

Faktor-Faktor Penyebab Guru Mengalami Stres di Sekolah

Nasib Tua Lumban Gaol

Program Studi Manajemen Pendidikan Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Tarutung

e-mail: nasib.t.lumbangaol@gmail.com

ABSTRAK. Pekerjaan sebagai guru sangat rentan terkena stres. Sayangnya, kajian atau penelitian tentang stres yang dialami guru masih jarang dilakukan pada konteks pendidikan Indonesia. Studi ini bertujuan untuk mengatasi gap tersebut dengan melakukan studi pustaka (*literature review*) tentang berbagai faktor yang menyebabkan guru mengalami stres. Data untuk proses review diperoleh dari berbagai artikel jurnal dan buku yang relevan dengan stres guru. Berdasarkan hasil review, terdapat tujuh sumber stres guru yang teridentifikasi, yakni perilaku buruk siswa, praktik kepemimpinan kepala sekolah yang tidak sesuai, kurangnya dukungan rekan kerja, tuntutan pekerjaan yang begitu banyak, kekurangan gaji, kondisi pekerjaan yang kurang baik, dan perubahan kebijakan pendidikan. Hasil kajian ini berkontribusi untuk pengembangan penelitian tentang stres guru di Indonesia. Misalnya, sangat direkomendasikan penelitian selanjutnya melakukan pengembangan instrumen stres guru untuk mendeteksi sumber dan tingkat stres guru dalam konteks pendidikan Indonesia. Selain itu, konselor dan pemimpin lembaga pendidikan, misalnya kepala sekolah, disarankan untuk lebih aktif dalam mengidentifikasi stres guru dan mengupayakan berbagai strategi untuk mengatasi dan mengelola stres guru. Hal tersebut bertujuan supaya potensi guru dapat maksimal dalam mengajar tanpa ada ada stres kerja yang membahayakan.

Kata kunci: kepala sekolah, penyebab stres, stres guru, teori stres

PENDAHULUAN

Guru merupakan profesi yang mulia dan sekaligus penuh dengan tantangan. Pengembangan kepribadian siswa terjadi melalui peran guru dalam proses belajar mengajar dan proses membimbing di sekolah. Pekerjaan guru sangat dihargai dan begitu mulia (Naono-Nagatomo et al., 2019). Namun, sebagai pendidik, guru mengalami stres akibat dari profesi yang diemban tersebut. Memang tidak dapat dipungkiri, mengajar adalah salah satu pekerjaan atau profesi yang paling stres (Harmsen, Helms-Lorenz, Maulana, & van Veen, 2018; Ho, 2015; Liu & Onwuegbuzie, 2012; Nitta, Deguchi, Iwasaki, Kanchika, & Inoue, 2018; Stiglbauer & Zuber, 2018). Hal tersebut dikarenakan profesi sebagai pengajar melibatkan berbagai emosi-emosi dimana emosi yang demikian memainkan peran penting dalam interaksi guru dan siswa (Oplatka & Iglan, 2020). Oleh karena itu, stres yang dialami oleh guru merupakan pengalaman yang tidak hilang begitu saja karena itu adalah sebagai konsekuensi dari profesi sebagai pendidik.

Di berbagai negara, baik di negeri-negera Barat maupun negara-negera Timur, seperti Singapura, Malaysia, Jepang, dan Cina, mengajar merupakan pekerjaan yang paling stres (Lambert, Boyle, Fitchett, & McCarthy, 2019; Zhang, Wang, Lambert, Wu, & Wen, 2017). Misalnya, hal tersebut sejalan dengan temuan dari Nitta, et al. (2018) yang melaporkan bahwa lebih dari sepuluh tahun terakhir, sekitar 5.000 guru negeri di Jepang pertahunnya mengambil cuti sakit karena kesehatan mental. Tingginya tingkat stres yang dialami guru dapat berdampak pada pencapaian sekolah yang kurang maksimal, termasuk berkaitan pada tingginya tingkat ketidakhadiran, kelelahan psikologis, suasana sekolah, dan pengelolaan perilaku guru (von der Embse, Ryan, Gibbs, & Mankin, 2019). Terjadinya stres kerja yang dialami oleh guru dapat dipicu oleh berbagai kondisi di lingkungan

sekitar sebagai konsekuensi dari profesi yang digeluti. Sebagai contoh, hasil penelitian menunjukkan bahwa profesi mengajar dikaitkan dengan tingginya tingkat stres yang dialami guru dengan kendala waktu, beban kerja, dan kewajiban ekstrakurikuler (Wolgast & Fischer, 2017). Selain itu, mengajar sebagai profesi yang menantang dan penuh dengan tuntutan dimana guru memiliki sejumlah tanggung jawab, seperti dalam hal manajemen kelas, perencanaan pembelajaran, partisipasi di kelas, mengevaluasi siswa, dan pengelolaan berbagai sumber (Kebbi & Al-Hroub, 2018) untuk pembelajaran. Dengan demikian, guru sangat rentan mengalami kelelahan (Richards, Hemphill, & Templin, 2018) yang berdampak pada kualitas pengajaran dan motivasi siswa (Wolgast & Fischer, 2017) dalam belajar.

Stres yang dialami guru dapat berdampak pada personal guru—dimana mengalami kebosanan, dan kemampuan guru dalam mengelola kelas dengan baik (Fitchett, McCarthy, Lambert, & Boyle, 2018). Stres yang dialami guru juga menyebabkan adanya gangguan kualitas tidur—yang berkontribusi pada pengembangan gejala depresi dan mencegah pemulihan kembali (Gluschkoff et al., 2016). Di lain pihak, hasil penelitian Wong, Ruble, Yu, dan McGrew (2017) menemukan bahwa stres secara langsung berkaitan dengan kualitas pengajaran dan keterlibatan siswa dalam belajar. Lebih lanjut, hasil penelitian mereka juga mengungkap bahwa guru yang mengalami kelelahan psikologis dan stres memiliki pengaruh terhadap hasil belajar siswa secara langsung dan secara tidak langsung melalui kualitas pengajaran dan keterlibatan siswa. Secara umum, hal ini dikarenakan guru berkontribusi secara signifikan dalam proses motivasi siswa-siswa mereka (Martinek, 2018). Motivasi memiliki hubungan dengan prestasi belajar siswa. Apabila motivasi siswa rendah, maka hasil belajar pun juga akan rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa berpengaruh terhadap prestasi belajar mereka (Almalki, 2019) dan sekaligus juga memiliki hubungan yang positif dan signifikan di antara kedua variable tersebut (Amrai, Motlagh, Zalani, & Parhon, 2011). Karenanya, ketika guru membelajarkan siswa, guru harus dapat mengendalikan stres yang dialaminya sendiri terlebih dahulu dan membangkitkan motivasi belajar siswa. Tetapi, sebelum dapat mengendalikan stres, tahap pertama yang perlu dilakukan adalah mengenali apa saja yang menjadi penyebab atau sumber munculnya stres tersebut.

