Sambulu Gana Jurnal Pengabdian Masyarakat

Vuleme 5, Nomor 3. September 2026
Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat
Universitas Muhammadiyah Palu : Online ISSN : 2827-7627

Sambulu Gana – Jurnal Pengabdian Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

PERAN MAHASISWA KKN DALAM MEMBANGUN KETAHANAN EMOSIONAL GURU MELALUI PELATIHAN MANAJEMEN STRES DI SDK DESA TORARANGA, KECAMATAN SINIU, KABUPATEN PARIGI MOUTONG

COMMUNITY SERVICE STUDENTS' ROLE IN BUILDING TEACHERS' EMOTIONAL RESILIENCE THROUGH STRESS MANAGEMENT TRAINING AT SDK TORARANGA VILLAGE, SINIU SUBDISTRICT, PARIGI MOUTONG REGENCY

Abdul Rahman[1], Rukhayati[2], Mutmainah[3], Sulfia Maharani[4], Ni Luh Irmayanti[5], Zahra Syarifah[6], Vina Nabila Ramadhani[7], Muliadi[8]

1. Universitas Muhammadiyah Palu, Indonesia, Email: rahmanunismuh81@gmail.com
2. Universitas Muhammadiyah Palu, Indonesia, Email: rukhayatiumar@gmail.com
3. Universitas Muhammadiyah Palu, Indonesia, Email: ina.iph4@gmail.com
4. Universitas Muhammadiyah Palu, Indonesia, Email: maharaniandara608@gmail.com
5. Universitas Muhammadiyah Palu, Indonesia, Email: irmayhanti20@gmail.com
6. Universitas Muhammadiyah Palu, Indonesia, Email: syahrasyarifa@gmail.com
7. Universitas Muhammadiyah Palu, Indonesia, Email: nbilarmdhni2@gmail.com
8. Universitas Muhammadiyah Palu, Indonesia, Email : muliadirusmana87@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords:

community service ;
local identity ;
Strategies :

ABSTRACT

This community service project aims to strengthen the branding of Piong Village's honey products through the redesign of packaging and a logo that highlights local identity, as an effort to enhance the product's appeal, image, and market readiness. The project was carried out using a participatory approach, involving the community and honey business owners in the process of problem identification, concept development, visual identity design, and product packaging development. The identified issues included the use of packaging that was still too simple, the lack of a logo as a brand identity, and the suboptimal presentation of product information on the packaging. This project was carried out through observation, discussions, mentoring, and hands-on sessions on packaging and logo design tailored to the characteristics of the honey and the local potential of Piong Village. The results demonstrated an improvement in the quality of the product's visual representation through the use of packaging that is more informative, attractive, and conveys a consistent identity. The logo, designed to incorporate local elements, also provides a distinctive character, making the product more easily recognizable. In addition to strengthening the visual aspects, this project also increased the community's understanding of the importance of branding in supporting the marketing and development of local products. This initiative also encourages follow-up on the legal registration process including the Business Identification Number (NIB), product licensing, and halal certification and promotes the formation of beekeepers' groups and marketing cooperatives. Thus, a branding strategy focused on redesigning packaging and logos based on local identity can serve as a first step toward

enhancing market readiness and the competitive potential of Piong Village honey as a sustainable local flagship product.

INFO ARTIKEL

Kata kunci:

pelayanan masyarakat;
identitas lokal ;

Strategi:

