JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BANGSA
e-ISSN : 2987- 0135
Volume 4, No. 9, Tahun 2026
https://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmba/index

Memahami Strategi Manajemen Stres Melalui Psikoedukasi pada Guru Taman Kanak-Kanak

Rifda Alda Ufaira[1], Muhammad Fadhli[2], Muhammad Shodikul Haq[3], Ria Thalia[4], Dini Darmayanti[5]

[1,2,3,4,5] *Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya, Indonesia*

Received : 27 Oktober 2026, Revised : 05 November 2026, Published : 11 November 2026

Corresponding Author
Nama Penulis: Rifda Alda Ufaira
E-mail: rifdaaldaufaira@fk.unsri.ac.id

Abstrak

Guru Taman Kanak-Kanak (TK) memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan dan pembentukan karakter anak usia dini. Dalam menjalankan perannya, guru menghadapi berbagai tuntutan, mulai dari pengelolaan kegiatan pembelajaran, menghadapi karakteristik anak, berkomunikasi dengan orang tua, hingga memenuhi tuntutan kurikulum. Kondisi tersebut dapat menjadi sumber stres apabila tidak dikelola dengan baik. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru TK dalam mengenali sumber stres serta menerapkan strategi manajemen stres yang praktis dalam kehidupan kerja sehari-hari. Kegiatan dilaksanakan melalui psikoedukasi kepada empat guru TK Kartika VIII-12 Palembang pada 15 Mei 2025. Materi mencakup pengenalan sumber dan dampak stres, karakteristik generasi anak didik, strategi preventif, teknik regulasi stres, serta penyusunan action plan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta berpartisipasi secara aktif dan memperoleh pemahaman mengenai sumber stres yang mereka hadapi serta berbagai strategi sederhana untuk mengelolanya. Peserta juga mempraktikkan teknik deep breathing, shoulder roll, dan power pose, serta menyusun komitmen untuk menerapkan strategi manajemen stres secara mandiri. Kegiatan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat menjadi pendekatan awal dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan dasar manajemen stres pada guru TK.

Kata kunci *– guru, manajemen stres, psikoedukasi, taman kanak-anak*

Abstract

Kindergarten teachers play an important role in supporting early childhood development and character formation. In carrying out their responsibilities, teachers face various demands, including managing learning activities, responding to children's characteristics, communicating with parents, and fulfilling curriculum requirements. These demands may become sources of stress when they are not properly managed. This community service activity aimed to improve kindergarten teachers' understanding and skills in identifying stressors and applying practical stress management strategies in their daily work. The activity was conducted through psychoeducation for four teachers at TK Kartika VIII-12 Palembang on May 15, 2025. The materials covered the identification of stress sources and impacts, characteristics of children's generations, preventive strategies, stress regulation techniques, and the development of an action plan. The results showed that participants actively engaged in the activity and gained greater awareness of the stressors they experienced as well as practical strategies for managing them. Participants also practiced deep breathing, shoulder roll, and power pose techniques and developed personal commitments to apply stress management strategies in their daily routines. The activity indicates that psychoeducation can serve as an initial approach to improving awareness and basic stress management skills among kindergarten teachers.

Keywords *– kindergarten, psychoeducation, stress management, teachers*

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

How To Cite : *Ufaira, R. A., Fadhli, M., Haq, M. S., Thalia, R., & Darmayanti, D. (2026). Memahami Strategi Manajemen Stres Melalui Psikoedukasi pada Guru Taman Kanak-Kanak. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa, 4(9), 5574 - 5581. https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i9.5498*

Copyright *©2026 Rifda Alda Ufaira, Muhammad Fadhli, Muhammad Shodikul Haq, Ria Thalia, Dini Darmayanti*

PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan anak yang berada pada rentang usia 0-8 tahun, atau dapat dikatakan anak yang sejak lahir hingga memasuki kelas awal di Sekolah Dasar (Nur et al., 2023). Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan fondasi utama dalam pembentukan karakter dan perkembangan generasi penerus bangsa. Perkembangan anak usia 2-6 tahun (masa *early childhood*) juga merupakan fase kritis dalam pembentukan kognisi, emosi, sosial, dan bahasa. Periode ini identik dengan otak berkembang pesat, serta pengalaman awal dalam membentuk fondasi untuk kemampuan masa depan (Jubaeli et al., 2025). Keberhasilan di masa depan dan kehidupan yang positif pada anak usia dini bergantung pada pengembangan kompetensi sosial dan emosional anak (Halle & Darling-Churchill, 2016). Guru PAUD, khususnya di tingkat Taman Kanak-Kanak (TK) memegang peranan sentral dalam proses perkembangan ini.