Berkaitan dengan hal yang dideskripsikan di atas, maka sangat perlu menginvestigasi semua faktor yang memungkinkan berperan sebagai penyebab guru mengalami stres. Hasil kajian terbaru tentang stres kepala sekolah telah dilakukan oleh Lumban Gaol (2020). Sayangnya, stres guru masih jarang di lakukan dalam konteks pendidikan Indonesia. Padahal, Richards (2012:312) menegaskan bahwa “dengan alasan untuk kebaikan para siswa, demikian juga dengan masyarakat kita, topik stres guru berhak mendapat perhatian dan dukungan kita”. Saat stres yang dialami oleh guru tidak dibahas atau dikaji dan diteliti, maka secara tidak langsung hal tersebut dapat berpengaruh terhadap kehidupan masyarakat.

Pendidikan yang diberikan oleh guru di sekolah memberikan stimulus dalam perkembangan karakter dan kognitif anak untuk hidup di masyarakat. Dengan rasional dan kondisi yang sudah diuraikan sebelumnya, maka studi ini berupaya untuk mengkaji berbagai sumber stres yang dialami oleh guru berdasarkan pengkajian kritis dari berbagai hasil penelitian tentang sumber stres. Berbagai penelitian tentang guru di Indonesia sudah banyak dilakukan. Misalnya, Sulisworo, Nasir, dan Maryani (2016) menemukan tiga permasalahan utama guru di Indonesia yaitu berkaitan dengan kualitas guru, kesejahteraan guru, dan politisasi guru. Namun, penelitian tentang stres pada guru masih jarang dilakukan. Adapun yang telah melakukan penelitian tentang stres guru adalah Hidayat (2016) dan Prabu dan Puspitasari (2015). Dengan kata lain, stres kerja yang dialami guru masih belum menjadi fokus perhatian baik para peneliti dan pengambil kebijakan di Indonesia. Padahal, stres guru telah menjadi sebuah bidang kajian para peneliti dan praktisi di berbagai negara di dunia (Nwimo & Onwunaka, 2015). Karena masih minimnya penelitian tentang stres guru di Indonesia, padahal, kondisi mental guru berperan vital dalam menyukkseskan pembelajaran siswa di sekolah, maka studi ini sangat penting untuk dilakukan.

Studi ini memiliki tujuan untuk mengidentifikasi berbagai faktor yang dapat menyebabkan guru mengalami stres dalam konteks lembaga pendidikan dasar dan menengah. Sesuai dengan tujuan

studi tersebut, supaya lebih terfokus, maka rumusan masalahnya adalah “Apakah faktor-faktor yang menyebabkan guru mengalami stres di sekolah?”

DISKUSI

Perkembangan dan Teori Stres Guru

Secara etimologis, istilah stres berasal dari bahasa latin, yaitu “*strictus*” yang berarti menandakan sesuatu yang mempersempit atau sesuatu yang mengencangkan (Lindau, Almkvist, & Mohammed, 2016). Istilah stres ini pun telah menjadi sangat populer dalam masyarakat saat ini dan membutuhkan pembahasan lebih lanjut untuk menjelaskan permasalahan yang begitu luas pada aspek medis dan psikologi (Monroe & Slavich, 2016). Merujuk pada perkembangan teori stres, Cannon, Selye, Lazarus, dan Folkman (Lumban Gaol, 2016) merupakan pioner utama yang mengembangkan teori stres dan teori tersebut masih digunakan sebagai teori fundamental untuk mengkaji dan meneliti tentang stres dalam kehidupan umat manusia.

Walaupun teori stres ini semakin dikenal pada tahun 1950-an dalam bidang ilmu sosial yang dipelopori oleh Hans Selye (Kyriacou, 2001; Lumban Gaol, 2016), tetapi pada tahun 1930-an stres kerja guru sebenarnya telah mulai diteliti dimana pada masa itu stres hanya dipahami tentang permasalahan emosi, secara khusus, kecemasan (*anxiety*) di kalangan para guru (Leach, 1984). Selanjutnya, beberapa dekade kemudian, yaitu pada tahun 1960-an, kajian tentang stres pada guru baru semakin berkembang dan mengalami kemajuan begitu pesat pada tahun 1990-an (Kyriacou, 2001). Kajian-kajian selanjutnya mencoba untuk mengidentifikasi berbagai sumber stres, pengaruh, dan manajemen stres di sekolah (Leach, 1984). Pada bidang pendidikan, Chris Kyriacou dan John Sutcliffe pada tahun 1978, adalah peneliti dari Universitas Cambridge, mengembangkan model stres guru (Kyriacou & Sutcliffe, 1978a). Setahun sebelum model itu dikembangkan, Kyriacou dan Sutcliffe telah mempublikasikan karya mereka yang pertama kalinya tentang stres guru pada tahun 1977 (Kyriacou, 2001). Mereka pun menjadi pioner utama yang berkontribusi terhadap pengembangan definisi stres pada guru dengan mendeskripsikan stres guru sebagai sebuah kondisi yang berdampak negatif yang dialami oleh guru sebagai hasil dari persepsi negatif terhadap lingkungan kelas (McCarthy, Lambert, & Reiser, 2014).

Selain model stres guru, Kyriacou dan Sutcliffe (1978b) juga telah menemukan berbagai sumber stres yang dialami oleh guru, yaitu tekanan waktu (*time pressures*), perilaku siswa yang tidak baik (*pupil misbehaviour*), dan etos sekolah yang buruk (*poor school ethos*). Dari karya-karya tersebut, mereka menjadi tokoh yang paling dikenal sebagai pendiri teori stres guru. Tidak dapat dipungkiri, meskipun dengan perkembangan ilmu pengetahuan saat ini, ada berbagai pendekatan untuk memahami stres guru, namun, Stiglbauer dan Zuber (2018) menyimpulkan bahwa kerangka kerja yang berbeda-beda tersebut memiliki kesamaan, misalnya *stressor* (penyebab stres) yang terkait dengan lingkup pekerjaan, kekurangan sumber daya, dan tekanan sosial-politik. Dengan demikian, pada studi ini, teori Kyriacou dan Sutcliffe tentang stres guru dijadikan konsep mendasar dan paling utama untuk mengkaji berbagai sumber stres pada guru. Selanjutnya, berbagai hasil penelitian juga digunakan sebagai referensi pendukung dalam melakukan kajian pustaka. Memang, berbagai pendekatan terhadap stres senantiasa berkembang dari masa ke masa, tetapi secara fundamental “teori stres dapat dipahami sebagai *stimulus* (rangsangan), *response* (respons), *transactional* (transaksional)” (Lumban Gaol, 2016, p.2).

