

**PENGELOLAAN STRES KERJA BERBASIS NILAI-NILAI  
BUDAYA JAWA PADA GURU PAUD DI YOGYAKARTA**



**Oleh:**  
**Agustin Wulandari**  
**NIM: 23200011031**

**TESIS**

**Diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga UIN  
Sunan Kalijaga**

**Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh Gelar Master  
of Arts (M.A)**

**Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies  
Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam**

**YOGYAKARTA**

**2025**

## PERNYATAAN KEASLIAN

### PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agustin Wulandari

NIM : 23200011031

Jenjang : Magister

Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 24 Juni 2025

Saya yang menyatakan,



51167AMX349141580

Agustin Wulandari

NIM: 23200011031

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

### PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Agustin Wulandari

NIM : 23200011031

Jenjang : Magister

Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti bahwa naskah tesis ini bukan karya saya sendiri, maka saya siap ditindak sesuai dengan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 24 Juni 2025  
Saya yang menyatakan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

METERAL  
TEMPEL  
A 157AMX349141579  
Agustin Wulandari  
NIM. 23200011031

## LEMBAR PENGESAHAN



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
PASCASARJANA**

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-814/Un.02/DPPs/PP.00.9/08/2025

Tugas Akhir dengan judul : Pengelolaan Stres Kerja Berbasis Nilai-Nilai Budaya Jawa pada Guru PAUD di Yogyakarta

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AGUSTIN WULANDARI, S.Psi  
Nomor Induk Mahasiswa : 23200011031  
Telah diujikan pada : Selasa, 15 Juli 2025  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

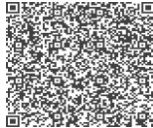
#### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 68900d978bfaf

Ketua Sidang/Penguji I

Dr. Subi Nur Isnaini  
SIGNED



Valid ID: 6882e919a4f99

Penguji II

Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi,  
SIGNED



Valid ID: 688e9b7b55f7d

Penguji III

Dr. Subaidi, S.Ag., M.Si.  
SIGNED



Valid ID: 689162134d317

Yogyakarta, 15 Juli 2025  
UIN Sunan Kalijaga  
Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. Moch. Nur Ichwan, S.Ag., M.A.  
SIGNED

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,  
Direktur Pascasarjana  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu 'alaikum wr. wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul: Pengelolaan Stres Kerja Berbasis Nilai-Nilai Budaya Jawa pada Guru PAUD di Yogyakarta.

Yang ditulis oleh:

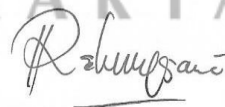
Nama : Agustin Wulandari  
NIM : 23200011031  
Jenjang : Magister (S2)  
Prodi : Interdisciplinary Islamic Studies  
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister Studi Islam.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Yogyakarta, 24 Juni 2025

Pembimbing



Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., MA., Psi  
197509102005012003

## ABSTRAK

Guru PAUD menghadapi stres kerja yang dipengaruhi oleh kebijakan, perilaku siswa, dan teknologi. Stres kerja yang tidak ditangani bisa berdampak pada fisik dan psikis. Dapat mengganggu emosi serta berdampak pada pembelajaran dan hasil belajar siswa. Pendekatan barat dan farmasi dominan dalam pengelolaan stres, namun belum sepenuhnya menjawab kebutuhan lokal. Penelitian ini bertujuan mengkaji pengelolaan stres kerja berbasis nilai-nilai budaya Jawa pada guru PAUD di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui fokus grup discussion, wawancara mendalam, serta observasi. Data dianalisis menggunakan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengelolaan stres dilakukan secara dinamis melalui pendekatan *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Adanya dukungan aktivitas budaya seperti diskusi, pelatihan, relaksasi, dan musik tradisional dapat mempengaruhi psikologis guru. Nilai-nilai budaya Jawa seperti *sawang sinawang* dan *alon-alon waton kelakon* memiliki peran penting dalam membentuk ketahanan mental guru. Praktik mistikal seperti *puasa*, *mandep mantep* dan *eleng waspodo* turut memperkuat kemampuan guru dalam mengelola tekanan yang mereka hadapi. Budaya Jawa memberi kekuatan psikologis bagi guru dalam menghadapi tantangan kerja yang berkelanjutan.

**Kata kunci:** Stres Kerja, Nilai-Nilai Budaya Jawa, Pengelolaan Stres Kerja

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil 'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt. Atas limpahan rahmat, taufik, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan tesis ini dengan judul **“Pengelolaan Stres Kerja Berbasis Nilai-Nilai Budaya Jawa pada Guru PAUD di Yogyakarta”**. Shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan alam baginda Nabi Muhammad saw, keluarga dan para sahabatnya serta seluruh umatnya yang mengikuti-Nya sampai hari kiamat.

Dengan penuh cinta dan hormat, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada kedua orang tua tercinta. Doa, kasih sayang dan nasihat dari keduanya telah menjadi kekuatan terbesar yang mengiringi setiap langkah penulis. Semoga Allah Swt. senantiasa melimpahkan keberkahan dan rahmat-Nya kepada mereka. Aamiin.

Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada seluruh Civitas Akademik Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Ucapan terima kasih secara khusus penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Moch. Nur Ichwan, S.Ag., M.A., selaku Direktur Pascasarjana.
3. Bapak Najib Kailani, S.Fil., M.A., Ph.D., selaku Ketua Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies.
4. Dr. Sunarwoto, S.Ag., M.A., selaku dosen penasihat akademik.



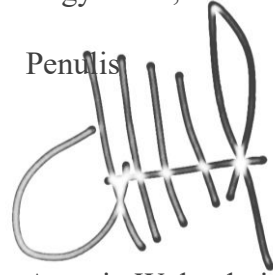
5. Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., MA., Psi., selaku dosen pembimbing tesis yang selalu memberikan arahan, masukan, serta dukungan selama proses pelaksanaan bimbingan tesis dari awal hingga akhir. Beliau salah satu dosen favorit saya yang selalu mengapresiasi setiap proses yang saya lakukan dengan dukungan dan masukan yang membangun. Semoga beliau dan keluarga selalu dalam lindungan dan kasih sayang-Nya, Aamiin.
6. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh dosen Pascasarjana Interdisciplinary Islamic Studies atas ilmu yang telah diberikan selama masa studi, serta kepada seluruh staf akademik Program Studi yang telah memberikan layanan dan bantuan administrasi dengan sepenuh hati. Semoga menjadi amal jariyah yang terus mengalir.
7. Semua penulis terdahulu yang karya tulisnya menginspirasi dan menambah khazanah pengetahuan peneliti.
8. Teman-teman yang tidak dapat peneliti sebut satu persatu, peneliti menyampaikan banyak terima kasih untuk kebaikannya membantu peneliti dalam proses penelitian.
9. Ucapan terima kasih tak lupa penulis sampaikan kepada rekan-rekan seperjuangan di konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam 2023 Ganjil,
10. Terakhir kepada para informan yang telah bersedia meluangkan waktu, serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, namun jasanya sangat berarti dalam penyelesaian tesis ini.



Semoga tesis ini memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta menjadi amal jariyah yang diridhai oleh Allah Swt.

Yogyakarta, 24 Juni 2025

Penulis



Agustin Wulandari



## DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN .....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING .....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian .....	7
D. Kajian Pustaka.....	8
E. Kerangka Teoritis .....	14
F. Metode Penelitian.....	21
G. Sistematika Pembahasan .....	24
BAB II TINDAKAN PENGELOLAAN STRES DALAM UPAYA MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DI TEMPAT KERJA.....	26
A. Identifikasi Tindakan Individu dalam Mengelola Stres Kerja. ....	26
1. Rekreasi .....	26
2. Releksasi.....	30
3. Hubungan Interpersonal .....	40
BAB III PROSES PENGELOLAAN STRES KERJA .....	43
A. Identifikasi Sumber Stres .....	43
1. Lingkungan.....	43

2. Beban Kerja.....	45
3. Hubungan Rekan Kerja .....	46
B. Proses Pengelolaan Stres Kerja.....	49
1. <i>Emotion Focused Coping</i> .....	54
BAB IV ANALISIS PROSES DAN IMPLEMENTASI TEORI SOSIAL, PROSES PSIKOLOGIS, SERTA ASPEK MISTIK PSIKOLOGI .....	63
A. Teori Sosial terhadap Pola Respons Individu dalam Mengelola Stres Kerja... .....	63
B. Psikologi Mistik sebagai Strategi dalam Pengelolaan Stres Kerja.....	68
BAB V PENUTUP.....	77
A. Kesimpulan .....	77
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA.....	80
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	87
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	94

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
 YOGYAKARTA

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Stres kerja merupakan fenomena umum yang dialami oleh hampir setiap individu dalam lingkungan profesional termasuk guru PAUD. Tekanan yang dialami oleh guru dapat mempengaruhi kondisi psikologis dan fisik. Tingkat stres pada guru setiap tahunnya meningkat. Berdasarkan hasil survei lembaga RAND Corporation pada tahun 2022 terdapat 73 persen guru mengalami stres akibat pekerjaan mereka<sup>1</sup>. Sedangkan 59 persen merasakan *burnout* serta 28 persen mengatakan mengalami gejala depresi<sup>2</sup>. Problematika pendidikan di Indonesia terutama bagi guru PAUD, tetap menjadi tantangan yang belum terselesaikan. Isu-isu terkait kebijakan, perubahan kurikulum, perilaku siswa, dan perkembangan teknologi informasi menunjukkan pentingnya adaptasi dalam menghadapi tantangan baru<sup>3</sup>.