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkuat branding produk madu Desa Piong melalui redesain kemasan dan logo berbasis identitas lokal sebagai upaya meningkatkan daya tarik, citra, dan kesiapan pemasaran produk. Kegiatan dilaksanakan menggunakan pendekatan partisipatif dengan melibatkan masyarakat dan pelaku usaha madu dalam proses identifikasi permasalahan, penyusunan konsep, perancangan identitas visual, serta pengembangan kemasan produk. Permasalahan yang ditemukan meliputi penggunaan kemasan yang masih sederhana, belum tersedianya logo sebagai identitas merek, serta belum optimalnya penyajian informasi produk pada kemasan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui observasi, diskusi, pendampingan, dan praktik perancangan kemasan serta logo yang disesuaikan dengan karakteristik madu dan potensi lokal Desa Piong. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kualitas representasi visual produk melalui penggunaan kemasan yang lebih informatif, menarik, dan memiliki identitas yang konsisten. Logo yang dirancang dengan mengintegrasikan unsur lokal juga memberikan karakter pembeda sehingga produk lebih mudah dikenali. Selain penguatan aspek visual, kegiatan meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya branding dalam mendukung pemasaran dan pengembangan produk lokal. Kegiatan juga mendorong tindak lanjut dalam proses pengurusan legalitas, meliputi Nomor Induk Berusaha (NIB), perizinan produk, dan sertifikasi halal, serta memunculkan inisiatif pembentukan kelompok petani madu dan koperasi pemasaran. Dengan demikian, strategi penguatan branding melalui redesain kemasan dan logo berbasis identitas lokal dapat menjadi langkah awal dalam meningkatkan kesiapan pemasaran dan potensi daya saing produk madu Desa Piong sebagai produk unggulan lokal yang berkelanjutan.

PENDAHULUAN

Profesi keguruan senantiasa dipandang sebagai panggilan mulia yang menuntut dedikasi, kesabaran, dan kestabilan emosi tanpa batas. Tuntutan tersebut kian meningkat seiring transformasi kurikulum, digitalisasi pembelajaran, dan ekspektasi masyarakat yang menempatkan guru sebagai figur ideal tanpa celah kelemahan. Skaalvik dan Skaalvik (2021) mencatat bahwa beban kerja administratif yang terus bertambah, ditambah tuntutan diferensiasi pembelajaran, menjadi salah satu determinan utama munculnya kelelahan emosional di kalangan pendidik. Kondisi ini sejalan dengan konseptualisasi klasik Maslach dan Jackson (1981) yang menempatkan burnout sebagai sindrom psikologis yang ditandai oleh tiga dimensi, yakni kelelahan emosional, depersonalisasi, dan menurunnya rasa pencapaian diri. Ketiga dimensi tersebut tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan terakumulasi dari paparan tekanan kerja yang berkepanjangan tanpa disertai mekanisme pemulihan yang memadai. Di Indonesia, fenomena ini semakin nyata

ketika guru dihadapkan pada rutinitas mengajar, penyusunan administrasi kurikulum, hingga peran sebagai pembina karakter siswa secara simultan. Dawous dkk. (2024) mengonfirmasi bahwa beban ganda tersebut menjadi titik rawan (hotspot) stres yang berdampak langsung terhadap kualitas layanan pendidikan yang diberikan kepada peserta didik. Dengan demikian, guru bukan sekadar penyampai materi ajar, melainkan individu yang turut memiliki batas kapasitas psikologis dan memerlukan ruang pemulihan yang selama ini kerap luput dari perhatian kebijakan pendidikan di tingkat satuan pendidikan dasar.

Persoalan tersebut menjadi lebih kompleks ketika dihadapkan pada konteks satuan pendidikan di wilayah pedesaan yang jauh dari pusat layanan psikologis dan pelatihan pengembangan diri. SDK Desa Toraranga, yang berada di Kecamatan Siniu, Kabupaten Parigi Moutong, merupakan salah satu potret nyata dari kondisi tersebut. Guru-guru di sekolah ini tidak hanya menghadapi keterbatasan sarana pembelajaran, tetapi juga harus menjalankan peran ganda sebagai pengajar, wali kelas, sekaligus figur pengganti orang tua bagi peserta didik dalam keseharian di sekolah. Warastri (2022) menemukan bahwa guru di wilayah dengan akses terbatas terhadap program pengembangan diri cenderung mengandalkan strategi coping yang bersifat individual dan kurang terstruktur ketika menghadapi tekanan pekerjaan. Ketiadaan program pendampingan psikologis yang berkelanjutan membuat guru-guru tersebut rentan mengalami penumpukan tekanan emosional yang, apabila dibiarkan, dapat bermuara pada burnout dan penurunan motivasi mengajar. Afifah dan Nugraha (2024) turut menegaskan bahwa program kesejahteraan psikologis yang dirancang secara partisipatif terbukti mampu menjadi penyangga terhadap tekanan kerja guru, sekalipun dilaksanakan dalam skala terbatas. Kondisi geografis Desa Toraranga yang relatif terpencil turut memperkecil peluang guru untuk mengakses pelatihan semacam ini secara mandiri, sehingga kehadiran program intervensi dari luar, termasuk melalui jalur Kuliah Kerja Nyata mahasiswa, menjadi salah satu jalan strategis untuk menjembatani kesenjangan tersebut.