Dalam konteks pendidikan, stres guru dipandang sebagai stimulus yang menjadi sumber atau penyebab guru mengalami stres (Kyriacou & Sutcliffe, 1978b). Merujuk pada Kyriacou (2001, p.28) stres guru adalah “*as the experience by a teacher of unpleasant, negative emotions, such as anger, anxiety, tension, frustration or depression, resulting from some aspect of their work as a teacher*” atau [stres guru adalah sebagai pengalaman yang dialami oleh guru mencakup emosi yang tidak menyenangkan, emosi negatif, seperti kemarahan, kecemasan, tekanan, frustrasi atau depresi, akibat dari berbagai aspek kerja sebagai seorang guru]. Stres ini ditinjau dari stimulus adalah lingkungan sekitar dan hal terkait dengan profesi sebagai guru dengan adanya pengalaman gangguan psikologis, fisiologis, dan psikososial

karena tuntutan yang datang melebihi kemampuan guru untuk melawan atau mengatasi penyebab stres tersebut.

Penyebab Guru Mengalami stres

Konsep stres dipahami sebagai kondisi menantang yang dialami guru sehingga memunculkan atau menyebabkan gangguan psikologis, psikis dan psikososial. Merujuk pada Harmsen et al., (2018; p.627) “stres guru terdiri dari dua komponen, yaitu: (1) penyebab stres (*stress cause*) dan (2) respon stres (*stress response*)”. Penyebab stres adalah kumpulan sejumlah aspek, misalnya tuntutan dan keterbatasan waktu dalam menyelesaikan tugas-tugas, yang terkait dengan pekerjaan dan situasi atau lingkungan kerja yang mempengaruhi tingkat emosional, kognitif, dan motivasi guru. Sedangkan respon stres merupakan interpretasi mental guru ketika mengalami penyebab stres.

Pada studi ini, komponen stres yang dibahas adalah stres stimulus atau penyebab stres. Stres stimulus merupakan faktor-faktor lingkungan yang merangsang individu mengalami stres (Lumban Gaol, 2016). Adanya berbagai stimulus yang memicu guru mengalami stres adalah sebagai faktor penyebab guru mengalami stres di lingkungan sekolah. Dengan demikian, penyebab stres guru adalah sekumpulan aktifitas atau berbagai hal yang berkaitan dengan pekerjaan guru yang menjadikan guru mengalami gangguan secara psikologis, psikis, dan psikososial. Ketidakmampuan guru dalam menghadapi ancaman atau tuntutan yang datang tersebut mengakibatkan guru mengalami stres. Level stres akan meningkat atau menurun tergantung kemampuan guru berhadapan dengan sumber stres tersebut.

Berdasarkan studi pustaka yang dilakukan, telah teridentifikasi tujuh penyebab stres guru di sekolah, yaitu (1) perilaku buruk siswa (Abdullah & Ismail, 2019; Liu & Onwuegbuzie, 2012), (2) praktik kepemimpinan kepala sekolah yang tidak sesuai (Din, Alipin, & Ambotang, 2014; Yusof, 2011), (3) kurangnya dukungan rekan kerja (Mahan et al., 2010; Mujtaba & Reiss, 2013), (4) tuntutan pekerjaan begitu banyak (Liu & Onwuegbuzie, 2012), (5) kekurangan gaji (Liu & Onwuegbuzie, 2012; Shkëmbi, Melonashi, & Fanaj, 2015), (6) kondisi pekerjaan kurang baik (Abdullah & Ismail, 2019; Boshoff, Potgieter, Ellis, Mentz, & Malan, 2018; Stiglbauer & Zuber, 2018), dan (7) perubahan kebijakan pendidikan (Alhija, 2015; Kyriacou & Chien, 2004). Masing-masing ketujuh penyebab stres guru tersebut dibahas, kemudian diberikan rekomendasi berbagai strategi sesuai dengan penyebab stres guru guna mengatasi atau mencegah meningkatnya stres guru.

Perilaku Buruk Siswa

Perilaku buruk siswa adalah tindakan pelanggaran siswa terhadap peraturan atau norma dan etika yang berlaku di sekolah. Berbagai penelitian telah menemukan bahwa perilaku buruk siswa menstimulus terjadinya stres pada guru di sekolah (Abdullah & Ismail, 2019; Alhija, 2015; Aydin & Kaya, 2016; Herman, Hickmon-Rosa, & Reinke, 2018; Stiglbauer & Zuber, 2018). Siswa yang tidak sopan cenderung membuat emosi guru melonjak atau tidak stabil. Hal ini dikarenakan guru merasa tidak nyaman dengan perilaku para siswa yang demikian. Hasil penelitian Harmsen et al. (2018) mengungkapkan bahwa aspek negatif siswa secara positif dan signifikan berhubungan dengan tensi, emosi negatif, dan ketidakpuasan guru. Sehingga, ada guru yang dapat meninggalkan sekolah karena perilaku buruk siswa (Liu & Onwuegbuzie, 2012).

Selain itu, ketidakdisiplinan siswa juga dapat menjadi pemicu stres yang dialami oleh guru (Lawver & Smith, 2014; Shkëmbi et al., 2015; Yusof, 2011). Ketidakdisiplinan siswa merupakan bentuk negatif dari disiplin—suatu bentuk perilaku yang bertentangan dengan peraturan dan regulasi yang ada pada sistem sekolah (Odeode, 2019). Siswa yang tidak disiplin akan cenderung menunjukkan perilaku buruk dan membuat guru marah dan kelelahan secara emosional ketika menghadapinya. Beberapa tindakan ketidakdisiplinan siswa adalah berbicara tanpa permisi, menggoda siswa lain, tidak mengerjakan tugas yang diberikan, serang verbal dan nonverbal kepada guru dan siswa lainnya, mencoret dinding ruangan kelas dan kamar mandi, menggunakan obat-obatan (Simuforosa & Rosemary, 2014), minum minuman beralkohol, dan terlambat hadir ke sekolah.