Heller et al. (2012) menyatakan bahwa guru anak usia dini menganggap keterampilan sosial-emosional dan motivasi lebih penting daripada kemampuan membaca pada tingkat TK. Selain itu, teridentifikasi pula adanya hubungan antara guru dan anak usia dini sebagai faktor positif dalam mengembangkan pemahaman anak mengenai diri sendiri, serta sebagai unsur utama dalam mendukung perkembangan sosial-emosional mereka. Hal ini dapat mengartikan bahwa para guru tidak hanya bertugas untuk mengajar, namun menjadi pengganti orang tua di sekolah, pendidikan karakter, menjadi fasilitator dalam tumbuh kembang anak didiknya, melaksanakan kurikulum, hingga tuntutan administratif dan institusional lainnya.

Selain tuntutan pekerjaan, perubahan karakteristik generasi anak juga menghadirkan tantangan tersendiri. Tantangan pengasuhan dan pendidikan di era digital juga semakin kompleks. Istilah *digital native* pun telah banyak digunakan untuk menggambarkan Generasi Alpha. Anak-anak Generasi Alpha, lahir antara tahun 2010 hingga 2024, dan juga merupakan generasi pertama yang lahir sepenuhnya di abad ke-21 (Iswatiningsih et al., 2024) tumbuh dengan paparan dini terhadap teknologi digital dan internet, sehingga preferensi belajar, interaksi sosial, dan pola perilakunya sangat berbeda dibandingkan generasi-generasi sebelumnya (McCrindle & Wolfinger, 2014). Mereka memiliki karakteristik yang sangat visual, terbiasa dengan teknologi, serta cenderung menyukai pengalaman belajar yang interaktif dan eksperimental. Pada saat yang bersamaan, terdapat berbagai tantangan yang perlu diperhatikan, seperti ketergantungan terhadap gawai sehingga kurangnya kemampuan sosialisasi dan empati, rendahnya kreativitas apabila stimulasi tidak tepat, perilaku yang menginginkan hasil secara instan, serta kesulitan dalam pengendalian emosi yang dapat termanifestasi dalam perilaku agresif. Perangkat intitusi pendidikan, termasuk guru juga harus menyadari bahwa perlunya memperbaiki cara teknologi diintegrasikan ke dalam ruangan kelas (Cimene et al., 2024).

Selain tantangan dari sisi anak, guru juga dapat menghadapi tantangan yang berasal dari lingkungan sosial dan organisasi, seperti perbedaan persepsi mengenai pendidikan karakter, tekanan dari orang tua, respon negatif terhadap teguran guru lain, komunikasi yang tidak maksimal dengan pimpinan sekolah, maupun ketidakselarasan nilai antara guru dan yayasan. Peran yang kompleks ini seringkali mengganggu kesehatan mental guru apabila tidak dikelola dengan baik. Kesehatan mental sendiri merupakan kesejahteraan mental berkaitan dengan kondisi psikologis individu, termasuk fungsi kognitif, ketahanan emosional, dan kemampuan untuk mengelola stres serta menghadapi tantangan (Attipoe et al., 2025).

Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif pada kondisi psikologis guru, menurunkan kualitas interaksi dengan anak didik, dan menciptakan lingkungan belajar yang kurang kondusif. Bull et al. (2026) dan Purwari et al. (2026) mengatakan bahwa dampak negatif akibat stres

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

terkait pekerjaan dapat berkaitan dengan *burnout*, terjadinya kelelahan emosional, gangguan tidur, kurangnya motivasi untuk melakukan yang terbaik, produktivitas yang menurun, kemarahan terhadap rekan kerja, perasaan tidak efektif, keinginan untuk menyendiri dan berhenti dari pekerjaan. Hal ini juga disebutkan oleh Hidayati dan Suryadi (2020) bahwa stres sangat berpengaruh terhadap kenaikan angka ketidakhadiran guru setiap tahunnya. Terlebih lagi juga berdampak pada peningkatan jumlah guru yang berhenti dari profesi tersebut lebih dini (Kusmintardjo & Gunawan, 2017). Sebaliknya, kemampuan mengelola stres dapat membantu guru mempertahankan kondisi emosional yang lebih stabil, sehingga mampu menjalankan perannya secara lebih optimal. Oleh sebab itu, pentingnya kemampuan guru dalam mengenali sumber stres, serta menerapkan strategi regulasi praktis, sederhana, dan realistis untuk diterapkan di tengah tuntutan pekerjaan sehari-hari.

Guna menyelami fenomena di lapangan, dilakukan asesmen melalui observasi dan wawancara kepada guru TK Kartika VIII-12 Palembang. Berdasarkan hasil wawancara diperoleh informasi bahwa guru-guru mengalami berbagai macam tantangan dalam menjalani pekerjaan, misalnya sering merasakan kelelahan secara fisik dan psikologis, sering harus menahan diri dengan sabar menghadapi perilaku anak-anak, memiliki penurunan semangat dalam mengajar, sering mengalami kebosanan dalam mengajar, serta menunjukkan penurunan minat untuk terlibat dalam kegiatan sekolah. Perilaku-perilaku tersebut mencerminkan kesulitan guru dalam menghadapi tuntutan pekerjaan dan tekanan yang dialami dalam aktivitas mengajar sehari-hari.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk psikoedukasi mengenai manajemen stres kepada guru TK Kartika VIII-12 Palembang. Kegiatan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman guru mengenai sumber dan dampak stres, memberikan keterampilan praktis dalam mengelola stres, serta mendorong guru menyusun komitmen penerapan strategi manajemen stres dalam kehidupan sehari-hari. Lebih lanjut lagi, kegiatan ini diharapkan meningkatkan kesejahteraan guru, sehingga mereka secara konsisten dapat menciptakan lingkungan belajar yang positif dan menjadi teladan yang baik bagi anak didiknya, sesuai dengan arahan perangkat pemerintah terkait.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 15 Mei 2025 di TK Kartika VIII-12, Palembang. Sasaran kegiatan adalah para guru TK Kartika VIII-12 yang berjumlah empat orang. Metode yang digunakan adalah psikoedukasi, yaitu pendekatan edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta mengenai topik tertentu. Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi:



Gambar 1. Diagram Alur Kegiatan

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Kegiatan diawali dengan survei permasalahan dengan melakukan observasi dan juga wawancara terhadap guru, yang dalam kesempatan ini dilakukan oleh Kepala Sekolah TK Kartika VIII-12. Hal ini bertujuan untuk mengidentifikasi tantangan yang dihadapi selama menjadi guru, dan kebutuhan yang diperlukan untuk menangani tantangan-tantangan tersebut. Setelah survei dilakukan, tim pengabdian memulai untuk merancang materi psikoedukasi mengenai pemahaman terhadap sumber stres, mengenali teknik regulasi emosi, serta praktik strategi manajemen stres yang realistis di lingkungan sekolah TK.

Pelaksanaan kegiatan melibatkan tim pengabdian dimulai dengan memberikan lembaran pre-test kepada guru, lalu memberikan materi psikoedukasi menggunakan media presentasi interaktif, kegiatan praktik, diskusi interaktif, serta diakhiri dengan tanya jawab.

Setelah pelaksanaan kegiatan selesai, dilakukan evaluasi untuk menilai sejauh mana pemahaman guru terhadap konsep stres dan manajemennya. Evaluasi dilakukan dengan pengisian lembar kuesioner post-test, serta pertanyaan singkat mengenai keseluruhan pelaksanaan psikoedukasi sesaat setelah kegiatan telah selesai dilakukan. Monitoring pasca kegiatan juga dilakukan melalui komunikasi daring dengan guru TK Kartika VIII-12 untuk mengetahui sejauh mana strategi yang diperoleh saat psikoedukasi diterapkan dan bagaimana dampaknya terhadap kegiatan maupun kehidupan sehari-hari guru.