Secara teoretis, resiliensi psikologis dipahami sebagai kapasitas individu untuk bangkit kembali dari tekanan dan beradaptasi secara positif terhadap situasi sulit. Reivich dan Shatte (2002) merumuskan tujuh aspek pembentuk resiliensi, yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan reaching out, yang secara kolektif menentukan sejauh mana seseorang mampu mempertahankan stabilitas psikologis di tengah tekanan pekerjaan. Efianingrum dkk. (2023) dalam penelitiannya terhadap guru sekolah menengah menemukan bahwa regulasi emosi dan efikasi diri menjadi dua aspek yang paling dominan memengaruhi tingkat resiliensi guru, sementara Winesa dan Saleh (2020) melaporkan bahwa resiliensi berperan signifikan sebagai prediktor teacher well-being. Temuan tersebut diperkuat oleh Nastasia (2022) yang mengungkap adanya hubungan berkebalikan antara resiliensi dan tingkat stres kerja guru: semakin tinggi resiliensi yang dimiliki, semakin rendah stres kerja yang dirasakan. Jika ditelaah secara sintetis, rangkaian penelitian tersebut mengarah pada satu benang merah, yaitu resiliensi bukan sifat bawaan yang statis, melainkan kompetensi psikologis yang dapat dilatih dan ditumbuhkan melalui intervensi terstruktur. Baruani dkk. (2021) turut menegaskan bahwa pelatihan berbasis keterampilan regulasi diri terbukti efektif menekan risiko burnout pada profesi keguruan dalam berbagai konteks budaya. Sejalan dengan itu, hasil pengabdian yang dilakukan Handayani dkk. (2025) menunjukkan penurunan skor burnout guru secara signifikan, dari rerata 71,6 menjadi 57,4, setelah

mengikuti pelatihan manajemen stres yang terstruktur. Data empiris tersebut mengindikasikan bahwa intervensi jangka pendek sekalipun mampu menghasilkan perubahan psikologis yang terukur apabila dirancang secara kontekstual dan partisipatif.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian mengenai resiliensi dan manajemen stres guru masih terkonsentrasi pada jenjang sekolah menengah dan wilayah perkotaan dengan pendekatan kuantitatif korelasional. Studi yang secara khusus mengangkat intervensi langsung terhadap guru sekolah dasar di wilayah pedesaan, khususnya melalui skema pengabdian berbasis Kuliah Kerja Nyata mahasiswa, masih terbatas jumlahnya, termasuk pada konteks wilayah Sulawesi Tengah. Padahal, guru sekolah dasar memiliki karakteristik beban kerja yang berbeda dari guru jenjang menengah, mengingat intensitas interaksi emosional dengan peserta didik usia dini menuntut kesabaran dan stabilitas afektif yang lebih tinggi. Kesenjangan inilah yang mendasari urgensi pelaksanaan program pengabdian ini, yakni menghadirkan intervensi psikoedukatif berupa pelatihan manajemen stres secara langsung kepada guru-guru SDK Desa Toraranga sebagai upaya membangun ketahanan emosional yang aplikatif dan kontekstual dengan kondisi lapangan. Melalui keterlibatan mahasiswa KKN sebagai fasilitator, program ini sekaligus menjadi wahana pembelajaran lintas disiplin, mahasiswa tidak hanya mentransfer pengetahuan psikologis dasar, tetapi juga belajar memahami dinamika sosial masyarakat pedesaan secara langsung. Pembahasan selanjutnya akan menguraikan metode pelaksanaan kegiatan sebagai kerangka operasional dari program yang dimaksud.