Dalam upaya mengatasi perilaku buruk siswa seperti yang diuraikan di atas, guru tidak bisa melakukannya dengan sendiri. Guru perlu melakukan koordinasi dengan kepala sekolah dan secara

khusus dengan guru konselor untuk menangani permasalahan yang di hadapai oleh guru terkait perilaku buruk siswa. Perbaikan strategi bimbingan dan konseling siswa di sekolah harus dilakukan secara komprehensif supaya siswa dapat maksimal mengembangkan pengetahuan dan keterampilannya. Di lain pihak, guru tidak mengalami kesulitan dalam membelajarkan siswa sehingga kinerja guru dapat maksimal. Bhakti (2017: p.140) menegaskan bahwa “Program bimbingan dan konseling komprehensif didasarkan pada upaya pencapaian tugas perkembangan, pengembangan potensi, dan pengentasan masalah-masalah konseli”. Program bimbingan dan konseling yang demikian perlu dirancang oleh kepala sekolah melalui kerja sama dengan guru dan melibatkan orangtua siswa.

Praktik Kepemimpinan yang Tidak Sesuai

Kepemimpinan kepala sekolah yang tidak sesuai adalah kurangnya kemampuan pemimpin sekolah dalam memengaruhi atau memimpin para guru sehingga guru mengalami stres. Sebenarnya, perilaku pemimpin sudah lama diperdebatkan menjadi faktor penentu utama tingkat stres pada bawahan (Harms, Credé, Tynan, Leon, & Jeung, 2017). Secara khusus, dalam konteks sekolah, perilaku kepala sekolah dapat menjadi faktor utama yang menyebabkan meningkatkannya emosi kerja guru—atau menurunkan emosi kerja guru tersebut (Lambersky, 2016). Guru dapat menjadi distress apabila kepemimpinan kepala sekolah buruk (Spain, Harms, & Wood, 2016)—tidak mampu menunjukkan dukungan, memahami, dan adil terhadap setiap guru (Mujtaba & Reiss, 2013). Hasil penelitian telah menunjukkan bahwa adanya hubungan positif gaya kepemimpinan kepala sekolah, seperti struktural, penuh perhatian (Din et al., 2014; Yusof, 2011), dan pasif (Che, Zhou, Kessler, & Spector, 2017), dengan stres yang dialami oleh guru. Oleh karena itu, praktik kepemimpinan kepala sekolah yang tidak sesuai dapat memengaruhi terjadinya stres pada guru.

Kepala sekolah harus memiliki perilaku kepemimpinan yang memadai ketika mengelola dan memimpin sekolah. Terdapat enam peran peting yang dapat dilakukan oleh kepala sekolah berkaitan dengan praktik kepemimpinan di sekolah, yaitu “memaksimalkan fokus pada peningkatan kompetensi guru, mengalokasikan anggaran yang cukup untuk peningkatan profesionalisme guru, memberikan saran dan bimbingan yang profesional kepada guru, menciptakan budaya organisasi sekolah yang kondusif; menciptakan pembaruan dan keunggulan, dan memberikan penghargaan bagi guru yang berhasil atau berkinerja dengan baik” (Lumban Gaol & Siburian, 2018: p.71). selanjutnya, hasil studi Lambersky (2016) di Kanada mengungkapkan bahwa kepala sekolah dapat memengaruhi emosi guru melalui beberapa perilaku utama, misalnya tanggapan profesional yang ditunjukkan atas kemampuan guru, pemberian pengakuan atas komitmen, kompetensi, dan perjuangan, melindungi guru dari pengalaman merusak seperti pelecehan, mempertahankan kehadiran di sekolah, mendengarkan pendapat guru, dan mengomunikasikan sebuah visi yang yang memuaskan untuk sekolahnya.

Ismail, Abdullah, dan Abdullah (2019) merekomendasikan kepala sekolah untuk mengadopsi praktik kepemimpinan autentik untuk meningkatkan pengelolaan stres guru dimana dengan gaya kepemimpinan tersebut dapat membantu peningkatan keunggulan sekolah, terkhusus pada era globalisasi. Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya kepemimpinan transformasional (Montano, Reeske, Franke, & Huffmeir, 2016; Nielsen & Daniels, 2012) dan positif (Kelloway, Weigand, Mckee, & Das, 2013) dapat berkontribusi terhadap peningkatan kinerja dan kesehatan mental bawahan. Gaya kepemimpinan yang demikian dapat diimplementasikan oleh kepala sekolah demi mencegah peningkatan stres guru di sekolah. Oleh karena itu, dalam upaya mengatasi stres guru terkait dengan praktik kepemimpinan kepala sekolah, guru harus diberikan dukungan cukup dan tidak dianggap sebagai bawahan, tetapi menjadikan guru sebagai rekan kerja dengan memaksimalkan berbagai potensi tanpa mengalami stres yang berlebihan.

Kurangnya Dukungan Rekan Kerja

Kekurangan dukungan dari rekan kerja dapat menjadi pemicu stres pada guru. Kekurangan dukungan rekan kerja dapat muncul dari tenaga kependidikan dan rekan guru. Dukungan bagi guru sangat penting dalam mengurangi tingkat stres yang dialami. Harmsen, Helms-Lorenz, Maulana, dan van Veen (2019) menemukan dukungan yang dirasakan untuk perilaku mengajar yang efektif

dapat mengurangi tingkat perasaan negatif dan ketidakpuasan yang dirasakan oleh guru. Sebaliknya, dengan keterbatasan interaksi dan buruknya kerja sama antara guru dapat menjadi penyebab stres. Hubungan sosial yang terbatas menjadi kendala bagi guru untuk menyampaikan permasalahan yang dihadapi. Selain itu, adanya sikap dan perilaku guru yang tidak baik juga menjadi sumber stres guru (Boshoff et al., 2018). Sehingga, guru cenderung merasakan kecemasan atas tugas-tugas yang dikerjakan karena tidak ada dukungan.

Dukungan dari rekan kerja sangat penting dalam menghadapi stres. Dukungan kerja secara profesional dan hubungan sosial berhubungan dengan keputusan guru untuk tetap menjalankan profesinya sebagai pengajar atau tidak (Harmsen et al., 2018). Dukungan rekan kerja memiliki hubungan terbalik terhadap stres dan kecemasan (Mahan et al., 2010). Artinya, semakin baik dukungan rekan kerja guru, maka semakin rendah stres dan kecemasan yang dialami oleh guru. Mujtaba & Reiss (2013) menemukan bahwa kurangnya dukungan dari kolega atau rekan kerja guru dapat menjadi penyebab distres pada guru.

