STRATEGI KEPALA SEKOLAH MANAJEMEN STRES GURU DALAM ORGANISASI PENDIDIKAN DI SDN SUMBERMULYO REMBANG

Ari Pujiningsih[1], Noor Miyono[2]
Program Pascasarjana, Magister Pendidikan, Universitas PGRI Semarang
pujiningsihazka@gmail.com[1] , noormiyono@upgris.ac.id[2]

ABSTRACT

The principal as a manager in an educational organization has an important role and responsibility in the smooth implementation of teaching education in schools. Roles and responsibilities can be implemented by creating strategies that are relevant to the teacher's performance conditions. One way is to maintain teachers' mental health to avoid work stress. School principal strategies that are effective in preventing teacher work stress certainly influence teacher performance, so that the workload at school can be completed well and appropriately. This research is research conducted to determine the strategies used by school principals in managing teacher work stress. This research uses a qualitative approach with data collection techniques, namely observation and interviews. Next, the data is presented using a descriptive approach, in the form of words, written or spoken from the subjects observed, namely teachers who teach at SDN Sumbermulyo. The results of this research show that the implementation of the principal's strategy for managing work stress for teachers includes carrying out observations and interviews to determine teacher work stress, light psychoeducation, digital literacy of educational tools, evaluation and reflection, a comfortable work environment that has been implemented, but some strategies are still under observation. to find out the final result. The teacher's workload has been completed well and precisely, but implementing digital literacy requires more time.

Keywords: Principal Strategy, Work Stress, Stress Management.

ABSTRAK

Kepala sekolah sebagai manajer dalam organisasi pendidikan memiliki peran dan tanggungjawab penting dalam kelancaran pelaksanaan pendidikan pengajaran di sekolah. Peran dan tanggungjawab dapat dilaksanakan dengan menciptakan strategi yang relevan dengan kondisi kinerja guru. Salah satunya dengan menjaga kesehatan jiwa guru untuk terhindar dari stres kerja. Strategi kepala sekolah yang efektif dalam mencegah stres kerja guru tentu mempengaruhi kinerja guru, sehingga beban kerja di sekolah dapat diselesaikan dengan baik dan tepat. Penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui stategi yang dilakukan kepala sekolah dalam manajemen stres kerja guru. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data yaitu observasi dan wawancara. Selanjutnya penyajian data dengan menggunakan pendekatan deskriptif, berupa kata-kata, tulisan, atau lisan dari subjek yang diamati yaitu guru yang mengajar di SDN Sumbermulyo. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan strategi kepala sekolah manajemen stres kerja terhadap guru mencakup pelaksanaan observasi dan wawancara untuk mengetahui stres kerja guru, psikoedukasi ringan, literasi digital perangkat pendidikan, evaluasi dan refleksi, lingkungan kerja yang nyaman sudah berjalan hanya saja beberapa strategi

masih dalam pengamatan untuk mengetahui hasil akhirnya. Beban kerja guru sudah terselesaikan dengan baik dan tepat hanya saja dalam pelaksanaan literasi digital membutuhkan waktu yang lebih panjang.

Kata Kunci: Strategi Kepala Sekolah, Stres Kerja, Manajemen Stres.

A. Pendahuluan

Menurut (Ajepri et al., 2022) strategi kepala sekolah merupakan berbagai keputusan atau rencana sebagai sasaran, kebijakan atau tujuan yang telah ditetapkan oleh seorang kepala sekolah dalam upaya mewujudkan tujuan pembelajaran. Strategi kepala sekolah merupakan Teknik yang dilakukan dalam upaya menyelesaikan permasalahan dan tugas yang ada di sekolah. Dalam strategi kepala sekolah terdapat keputusan dengan pengaruh besar. Menurut (Arvia et al., 2023) Kepala Sekolah diharapkan mempunyai strategi untuk mengembangkan kompetensi profesional guru dalam upaya mencegah pembelajaran yang monoton dan menciptakan lulusan berkualitas. Guru yang profesional mampu menyelesaikan beban kerja yang banyak dengan baik tanpa stres. Salah satu upaya untuk dapat menghindari stres kerja adalah dengan melalukan manajemen stres kerja oleh kepala sekolah.