Pre-test dan post-test yang diberikan menggunakan 10 aitem pernyataan yang dimaksudkan untuk mengukur sejauhmana sikap yang diindikasikan kecenderungan kondisi stres yang dialami oleh guru. Untuk respon jawaban, diberikan kategorisasi jawaban sebanyak lima kategori jawaban yang mengacu kepada konsep Likert, yaitu Sangat Sesuai "SS", Sesuai "S", Netral "N", Tidak Sesuai "TS", dan Sangat Tidak Sesuai "STS". Diantara contohnya adalah: "Saya merasa kesulitan untuk menjalani pekerjaan di sekolah".

Data kuantitatif yang diperoleh melalui pre-test dan post-test kemudian dianalisis menggunakan uji deskriptif. Analisis dilakukan dengan menghitung skor total, nilai rerata, selisih rerata, dan persentase perubahan skor sebelum dan setelah pelaksanaan intervensi. Persentase penurunan skor dihitung menggunakan rumus berikut:

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{Posttest} - \text{Pretest}}{\text{Pretest}} \times 100\%$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di TK Kartika VIII-12 Kota Palembang pada 15 Mei 2025, yang melibatkan empat orang guru. Kegiatan dimulai dengan pre-test untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan awal guru mengenai sumber stres dan manajemen stres. Kegiatan psikoedukasi di TK Kartika VIII-12 berlangsung dengan antusias dan partisipasi aktif dari seluruh guru. Hasil yang diperoleh dapat dikategorikan menjadi beberapa aspek, yaitu peningkatan pemahaman mengenai stres dan dampaknya, pengetahuan mengenai teknik manajemen stres, pemahaman mengenai karakteristik generasi dan implikasinya, serta pembentukan *action plan* dan komitmen para guru untuk melaksanakannya.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



Gambar 2. Sesi Pre-test



Gambar 3. Sesi Penyampaian Materi

Melalui pemaparan materi psikoedukasi, mereka menjadi lebih menyadari akan sumber-sumber stres yang dihadapi, serta memahami dampaknya terhadap kinerja dan kesehatan mental. Kesadaran ini merupakan langkah awal yang krusial dalam mengelola stres. Para guru memperoleh pengetahuan mengenai berbagai strategi manajemen stres yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Strategi yang diperkenalkan tidak membutuhkan fasilitas khusus, sehingga relatif mudah diterapkan di lingkungan sekolah. Strategi tersebut meliputi *self-care*, 5-4-3-2-1 *grounding*, *journaling* emosi, membangun dukungan dari komunitas, serta manajemen waktu. Zenivansari dan Dewanti (2024) mengatakan bahwa stres kerja dapat diminimalisir dengan melakukan manajemen waktu yang baik dalam kepentingan pribadi dengan pekerjaan. Condiman (2024) juga menghimbau bahwa guru harus menyadari bahwa pentingnya menetapkan batasan dan berfokus pada pekerjaan hari itu guna mengelola rasa lelah dan *burnout*.

Selain strategi preventif, peserta mempraktikkan beberapa teknik sederhana untuk membantu mengurangi ketegangan secara langsung. Teknik *deep breathing* dilakukan dengan menarik napas melalui hidung selama tiga detik dan mengembuskannya melalui mulut selama enam detik. Teknik *shoulder roll* dilakukan dengan memutar bahu sebanyak lima kali untuk membantu melepaskan ketegangan fisik. Sementara itu, *power pose* dilakukan dengan berdiri tegak selama dua menit sebagai salah satu latihan untuk meningkatkan rasa percaya diri sebelum mengajar maupun saat menghadapi permasalahan yang ada di hadapannya. Praktik langsung dalam sesi psikoedukasi menunjukkan bahwa guru-guru dapat mengikuti dan merasakan manfaat dari teknik-teknik tersebut. Membekali mereka keterampilan menangani stres dengan baik akan meningkatkan kemampuan dalam memecahkan masalah, serta membuat mereka lebih tangguh dan percaya diri saat menghadapi berbagai sumber tekanan (Ellovido & A. Quirap, 2024).