Guru mengalami stres kerja diakibatkan adanya berbagai faktor yang berasal dari tuntutan pekerjaan seperti beban administrasi, target kurikulum dan

---

<sup>1</sup> Muhammad Mail, "Kesehatan Mental Guru: Aspek Penting yang Sering Terabaikan," GuruInovatif, 2023, <https://guruinovatif.id/artikel/kesehatan-mental-guru-aspek-penting-yang-sering-terabaikan>. Diakses 27 Juni 2025.

<sup>2</sup> Muhammad Mail.

<sup>3</sup> Alinda Hardiantoro dan Inten Esti Pratiwi, "Jadi Faktor Stres Guru, Ini Perubahan Kurikulum dari Masa ke Masa di Indonesia," 2023, <https://www.kompas.com/tren/read/2023/11/26/110000665/jadi-faktor-stres-guru-ini-perubahan-kurikulum-dari-masa-ke-masa-di?page=all>. Diakses 27 Juni 2025

kondisi lingkungan kerja<sup>4</sup>. Interaksi dengan murid turut menjadi faktor yang memengaruhi tingkat stres kerja pada guru<sup>5</sup>. Terutama ketika menghadapi perilaku siswa yang tidak kondusif, kurangnya dukungan emosional di dalam kelas. Pimpinan yang tidak suportif, kurangnya dukungan dari rekan kerja, serta ketidakpuasan terhadap gaji yang diterima turut memengaruhi tingkat stres kerja yang dialami oleh guru. Guru sering kali menghadapi tuntutan pekerjaan yang tinggi, tekanan emosional di lingkungan sekolah, dan kesulitan menjaga motivasi mengajar secara konsisten. Gurdani Yogisutanti menyatakan bahwa sumber stres yang dialami oleh guru disebabkan oleh tingkat kebosanan dalam melakukan pembelajaran yang cenderung monoton, serta dari sisi pengembangan karir tidak memiliki harapan<sup>6</sup>. Stres kerja yang menumpuk dapat menyebabkan guru mengalami kelelahan emosi, menghindari tugas yang diberikan, serta kesulitan mengelola emosi. Guru yang mengalami stres emosional sering kali tidak dapat memenuhi kebutuhan emosional anak-anak secara positif dan cenderung memiliki konflik dengan anak, terutama ketika anak menunjukkan perilaku bermasalah<sup>7</sup>.

---

<sup>4</sup> Elisabete Pogere dkk., "Teachers' job stressors and coping strategies: Their structural relationships with emotional exhaustion and autonomy support," *Teaching and Teacher Education* 85 (1 Oktober 2019): 269–80, <https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.07.001>.

<sup>5</sup> Elisabet Pogere dkk.

<sup>6</sup> Gurdani Yogisutanti. Pencegahan Kelelahan Kerja Dan Stres Kerja Pada Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Di Desa Babakan Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung. *Jurnal Abdimas BSI* 2, no. 1 (2019): 21–31.

<sup>7</sup> Siyuan Chen dkk., Characteristics and Influencing Factors of Early Childhood Teachers' Work Stress and Burnout: A Comparative Study between China, Ghana, and Pakistan. *Frontiers in Psychology* 14, no. March (2023): 1–15, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1115866>.

Stres kerja yang dialami guru berdampak pada pencapaian prestasi sekolah yang kurang maksimal. Selain itu ketidakhadiran guru di sekolah mengakibatkan proses pembelajaran menjadi tidak optimal. Kelelahan emosi yang dialami oleh guru secara tidak langsung mempengaruhi hasil belajar siswa. Guru memiliki peranan yang krusial dalam membentuk, meningkatkan, dan menjaga motivasi belajar siswa<sup>8</sup>. Stres kerja yang dialami serta tidak ditangani secara optimal dapat berdampak negatif terhadap kemampuan guru dalam memberikan pembelajaran. Oleh karena itu dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa dalam minat terhadap mata pelajaran. Kurangnya partisipasi aktif dalam kelas, maupun pencapaian akademik Siswa secara keseluruhan. Stres kerja yang dialami oleh guru tidak hanya berdampak pada kinerja profesional dan kualitas pembelajaran, tetapi juga memengaruhi kondisi fisik. Hal tersebut ditunjukkan melalui berbagai gejala kesehatan seperti sakit kepala yang berkepanjangan, peningkatan asam lambung. Tidak jarang guru mengalami tekanan darah naik serta gangguan tidur yang menyebabkan kelelahan dan menurunnya daya tahan tubuh dalam menjalankan tugas sehari-hari di sekolah.

Guru yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi mampu menjaga dan memulihkan stabilitas lingkungan sekolah. Sikap

---

<sup>8</sup> Sultan A. Almalki, "Influence of motivation on academic performance among dental college students," *Journal of Medical Sciences* 7, no. 8 (2019): 1374–81, <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.319>.

profesional, ketenangan emosional, serta kemampuan mengelola tekanan kerja menunjukkan komitmen dan kontribusi terhadap pencapaian visi sekolah. Berpengaruh pada kualitas pendidikan serta terciptanya suasana belajar yang kondusif. Kesejahteraan guru mencakup kesejahteraan fisik, mental, emosional, dan sosial. Hal tersebut menjadi penting karena guru memiliki peran vital dalam pembelajaran. Guru yang sejahtera akan mampu mencapai tujuan yang ingin dicapai, serta mampu mewujudkan kesejahteraan psikologis dan menekan gangguan kesehatan mental pada anak usia dini<sup>9</sup>. Guru yang memiliki kesejahteraan psikologis baik secara fisik maupun mental, mampu menjalani kehidupan lebih bahagia dan produktif. Dibandingkan dengan mereka yang mengalami tekanan stres kerja secara berkepanjangan dan kurang mendapatkan dukungan emosional. Oleh karena itu, kemampuan dalam menerapkan strategi coping menjadi aspek yang sangat penting bagi guru dalam mengelola stres kerja.

Di tengah populernya pengobatan kesehatan mental yang menggunakan pendekatan obat-obatan dan neurobiologi. Masyarakat menghadapi keterbatasan dan efek samping yang hanya memberikan ketenangan sementara dari obat-obatan yang dikonsumsi. Oleh karena itu, teori sosial menjadi dasar penting dalam strategi coping. Era globalisasi yang sering kali mengabaikan potensi budaya lokal. Budaya lokal menawarkan pendekatan yang lebih sesuai

---

<sup>9</sup> Desi Maulia dkk., "Makna Kesejahteraan Pada Guru Pendidikan Anak Usia Dini," *Jurnal Psikologi Integratif* 6, no. 2 (2019): 176, <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i2.1502>.



dengan kehidupan sehari-hari individu, karena mengakar pada nilai dan praktik yang telah lama dijalani. Proses pengelolaan stres yang dapat digunakan salah satunya melalui nilai-nilai budaya Jawa. Nilai-nilai yang terkandung dalam masyarakat Jawa menekankan pada keseimbangan, keharmonisan dan ketenangan. Nilai-nilai ketimuran dan etika yang kuat, membentuk pola pikir dan perilaku khas masyarakat Jawa<sup>10</sup>. Nilai yang terkandung dalam masyarakat menjadi penting karena lingkungan sosial berfungsi sebagai faktor pendukung kesejahteraan mental individu. Wallace mengatakan bahwa lingkungan sosial dan budaya memiliki manfaat signifikan bagi kesehatan mental individu<sup>11</sup>. Lingkungan sosial memberikan peran dan dukungan bagi individu yang mengalami kesulitan serta terlibat dalam upaya pencegahan dan pengelolaan stres kerja. Hal ini menunjukkan bahwa nilai-nilai budaya dapat memberikan kontribusi positif yang mendukung kesejahteraan mental individu. Menghadapi berbagai situasi kehidupan, kita sering kali menemukan nilai-nilai yang terkandung dalam nilai-nilai budaya Jawa yang memiliki cara unik untuk membantu mengelola stres dan menjaga kesejahteraan mental.

Penelitian yang dilakukan oleh Hikmatul mengatakan bahwa salah satu nilai-nilai budaya Jawa yang dapat digunakan untuk mengatasi stres pada masa

---

<sup>10</sup> Elvian Mutiara dkk., "Values of Java Culture," *Forum Paedagogik* 13, no. 2 (2023): 294–306, <https://doi.org/10.24952/paedagogik.v13i2.3922>.