METODE PELAKSANAAN

Program pengabdian ini dilaksanakan di SDK Desa Toraranga, Kecamatan Siniu, Kabupaten Parigi Moutong, sebagai bagian dari kegiatan Kuliah Kerja Nyata mahasiswa yang berlangsung dalam rentang waktu semester berjalan. Sasaran utama kegiatan adalah tenaga pendidik di lingkungan sekolah tersebut, yang meliputi guru kelas, guru mata pelajaran, maupun tenaga kependidikan pendukung. Pendekatan yang digunakan dalam pelaksanaan program ini adalah participatory action, yaitu pendekatan yang menempatkan guru bukan sekadar sebagai objek penerima materi, melainkan sebagai subjek aktif yang turut merumuskan kebutuhan dan mengevaluasi keberhasilan program secara bersama-sama dengan tim pelaksana.

Tahap pertama pelaksanaan program diawali dengan observasi dan asesmen kebutuhan melalui wawancara informal bersama kepala sekolah dan sejumlah guru untuk memetakan sumber tekanan kerja yang paling dominan dirasakan di lingkungan sekolah tersebut. Hasil asesmen awal ini menjadi dasar penyusunan materi pelatihan agar relevan dengan kondisi riil yang dihadapi guru sehari-hari, bukan sekadar materi generik yang diadopsi tanpa penyesuaian konteks lokal. Tahap kedua berupa sosialisasi program kepada seluruh dewan guru, yang bertujuan membangun kesepahaman mengenai urgensi kesehatan psikologis pendidik sekaligus menumbuhkan kesediaan berpartisipasi secara sukarela dalam rangkaian kegiatan. Tahap ketiga merupakan inti dari program, yaitu pelatihan manajemen stres dan penguatan resiliensi emosional yang disampaikan melalui metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan simulasi teknik regulasi diri, salah satunya teknik jeda enam puluh detik yang dirancang untuk membantu guru mengelola respons emosional saat menghadapi situasi kelas yang menekan. Materi turut mencakup

pengenalan perbedaan antara ekspektasi sosial terhadap profesi guru dan realitas manusiawi yang dihadapi, sebagai landasan reflektif bagi peserta untuk menerima keterbatasan diri secara sehat tanpa rasa bersalah berlebihan. Tahap keempat adalah evaluasi kegiatan, dilakukan melalui observasi partisipasi, sesi berbagi pengalaman, serta umpan balik lisan dari peserta terhadap manfaat yang dirasakan pascapelatihan sebagai indikator keberhasilan program secara kualitatif.

PEMBAHASAN

2. Kesenjangan antara Ekspektasi Sosial dan Realitas Emosional Guru

Hasil asesmen awal yang dilakukan tim pelaksana menunjukkan gambaran yang koheren dengan temuan-temuan penelitian sebelumnya mengenai beban psikologis guru di wilayah dengan keterbatasan akses layanan pendukung. Sebagian besar guru di SDK Desa Toraranga mengungkapkan bahwa mereka kerap menghadapi tuntutan untuk selalu tampil sabar, menguasai seluruh materi ajar, dan menjadi sosok yang tidak boleh menunjukkan kelelahan di hadapan peserta didik maupun masyarakat sekitar. Ekspektasi semacam ini, sebagaimana diuraikan pada sesi pembuka pelatihan, kerap berbenturan dengan realitas manusiawi guru yang memiliki batas energi fisik maupun emosional, serta berpotensi mengalami kecemasan, kekecewaan, dan frustrasi dalam menjalankan tugas kesehariannya. Diskusi reflektif yang dibangun pada tahap ini berhasil membuka ruang bagi guru untuk mengakui secara terbuka bahwa profesionalisme yang sehat justru membutuhkan kesadaran terhadap keterbatasan diri, bukan menutupinya. Temuan ini memperkuat pandangan Afifah dan Nugraha (2024) bahwa penyangkalan terhadap kebutuhan psikologis diri sendiri merupakan salah satu akar dari akumulasi stres kerja yang tidak terkelola. Antusiasme guru dalam mengikuti sesi diskusi awal ini, sebagaimana didokumentasikan pada Gambar 1, mengindikasikan adanya kebutuhan riil terhadap ruang semacam ini, yang selama ini belum banyak difasilitasi oleh kebijakan pengembangan profesi guru di tingkat satuan pendidikan dasar.