Diskusi mengenai perbedaan generasi, yang berfokus pada Generasi Alpha dan Beta, membuka wawasan guru mengenai gaya belajar dan karakteristik anak didik mereka. Pemahaman bahwa anak-anak Generasi Alpha dan Beta adalah *digital native* yang sangat visual dan eksperimental membantu guru merancang metode pembelajaran yang lebih efektif. Isu-isu seperti kurangnya empati dan ketergantungan pada gadget juga menjadi topik diskusi yang hangat, menekankan pentingnya penanaman karakter yang tepat. Salah satu hasil penting dari kegiatan ini adalah komitmen para guru untuk menerapkan strategi yang telah dipelajari. Mereka diminta untuk memilih satu strategi (misalnya, melakukan *Deep Breathing* setiap pagi atau meluangkan waktu 10 menit untuk *journaling*) dan menuliskannya sebagai komitmen untuk dipraktikkan mulai hari berikutnya. Harapannya, hal ini dapat menunjukkan adanya potensi keberlanjutan program di tingkat individu. Karena sejatinya menurut Phoolka dan Kaur (2012) , kapasitas mental dari setiap individu pasti berbeda. Oleh sebab itulah individu memiliki kemampuan yang berbeda dalam mengatasi stres yang dialami, dan sama halnya dengan guru yang juga harus memiliki kemampuan dalam mengatasi segala kesulitan dan permasalahan yang dialaminya.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Berdasarkan hasil pre-test diperoleh rerata pemahaman guru mengenai stres dan pengelolaannya sekitar 2,5 (50 %) dan setelah intervensi menunjukkan sebesar 4,5 (90%) menunjukkan bahwa terdapat sekitar 80% peningkatan pada pemahaman akan stres dan manajemen stres pada guru, yang dipaparkan pada tabel 1:

Tabel 1. Hasil Analisis Pre-test dan Post-test

Indikator Evaluasi	Sebelum Intervensi (Pre-test)	Sesudah Intervensi (Post-test)	Persentase Perubahan
Rerata Skor	2,5 (Rendah)	4,5 (Tinggi)	Peningkatan sebesar 80%
Persentasi Benar (Kategori)	50% (Rendah)	90% (Tinggi)	Mengalami Perubahan

Hasil pengabdian ini sejalan dengan penelitian yang ada, menyatakan bahwa psikoedukasi *coping stress* terbukti efektif meningkatkan pemahaman individu dalam menghadapi tekanan psikologis secara lebih adaptif (Taslim & Dabi, 2026). Dengan demikian, psikoedukasi terkait *coping* dan manajemen stres ini dapat digunakan sebagai salah satu intervensi edukatif untuk meningkatkan pengetahuan dan membantu guru TK dalam menghadapi stres saat bekerja. Hal ini sejalan dengan reviu yang dilakukan oleh Yoserizal et al. (2025) bahwa salah satu strategi pengelolaan stres dengan pendekatan personal melalui teknik pengaturan emosi, seperti *mindfulness* dan kegiatan relaksasi.

Secara keseluruhan, program psikoedukasi ini berhasil meningkatkan kesadaran dan keterampilan dasar guru TK Kartika VIII-12 dalam mengelola stres. Faktor pendukung utama adalah antusiasme dan keterbukaan guru terhadap materi baru. Stres yang dikelola dengan baik memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan dan kinerja guru, sehingga dapat memperkuat pula komitmen mereka terhadap organisasi (Ardiansyah et al., 2026). Sedangkan faktor penghambat yang mungkin dapat diantisipasi adalah konsistensi dalam menerapkan strategi di tengah kesibukan harian, yang membutuhkan pengingat dan dukungan berkelanjutan dari komunitas. Diperlukan juga terus dukungan dari para profesional kesehatan mental agar profesi guru TK ini tetap berkelanjutan. Mengingat krusialnya peran pendidikan dan pengasuhan anak usia dini, peran para profesional yang mendampingi guru juga menjadi hal yang sangat esensial (Stein et al., 2024).