<sup>11</sup> Bernard Siegal, "Bernard Siegal Culture and Personality Author ( s ): Anthony F . C . Wallace and Raymond D . Fogelson Published by : Bernard Siegal Stable URL : <http://www.jstor.org/stable/2949218> Accessed : 06-04-2016 14 : 50 UTC" 2, no. 1961 (2016): 42–78.

pandemi covid-19 adalah Kidung Wahyu Kalaseba<sup>12</sup>. Betapa pentingnya nilai-nilai budaya Jawa dalam strategi meningkatkan kesejahteraan di masa krisis pandemi. Almadina Rakhmaniar mengatakan nilai, norma, dan keyakinan budaya mempengaruhi pada pengalaman emosional, membentuk persepsi, dan ekspresi emosi<sup>13</sup>. Nilai-nilai budaya Jawa erat akan aturan berkaitan dengan hubungan sosial yang mengutamakan keharmonisan. Berfungsi mendorong dan mengarahkan perilaku manusia, yang berdampak pada kondisi psikologi. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa budaya Jawa memiliki keterikatan yang kuat dengan kehidupan, terutama cara mereka mengelola stres kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam proses dan implementasi pengelolaan stres kerja dengan menggunakan nilai-nilai budaya Jawa. Pendekatan budaya lokal terutama budaya Jawa masih jarang ditemui dalam ranah akademik. Hal tersebut menjadi sesuatu yang unik untuk dikaji serta berpotensi memberikan temuan baru yang berkontribusi terhadap pemahaman tentang manajemen stres dalam konteks budaya lokal dan kearifan tradisional.

---

<sup>12</sup> Hikmatul Baligoh Nur Fitriyati, "Piwulang : Journal of Javanese Learning and Teaching" 8, no. 2 (2020): 176–84, <https://doi.org/10.15294/piwulang.v8i2.43337>.

<sup>13</sup> Almadina Rakhmaniar, "Peran Emosi dalam Komunikasi Antarbudaya (Study Etnografi pada Komunitas Multikultur)," *Jurnal Ilmu Komunikasi dan Sosial* 1, no. 2 (2023): 281–97, <https://doi.org/10.59581/harmoni-widyakarya.v1i2.3720>.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah disebutkan di atas, penulis telah mengidentifikasi isu-isu utama yang dibahas dalam penelitian ini. Isu-isu tersebut dirumuskan sebagai berikut:

1. Apa saja yang dilakukan dalam mengelola stres kerja?
2. Bagaimana proses pengelolaan stres kerja pada guru PAUD?
3. Bagaimana implemtasi teori-teori psikologi sosial, proses psikologis, dan mistik psikologi pada guru PAUD?

## **C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mencapai hal-hal berikut:

1. Untuk Mengidentifikasi strategi yang digunakan dalam mengelola stres kerja.
2. Untuk Menjelaskan proses pengelolaan stres kerja pada guru PAUD.
3. Untuk Mengkaji penerapan teori psikologi sosial, proses psikologis, dan mistik psikologi dalam menghadapi stres kerja guru PAUD.

Signifikasi penelitian ini dapat dijelaskan dalam poin-poin berikut:

### **1. Kontribusi Teoritis**

Penelitian ini diharapkan memberikan perspektif baru dalam pengembangan intervensi pendidikan yang holistik dengan menerapkan pendekatan psikologi mistik. Pendekatan ini meliputi dimensi spiritual dan transpersonal guru dalam mengelola stres kerja melalui penerapan nilai-

nilai budaya lokal yang bersifat tenang dan penuh makna. Hal tersebut mampu memperkuat ketahanan psikologis, meningkatkan kesadaran diri, serta menciptakan keseimbangan emosional dalam menjalankan tugas profesional sebagai pendidik.

## 2. Kontribusi Praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan panduan praktis dalam pengelolaan stres kerja berbasis budaya Jawa yang berkembang di masyarakat. Meskipun pendekatan medis dan farmakologis telah banyak digunakan dalam penguatan kesehatan mental. Namun, pendekatan berbasis budaya lokal masih jarang diterapkan. Melalui perspektif psikologi sosial dan teori mistik, penelitian ini mengkaji proses psikologis seperti penerimaan diri (*nrimo*), pengelolaan emosi (*ngemong rasa*), dan pencarian makna hidup (*sangkan paraning dumadi*) sebagai mekanisme adaptif. Hal tersebut dapat memperkuat ketahanan mental guru dalam menghadapi tekanan kerja secara lebih kontekstual dan spiritual. Oleh karena itu, guru diharapkan mampu meningkatkan kesejahteraan mental melalui nilai-nilai yang tumbuh dalam masyarakat.

## D. Kajian Pustaka

Dalam sebuah penelitian, penting untuk menyajikan penelitian-penelitian terdahulu yang memiliki kemiripan yang sama dalam satu variabel. Hal tersebut bertujuan untuk mengidentifikasi persamaan dan perbedaan, serta

sebagai bahan pertimbangan penelitian selanjutnya. Penelitian yang dibahas dalam studi ini mencakup berbagai jurnal nasional ataupun internasional.

Nilai dalam budaya lokal dapat dipahami sebagai kumpulan nilai yang melekat pada diri individu hasil dari sekumpulan dimensi sosial<sup>14</sup>. Budaya lokal menekankan pada nilai positif dari kehidupan yang dimiliki, diyakini serta dipegang oleh masing-masing individu diimplementasikan dalam perilaku positif<sup>15</sup>. Nilai yang terkandung dalam budaya meliputi nilai, norma, kepercayaan, adat istiadat, hukum adat, serta aturan-aturan. Stres kerja merupakan kondisi individu yang mengalami tekanan melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya. Menimbulkan kesulitan dalam menghadapi tekanan tersebut. Stres yang dibiarkan berlarut-larut dapat mempengaruhi metabolisme tubuh dan menyebabkan distress.

Penelitian ini fokus pada nilai-nilai budaya Jawa sebagai metode untuk mengelola stres kerja pada guru PAUD. Hal tersebut dikarenakan nilai-nilai budaya Jawa dan stres kerja saling berkaitan. Norma, nilai, serta praktik kepercayaan dalam budaya Jawa membantu individu dalam mengelola tekanan stres yang dialami. Penelitian yang dilakukan oleh Cintami Farmawati dan Endro Puspo Wiroko menekankan pentingnya konsep penyembuhan dalam

---

<sup>14</sup> Matsumoto, *Culture and Psychology* (New York: Brooks Cole Publishing, Co., 1996).

<sup>15</sup> Augustina Sulastri, "Kearifan Lokal Jawa dan Resiliensi Terhadap Trauma Psikologis pada Korban Selamat Bencana Gempa Bumi Di Bantul," *Kajian Politik Lokal & Sosial-Humaniora* 4, no. 1 (2007): 146–66.

budaya Jawa untuk menjaga kesehatan mental dan fisik<sup>16</sup>. Manuskrip Jawa seperti Serat Primbon Jampi Jawi, Serat Primbon Racikan Jampi Jawi, Serat Centhini, dan Serat Munasiyat Jati memuat nilai-nilai yang relevan dalam konteks ini<sup>17</sup>. Salah satu filosofi yang menjadi sorotan adalah *nrimo ing pandum*. Memiliki makna yang mendalam terkait dengan ketenangan dan keharmonisan. Individu diharapkan mampu menikmati kehidupan sehari-hari dan menghormati orang lain.

Faruq mengatakan strategi coping masyarakat Jawa selama pandemi COVID-19 menggunakan nilai budaya dan adaptasi lokal, berkontribusi pada resiliensi masyarakat tersebut<sup>18</sup>. Strategi ini mencakup perubahan gaya hidup dan afeksi positif dalam menghadapi krisis masa Covid-19. Selama pandemi, masyarakat mengalami tekanan yang sangat tinggi. Akibat adanya pembatasan aktivitas yang ditentukan oleh ruang dan waktu. Penurunan perekonomian karena banyak orang membatasi diri untuk keluar rumah atau bertemu dengan orang lain. Strategi coping berbasis budaya lokal terbukti mampu meningkatkan resiliensi masyarakat dalam menghadapi krisis yang terjadi. Pendekatan ini tidak hanya membantu mempertahankan kesejahteraan mental,

---

<sup>16</sup> Cintami Farmawati dan Endro Puspo Wiroko, "Javanese Indigenous Healing for Physical and Mental Health," *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy* 2, no. 1 (2022): 17–32, <https://doi.org/10.28918/jousip.v2i1.5658>.

<sup>17</sup> Cintami Farmawati dan Endro Puspo Wiroko.

<sup>18</sup> Faruq Faruq dkk., "Dampak Strategi Koping Masyarakat Jawa di Masa Pandemi Covid-19," *Paradigma: Jurnal Kajian Budaya* 12, no. 3 (2022), <https://doi.org/10.17510/paradigma.v12i3.1162>.

tetapi juga memperkuat ikatan sosial yang ada dalam komunitas, sehingga masyarakat dapat lebih bertahan dan bangkit dari tekanan yang ada.