Gambar 1. Sesi sosialisasi dan asesmen awal kebutuhan bersama dewan guru SDK Desa Toraranga

2. Pelaksanaan Pelatihan Manajemen Stres dan Teknik Regulasi Emosi

Rangkaian pelatihan inti dilaksanakan dengan menghadirkan narasumber dari tim mahasiswa KKN yang telah dibekali materi terkait manajemen stres dan strategi regulasi emosi berbasis pendekatan psikologi positif. Pemaparan materi difokuskan pada pengenalan tujuh aspek resiliensi menurut Reivich dan Shatte (2002), khususnya aspek regulasi emosi dan pengendalian impuls, yang dipandang paling relevan dengan tantangan riil di ruang kelas. Salah satu teknik yang diperkenalkan adalah jeda enam puluh detik, yaitu rangkaian langkah sederhana berupa berhenti sejenak, mengatur napas, menyadari emosi yang muncul, memeriksa fakta di balik situasi, mengingat kembali tujuan mendidik, dan memilih respons yang proporsional sebelum bereaksi terhadap perilaku peserta didik yang memicu tekanan emosional. Teknik ini dipilih karena kesederhanaannya sehingga dapat langsung dipraktikkan tanpa memerlukan waktu maupun sarana khusus, sekaligus selaras dengan karakteristik lingkungan kerja guru yang padat aktivitas. Sebagaimana tampak pada Gambar 2, narasumber menyampaikan materi secara interaktif dengan melibatkan simulasi langsung bersama peserta, sehingga guru tidak hanya menerima teori, tetapi juga mempraktikkan teknik pernapasan dan pengelolaan respons emosional secara langsung di dalam ruang pelatihan. Pendekatan partisipatif ini sejalan dengan rekomendasi Baruani dkk. (2021) yang menekankan pentingnya elemen praktik dan simulasi dalam pelatihan resiliensi guru, mengingat keterampilan regulasi emosi tidak cukup dipahami secara kognitif, melainkan perlu dilatih berulang agar terinternalisasi dalam pola respons keseharian.

Gambar 2. Narasumber menyampaikan materi pelatihan manajemen stres dan simulasi teknik regulasi emosi

3. Respons dan Perubahan Sikap Guru Pascapelatihan

Evaluasi kualitatif yang dilakukan pascapelatihan menunjukkan respons positif dari para peserta. Melalui sesi berbagi pengalaman, sejumlah guru mengungkapkan bahwa teknik jeda enam puluh detik yang diperkenalkan terasa aplikatif dan mudah diingat, terutama untuk diterapkan pada situasi kelas yang mendadak menekan, seperti ketika menghadapi perilaku siswa yang sulit dikendalikan. Perubahan yang tampak bukan hanya pada aspek kognitif berupa pemahaman konsep resiliensi, melainkan juga pada aspek afektif, tercermin dari keterbukaan guru untuk saling berbagi pengalaman tekanan kerja yang selama ini jarang diungkapkan secara terbuka di lingkungan sekolah. Kondisi ini sejalan dengan temuan Handayani dkk. (2025) yang mencatat penurunan signifikan skor burnout pascapelatihan manajemen stres serupa, sekaligus mengindikasikan bahwa perubahan psikologis jangka pendek dapat terjadi apabila materi

pelatihan disampaikan secara kontekstual dan disertai ruang refleksi personal. Momentum kebersamaan yang terbangun di akhir kegiatan, sebagaimana terdokumentasi pada Gambar 3, turut mencerminkan terjalinnya kedekatan emosional antara tim mahasiswa KKN dan dewan guru SDK Desa Toraranga, yang pada gilirannya memperkuat rasa saling dukung sebagai salah satu faktor protektif terhadap stres kerja sebagaimana ditegaskan oleh Nastasia (2022). Meskipun perubahan yang teramati bersifat jangka pendek, temuan ini memberikan indikasi awal yang menjanjikan bagi keberlanjutan program serupa di masa mendatang, khususnya apabila didukung oleh mekanisme pendampingan yang lebih terstruktur dan berkelanjutan dari pihak sekolah maupun dinas terkait.