Tuntutan Pekerjaan yang Begitu Banyak

Pekerjaan guru yang terlalu banyak berpotensi menyebabkan guru mengalami stres. Hal ini sejalan dengan adanya berbagai penelitian yang telah mendokumentasikan bahwa stres guru dapat disebabkan oleh beban kerja yang terlalu banyak (Abdullah & Ismail, 2019; Boshoff et al., 2018). Dalam konteks pendidikan, di lingkungan sekolah, guru memiliki berbagai tuntutan pekerjaan yang bervariasi sehingga memicu adanya tekanan psikologis. Misalnya, guru sebagai tenaga pendidik harus mampu dan bertanggung jawab terhadap pengelolaan kelas, perencanaan pembelajaran, persiapan pembelajaran, pengevaluasian hasil belajar siswa dan manajemen sumber daya yang dibutuhkan dalam pembelajaran (Kebbi & Al-Hroub, 2018). Dengan adanya tuntutan pekerjaan yang sedemikian kompleks tersebut, guru cenderung termotivasi untuk meninggalkan profesinya sebagai pendidik karena kekurangan waktu istirahat yang berdampak pada kelelahan secara berlebihan (Liu & Onwuegbuzie, 2012).

Selain itu, tuntutan pekerjaan ini juga dapat menjadi sumber stres ketika guru diperhadapkan dengan peran yang membingungkan dan berkonflik. Hasil penelitian Garwood et al. (2018) menemukan peran ambigu dan berkonflik tersebut menjadi membuat guru menjadi menyerah. Misalnya, penyebab stres guru berkaitan dengan pekerjaannya dapat muncul dari terlalu banyaknya materi yang akan diajarkan, pekerjaan administrasi tambahan lainnya (Boshoff et al., 2018; Wong, Chik, & Chan, 2018), kewajiban membuat penelitian dan menghadiri seminar atau pelatihan (Wong, Chik, & Chan, 2018) dan pengembangan profesionalisme sebagai guru (Abdullah & Ismail, 2019; Lawver & Smith, 2014).

Selanjutnya, guru juga harus berhadapan dengan orang tua siswa. Kepada orang tua siswa, guru harus menjelaskan tentang perkembangan akademik dan non-akademik siswa. Sehingga tuntutan dan tanggapan ketika berhadapan dengan orang tua siswa sering sekali membuat guru merasakan tidak nyaman. Ketidaknyamanan ini tentu berkontribusi terhadap pengalaman stres guru karena adanya tekanan dari orang tua siswa (Boshoff et al., 2018). Oleh karena itu, tugas dan tanggung jawab yang diemban guru yang sedemikian banyaknya sangat berpotensi untuk mengarahkan guru mengalami stres di sekolah. Untuk mengatasi stres guru tersebut terkait dengan tuntutan kerja yang begitu banyak, kepala sekolah dan guru harus mampu membangun sistem kerja yang efektif dan efisien. Sebagai contoh, guru dan kepala sekolah dapat menguraikan semua tugas se jelas mungkin, dan kemudian membuat PIC (*Person in Charge*) untuk menangani dan menyelesaikan pekerjaan kompleks tersebut.

Kekurangan Gaji

Upah yang tidak mencukupi dapat mengakibatkan guru merasa frustrasi. Tidak seimbang antara tuntutan pekerjaan dengan upah yang diterima membuat guru merasa tidak dihargai dan tidak puas. Atau dengan kata lain, kesejahteraan guru menjadi tidak terpenuhi. Tingginya tuntutan pekerjaan guru yang tidak sebanding dengan upah yang diperoleh menyebabkan guru merasakan tekanan semakin tinggi (Liu & Onwuegbuzie, 2012). Secara tidak langsung ketika upah guru tidak dapat menutupi semua kebutuhan, tentunya guru akan mengalami tekanan psikologis karena harus

mengupayakan hal lain untuk memperoleh uang masuk—gaji tambahan lainnya. Sehingga, hal tersebut dapat berdampak terhadap tingkat stres yang dialami oleh guru.

Penelitian terkait ketidaksejahteraan guru dengan gaji sudah banyak dilakukan (Boshoff et al., 2018; Liu & Onwuegbuzie, 2012; Shkëmbi et al., 2015). Kesejahteraan guru merupakan salah satu faktor pendorong dalam meningkatkan kualitas dan kinerja guru untuk lebih baik dalam memajukan kualitas pendidikan (Sulisworo et al., 2016). Guru akan menjadi gelisah apabila upah yang diterima tidak dapat mencukupi kebutuhannya. Oleh karena itu, rendahnya gaji atau gaji yang diterima guru atas profesinya sebagai pendidikan sangat memungkinkan membuat guru mengalami stres. Peningkatan gaji minimum yang harus diberikan kepada guru harus dilakukan supaya dapat mencegah tingkat stres yang dialami guru.

Situasi Pekerjaan Kurang Baik

Kondisi pekerjaan yang kurang baik adalah suasana iklim sekolah yang tidak mendukung untuk bekerja sehingga menimbulkan ketidaknyamanan. Merujuk pada Collie, Shapka, dan Perry (2012) iklim sekolah adalah kualitas dan karakteristik yang dimiliki sebuah sekolah. Terdapat empat aspek iklim sekolah, yakni kerjasama (interaksi atau komunikasi guru dalam hal pekerjaan di sekolah), hubungan guru dengan siswa (siswa memiliki motivasi belajar dan berperilaku kooperatif di sekolah), sumber daya sekolah (fasilitas yang tersedia di sekolah), dan pembuatan keputusan (keterlibatan guru dalam pembuatan keputusan di sekolah) (Collie et al., 2012). Kondisi pekerjaan di sekolah yang tidak kondusif menjadi penyebab guru mengalami stres (Abdullah & Ismail, 2019; Aydin & Kaya, 2016; Boshoff, Potgieter, Ellis, Mentz, & Malan, 2018; Bowen, 2016; Richards, 2012; Stiglbauer & Zuber, 2018). Misalnya, perlengkapan atau fasilitas belajar yang buruk (Abdullah & Ismail, 2019; Boshoff et al., 2018) dapat membuat gelisah guru dalam proses pembelajaran. Sehingga, tidak tersedianya sarana dan prasarana mengakibatkan guru tidak maksimal mengajar.

Dengan melibatkan stakeholder pendidikan, maka penyediaan fasilitas sekolah sangat mungkin untuk bisa dilakukan. Tetapi, dalam mengatasi hal tersebut, guru juga dituntut harus lebih inovatif dan kreatif dalam membelajarkan siswa supaya siswa dan guru dapat menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Atau dengan kata lain, guru harus mampu mengedalikan stres dengan membangun pandangan positif tentang sekolah. Stres dari kondisi sekolah dapat diantisipasi dengan membangun pola pikir positif dan konstruktif untuk meningkatkan kualitas kondisi pekerjaan di sekolah.