Canggih Putranto menemukan bahwa konsep *nerimo ing pandom* sebagai salah satu manajemen stres kerja<sup>19</sup>. *Nrimo ing pandom* menggambarkan sikap hidup yang pasrah atas ketentuan Tuhan. Guru yang kurang memahami dan menerapkan budaya Jawa cenderung mengalami kesulitan mengatasi beban kerja. Guru berada dalam masyarakat Jawa yang kental akan nilai-nilai dalam kehidupannya. Hal tersebut dikarenakan masyarakat Jawa bersifat kolektivisme yang mementingkan kepentingan kelompok. Berdasarkan penelitian Nufailatun Zakiya dan Sugeng Hariyadi, nilai budaya kolektivisme pada masyarakat Jawa berdampak negatif terhadap perilaku asertif<sup>20</sup>. Perilaku asertif cenderung membuat individu memendam perasaan mereka agar tidak menyakiti hati orang lain<sup>21</sup>. Masyarakat Jawa yang tinggal di pedesaan sangat menjunjung tinggi nilai kejawen, mengutamakan kerukunan, serta menghormati prinsip orang lain.

Shafa Aulia menyoroti bahwa nilai dalam budaya Jawa dapat menjadi komponen penting dalam intervensi konseling. Dimana dapat meningkatkan

---

<sup>19</sup> Canggih Putranto, "Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja : Studi Indigenous Pada Guru Bersuku Jawa."

<sup>20</sup> Nufailatun Zakiya dan Sugeng Hariyadi, "Nilai Budaya Kolektivisme dan Perilaku Asertif pada Suku Jawa," *Journal of Social and Industrial Psychology* 11, no. 2 (2022): 62–71, <https://doi.org/10.15294/sip.v11i2.64788>.

<sup>21</sup> Nufailatun Zakiya dan Sugeng Hariyadi.



kesejahteraan psikologis klien<sup>22</sup>. Nilai-nilai seperti *Tepa Seriro* (berbuat baik), *Asih* (kasih sayang), dan *Nrimo Ing Pandum* (menerima dengan lapang dada) diidentifikasi sebagai elemen kunci yang dapat membantu membangun lingkungan konseling yang lebih suportif dan penuh empati<sup>23</sup>. Filosofi ini mendorong perkembangan hubungan yang lebih harmonis dan penerimaan diri. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, Wiwik Setiyani menyoroti bahwa tradisi Nyadran dalam psikologi humanistik memberikan manfaat besar bagi individu untuk aktualisasi diri melalui pengalaman mereka<sup>24</sup>. Tradisi Nyadran melibatkan seni seperti tarian gambyong, tumpengan, pembersihan, dan persembahan<sup>25</sup>. Tradisi ini menekankan pentingnya menjaga keseimbangan dan keharmonisan antara sesama manusia, alam, leluhur, dan Tuhan. Oleh sebab itu, dukungan sosial masyarakat terhadap setiap individu terasa nyata. Monica Kartini dan Berlian Nurtyashesti Kusumadewi menyoroti kehamilan pada masyarakat Jawa, yang tradisinya masih dipertahankan hingga kini<sup>26</sup>. Tradisi ngapati dilakukan pada usia kehamilan empat bulan dengan membagikan makanan seperti kupat, lepet, klepon, dan srobi kepada tetangga<sup>27</sup>. Pada usia

---

<sup>22</sup> Shafa Aulia dkk., "Integrating Javanese Cultural Values In Counseling: The Prisma Method," n.d., [www.icgc.unesa.ac.id](http://www.icgc.unesa.ac.id).

<sup>23</sup> Shafa Aulia dkk.

<sup>24</sup> Wiwik Setiyani, "Implementasi Psikologi Humanistik Carl Roger Pada Tradisi Lokal Nyandran Di Jembe Gemarang Kedunggalar Ngawi," *ISLAMICA: Jurnal Studi Keislaman* 12, no. 01 (2017): 230–57, [https://repository.uinsa.ac.id/id/eprint/3346/1/Wiwik\\_Setiyani\\_artikel\\_Implementasi\\_psikologi\\_humanistik\\_Carl\\_Rogers.pdf](https://repository.uinsa.ac.id/id/eprint/3346/1/Wiwik_Setiyani_artikel_Implementasi_psikologi_humanistik_Carl_Rogers.pdf).

<sup>25</sup> Wiwik Setiyani.

<sup>26</sup> Berlian Nurtyashesti kusumadewi dan Monica Kartini, "Aspek Budaya selama Kehamilan pada Masyarakat Suku Jawa," *Jurnal Kesehatan* 11, no. 2 (2022): 115–22, <https://doi.org/10.46815/jk.v11i2.109>.

<sup>27</sup> Berlinda Nurtyashesti kusumadewi dan Monica Kartini.

tujuh bulan, dilakukan tradisi mitoni atau tingkepan untuk menolak bala dan memohon pertolongan pada Sang Pencipta. Tingkepan, yang berarti tutup, menandakan acara penutup dalam rangkaian tradisi kehamilan, biasanya untuk anak pertama. Acara ini termasuk slametan, memecah kendil atau kepala, mandi bunga tujuh rupa, dan berjualan dawet. Tradisi ngapati dan tingkepan meningkatkan interaksi sosial dan mengawasi kehamilan serta persalinan<sup>28</sup>.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, penulis menyimpulkan bahwa nilai-nilai budaya Jawa tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat. Terutama dalam proses kehamilan, kematian, kehidupan sosial, hingga perawatan jiwa. Tradisi dalam budaya Jawa memiliki makna mendalam dalam setiap aspek kehidupan manusia. Menunjukkan relevansi penelitian ini dengan studi yang dibahas sebelumnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam proses dan implementasi pengelolaan stres kerja dengan menggunakan nilai-nilai budaya Jawa. Penelitian ini berfokus pada penerapan nilai-nilai budaya Jawa sebagai strategi pengelolaan stres kerja serta pada pemaknaan nilai-nilai tersebut sebagai pedoman hidup bagi individu. Pendekatan ini berbeda dari penelitian sebelumnya yang lebih menitikberatkan pada aplikasi nilai-nilai budaya dalam praktik konseling secara umum.

---

<sup>28</sup> Nurtyashesti kusumadewi dan Kartini.

## E. Kerangka Teoritis

### 1. Stres Kerja

Stres kerja pada individu dapat memberikan dampak positif jika mendorong motivasi untuk menghadapi tantangan. Namun bila menumpuk dapat berdampak negatif. Stres kerja merupakan kondisi yang dialami oleh individu berada dalam situasi yang penuh tekanan. Tekanan yang dirasakan melebihi kemampuannya sehingga menyebabkan kesulitan dalam mengatasi tekanan yang dihadapinya. Stres kerja terjadi akibat ketidakseimbangan antara karakteristik kepribadian individu dan aspek pekerjaan, konflik di tempat kerja, serta tidak adanya penghargaan terhadap setiap karyawan atau individu<sup>29</sup>. Faktor yang menyebabkan Stres kerja pada individu dipengaruhi beberapa hal yaitu faktor individu yang mencakup persoalan dalam keluarga, ekonomi, dan karakter individu, serta hubungan interpersonal<sup>30</sup>. Kedua, faktor organisasi stres yang diakibatkan berasal dari lingkungan pekerjaan, seperti tugasnya menumpuk, tuntutan atasan, kurangnya dukungan rekan kerja dan ketidakjelasan peran setiap individu ditempat kerja. Ketiga, faktor lingkungan yang berada diluar

---

<sup>29</sup> Syahril Budiman Pasaribu dkk., “Dampak Stress Kerja Dan Cara Mengatasinya Terhadap Kinerja Karyawan,” *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* 7, no. 3 (2024): 8112–18.

<sup>30</sup> Nurul Maghfirah, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Karyawan,” *Jurnal Doktor Manajemen (JDM)* 6, no. 2 (2023): 127, <https://doi.org/10.22441/jdm.v6i2.22307>.

individu seperti halnya kebijakan ekonomi, kebijakan politik negara yang tidak memihak terhadap karyawan atau masyarakat.

Kondisi stres yang dibiarkan berlarut-larut dapat mempengaruhi metabolisme tubuh, sehingga menyebabkan distress. Menurut Sarafino dan Smith aspek stres dibedakan menjadi dua yaitu pertama aspek biologis disebabkan oleh gejala fisik. Individu mengalami sakit kepala, gangguan tidur, masalah pencernaan, serta gangguan makan, selanjutnya aspek stres yang dipengaruhi oleh gejala psikis yaitu gejala kognisi, gangguan pada proses berpikir, gangguan emosi dan tingkah laku<sup>31</sup>. Diera modern ini tidak jarang guru mengalami stres karena tuntutan pekerjaan yang mengharuskan guru mengikuti perkembangan zaman dan teknologi, serta menyiapkan sumber daya manusia yang berkualitas yang dibutuhkan oleh masyarakat sehingga mampu bersaing skala nasional maupun internasional<sup>32</sup>.