Menurut (Rahmawati et al., 2021) Manajemen stres merupakan serangkaian teknik dan strategi yang digunakan untuk mengurangi efek negatif dari stres. Kepala sekolah merupakan guru yang dilantik menjadi pemimpin sekolah(Ajepri et al., 2022). Kepala sekolah dalam pendidikan dasar ialah orang yang dipercaya untuk memimpin penyelenggaraan pendidikan dan penjamin lancarnya pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah(Kadarsih et al., 2020). Kepala sekolah memunyai kendali penuh terhadap organisasi pendidikan pada sekolah yang dipimpin. Salah satu tugas kepala sekolah yakni memastikan tugas-tuugas dan tanggungjawab kolega guru dapat berjalan dengan baik. Tugas-tugas guru yang sistematis tersebut dikelompokkan kemudian disebut dengan beban guru. Dalam upaya mewujudkan kelancaran pembelajaran di sekolah dibutuhkan guru yang mampu menyelesaikan beban guru dengan benar dan tepat. Untuk mewujudkan hal tersebut guru membutuhkan waktu dan kemampuan yang memadai agar terhindar dari penumpukan beban kerja. Dengan terbatasnya waktu dan kemampuan apabila dilakukan secara terus menerus akan mengakibatkan stres kerja bagi guru pada pendidikan dasar.

Pendidikan dasar merupakan fondasi penting dalam pembentukan karakter dan intelektual anak. Pada tahap ini, anak-anak mulai mengembangkan nilai-nilai moral, etika, dan sosial yang akan membentuk mereka menjadi individu yang bertanggung jawab dan bermoral baik. Karakteristik yang dibentuk dalam fase perkembangan kritis akan mempengaruhi kehidupan mereka dimasa depan. Pembentukan intelektual anak-anak di sekolah dasar

melibatkan berbagai kegiatan dan strategi yang dirancang untuk mengembangkan kemampuan kognitif mereka. memahami karakteristik anak menjadi tugas guru dan orang tua untuk mendidik dan membimbing anak menjadi lebih baik (mutia, 2021).

Guru sekolah dasar memegang peran krusial dalam proses ini, tidak hanya sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pembimbing dan pembentuk moral siswa. tugas guru sebagai pengajar sangat penting dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan keterampilan sosial. guru menjadi pusat dalam mengembangkan nilai-nilai moral yang sesuai dengan norma-norma yang berlaku. Menurut (Pratama et al., 2023) guru merupakan cerminan bagi siswa yang diharapkan menjadi panutan yang dapat dikagumi dan diteladani. Dengan ini, pembentukan moral dan menjadi teladan yang baik juga termasuk tugas dan guru disekolah. Dalam kata lain Siswa yang tidak mempunya moral baik akan menjadi beban guru.

Beban kerja guru sekolah dasar mencakup persiapan pengajaran, pelaksanaan kegiatan belajar mengajar, evaluasi siswa, administrasi, serta tanggung jawab tambahan seperti kegiatan ekstrakurikuler. Berdasarkan (Permendikbud No 15 Tahun 2018.) dijelaskan bahwa jumlah jam kerja guru SD yaitu 40 jam dalam 1 minggu atau 40 jam tatap muka. Sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh (Kurniawan et al., 2023) dijelaskan bahwa padatnya jam mengajar, karakteristik siswa yang beragam, siswa tidak mudah diatur dapat membuat guru merasakan kelelahan yang berlebihan. Selain itu beban teknologi yang didapatkan dari perangkat pembelajaran digital juga menuntut guru untuk melakukan adaptasi dalam literasi digital. Kondisi ini membuat guru sering kali menghadapi tekanan yang tinggi, yang jika tidak dikelola dengan baik, dapat menyebabkan stres. Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti tertarik melakukan tinjauan kritis permasalahan ini dengan menyusun makalah yang berjudul "Manajemen Stres Kerja Terkait Beban Kerja Pada Guru di SDN Sumbermulyo Rembang".

B. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini digunakan metode deskriptif kualitatif. Penelitian Kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan prosedur analisis yang tidak menggunakan prosedur analisis statistik atau cara kuantifikasi lainnya. Penelitian ini bersifat deskriptif yaitu penelitian yang berisi gambaran mengenai suatu gejala atau fenomena secara lebih detail, yakni dengan menjelaskan ataupun menerangkan sebuah kejadian atau peristiwa. Data yang diperoleh dalam penelitian ini berasal dari observasi dan wawancara terhadap guru yang mengajar di SDN Sumbermulyo yang berjumlah 8 orang.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara bersama guru di SDN Sumbermulyo peneliti mendapatkan

penyataan bahwa penyebab stres setiap guru yang beragam dengan tingkat stres yang berbeda-beda. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor. Dalam upaya mengetahui tingkat stres guru di SDN Sumbermulyo maka dilaksanakan kegiatan observasi dan wawancara singkat. Adapun pertanyaan yang telah disiapkan untuk kegiatan wawancara diantaranya:

1. Sudah berapa lama Anda mengajar di SD ini?.
2. Apakah Anda puas dengan kondisi lingkungan fisik di SD ini?.
3. Dapatkah Anda menggambarkan tugas-tugas yang harus Anda jalankan di SD ini?.
4. Dapatkah Anda menceritakan perubahan apa saja yang pernah terjadi dalam situasi pekerjaan Anda?.
5. Apakah anda mengetahui apa itu stres kerja dan penyebab stres kerja?.
6. Masalah apa saja yang menjadi sumber stres dalam bekerja di SD ini?.
7. Bagaimana proses Anda ketika merasakan akan terjadinya stres?
8. Coba ceritakan diwaktu kapan anda merasa stres?.
9. Bagaimana anda mengatasi stres kerja?.
10. Mengapa anda menerapkan cara tersebut untuk mengatasi stres kerja?.

Manajemen Stres Kerja

Menurut (Novalita Fransisca Tungka, 2023) manajemen stres adalah kemampuan untuk mengontrol tekanan, marah, kegelisahan, ketegangan, stimulasi negatif, gugup, dan istilah lainnya. Dalam setiap pekerjaan akan mempunyai beban kerja yang ringan dan berat. Setiap pekerja akan menghadapi fase stress kerja dengan sirkulasi yang berbeda-beda dengan pekerja lainnya Ketika menghadapi beban kerja yang berat. Salah satu pekerja maupun karyawan yang mempunyai beban kerja yang berat adalah guru sekolah dasar. Menurut (Siti Farihah Rosanna, 2021) guru SD merupakan profesi yang memiliki tanggungjawab yang besar dan rutinitas kerja monoton sehingga berisiko mengalami stres kerja. Sejalan dengan hasil penilitan dari (Rosanna et al., 2021) yang menunjukkan bahwa 51,5% guru mengalami risiko stres kerja tinggi, 15,4% guru dengan risiko stres kerja sedang, dan 33,3% guru dengan risiko stres kerja rendah.

Menurut (Anita et al., 2021) Stres kerja merupakan bentuk respon emosional dan psikologis yang tidak terkendali muncul karena berinteraksi dengan lingkungan fisik dan non fisik. Berdasarkan uraian di atas stres kerja yaitu suatu kondisi akibat ketegangan manusia yang mempengaruhi perubahan emosi, pola pikir, dan kondisi fisik seseorang. Stres kerja dapat timbul dari ketidaksesuaian antara keterampilan individu dan beban kerja yang ada. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara bersama guru di SDN Sumbermulyo Rembang diketahui belum ada upaya yang mengarah pada manajemen stres kerja. Adapun manajemen stress kerja masih dilaksakan secara mandiri oleh setiap guru. Untuk menghindari terjadi stres kerja maka perlu adanya

manajemen stres pada setiap pekerja dengan hal-hal sebagai berikut:

1. Melaksanakan observasi dan wawancara untuk mengetahui sejauh mana guru di sekolah mengalami stres kerja.
2. Kegiatan psikoedukasi ringan terkait pentingnya manajemen stres kerja.
3. Pelaksanaan Literasi Digital Perangkat Pendidikan.
4. Pelaksanaan evaluasi dan refleksi oleh sekolah.
5. Menciptakan lingkungan kerja organisasi yang nyaman.

Manajemen stres diharapkan mampu membantu menghindarkan pekerja maupun karyawan dari stres kerja sehingga dapat menyelesaikan beban kerja dengan maksimal. Beban kerja yang diselesaikan sesuai prosedur dan rentan waktu yang ditentukan akan memberikan prospek kerja baik perusahaan. Sehingga baik kepala sekolah, guru, maupun pengawas akan sejahtera dan terhindar dari stres kerja.

Beban Kerja

Menurut (Indriati, 2021) Beban kerja merupakan serangkaian kegiatan yang harus diselesaikan pegawai atau suatu unit dalam organisasi dengan batas waktu yang telah ditentukan. Setiap pekerjaan memiliki beban kerja masing-masing yang harus diselesaikan oleh karyawan atau pegawai pada instansi atau organisasi tertentu. beban kerja adalah tuntutan pekerjaan berupa sejumlah tugas yang harus selesai dalam waktu tertentu dengan mengorbankan waktu dan kegiatan lain dari pekerja (Samallo & Wulani, 2022). Beban kerja merupakan kondisi dimana pekerja dihadapkan pada pekerjaan dengan tanggung jawab dan batas waktu. Setiap pekerjaan akan menghasilkan tugas-tugas yang harus diselesaikan. Sehingga setiap tugas tidak lepas dari tanggung jawab. Tugas-tugas dengan tanggung jawab yang banyak kemudian dikumpulkan menjadi satu akan menjadi beban kerja.