Perubahan Kebijakan Pendidikan

Perubahan kebijakan pendidikan dapat menjadi pemicu stres bagi guru. Penelitian menunjukkan bahwa kebijakan pendidikan yang berubah-ubah dapat menstimulus guru mengalami stres di sekolah (Collie et al., 2017; Stiglbauer & Zuber, 2018). Misalnya, hasil penelitian Kyriacou dan Chien (2004) melaporkan bahwa kebijakan-kebijakan pemerintah dalam bidang pendidikan yang berubah-ubah adalah menjadi sumber utama guru menjadi stres di Taiwan. Selain itu, Alhija (2015) juga menemukan kebijakan pendidikan sebagai penyebab stres yang dialami oleh guru di Israel. Lebih lanjut, Wong, Chik, dan Chan (2018) menemukan bahwa kebijakan pendidikan pemerintah yang berubah menjadi penyebab stres guru musik Sekolah Dasar di Hong Kong.

Ketika pemerintah mengeluarkan kebijakan terkait pendidikan, maka guru secara tidak langsung harus berusaha semaksimal mungkin memahami dan mengimplementasikan kebijakan tersebut. Perubahan kebijakan pendidikan ini dapat berupa tuntutan-tuntang dalam hal ujian berstandar dan inovasi dalam pendidikan (Collie et al., 2017). Dalam kondisi tersebut, guru cenderung memiliki emosi yang tidak stabil dan gampang marah karena adanya kebingungan tentang kebijakan pendidikan yang baru. Sehingga pada kondisi tersebut, stres dapat dialami oleh guru. Oleh karena itu, agar perubahan suatu kebijakan tidak berdampak signifikan terhadap kesehatan mental guru, maka kepala sekolah sangat penting perannya dalam mensosialisasikan atau bahkan memberikan pelatihan apabila dibutuhkan oleh guru. Strategi ini dapat menjadi salah satu solusi untuk mengatasi stres guru terkait kebijakan pendidikan.

SIMPULAN

Pekerjaan sebagai guru merupakan sebuah profesi yang rentan terkena stres. Hal ini dikarenakan berbagai kondisi dan natur dari profesi sebagai pendidik sendiri yang menjadikan guru harus mengalami stres di sekolah. Hasil studi ini mengidentifikasi tujuh faktor penting yang dapat berkontribusi sebagai penyebab stres guru di sekolah, yaitu perilaku buruk siswa, praktik kepemimpinan kepala sekolah yang tidak sesuai, kurangnya dukungan rekan kerja, tuntutan pekerjaan, kekurangan gaji, kondisi pekerjaan yang kurang baik, dan perubahan kebijakan pendidikan. Sesuai dengan penyebab stres yang diuraikan tersebut, maka beberapa upaya pengendalian stres guru dapat dilakukan, yaitu dengan: (a) pengembangan program bimbingan dan konseling bagi siswa; (b) menerapkan kepemimpinan kepala sekolah yang sesuai dengan kondisi guru dan sekolah, (c) kebersamaan atau hubungan kerja antara rekan kerja yang baik harus dibangun; (d) setiap pekerjaan guru harus dimanajemen dengan baik; (e) meningkatkan kesejahteraan; (f) melengkapi fasilitas sekolah; dan (g) menerjemahkan dan memahami serta mengimplementasikan dengan baik setiap perubahan kebijakan pendidikan di sekolah.

Studi ini merupakan kajian awal tentang berbagai sumber stres yang dialami guru berdasarkan referensi artikel jurnal dan buku yang relevan. Dalam konteks pendidikan Indonesia, tidak tertutup kemungkinan bahwa ada berbagai sumber stres guru lainnya. Oleh karena itu, studi berikutnya disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang pengembangan instrumen stres guru yang *valid* dan *reliable* dalam konteks sekolah Indonesia. Instrumen ini akan bermanfaat sebagai alat pendeteksi dan pencegah meningkatnya stres yang dialami oleh guru. Sehingga, guru tidak lagi bermasalah dengan stres di sekolah.

Secara praktik, direkomendasikan setiap perguruan tinggi yang memiliki program studi kependidikan—misalnya pendidikan matematika, pendidikan bahasa inggris, dan lain sebagainya supaya membekali calon guru dengan pemahaman stres kerja. Mata kuliah manajemen stres dalam konteks pendidikan dapat mendukung hal tersebut. Selain itu, kepala sekolah sebagai pemimpin lembaga pendidikan dapat mengembangkan manajemen stres melalui program Bimbingan dan Konseling yang komprehensif bagi guru, tenaga kependidikan, dan siswa supaya tingkat stres di lingkungan sekolah tidak membahayakan.

REFERENSI

- Abdullah, A. S., & Ismail, S. N. (2019). A structural equation model describes factors contributing teachers' job stress in primary schools. *International Journal of Instruction*, 12(1), 1251–1262. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1201236.pdf>
- Alhija, F. N.-A. (2015). Teacher stress and coping: The role of personal and job characteristics. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 185, 374–380. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.03.415>
- Almalki, S. A. (2019). Influence of motivation on academic performance among dental college students. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(8), 1374–1381. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6514345/>
- Amrai, K., Motlagh, S. E., Zalani, H. A., & Parhon, H. (2011). The relationship between academic motivation and academic achievement students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 399–402. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.03.111>
- Aydin, B., & Kaya, A. (2016). Sources of stress for teachers working in private elementary schools and methods of coping with stress. *Universal Journal of Educational Research*, 4(12A), 186–195. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1126048.pdf>

