota Bengkulu. At-Tawassuth, (I),1-224.Retrievedfrom http://repository.uinfasbengkulu.ac.id/495/1/Anisa Mariana Lubis.pdf

Maisaroh, S., & Harsiwi, N. E. (2024). Tantangan yang Dihadapi oleh para Pendidik dalam Mengajar Siswa dengan Kebutuhan Khusus di SLB PGRI Pademawu. *Journal of Special*

P-ISSN 2407-4837
E-ISSN 2614-1728

Education Lectura, *2*(1), 38-43. Retrieved from https://journal.unilak.ac.id/index.php/JSELectura/about

Nisa, F. K. (2021). Gambaran Stres Kerja Guru Sekolah Dasar Dikecamatan Kalinyamatan Kabupaten Jepara Jawa Tengah Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2021, 9. Retrieved from https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/67326

Pratiwi. (2022). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru Pada Sekolah Luar Biasa (SLB) Harapan Bunda Kota Dumai. Retrieved from https://repository.uir.ac.id/14369/1/185210242.pdf

Rahman. (2021). Pengaruh Perhatian Orang Tua dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pada Mata Pelajaran Sejarah Indonesia. *Jurnal Pendidikan Indonesia(Japendi)*,*2*(2).http://doi.org/https://doi.org/10.59141/japendi.v2i02.95

Rahman, A. (2020). Spiritualitas dan kepuasan kerja guru madrasah: Sebuah kajian psikologi Islam. *Jurnal Pendidikan Islam, 9*(1), 55–68. https://doi.org/10.14421/jpi.2020.91.55-68

Sari, R. P., & Nugroho, A. (2022). Pemanfaatan teknologi digital dalam pembelajaran tematik di sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 9*(1), 45–56. https://doi.org/10.31004/basicedu.v9i1.3432

Silalahi, L. U., Najmi, C. A., Hasibuan, I. M., Lubis, E., & Nasution, I. (2023). Strategi manajemen waktu guru dalam menghadapi tantangan keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi. *Al-Mirah: Jurnal Pendidikan Islam, 5*(2), 177–182. https://doi.org/10.33487/al-mirah.v5i2.7220

Siregar, L. (2022). Peran kepala sekolah dalam meningkatkan kinerja guru melalui supervisi akademik. Jurnal Manajemen Pendidikan Islam, 10(2), 145–156. https://doi.org/10.30868/mmp.v10i2.3456

Tampubolon, M. (2023). *Metode Penelitian Kualitiatif*. *PT Global Eksekutif Teknologi* (Vol.3). Retrieved from http://repository.uki.ac.id/11609/1/MetodePenelitian.pdf

Vallerand, R. J. (2015). Passion and Psychological Well-Being. *The Psychology of Passion*,186-218.http://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199777600.003.0008

Wahyuni, E., & Anggraini, L. (2021). Peran komunikasi orang tua dan guru dalam meningkatkan kualitas pendidikan dasar. Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 8(1), 33–44. https://doi.org/10.31004/basicedu.v8i1.3021