Beban kerja yang dialami guru tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal saja, namun juga internal. Faktor internal meliputi ketidakpuasan terhadap gaji yang diterima, ketidakmampuan

---

<sup>31</sup> Edward P. Sarafino Dan Timothy W. Smith, *Healthpsychology Biopsychosocial Interactions, United States Of America* (United States Of America: Library Of Congress Cataloging, 2011), [Http://Sciotea.Caf.Com/Bitstream/Handle/123456789/1091/Red2017-Eng-8ene.Pdf?Sequence=12&Isallowed=Y%0Ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://Www.Researchgate.Net/Publication/305320484\\_Sistem\\_Pembetulan\\_Terpusat\\_Strategi\\_Melestari](http://Sciotea.Caf.Com/Bitstream/Handle/123456789/1091/Red2017-Eng-8ene.Pdf?Sequence=12&Isallowed=Y%0Ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://Www.Researchgate.Net/Publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari).

<sup>32</sup> Mohammad Surya, *psikologis guru konsep dan aplikasinya*, pertama (Bandung: Alfabeta, 2013).

menyampaikan materi kepada siswa dengan gaya belajar yang beragam, dan kebosanan dalam menyampaikan materi. Ketidakpuasan terhadap gaji dapat menyebabkan kurangnya motivasi dan semangat kerja, sementara ketidakmampuan dalam menyampaikan materi dapat menurunkan efektivitas pengajaran dan berdampak negatif pada hasil belajar siswa. Kebosanan dalam menyampaikan materi juga dapat membuat proses belajar mengajar menjadi monoton dan kurang menarik. Hal tersebut berpengaruh pada tingkat partisipasi dan antusiasme siswa. Kombinasi dari faktor-faktor internal ini dapat meningkatkan beban kerja guru dan menurunkan kualitas pengajaran secara keseluruhan.

Faktor stres yang dialami oleh guru PAUD yaitu adanya konflik dengan rekan kerja, kemampuan guru dalam menghadapi kesulitan belajar yang dialami oleh anak, perasaan ketidakadilan yang dialami, kesulitan dalam mengatur waktu, kurangnya sumber daya adaptasi terhadap perubahan kurikulum, serta terkait dengan manajemen sekolah<sup>33</sup>. Sedangkan Gurdani Yogisutanti menyatakan bahwa sumber stres yang dialami oleh guru disebabkan oleh tingkat kebosanan dalam melakukan pembelajaran yang cenderung monoton, serta dari sisi

---

<sup>33</sup> Maulida Nur, Novita Sari, dan Havid Surya, "Coping Stress Guru PAUD Di Sekolah Reguler Yang Menangani Peserta Didik Berkebutuhan Khusus," *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 7, no. 6 (2023): 6730–40, <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i6.5466>.

pengembangan karir tidak memiliki harapan<sup>34</sup>. Guru yang mengalami stres secara emosional, seringkali tidak dapat memenuhi kebutuhan emosional anak-anak secara positif. Guru cenderung memiliki konflik dengan anak, terutama ketika anak menunjukkan perilaku bermasalah<sup>35</sup>. Kondisi stres pada guru PAUD dapat mempengaruhi keberhasilan belajar anak, sehingga mempengaruhi prestasi belajar.

Banyak pelatihan yang diberikan oleh dinas pendidikan ataupun yayasan terkait strategi mengajar yang menyenangkan. Hal tersebut sangat bermanfaat dalam meningkatkan kualitas pendidikan, perhatian terhadap kesejahteraan psikologis guru tidak kalah pentingnya. Guru yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik lebih mampu menghadapi tekanan kerja, mengelola stres, dan memberikan pengajaran yang efektif. Ryff mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis mencakup enam dimensi yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi<sup>36</sup>.

---

<sup>34</sup> Gurdani Yogisutanti. Pencegahan Kelelahan Kerja Dan Stres Kerja Pada Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Di Desa Babakan Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung. *Jurnal Abdimas BSI* 2, no. 1 (2019): 21–31.

<sup>35</sup> Chen dkk., “Characteristics and influencing factors of early childhood teachers’ work stress and burnout: A comparative study between China, Ghana, and Pakistan.”

<sup>36</sup> Carol D Ryff dan Corey Lee M Keyes, “The Structure Of Psychological Well-Being Revisited.,” *Journal of Personality and Social Psychology* (US: American Psychological Association, 1995), <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.



## 2. Psikologi Sosial

Lingkungan sosial memiliki peran sentral dalam memengaruhi pengelolaan stres kerja pada individu. Budaya Jawa, sebagai bagian dari lingkungan sosial yang khas, menyediakan sistem nilai dan norma yang membentuk cara individu menafsirkan tekanan hidup serta menentukan strategi coping yang dapat digunakan. Psikologi sosial menekankan bahwa lingkungan sosial, budaya, dan nilai-nilai yang dianut individu memiliki peran penting dalam menjaga kesejahteraan mental. Dukungan sosial yang berasal dari keluarga dan rekan kerja berperan secara signifikan dalam memengaruhi persepsi individu terhadap tekanan psikologis<sup>37</sup>. Lazarus dan Folkman mengatakan bahwa stres merupakan hasil interaksi antara individu dan lingkungan<sup>38</sup>. Individu tidak hanya melihat tekanan atau tuntutan dari luar sebagai sumber stres, tetapi juga menilai situasi tersebut melalui kacamata budaya yang telah tertanam kuat dalam kehidupan sosialnya<sup>39</sup>. Nilai-nilai seperti keseimbangan, kesabaran, dan spiritualitas menjadi acuan dalam pengelolaan stres kerja berbasis budaya Jawa.

---

<sup>37</sup> Evelyn F. Acoba, "Social support and mental health: the mediating role of perceived stress," *Frontiers in Psychology* 15, no. February (2024): 1–12, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720>.

<sup>38</sup> R S Lazarus dan S Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (Springer Publishing Company, 1984), <https://books.google.co.id/books?id=i-ySQQuUpr8C>.

<sup>39</sup> Lazarus dan Folkman.



Lingkungan sosial seperti keluarga, rekan kerja, dan masyarakat sekitar, yang mendukung dan menerapkan nilai-nilai budaya Jawa secara konsisten, turut membantu individu untuk menentukan strategi coping yang sesuai. Teori psikologi sosial tentang konformitas menjelaskan bahwa individu cenderung menyesuaikan sikap, perilaku, dan keputusan mereka agar selaras dengan norma sosial. Dalam konteks kerja atau kehidupan komunitas, khususnya dalam budaya seperti Jawa yang menjunjung tinggi nilai *rukun*, *tepa salira*, dan *nrimo*, konformitas berperan sebagai mekanisme sosial yang membantu individu mengurangi konflik dan meningkatkan keharmonisan. Dengan demikian, konformitas sosial dalam budaya yang mendukung keharmonisan bukan hanya berfungsi sebagai alat adaptasi sosial, tetapi sebagai sumber daya psikologis yang memperkuat ketahanan mental dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari.

Dorongan sosial yang selaras dengan nilai budaya Jawa menjadi faktor penting yang membantu individu mengelola stres kerja. Pendekatan *problem focused* dapat membantu menyelesaikan masalah secara langsung. Sedangkan pendekatan *emotion focused* dapat membantu menenangkan diri dan mengelola emosi secara sehat. Pengaruh budaya Jawa pada individu tidak hanya bertindak secara pasif sebagai warisan tradisi, tetapi juga berperan aktif dalam proses

psikologis sehari-hari. Pendekatan psikologi sosial yang berbasis nilai budaya Jawa dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mental.

### 3. Mistikal Psikologi

Mistik dapat diartikan sebagai pengalaman individu untuk merasakan dan mendalami hubungan dengan Tuhan<sup>40</sup>. Praktik dalam mistik dilakukan dengan meditasi, doa, dan perenungan batin. Secara etimologis mistik berasal dari kata Yunani *Myo* berarti menutup bibir dan memejamkan mata<sup>41</sup>. Dalam mistik dipahami bahwa pengalaman spiritual tidak hanya sebagai respon terhadap masalah hidup. Namun, mistik juga digunakan untuk mencapai ketenangan batin dan mengenal diri lebih dalam. Ibnu Arabi (dalam La Kahijah) mengatakan bahwa Jiwa manusia mencerminkan Tuhan, melalui penyucian batin serta perjalanan spiritual<sup>42</sup>. Manusia bisa mencapai ma'rifah atau pengenalan langsung kepada Tuhan sebagai sumber kehidupan<sup>43</sup>. Budaya lokal dan spiritualitas menjadi bagian penting dalam mengelola stres kerja, karena keduanya memberikan jalan bagi manusia untuk menemukan kedamaian, makna hidup, dan keharmonisan antara tubuh, jiwa, serta alam secara menyeluruh.

---

<sup>40</sup> YF La Kahija, "Menuju Psikologi Mistis," *Jurnal Psikologi Undip* 5, no. 2 (2009): 148–76, <https://scholar.google.com/%0Ahttps://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/download/36001/18678>.