Setiap pekerja yang mendapatkan beban kerja harus menyelesaikan pekerjaan tersebut dalam kurun waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Beban kerja akan selalu diberikan kepada setiap pekerja termasuk guru. Dalam melaksanakan pekerjaan guru mendapatkan beban kerja baik dari sekolah maupun dari pemerintahan yang diatur dalam undang-undang dan peraturan. Berdasarkan (*Permendikbud No 15 Tahun 2018,* n.d.) telah diuraikan serangkaian beban kerja guru, kepala sekolah, pengawas selama 40 (empat puluh) jam dalam 1 (satu) minggu pada satuan administrasi pangkal dengan uraian sebagai berikut:

1. Merencanakan pembelajaran atau pembimbingan;
2. Melaksanakan pembelajaran atau pembimbingan;
3. Menilai hasil pembelajaran atau pembimbingan;

4. Membimbing dan melatih peserta didik; dan
5. Melaksanakan tugas tambahan yang melekat pada pelaksanaan kegiatan pokok sesuai dengan beban kerja guru.

Dari uraian tugas beban guru diatas dijelaskan juga untuk pemenuhan beban kerja dilaksanakan dalam intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Sehingga apabila beban kerja guru tersebut tidak dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang ada akan menimbulkan penumpukan tugas yang dapat memicu terjadinya stres kerja. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara bersama 8 guru di SDN Sumbermulyo Rembang diketahui penyebab stres setiap guru yang beragam dengan tingkat stres yang berbeda-beda.

Beban kerja dan tuntutan kerja menjadi faktor yang paling general diantara semua guru. Salah satu faktor yang paling dekat adalah perbedaan usia antara guru tua dan guru muda. Perbedaan usia yang cukup signifikan menimbulkan kesenjangan diantara guru. Hal ini membuat guru muda merasa segan dan dibutuhkan waktu untuk beradaptasi dengan lingkungan kerja baru. Hal tersebut membuat guru muda merasa dituntut untuk beradaptasi dengan waktu yang cepat sehingga menjadi stres. Faktor selanjutnya adalah dalam proses pembelajaran guru menghadapi karakteristik siswa yang berbeda-beda sehingga guru harus menyesuaikan karakter setiap siswa. Selain faktor diatas guru juga menyebutkan terdapat beberapa faktor dari luar beban kerja di sekolah antara lain: urusan rumah tangga, urusan pemenuhan kebutuhan hidup dan lain-lain. Namun, untuk guru dengan usia yang lebih tua faktor yang cukup berat memicu stres adalah paradigma pembelajaran baru dengan tuntutan kemampuan teknologi yang tinggi. Hal ini cukup membuat guru merasa bingung dan membutuhkan waktu tambahan untuk literasi digital. Sedangkan waktu yang terbatas dan beban kerja yang berat dikerjakan disaat yang bersamaan cukup membuat guru tua mengalami stres kerja.

Hasil observasi dan wawancara tersebut dibutuhkan strategi yang dapat diterapkan untuk mengatasi permasalahan yang terjadi. manajemen stres kerja merupakan salah satu kajian yang muncul dalam upaya bagaimana guru, kepala, sekolah, maupun pengawas dalam mengatur pola pikir dan ritme kerja dalam menghadapi beban kerja sehingga terhindar dari stres kerja. Perlu dilaksanakan upaya manajemen stres pada guru dan kepala sekolah di SDN Sumbermulyo Rembang dengan kegiatan berikut:

1. **Melaksanakan observasi dan wawancara untuk mengetahui sejauh mana guru di sekolah mengalami stres kerja.**

Melalui kegiatan ini diharapkan dapat terdeteksi apakah guru mengalami stres kerja atau tidak. Selanjutnya, apabila terdapat banyak guru yang mengalami maka perlu diketahui penyebab guru mengalami stres kerja. Setelah diketahui

penyebabnya akan dilakukan kajian dan evaluasi untuk menentukan solusi yang dapat disesuaikan dengan penyebab stres kerja. Manajemen stres dapat dilakukan apabila diketahui terlebih dahulu karakteristik setiap guru sehingga solusi yang diberikan bisa tepat sasaran. Manajemen stres pada tahap ini berfungsi untuk menghindarkan stres kerja guru pada pemenuhan beban kerja yang akan datang.