Lebih lanjut, upaya pihak sekolah dalam menyediakan fasilitas kesejahteraan, mengelola beban kerja, serta meningkatkan komunikasi dan dukungan sosial juga menjadi kunci. Kedepannya, penting bagi manajemen sekolah untuk terus mengembangkan kebijakan yang mendukung kesejahteraan mental dan fisik guru dengan tujuan menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat, lebih produktif, dan berkelanjutan. Pada akhirnya, upaya untuk mengatasi berbagai persoalan mental guru TK akan memberikan dampak luas yang bermanfaat bagi masyarakat.



Gambar 4. Sesi Tanya Jawab



Gambar 5. Sesi Foto Bersama

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

KESIMPULAN

Kegiatan psikoedukasi bagi guru TK Kartika VIII-12 terlaksana dengan baik dan berhasil mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan kesadaran guru mengenai sumber dan dampak stres, membekali mereka dengan teknik manajemen stres praktis. Hal tersebut dapat diketahui dari hasil pre-test dan post-test yang memiliki kenaikan pemahaman mengenai stres dan manajemen stres. Para guru diharapkan agar menunjukkan antusiasme dan komitmen untuk mempraktikkan strategi yang telah diajarkan, yang dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif dan mengurangi tingkat stres kerja. Kegiatan ini merekomendasikan adanya program pendampingan dan sesi penyegaran untuk memastikan keberlanjutan praktik manajemen stres dan penguatan karakter di lingkungan TK. Program serupa juga dapat direplikasi di sekolah-sekolah dengan karakteristik mitra yang serupa untuk meningkatkan kesejahteraan guru dan kualitas pendidikan anak usia dini secara lebih luas. Limitasi pada kegiatan ini adalah masih dilaksanakan dalam taraf kecil (sekolah), diharapkan bagi yang tertarik untuk melaksanakan kegiatan serupa agar melibatkan beberapa sekolah yang memiliki karakteristik yang sama agar bisa dilakuka prosedur generalisasi hasil dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah TK Kartika VIII-12 Kota Palembang yang telah mengizinkan tim pengabdi untuk menyelenggarakan kegiatan, serta segenap guru yang telah bersedia berpartisipasi dengan meluangkan waktu, tenaga, serta perhatiannya dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Ardiansyah, A., Syukri, A., & Idarianti, I. (2026). Stress management in improving teachers' commitment to school. *Journal of Social Work and Science Education, 7*(2), 929–948. https://doi.org/10.52690/jswse.v7i2.1470

Asnasari, T. K., Utaridah, N., Putra, P., Ferdaus, F., & Besar, I. (2025). Eksplorasi komunikasi Generasi Alpha: Perubahan bahasa pergaulan dalam komunikasi digital. *Al-Manar: Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam, 14*(2), 235–251. https://doi.org/10.36668/jal.v14i2.1524

Attipoe, V., Oyeyipo, I., Christiana Ayodeji, D., Joan Isibor, N., Apiyo Mayienga, B., Alonge, E., & Clement Onwuzulike, O. (2025). Economic Impacts of Employee Well-being Programs: A Review. *International Journal of Advanced Multidisciplinary Research and Studies*, *5*(2), 852–860. https://doi.org/10.62225/2583049X.2025.5.2.3907

Bull, R., Wong, S., MacQuarrie, A., Katrakazos, E., Cumming, T., & McFarland, L. (2026). Early childhood educators' well-being and physiological stress in the workplace: An exploratory study utilizing wearable technology. *International Journal of Stress Management*, *33*(1), 55–66. https://doi.org/10.1037/str0000381

Cimene, F. T. A., Mamburao, M. L., Plaza, Q. B., Nitcha, H. Q., Somalipao, M., Raña, E. J. M., Baseo, E. S., Siao, Q. E. A., Mauna, A. A., & Cimene, D. R. A. (2024). Generation Alpha Students' Behavior as Digital Natives and their Learning Engagement. *Psych Educ*, *27*(3), 258–273. https://doi.org/10.5281/zenodo.14007254