<sup>41</sup> YF La Kahija.

<sup>42</sup> YF La Kahija.

<sup>43</sup> YF La Kahija.

Budaya Jawa sebagai warisan leluhur yang kaya mengandung unsur-unsur mistik yang tak terpisahkan dari kehidupan masyarakatnya. Masyarakat Jawa secara turun-temurun mempraktikkan tradisi-tradisi yang tidak hanya berfungsi secara sosial, tetapi juga berperan dalam menjaga keseimbangan antara manusia, alam, dan dimensi spiritual. Tradisi tersebut mengajarkan pentingnya keharmonisan batin melalui laku spiritual seperti semadi, tirakat, dan ziarah, yang semuanya mengandung makna mistikal sebagai jembatan antara dunia lahir dan batin. Nilai-nilai budaya seperti *nerima*, *ileng*, dan *sumeleh* menunjukkan bahwa spiritualitas dalam budaya Jawa tidak bersifat dogmatis. Melainkan bersandar pada pengalaman langsung dengan alam semesta dan Tuhan. Dalam konteks ini, mistisisme budaya Jawa menjadi bagian tidak terpisahkan dari cara pandang masyarakat terhadap kehidupan. Manusia sebagai bagian dari kesatuan alam semesta yang perlu dijaga melalui praktik keseimbangan batin dan lahir secara menyeluruh.

#### **F. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan ini dipakai guna memahami fenomena yang dialami. Penelitian kualitatif mengedepankan prinsip ilmu pengetahuan sosial secara kritis, yang

membahas kasus secara terperinci dalam kehidupan sosial masyarakat<sup>44</sup>. Penelitian kualitatif dijabarkan secara deskriptif dan komperhensi yang berkaitan dengan diri partisipan terutamanya interpretasi guru PAUD dalam menavigasi stres kerja. Dengan melihat ucapan, tulisan, serta perilaku, harapan yang diamati secara langsung yang ada dalam diri partisipan.

Penelitian ini menggunakan metode fenomenologi untuk dapat mengetahui penerapan nilai-nilai budaya Jawa untuk mengatasi stres kerja yang dialami oleh guru PAUD di Yogyakarta. Disini peneliti berusaha memahami sudut pandang partisipan, peneliti juga menggambarkan pengalaman yang pernah partisipan alami serta memahami persepsi yang dimiliki oleh partisipan secara mendalam. Pengambilan sample peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah partisipan 10 orang. Penelitian dilakukan di empat sekolah yang ada di kota Yogyakarta yaitu, TK Ceria Timoho, TK UIN Sunan Kalijaga, TK Al-Fatihah dan TK Negeri 2 Yogyakarta. Hal tersebut diharapkan dapat mewakili populasi secara akurat. Dalam penelitian ini partisipan yang diperlukan sebagai berikut;

1. Guru PAUD di Yogyakarta berusia minimal 20 tahun keatas.
2. Lama mengajar di sekolah minimal 2 tahun.
3. Berasal dari suku Jawa.

---

<sup>44</sup> J.L Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010).

4. Menyatakan kesediaannya secara tertulis terlibat dalam penelitian ini.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara *focus grup discussion* (FGD) dengan melibatkan grup diskusi yang terdiri dari 6 sampai 12 orang, bertujuan untuk mendapatkan wawasan, terkait dengan pandangan, sikap, pengalaman, dan pendapat peserta mengenai topik nilai-nilai Jawa dalam mengelola stres kerja<sup>45</sup>. Peneliti melakukan wawancara ulang terhadap beberapa orang yang memiliki pandangan potensial tentang nilai-nilai Jawa dalam mengelola stres untuk mendapatkan informasi yang mendalam. Selanjutnya, sumber penelitian juga didapatkan dari data primer dan sekunder. Data primer diperoleh dari partisipan guru PAUD yang berada di kota Yogyakarta secara langsung, sedangkan data sekunder diperoleh dari berbagai sumber penelitian terdahulu baik dari jurnal ilmiah, ataupun buku.

Penelitian ini menggunakan analisis *Interpretative Phenomenological Analysis* atau dapat disebut dengan IPA. Analisis ini digunakan untuk mengetahui pengalaman hidup individu yang sedang dijalani. Tahapan dalam analisis IPA Smith & Pietkiewicz menjelaskan bahwa<sup>46</sup>;

#### 1. *Multiple Reading and Make Notes*

---

<sup>45</sup> Qurottun A, "Apa itu focus group discussion," Gramedia Blog, n.d., [https://www.gramedia.com/literasi/focus-group-discussion-fgd/?srsltid=AfmBOoq0iPKPjO\\_\\_3Ljjq2zgUoRnE-LnKQXWsZ45kQG7PKlIVPf0VjOa](https://www.gramedia.com/literasi/focus-group-discussion-fgd/?srsltid=AfmBOoq0iPKPjO__3Ljjq2zgUoRnE-LnKQXWsZ45kQG7PKlIVPf0VjOa). Dikases 21 Juni 2025.

<sup>46</sup> J. A. Pietkiewicz, I., & Smith, "A Practical Guide to Using Interpretative Phenomenological Analysis in Qualitative Research Psychology," *Psychological journal*, 1, no. 20 (2014): 7–14.

Dalam tahap ini peneliti mendengarkan rekaman wawancara secara berulang-ulang untuk memastikan apa yang disampaikan oleh partisipan. Kemudian peneliti membuat catatan yang berkaitan dengan partisipan disampaikan, serta mengingat suasana dalam cerita tersebut.

### *2. Transforming Notes Into Emergent Themes*

Peneliti mentransformasikan catatan secara komprehensif yang dirumuskan dalam kalimat yang ringkas merujuk pada konseptualis yang mudah dipahami.

### *3. Seeking Relationships and Clustering Themes*

Peneliti menghubungkan antar tema serta mengelompokkan berdasarkan kesamaan memberikan label pada setiap tema mengtranskrip ke dalam narasi psikologis, menghapus tema atau transkrip wawancara yang tidak sesuai dengan tema penelitian.

## **G. Sistematika Pembahasan**

Penelitian ini ditulis secara sistematis terdapat beberapa bagian yang saling berhubungan dan melengkapi. Bab pertama yaitu pendahuluan yang mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan, kajian pustaka, kerangka teoritis, metode penelitian dan sistematika pembahasan. Bab kedua membahas Strategi coping berbasis budaya Jawa bagi guru PAUD. Bab ketiga akan menganalisis bagaimana guru PAUD memaknai budaya Jawa dan menggunakan mekanisme budaya sebagai strategi coping.

Bab keempat akan menganalisis bagaimana strategi coping berbasis budaya Jawa mempengaruhi kesejahteraan psikologis guru PAUD, serta menghubungkan pemaknaan budaya Jawa dengan proses kesejahteraan psikologis pada guru. Bab kelima akan membahas kekurangan dan kelebihan guru yang menggunakan strategi coping berbasis budaya Jawa dibandingkan dengan guru yang tidak memanfaatkan atau memahami budaya Jawa sebagai strategi coping. Bab ini membahas kontribusi pemaknaan budaya Jawa dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Bab keenam merupakan bagian dari kesimpulan sekaligus penutup pada tesis ini.





## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Kondisi stres yang dialami oleh guru PAUD berdampak pada kesejahteraan fisik dan psikologis. Dampak tersebut menyebabkan guru mudah mengalami penurunan energi, konsentrasi dan stabilitas emosi. Oleh sebab itu dapat mempengaruhi interaksi dan proses pembelajaran anak. Prestasi anak mengalami penurunan dan target pembelajaran tidak tercapai yang diakibatkan guru tidak mampu mengatasi stres yang dialami. Berdasarkan penelitian yang dilakukan terkait dengan Pengelolaan Stres Kerja Berbasis Nilai-Nilai Budaya Jawa pada Guru PAUD di Yogyakarta. Penelitian ini memiliki fokus utama pada tiga aspek, yaitu pengelolaan stres kerja, proses pengelolaan stres kerja, dan implementasi psikologi sosial serta mistik psikologi yang memengaruhi proses psikologis guru PAUD.

Strategi pengelolaan stres kerja pada guru PAUD dilakukan secara dinamis melalui dua pendekatan utama, yaitu *problem focused coping* dilakukan dengan menyelesaikan sumber stres secara langsung. Individu melakukan berdiskusi dengan rekan kerja untuk meredakan ketegangan serta mengikuti pelatihan guna meningkatkan kompetensi. *Emotion focused coping* dilakukan dengan memberi jarak terhadap sumber stres. Aktivitas

yang dapat dilakukan dengan relaksasi diam untuk menenangkan pikiran, mendengarkan musik Jawa.