- Bhakti, C. P. (2017). Program bimbingan dan konseling komprehensif untuk mengembangkan standar kompetensi siswa. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 131–141. <https://journal.stkip-andi-matappa.ac.id/index.php/jurkam/article/view/63>
- Boshoff, S. M., Potgieter, J. C., Ellis, S. M., Mentz, K., & Malan, L. (2018). Validation of the Teacher Stress Inventory (TSI) in a multicultural context: The sabpa study. *South African Journal of Education*, 38(1), 1–13. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1204393.pdf>
- Bowen, A. (2016). Sources of stress: perceptions of South African TESOL teachers. *Universal Journal of Educational Research*, 4(5), 1205–1213. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1099816.pdf>
- Che, X. X., Zhou, Z. E., Kessler, S. R., & Spector, P. E. (2017). Stressors beget stressors: The effect of passive leadership on employee health through workload and work–family conflict. *Work and Stress*, 31(4), 338–354. <https://doi.org/10.1080/02678373.2017.1317881>
- Collie, R. J., Shapka, J. D., & Perry, N. E. (2012). School climate and social-emotional learning: Predicting teacher stress, job satisfaction, and teaching efficacy. *Journal of Educational Psychology*, 104(4), 1189–1204. <https://doi.org/10.1037/a0029356>
- Collie, R. J., Perry, N. E., & Martin, A. J. (2017). School context and educational system factors impacting educator stress. In McIntyre T., McIntyre S., & Francis (Ed.), *Educator Stress. Aligning Perspectives on Health, Safety and Well-Being*. (pp. 3–22). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-53053-6_1
- Din, A., Alipin, S. H., & Ambotang, A. S. (2014). Principals' leadership style and stress among teachers with intention of leaving the teaching profession. *International Journal for Educational Studies*, 7(1), 27–42. <http://journals.mindamas.com/index.php/educare/article/view/304>
- Fitchett, P. G., McCarthy, C. J., Lambert, R. G., & Boyle, L. (2018). An examination of US first-year teachers' risk for occupational stress: associations with professional preparation and occupational health. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 24(2), 99–118. <http://dx.doi.org/10.1080/13540602.2017.1386648>
- Friedman-Krauss, A. H., Raver, C. C., Neuspiel, J. M., & Kinsel, J. (2014). Child behavior problems, teacher executive functions, and teacher stress in head start classrooms. *Early Education and Development*, 25(5), 681–702. <https://doi.org/10.1080/10409289.2013.825190>
- Garwood, J. D., Werts, M. G., Varghese, C., & Gosey, L. (2018). Mixed-methods analysis of rural special educators' role stressors, behavior management, and burnout. *Rural Special Education Quarterly*, 37(1), 30–43. <https://doi.org/10.1177/8756870517745270>
- Gluschkoff, K., Elovainio, M., Keltikangas-Järvinen, L., Hintsanen, M., Mullola, S., & Hintsala, T. (2016). Stressful psychosocial work environment, poor sleep, and depressive symptoms among primary school teachers. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 14(3), 462–481. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1121971>
- Harms, P. D., Credé, M., Tynan, M., Leon, M., & Jeung, W. (2017). Leadership and stress: A meta-analytic review. *Leadership Quarterly*, 28(1), 178–194. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2016.10.006>
- Harmsen, R., Helms-Lorenz, M., Maulana, R., & van Veen, K. (2018). The relationship between beginning teachers' stress causes, stress responses, teaching behaviour and attrition. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 24(6), 626–643. <https://doi.org/10.1080/13540602.2018.1465404>
- Harmsen, R., Helms-Lorenz, M., Maulana, R., & van Veen, K. (2019). The longitudinal effects of induction on beginning teachers' stress. *British Journal of Educational Psychology*, 89(2), 259–287. <https://doi.org/10.1111/bjep.12238>

- Herman, K. C., Hickmon-Rosa, J., & Reinke, W. M. (2018). Empirically derived profiles of teacher stress, burnout, self-efficacy, and coping and associated student outcomes. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 20(2), 90–100. <https://doi.org/10.1177/1098300717732066>
- Hidayat. (2016). Pengaruh stres dan kelelahan kerja terhadap kinerja guru SMPN 2 Sukodono Kabupaten Lumajang. *Penelitian Ilmu Ekonomi Wiga*, 6(1), 36–44. <http://ejournal.stiewidyagamalumajang.ac.id/index.php/wiga/article/view/96>
- Ho, S. K. (2015). The relationship between teacher stress and burnout in Hong Kong: Positive humour and gender as moderators. *Educational Psychology*, 37(3), 272–286. <https://doi.org/10.1080/01443410.2015.1120859>
- Ismail, S. N., Abdullah, A. S., & Abdullah, A. G. K. (2019). The effect of school leaders' authentic leadership on teachers' job stress in the Eastern part of Peninsular Malaysia. *International Journal of Instruction*, 12(2), 67–80. <https://doi.org/10.29333/iji.2019.1225a>
- Kebbi, M., & Al-Hroub, A. (2018). Stress and coping strategies used by special education and general classroom teachers. *International Journal of Special Education*, 33(1), 34–61. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1184086>
- Kelloway, E. K., Weigand, H., Mckee, M. C., & Das, H. (2013). Positive leadership and employee well-being. *Journal of Leadership and Organizational Studies*, 20(1), 107–117. <https://doi.org/10.1177/1548051812465892>
- Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational Review*, 53(1), 27–35. <https://doi.org/10.1080/00131910120033628>
- Kyriacou, C., & Chien, P. Y. (2004). Teacher stress in Taiwanese primary schools. *Journal of Educational Enquiry*, 5(2), 86–104. <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.456.1052&rep=rep1&type=pdf>
- Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978a). A model of teacher stress. *Educational Studies*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.1080/0305569780040101>
- Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978b). Teacher stress: Prevalence, sources, and symptoms. *The British Journal of Educational Psychology*, 48(2), 159–167. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.1978.tb02381.x>
- Lambersky, J. (2016). Understanding the human side of school leadership: principals' impact on teachers' morale, self-efficacy, stress, and commitment. *Leadership and Policy in Schools*, 15(4), 379–405. <https://doi.org/10.1080/15700763.2016.1181188>
- Lambert, R., Boyle, L., Fitchett, P., & McCarthy, C. (2019). Risk for occupational stress among U.S. kindergarten teachers. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 61(July), 13–20. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2018.07.003>
- Lawver, R. G., & Smith, K. L. (2014). Coping mechanisms Utah agriculture teachers use to manage teaching related stress. *Journal of Agricultural Education*, 55(1), 76–91. <https://doi.org/10.5032/jae.2014.01076>
- Leach, D. J. (1984). A mode of teacher stress and its implications for management. *Journal of Educational Administration*, 22(2), 157–172. <https://doi.org/10.1108/eb009891>
- Lindau, M., Almkvist, O., & Mohammed, A. H. (2016). Effects of stress on learning and memory. *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress*, 153–160. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00018-2>