Gambar 3. Foto bersama tim mahasiswa KKN, dosen dan dewan guru SDK Desa Toraranga usai pelaksanaan kegiatan

4. Faktor Pendukung dan Tantangan Pelaksanaan

Keberhasilan pelaksanaan program ini tidak terlepas dari sejumlah faktor pendukung, di antaranya keterbukaan kepala sekolah dan dewan guru dalam menerima kehadiran mahasiswa KKN, ketersediaan ruang kelas yang representatif untuk kegiatan pelatihan, serta antusiasme peserta yang tinggi meskipun kegiatan dilaksanakan di sela jadwal mengajar yang padat. Faktor pendukung lain adalah pendekatan yang dibangun secara kekeluargaan sejak tahap sosialisasi awal, sehingga guru tidak merasa canggung untuk berbagi pengalaman pribadi terkait tekanan kerja yang dihadapi. Di sisi lain, pelaksanaan program ini tidak lepas dari sejumlah tantangan, seperti keterbatasan waktu pelatihan yang hanya berlangsung dalam durasi singkat sehingga belum memungkinkan pengukuran dampak jangka panjang secara terstandardisasi, serta belum tersedianya instrumen evaluasi psikometrik yang baku untuk mengukur perubahan tingkat resiliensi secara kuantitatif. Kendala lain yang turut dihadapi adalah keterbatasan akses sinyal dan sarana pendukung multimedia di lokasi kegiatan, yang menuntut tim pelaksana mengandalkan metode penyampaian yang sederhana namun tetap komunikatif. Tantangan-tantangan tersebut menjadi catatan penting bagi perbaikan desain program pengabdian serupa di masa mendatang, khususnya terkait kebutuhan instrumen evaluasi yang lebih terukur serta mekanisme tindak lanjut pascapelatihan yang berkesinambungan.

SIMPULAN

Program pengabdian yang dilaksanakan oleh mahasiswa KKN di SDK Desa Toraranga, Kecamatan Siniu, Kabupaten Parigi Moutong, menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stres yang dirancang secara kontekstual mampu memberikan kontribusi positif terhadap penguatan kesadaran guru akan pentingnya regulasi emosi dan ketahanan psikologis dalam menjalankan profesi keguruan.

Melalui pendekatan participatory action yang melibatkan asesmen kebutuhan, sosialisasi, pelatihan interaktif, dan evaluasi reflektif, guru-guru peserta menunjukkan perubahan sikap yang tercermin dari keterbukaan mengakui keterbatasan diri serta kesediaan mempraktikkan teknik regulasi emosi sederhana seperti jeda enam puluh detik dalam menghadapi tekanan di ruang kelas. Temuan ini menegaskan bahwa resiliensi bukan semata bawaan individu, melainkan kompetensi yang dapat ditumbuhkan melalui intervensi psikoedukatif yang tepat sasaran, sekalipun dilaksanakan dalam skala terbatas dan durasi singkat. Kegiatan ini sekaligus menegaskan peran strategis mahasiswa KKN sebagai agen perubahan yang mampu menjembatani kesenjangan akses terhadap program pengembangan diri bagi guru di wilayah pedesaan. Sebagai tindak lanjut, disarankan agar pihak sekolah dan dinas pendidikan setempat mempertimbangkan pengintegrasian program penguatan kesejahteraan psikologis guru secara berkala dan berkelanjutan, didukung oleh instrumen evaluasi yang lebih terstandardisasi, agar dampak yang dihasilkan dapat diukur secara lebih komprehensif dan berkelanjutan pada masa mendatang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana menyampaikan terima kasih kepada Kepala SDK Desa Toraranga beserta seluruh dewan guru atas kesediaan dan partisipasi aktif dalam pelaksanaan program pengabdian ini. Ucapan terima kasih turut disampaikan kepada Dosen Pembimbing Lapangan dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Palu atas bimbingan serta dukungan fasilitas selama masa Kuliah Kerja Nyata berlangsung, serta kepada seluruh pihak yang telah membantu kelancaran kegiatan ini baik secara langsung maupun tidak langsung.