Respons terhadap stres dipengaruhi oleh faktor psikososial, khususnya konformitas terhadap norma sosial dan penerapan nilai-nilai budaya Jawa. Falsafah *sawang sinawang* mengajarkan bahwa kehidupan adalah soal sudut pandang. Sementara *alon-alon waton kelakon* menekankan proses bertahap dan penuh kesabaran dalam mencapai tujuan, yang selaras dengan pengelolaan stres secara bijak. Mistikal psikologi praktik spiritual seperti puasa, *mandep mantep* dan *eleng waspodo* mencerminkan pengendalian diri dan kewaspadaan batin dalam menjalani profesi. Falsafah *dalang ora kelangan lakon* mengandung makna meskipun kehidupan menghadirkan tantangan, individu tidak kehilangan peran dan arah dalam menghadapinya. Nilai-nilai budaya Jawa tidak hanya memperkaya strategi koping, tetapi juga membentuk ketahanan mental yang mendalam dan berkelanjutan dalam menghadapi dinamika pekerjaan.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengelolaan stres kerja berbasis nilai-nilai budaya Jawa. Direkomendasikan kepada peneliti selanjutnya untuk memperluas cakupan partisipan, baik dari segi jumlah maupun variasi latar belakang profesinya. untuk memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh dan representatif terhadap pengalaman individu dalam

mengaplikasikan nilai nilai budaya Jawa. Selain itu, penting untuk mempertimbangkan penggunaan pendekatan metodologis yang berbeda. Hal ini bertujuan agar efektivitas nilai-nilai budaya Jawa untuk mengelola stres kerja tidak hanya dapat diuraikan secara deskriptif. Pengukuran objektif dengan instrumen teruji memperkuat kontribusi akademik dalam mengkaji kaitan budaya lokal dan kesehatan mental di tempat kerja.



## DAFTAR PUSTAKA

- A, Qurottun. "Apa itu focus group discussion." Gramedia Blog, n.d.  
[https://www.gramedia.com/literasi/focus-group-discussion-fgd/?srsltid=AfmBOoq0iPKPjO\\_\\_3Ljjq2zgUoRnE-LnKQXWsZ45kQG7PKlIVPf0VjOa](https://www.gramedia.com/literasi/focus-group-discussion-fgd/?srsltid=AfmBOoq0iPKPjO__3Ljjq2zgUoRnE-LnKQXWsZ45kQG7PKlIVPf0VjOa). Diakses Tanggal 2 Februari 2025
- Acoba, Evelyn F. "Social support and mental health: the mediating role of perceived stress." *Frontiers in Psychology* 15, no. February (2024): 1–12.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720>.
- Almalki, Sultan A. "Influence of motivation on academic performance among dental college students." *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences* 7, no. 8 (2019): 1374–81. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.319>.
- Aquarismawati, Puri, dan Fauziah Julike Patrika. "Hope, Self Regulated Learning, dengan Problem Focus Coping Mahasiswa Tingkat Akhir." *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi* 15, no. 2 (2024): 255–68.  
<https://doi.org/10.21107/personifikasi.v15i2.27862>.
- Sulastri, Augustina. "Kearifan Lokal Jawa Dan Resiliensi Terhadap Trauma Psikologis Pada Korban Selamat Bencana Gempa Bumi Di Bantul." *Kajian Politik Lokal & Sosial-Humaniora* 4, no. 1 (2007): 146–66.
- Aulia, Rayyani Shafa, Arbangati Khafidha Al Amin, Indah Komaria Suseno, Anisa, dan Dias Rofianti. "Integrating Javanese Cultural Values In Counseling: The Prisma Method." *Proceedings The 2nd International Conference On Guidance And Counseling* 2, no. 1 (2024). [www.icgc.unesa.ac.id](http://www.icgc.unesa.ac.id).
- Baer, Ruth A. "Mindfulness, Assessment, and Transdiagnostic Processes." *Psychological Inquiry* 18, no. 4 (19 Oktober 2007): 238–42.  
<https://doi.org/10.1080/10478400701598306>.
- Bakhtiar, Muhammad Ilham, dan Asriani Asriani. "Efektivitas Strategi Problem Focused Coping Dan Emotion Focused Coping Dalam Meningkatkan

- Pengelolaan Stres Siswa Di Sma Negeri 1 Barru.” *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling* 5, no. 2 (2015): 69. <https://doi.org/10.24127/gdn.v5i2.320>.
- Putranto, Canggih. “Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja: Studi Indigenous Pada Guru Bersuku Jawa.” *Journal of Social and Industrial Psychology* 2, no. 2 (2013): 12–17. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/sip>
- Chen, Siyuan, Seth Yeboah Ntim, Yilun Zhao, dan Jinliang Qin. “Characteristics and influencing factors of early childhood teachers’ work stress and burnout: A comparative study between China, Ghana, and Pakistan.” *Frontiers in Psychology* 14, no. March (2023): 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1115866>.
- Dawous, Gilang Gumilang, an Satori, Munir Munir, dan Nugraha Suharto. “Hotspot Stres Pada Guru Sekolah Dasar: Analisis Faktor-Faktor Pemicu dan Implikasinya Terhadap Kesejahteraan Pendidikan.” *JAMP: Jurnal Administrasi dan Manajemen Pendidikan* 7, no. 4 (2024): 588–606. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jamp/>.
- Dompot Dhuafa. “Apa itu Tawakal dan Penerapannya dalam Hidup Sehari-Hari.” Dompot Dhuafa, 2023. Diakses tanggal, 26 Juni 2025 <https://www.dompetdhuafa.org/apa-itu-tawakal/>.
- Sutrisno, Edi dan Komari, Nurul. “Deteksi Stres Kerja pada Pegawai dan Manajemen Stres Dikaikan dengan Strategi Koping Individu dan Peran Organisasi,” 2023, 1–13. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/MBIC/article/view/67701>
- Sarafino, P Edward Dan Smith Timothy W. *HealthPsychology Biopsychosocial Interactions. United States of America*. United States of America: Library of Congress Cataloging, 2011. [http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbe.co.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTem\\_Pembetungan\\_Terpusat\\_Strategi\\_Melestari](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbe.co.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTem_Pembetungan_Terpusat_Strategi_Melestari).
- Elvika, Rahmah Rezki, dan Romi Fajar Tanjung. “Analisis Strategi Coping Generasi

- Z: Tinjauan terhadap Emotion-Focused Coping dan Problem-Focused Coping.” *Jurnal Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan* 10, no. 1 (2023): 19–31.
- Farmawati, Cintami, dan Endro Puspo Wiroko. “Javanese Indigenous Healing for Physical and Mental Health.” *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy* 2, no. 1 (2022): 17–32. <https://doi.org/10.28918/jousip.v2i1.5658>.
- Faruq, Faruq, Hanum Midya Syahrina, Nureyzwan Sabani, Siti Rahmawati, Laksmi Dewi Sukmakarti, dan Nanik Prihartanti. “Dampak Strategi Koping Masyarakat Jawa Di Masa Pandemi Covid-19.” *Paradigma: Jurnal Kajian Budaya* 12, no. 3 (2022). <https://doi.org/10.17510/paradigma.v12i3.1162>.
- Hanurawan, Fattah. “Kajian Psikologi Lintas Budaya Terhadap Perilaku Konformitas.” *Jurnal Sains Psikologi* 01, no. 01 (2014). <https://journal2.um.ac.id/index.php/JSPsi/article/view/593/363>.
- Haris, Amin, dan Yusra Jamali. “Mengelola Stress di Sekolah.” *Tarbawy : Jurnal Pendidikan Islam* 4, no. 1 (2017): 159–80. <https://doi.org/10.32923/tarbawy.v4i1.817>.
- Fitriyati, Hikmatul. “Piwulang : Journal of Javanese Learning and Teaching” 8, no. 2 (2020): 176–84. <https://doi.org/10.15294/piwulang.v8i2.43337>.
- Kadek, Ni, dan Asri Lestari. “Pengaruh Konflik Interpersonal Dan Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Karyawan Pt Pos Indonesia ( Persero ) Pusat Denpasar Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Udayana , Bali , Indonesia Persaingan dan tuntutan profesional yang semakin tinggi menimbulkan.” *E-Jurnal Manajemen Unud* 6, no. 12 (2017): 6357–82.
- Kahija, YF La. “Menuju Psikologi Mistis.” *Jurnal Psikologi Undip* 5, no. 2 (2009): 148–76. <https://scholar.google.com/%0Ahttps://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/download/36001/18678>.
- Kaplan, Stephen. “The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework.” *Journal of Environmental Psychology* 15, no. 3 (1995): 169–82. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2).