Condiman, L. C. (2024). Understanding the Dimensions of Kindergarten Teachers' Burnout: Scoping the Factors and Its Strategic Preventions. *PPSDP International Journal of Education*, *3*(2), 269–281. https://doi.org/10.59175/pijed.v3i2.215

Ellovido, B. R. I., & A. Quirap, E. (2024). Teachers' Occupational Stress and Coping Mechanisms. *International Journal Of Multidisciplinary Research And Analysis*, *07*(03). https://doi.org/10.47191/ijmra/v7-i03-49

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Halle, T. G., & Darling-Churchill, K. E. (2016). Review of measures of social and emotional development. *Journal of Applied Developmental Psychology*, *45*, 8–18. https://doi.org/10.1016/j.appdev.2016.02.003

Heller, S. S., Rice, J., Boothe, A., Sidell, M., Vaughn, K., Keyes, A., & Nagle, G. (2012). Social-Emotional Development, School Readiness, Teacher–Child Interactions, and Classroom Environment. *Early Education & Development*, *23*(6), 919–944. https://doi.org/10.1080/10409289.2011.626387

Hidayati, S., & Suryadi, S. (2020). Manajemen stres guru (Studi kasus guru sekolah dasar di Sumenep Madura). *EDUKA: Jurnal Pendidikan, Hukum, dan Bisnis, 5*(2), 151–159. https://doi.org/10.32493/eduka.v5i2.8236

Jubaeli, A., Inayah, S., Thalia, R., Sitawati, A. D., Anwar, Z., Darmayanti, D., Ufaira, R. A., Angelia, R., & Hidayat, A. (2025). *Psikologi perkembangan: Memahami manusia sepanjang rentang kehidupan*. U ME Publishing.

Kusmintardjo, & Gunawan, I. (2017). *Manajemen layanan khusus*. Universitas Negeri Malang.

McCrindle, M., & Wolfinger, E. (2014). *The ABC of XYZ: Understanding the global generations* (Fully updated and enlarged ed.). McCrindle Research.

Nur, M., Sari, N., & Surya, H. (2023). *Coping stress guru PAUD: Penanganan anak berkebutuhan khusus di sekolah PAUD reguler*. Sada Kurnia Pustaka.

Purwari, P. I., Kogoya, T., Pellu, M. N., Ufaira, R. A., Haq, M. S., Darmayanti, D., Thalia, R., & Fadhli, M. (2026). *Psikologi Kontemporer*. CV. Edu Akademi.

Setiaji, H., & Herminingsih, A. (2015). Pengaruh adversity quotient dan learning organization terhadap kinerja pegawai Pusdiklat Kemensetneg RI. *BISMA (Bisnis dan Manajemen), 7*(2), 73–80. https://doi.org/10.26740/bisma.v7n2.p73-80

Stein, R., Garay, M., & Nguyen, A. (2024). It Matters: Early Childhood Mental Health, Educator Stress, and Burnout. *Early Childhood Education Journal*, *52*(2), 333–344. https://doi.org/10.1007/s10643-022-01438-8

Taslim, V. H., & Dabi, S. A. D. (2026). Efektivitas Psikoedukasi dan Pelatihan Manajemen Stres dalam Meningkatkan Coping Stres Anak Binaan di LPKA Kelas II Ternate. *KATALIS : Jurnal Inovasi Pengabdian Masyarakat*, *2*(1), 37–43. https://doi.org/10.63288/jipm.v2i1.20

Yoserizal, Gistituati, N., Al Kadri, H., & Anisah. (2025). A Systematic Literature Review on the Effectiveness of Stress Management for Teachers in Educational Settings. *Indonesian Journal of Instruction*, *6*(1), 173–182. https://doi.org/10.23887/iji.v6i1.90529

Zenivansari, B. G., & Dewanti, R. (2024). Gambaran stress kerja pada guru TK dan PAUD di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong Kab. Sidoarjo. *JIIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 7*(5), 4513–4523. https://doi.org/10.54371/jiip.v7i5.4322

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license