DAFTAR PUSTAKA

Afifah, H., & Nugraha, M. S. (2024). Peran program kesejahteraan psikologi dalam mengatasi stres dan burnout guru di lembaga pendidikan. Jurnal Tahsinia, 5(8), 1143–1154.

Andriany, A. R., Pratiwi, A. M. A., & Pertiwi, M. (2021). Hubungan antara subjective well-being dengan burnout pada guru anak berkebutuhan khusus selama pandemi COVID-19. Syntax Idea, 3(4), 711–721.

Baruani, T. H., Li, X., & Binghai, S. (2021). Teachers' resilience against stress: A review on ways and its impacts towards teaching profession. Asian Journal of Education and Social Studies, 20(4), 28–41. https://doi.org/10.9734/ajess/2021/v20i430492

Dawous, G. G., Satori, D., Munir, M., & Suharto, N. (2024). Hotspot stres pada guru sekolah dasar: Analisis faktor-faktor pemicu dan implikasinya terhadap kesejahteraan pendidikan. JAMP: Jurnal Administrasi dan Manajemen Pendidikan, 7(4), 588–606.

Efianingrum, A., Maryani, M., Sukardi, J. S., Hanum, F., & Dwiningrum, S. I. A. (2023). Resiliensi guru sekolah menengah atas/kejuruan. Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan, 16(2), 124–132. https://doi.org/10.21831/jpipfip.v16i2.63211

Handayani, E. S., Ridhani, A. R., & Pratiwi, E. (2025). Pelatihan strategi manajemen burnout untuk meningkatkan kemampuan 4C bagi guru dan tenaga kependidikan di SMP Muhammadiyah 2 Banjarbaru. Ardhi: Jurnal Pengabdian dalam Negeri, 3(5).

Iramadhani, D., Putriani, P., Fazila, R., & Afrilia, E. (2024). Psikoedukasi: Intervensi untuk memberikan pemahaman regulasi emosi dan strategi adaptasi guru SLB Aneuk Nanggroe menghadapi stres dan frustrasi akibat kesulitan dalam menangani ABK. Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS, 2(5), 1667–1673.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2023). Panduan pelaksanaan program sekolah sehat dan kesejahteraan pendidik. Kemendikbudristek.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of burnout. Journal of Occupational Behavior, 2(2), 99–113. https://doi.org/10.1002/job.4030020205

Nafiati, D. A. N., & Hendaryati, N. (2024). Resiliensi guru pembentuk profesionalisme guru. Nusantara Sporta: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Keolahragaan, 2(1), 50–66.

Nastasia, K. (2022). Hubungan antara resiliensi dengan stres kerja pada guru pada masa pandemi Covid-19. Jurnal Psikologi, 15(2). https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.170

Rahmah, R., Nurbaiti, N., Jamrizal, J., & Samsu, S. (2024). Dinamika perubahan organisasi dan strategi pengelolaan stres guru di Madrasah Aliyah. Hikmah: Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam.

Reivich, K., & Shatte, A. (2002). The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles. Random House.

Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. Career Development International, 14(3), 204–220. https://doi.org/10.1108/13620430910966406

Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2021). Teacher burnout: Relations between dimensions of burnout, perceived school context, job satisfaction and motivation for teaching. A longitudinal study. Teachers and Teaching. https://doi.org/10.1080/13540602.2021.1913404

Warastri, A. (2022). Peningkatan resiliensi guru dalam kegiatan pembelajaran jarak jauh dengan pelatihan stress management. Masyarakat Berdaya dan Inovasi, 3(1), 42–46.

Winesa, S. A., & Saleh, A. Y. (2020). Resiliensi sebagai prediktor teacher well-being. Jurnal Ilmiah Psikologi MIND, 11(2).

Wosnitza, M., Delzepich, R., Schwarze, J., O'Donnell, M., Faust, V., & Camilleri, V. (2018). Enhancing teacher resilience: From self-reflection to professional development. In Resilience in education: Concepts, contexts and connections. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-76690-4_16