- Lazarus, R S, dan S Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, 1984. <https://books.google.co.id/books?id=i-ySQQuUpr8C>.
- Maghfirah, Nurul. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Karyawan.” *Jurnal Doktor Manajemen (JDM)* 6, no. 2 (2023): 127. <https://doi.org/10.22441/jdm.v6i2.22307>.
- Magon, Rayan, dan Gerald Cupchik. “Examining the Role of Aesthetic Experiences in Self-Realization and Self-Transcendence: A Thematic Analysis.” *Creativity* 10, no. 1–2 (2023): 68–94. <https://doi.org/10.2478/ctra-2023-0006>.
- Maharani, Ega Anastasia, dan Dewi Eko Wati. “Peran Psychological Well-Being Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Pada Guru Paud.” *Intuisi* 13 (1), no. 1 (2021): 1–14.
- Matsumoto. *Culture and Psychology*. New York: Brooks Cole Publishing, Co., 1996.
- Maulia, Desi, Ellya Rakhmawati, Agus Suharno, dan Suhendri Suhendri. “Makna Kesejahteraan Pada Guru Pendidikan Anak Usia Dini.” *Jurnal Psikologi Integratif* 6, no. 2 (2019): 176. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i2.1502>.
- Surya, Mohammad. *Psikologis Guru Konsep dan Aplikasinya*. Pertama. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Moleong, J.L. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010.
- Mail, Muhammad. “Kesehatan Mental Guru: Aspek Penting yang Sering Terabaikan.” *GuruInovatif*, 2023. <https://guruinovatif.id/artikel/kesehatan-mental-guru-aspek-penting-yang-sering-terabaikan>. Diakses tanggal, 5 Mei 2025
- Mutiara, Elvian, Yazida Ichsan, Ismail Fauzi, dan Ma’ruf Husein. “Values of Java Culture.” *Forum Paedagogik* 13, no. 2 (2023): 294–306. <https://doi.org/10.24952/paedagogik.v13i2.3922>.
- Nugroho, Ki Sigit Sapto. *Mendhem Jero Nilai-Nilai Prinsip Hidup Orang Jawa*. 1 ed. klaten Jawa Tengah: Penerbit Lakeisha, 2021. [https://unmermadiun.ac.id/repository\\_jurnal\\_penelitian/Sigit Nugroho/URL Buku Ajar/Buku Mikul Duwur.pdf](https://unmermadiun.ac.id/repository_jurnal_penelitian/Sigit%20Nugroho/URL%20Buku%20Ajar/Buku%20Mikul%20Duwur.pdf).
- Nur, Maulida, Novita Sari, dan Havid Surya. “Coping Stress Guru PAUD di Sekolah Reguler yang Menangani Peserta Didik Berkebutuhan Khusus.” *Jurnal Obsesi :*



- Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 7, no. 6 (2023): 6730–40.  
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i6.5466>.
- Nurtyashesti kusumadewi, Berlian, dan Monica Kartini. “Aspek Budaya selama Kehamilan pada Masyarakat Suku Jawa.” *Jurnal Kesehatan* 11, no. 2 (2022): 115–22. <https://doi.org/10.46815/jk.v11i2.109>.
- Observasi Alif Guru TK Al-Fatihah. Tanggal, 19 Maret 2025
- Observasi Sumiati Guru TK UIN Sunan Kalijaga. Tanggal 14 Maret 2025
- Pasaribu, Syahril Budiman, Arini Salsabila Hasibuan, Dwika Ardelya Pratiwi, dan Salianto. “Dampak Stress Kerja Dan Cara Mengatasinya Terhadap Kinerja Karyawan.” *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran* 7, no. 3 (2024): 8112–18.
- Pietkiewicz, I., & Smith, J. A. “A Practical Guide to Using Interpretative Phenomenological Analysis in Qualitative Research Psychology.” *Psychological journal*, 1, no. 20 (2014): 7–14.
- Pogere, Elisabete, M López-Sangil, María García-Señorán, dan Antonio González Fernández. “Teachers’ job stressors and coping strategies: Their structural relationships with emotional exhaustion and autonomy support.” *Teaching and Teacher Education* 85 (1 Oktober 2019): 269–80.  
<https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.07.001>.
- Pradiri, Adismara Putri, Wiwin Hendriani, dan Endang Retno Surjaningrum. “Studi Kualitatif dalam Kajian Stres Akademik.” *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental* 6, no. 2 (2021): 79. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v6i22021.79-89>.
- Pratiwi, Alinda Hardiantoro dan Inten Esti. “Jadi Faktor Stres Guru, Ini Perubahan Kurikulum dari Masa ke Masa di Indonesia,” 2023.  
<https://www.kompas.com/tren/read/2023/11/26/110000665/jadi-faktor-stres-guru-ini-perubahan-kurikulum-dari-masa-ke-masa-di?page=all>.
- Binolombangan, Pratiwi. “Peran Guru Pendamping Dalam Membantu Proses Pembelajaran Pada TK Satap Bunong Pratiwi Binolombangan” 04 (2024): 32–42.
- Putri, Dievya Nurill Saghita Sahadi, Laskha Shakiera, Haris Nur Aziz, dan Fahma Mutia Wardah. “Psychological well-being: Penerimaan diri dan penguasaan

- lingkungan, mengenali mindfulness dari sikap negatif ke surplus sikap positif hidup.” *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)* 3, no. 2 (2023): 398–415. <https://doi.org/10.18860/jips.v3i2.19427>.
- Rakhmaniar, Almadina. “Peran Emosi dalam Komunikasi Antarbudaya (Study Etnografi pada Komunitas Multikultur).” *Jurnal Ilmu Komunikasi dan Sosial* 1, no. 2 (2023): 281–97. <https://doi.org/10.59581/harmoni-widyakarya.v1i2.3720>.
- Samadi, Ramdan, Mochammad, Laesti Nurishlah, dan Ani Sri Mulyani. “Peran Regulasi Emosi Dalam Profesionalisme Guru.” *TA'DIB: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 2 (2023): 207–17. <https://doi.org/10.69768/jt.v1i2.32>.
- Meghanathi, Ridham, Anjali Suresh., dan Shwetha. “A Literature Review On The Effect Of Deep Breathing Exercises On Stress-Induced Anxiety And Cardiovascular Changes.” *EPRA International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR) - Peer Reviewed Journal* 10, no. 6 (2024): 235–40. <https://doi.org/https://doi.org/10.36713/epra17300>.
- Ryff, Carol D, dan Corey Lee M Keyes. “The Structure Of Psychological Well-Being Revisited.” *Journal of Personality and Social Psychology*. US: American Psychological Association, 1995. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.
- Sari, Ignasia Yunita. “Apakah Terapi Bermain Dengan Kearifan Lokal Wayang Kertas Mengurangi Kecemasan Anak Prasekolah Selama Hospitalisasi ?” *Jurnal Kesehatan* 10, no. 1 (2022): 62–68. <https://doi.org/10.35913/jk.v10i1.251>.
- Siegal, Bernard. “Bernard Siegal Culture and Personality Author ( s): Anthony F . C . Wallace and Raymond D . Fogelson Published by : Bernard Siegal Stable URL : <http://www.jstor.org/stable/2949218> Accessed : 06-04-2016 14 : 50 UTC” 2, no. 1961 (2016): 42–78.
- Tumaruddin, Wa Ode Fiana, Nani Restati Siregar, dan Citra Marhan. “Dukungan Sosial dan Stres Kerja pada Karyawan.” *Jurnal Sublimapsi* 4, no. 2 (2023): 228. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v4i2.29057>.
- Wawancara Alif guru TK AL-Fatihah. Tanggal, 19 Maret 2025
- Wawancara Dani Guru TK UIN Sunan Kalijaga. Tanggal, 13 Maret 2025

- Wawancara kelompok TK AL-Fatihah. Tanggal, 17 Maret 2025
- wawancara kelompok TK Negeri 2 Yogyakarta. Tanggal, 23 Mei 2025.
- Wawancara Kelompok TK UIN Sunan kalijaga. Tanggal, 14 Maret 2025.
- Wawancara Sumiati Tk UIN Sunan Kalijaga. Tanggal, 14 Maret 2025.
- Purwantoro, Widodo Hesti. “Istigfar Sebagai Gaya Hidup.” Fakultas Psikologi dan Ilmu Budaya, 2022. <https://fpscs.uui.ac.id/blog/2022/12/04/istighfar-sebagai-gaya-hidup/>. Diakses Tanggal, 6 Juni 2025
- Setiyani, Wiwik. “Implementasi Psikologi Humanistik Carl Roger Pada Tradisi Lokal Nyandran Di Jembe Gemarang Kedunggalar Ngawi.” *ISLAMICA: Jurnal Studi Keislaman* 12, no. 01 (2017): 230–57. <https://repository.uinsa.ac.id/id/eprint/3346/1/Wiwik>  
Setiyani\_artikel\_Implementasi psikologi humanistik Carl Rogers.pdf.
- Hendriani, Wiwin. *Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar*. Ketiga. Jakarta: Kencana, 2022.
- Yogisutanti, Gurdani. “Pencegahan Kelelahan Kerja dan Stres Kerja pada Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) di Desa Babakan Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung.” *Jurnal Abdimas BSI* 2, no. 1 (2019): 21–31.
- Zakiya, Nufailatun, dan Hariyadi Sugeng. “Nilai Budaya Kolektivisme dan Perilaku Asertif pada Suku Jawa.” *Journal of Social and Industrial Psychology* 11, no. 2 (2022): 62–71. <https://doi.org/10.15294/sip.v11i2.64788>.