- Liu, S., & Onwuegbuzie, A. J. (2012). Chinese teachers' work stress and their turnover intention. *International Journal of Educational Research*, 53, 160–170. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2012.03.006>
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori stres: Stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1–11. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Lumban Gaol, N. T., & Siburian, P. (2018). Peran kepala sekolah dalam meningkatkan kinerja guru. *Kelola: Jurnal Manajemen Pendidikan*. <https://doi.org/10.24246/j.jk.2018.v5.i1.p66-73>
- Lumban Gaol, N. T. (2020). Stres kepala sekolah: sumber dan strategi. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(2), 34–42. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/58931>
- Mahan, P. L., Mahan, M. P., Park, N. J., Shelton, C., Brown, K. C., & Weaver, M. T. (2010). Work environment stressors, social support, anxiety, and depression among secondary school teachers. *AAOHN Journal: Official Journal of the American Association of Occupational Health Nurses*, 58(5), 197–205. <https://doi.org/10.3928/08910162-20100416-01>
- Martinek, D. (2018). The consequences of job-related pressure for self-determined teaching. *Social Psychology of Education*, 22, 133–148. <https://doi.org/10.1007/s11218-018-9446-x>
- McCarthy, C. J., Lambert, R. G., & Reiser, J. (2014). Vocational concerns of elementary teachers: Stress, job satisfaction, and occupational commitment. *Journal of Employment Counseling*, 51(2), 59–74. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2014.00042.x>
- Monroe, S. M., & Slavich, G. M. (2016). Psychological Stressors: Overview. *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress*, 109–115. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00013-3>
- Montano, D., Reeske, A., Franke, F., & Huffmeir, A. (2016). Leadership, followers' mental health and job performance in organizations: A comprehensive meta-analysis from an occupational health perspective. *Journal of Organizational Behavior*, 38(3), 327–350. <https://doi.org/10.1002/job.2124>
- Mujtaba, T., & Reiss, M. (2013). Factors that lead to positive or negative stress in secondary school teachers of mathematics and science. *Oxford Review of Education*, 39(5), 627–648. <https://doi.org/10.1080/03054985.2013.840279>
- Naono-Nagatomo, K., Abe, H., Yada, H., Higashizako, K., Nakano, M., Takeda, R., & Ishida, Y. (2019). Development of the School Teachers Job Stressor Scale (STJSS). *Neuropsychopharmacology Reports*, 39(3), 164–172. <https://doi.org/10.1002/npr2.12065>
- Nielsen, K., & Daniels, K. (2012). Does shared and differentiated transformational leadership predict followers' working conditions and well-being? *Leadership Quarterly*, 23(3), 383–397. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2011.09.001>
- Nitta, T., Deguchi, Y., Iwasaki, S., Kanchika, M., & Inoue, K. (2018). Depression and occupational stress in Japanese school principals and vice-principals. *Occupational Medicine*, 69(1), 39–46. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqy149>
- Nwimo, I. O., & Onwunaka, C. (2015). Stress among Secondary School teachers in Ebonyi State, Nigeria: Suggested interventions in the Worksite Milieu. *Journal of Education and Practice*, 6(26), 93–100. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1077456>
- Odebode, A. A. (2019). Causes of indiscipline among students as viewed by primary school teachers in Nigeria. *Mimbar Sekolah Dasar*, 6(1), 126. <https://doi.org/10.17509/mimbar-sd.v6i1.15217>

- Oplatka, I., & Iglan, D. (2020). The emotion of fear among schoolteachers: sources and coping strategies. *Educational Studies*, 46(1), 92–105. <https://doi.org/10.1080/03055698.2018.1536876>
- Prabu, A. A. A., & Puspitasari, M. (2015). Kecerdasan emosi guru, stres kerja, dan kinerja guru SMA. *Jurnal Kependidikan*, 45(2), 142–155. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jk/article/view/7491>
- Richards, J. (2012). Teacher Stress and Coping Strategies: A National Snapshot. *Educational Forum*, 76(3), 299–316. <https://doi.org/10.1080/00131725.2012.682837>
- Richards, K. A. R., Hemphill, M. A., & Teplin, T. J. (2018). Personal and contextual factors related to teachers' experience with stress and burnout. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 24(7), 768–787. <https://doi.org/10.1080/13540602.2018.1476337>
- Shkëmbi, F., Melonashi, E., & Fanaj, N. (2015). Workplace stress among teachers in Kosovo. *SAGE Open*, 5(4). <https://doi.org/10.1177/2158244015614610>
- Simuforosa, M., & Rosemary, N. (2014). Learner indiscipline in schools. *Review of Arts and Humanities*, 3(2), 79–88. http://rah-net.com/journals/rah/Vol_3_No_2_June_2014/6.pdf
- Spain, S. M., Harms, P. D., & Wood, D. (2016). Stress, well-being, and the dark side of leadership. *Research in Occupational Stress and Well Being*, 14, 33–59. <https://doi.org/10.1108/S1479-355520160000014002>
- Stiglbauer, B., & Zuber, J. (2018). Challenge and hindrance stress among schoolteachers. *Psychology in the Schools*, 55(6), 707–721. <https://doi.org/10.1002/pits.22135>
- Sulisworo, D., Nasir, R., & Maryani, I. (2016). Identification of teachers' problems in Indonesia on facing global community. *International Journal of Research Studies in Education*, 6(2), 81–90. <https://doi.org/10.5861/ijrse.2016.1519>
- von der Embse, N., Ryan, S. V., Gibbs, T., & Mankin, A. (2019). Teacher stress interventions: A systematic review. *Psychology in the Schools*, 56(8), 1328–1343. <https://doi.org/10.1002/pits.22279>
- Wolgast, A., & Fischer, N. (2017). You are not alone: colleague support and goal-oriented cooperation as resources to reduce teachers' stress. *Social Psychology of Education*, 20(1), 97–114. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11218-017-9366-1>
- Wong, M. W., Chik, M. P., & Chan, E. S. S. (2018). Stressors and stressor response levels of Hong Kong primary school music teachers. *International Journal of Music Education*, 36(1), 4–16. <https://doi.org/10.1177/0255761417689923>
- Wong, V., Ruble, L. A., Yu, Y., & McGrew, J. . (2017). Too stressed to teach? teaching quality, student engagement, and IEP outcomes. *Physiology & Behavior*, 176(3), 139–148. <https://doi.org/10.1177/0014402917690729>
- usof, N. M. (2011). School principals leadership and teachers ' stress level in Malaysian Primary Schools. *International Journal for Educational Studies*, 4(1), 63–82. <http://journals.mindamas.com/index.php/educare/article/view/246>
- Zhang, J., Wang, C., Lambert, R., Wu, C., & Wen, H. (2017). Validity evidence for the Chinese version Classroom Appraisal of Resources and Demands (CARD). *Psychology in the Schools*, 54(9), 1079–1093. <https://doi.org/10.1002/pits.22053>