2. Kegiatan psikoedukasi ringan terkait pentingnya manajemen stres kerja.

Psikoedukasi bertujuan untuk membantu guru dalam upaya mengurangi stres yang dialaminya. Kegiatan ini melibatkan semua guru yang terlibat dalam pemenuhan beban kerja di sekolah. Dengan adanya psikoedukasi diharapkan guru dapat mengenali apa yang dimaksud stres kerja. Sehingga guru dapat mendeteksi gejala awal stres kerja sejak dini sebelum memasuki stres kerja berat. Psikoedukasi ringan dapat dilakukan dengan memberikan pemahaman terkait definisi stres kerja, factor-faktor penyebab kerja, gejala stres kerja, dan manajemen stres kerja, serta penangan pertama untuk mengatasi stres kerja.

3. Pelaksanaan Literasi Digital Perangkat Pendidikan

Paradigma pembelajaran baru yang menuntut guru untuk menguasai perangkat digital mengharuskan guru untuk melakukan adaptasi teknologi. Dalam kurikulum merdeka hampir seluruh kegiatan di sekolah dilaksanakan dengan memanfaatkan perangkat digital. Mulai dari pembelajaran dikelas, sampai dengan pelaporan pembelajaran dilaksanakan dengan melibatkan aplikasi dan teknologi modern. Berdasarkan hal tersebut perlu untuk dilaksanakan literasi digital bersama seluruh anggota guru untuk mengenalkan digitalisasi perangkat ajar. Tujuan dari literasi digital agar tidak terjadi gagap teknologi pada guru. Literasi digital dapat dilaksanakn dengan mandiri maupun dengan mengadakan workshop atau sosialisasi perangkat digital dengan melibatkan seluruh guru. Gagap teknologi pada guru dapat memicu terjadinya stress mengingat tuntutan pembelajaran digital untuk bekerja cepat sedangkan beban kerja guru yang lain masih belum diselesaikan. Maka dari itu dengan adanya literasi digital dapat menjadi salah satu bentuk manajemen stres kerja yang efektif.

4. Pelaksanaan evaluasi dan refleksi oleh sekolah

Kegiatan evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tugas dan tanggungjawab yang telah dilakukan. Kegiatan ini bertujuan untuk mengoreksi apakah individu mengalami kelebihan beban kerja atau tanggung jawab yang berlebihan pada karyawan atau pekerja. Kelebihan beban kerja dapat menjadi faktor penyebab stres kerja. Setiap beban kerja tidak bisa lepas dari tanggungjawab. Maka dari itu dengan pelaksanaan evaluasi diharapkan dapat diketahui lebih awal kemampuan dari setiap individu supaya beban kerja dan tanggungjawab dapat dijalankan dengan porsinya masing-masing. Setelah pelaksanaan evaluasi akan diketahui apa saja permasalahan dan

miskonsepsi yang terjadi. Setalah itu penting adanya refleksi untuk pengembanga diri yang mendasar terkait profesionalitas dengan mengekspresikan kesan konstruktif, pesan, harapan, dan kritik. Kegiatan evaluasi dan refleksi dapat dilakukan dengan kurun waktu tertentu dengan jadwal konsisten.

5. Menciptakan lingkungan kerja yang nyaman

Salah satu penyebab setres kerja selain beban kerja adalah lingkungan kerja yang toxic. Lingkungan kerja berpengaruh besar terhadap keberlangsungan pekerjaan dalam sebuah perusahaan atau organisasi. Mengingat guru adalah profesi dengan pekerjaan yang monoton dan tuntutan kerja yang sistematis maka sangat dibutuhkan lingkungan kerja yang nyaman dan aman. Tidak dapat dipungkiri di lingkungan kerja guru terdapat perbedaan usia, perbedaan jenis kelamin, dan lain sebagainya. Dari perbedaan yang ada akan muncul perbedaan baru seperti perbedaan pendapat. Sehingga apabila perbedaan pendapat ini mengarah pada hal negatif akan mempengaruhi lingkungan kerja. Lingkungan kerja yang baik adalah terdiri dari anggota yang saling mendukung, saling membantu, dan saling mengetahui posisi masing-masing. Sehingga dengan lingkungan kerja yang baik diharapkan mampu menjaga kestabilan emosi guru dalam menghadapi beban kerja.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil diatas dapat diambil kesimpulan gambaran stres kerja guru di SDN Sumbermulyo Rembang yang beragam mulai dari beban kerja, tuntutan kerja, lingkungan kerja, karakteristik peserta didik, serta adaptasi teknologi. strategi kepala sekolah dalam manajemen stres kerja guru dilakukan dengan cara: melaksanakan observasi dan wawancara untuk mengetahui sejauh mana guru di sekolah mengalami stres kerja, kegiatan psikoedukasi ringan terkait pentingnya manajemen stres kerja, pelaksanaan literasi digital perangkat pendidikan, pelaksanaan evaluasi dan refleksi oleh sekolah, menciptakan lingkungan kerja yang nyaman. Dalam organisasi sekolah kepala sekolah memiliki peran dan tanggungjawab dalam menjaga psikologi karyawan atau guru yang bekerja di sekolah terpimpin. Sehingga dengan memberikan manajemen stres kerja diharapkan mampu membekali guru dalam menghadapi beban kerja agar terhindar dari stres kerja.

DAFTAR PUSTAKA

Ajepri, f., vienti, o., & rusmiyati, r. (2022). Strategi kepala sekolah dalam meningkatkan kinerja guru. *Mindset: jurnal manajemen pendidikan islam*, 130–149. Https://doi.org/10.58561/mindset.v1i2.53

Anita, t., tjitrosumarto, s., & setyohadi, j. S. (2021). Stres kerja guru saat pandemi covid-19 ditinjau dari kompensasi dan lingkungan kerja. *Research and development journal of education*, *7*(1), 146. Https://doi.org/10.30998/rdje.v7i1.8629

Arvia, a. R., hakim, l., & rianty, i. (2023). Strategi kepala sekolah

dalam pengembangan kompetensi profesional guru di sekolah menengah atas negeri 15 merangin provinsi jambi. *Afeksi: jurnal penelitian dan evaluasi pendidikan*, *4*(5), 523–532. Https://doi.org/10.35672/afeksi.v4i5.155

Indriati, i. H. (2021). Pengaruh stres kerja, beban kerja, komitmen organisasi dan kepuasan kerja terhadap turnover turnover pegawai. *Feb unmul*, *23*(3).

Kadarsih, i., marsidin, s., sabandi, a., & febriani, e. A. (2020). Peran dan tugas kepemimpinan kepala sekolah di sekolah dasar. *Edukatif : jurnal ilmu pendidikan*, *2*(2), 194–201. Https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i2.138

Kurniawan, a., khotimah, h., sera, d. C., psikologi, f., malang, m., dieng, j. T., & kunci, k. (2023). Sense of humor dan stres kerja pada guru sd. *Seminar nasional sistem informasi*.

Mutia. (2021). Characteristics of children age of basic education. *Jurnal pendidikan islam internasional fitrah*, *3*.

Novalita fransisca tungka. (2023). Peningkatan literasi digital guru sd melalui penerapan empat prinsip dasar penguasaan teknologi digital. *Ejimcs*, *1*(3).

Permendikbud no 15 tahun 2018. (n.d.).

Pratama, p. S., mawardini, a., & rahayu, r. (2023). Peran guru sebagai role model dan teladan dalam meningkatkan moralitas siswa di sekolah dasar. In *karimah tauhid* (vol. 2, issue 5).

Rahmawati, a. N., rochmah, n., ayu, i., putri, t., & sumarni, t. (2021). Manajemen stres kerja guru teacher work stress management. In *jurnal pengabdian kepada masyarakat: kesehatan (jpkmk)* (vol. 1).

Rosanna, s. F., hartanti, r. I., & indrayani, r. (2021). Hubungan antara faktor individu dan kejenuhan dengan stres kerja pada guru sekolah dasar sederajat. *Ikesma*, *17*(2).

Samallo, m., & wulani, f. (2022). Model hubungan kompleksitas pekerjaan, beban kerja, stres kerja, dan kepuasan kerja guru sma pada yayasan pendidikan xyz di surabaya. *E-jurnal manajemen universitas udayana*, *11*(3), 614. Https://doi.org/10.24843/ejmunud.2022.v11.i03.p10

Siti farihah rosanna. (2021). Hubungan antara faktor individu dan kejenuhan dengan stres kerja pada guru sekolah dasar sederajat. *Ikesma*, *17*.