

**DINAMIKA EMOSI POSITIF GURU TAMAN KANAK-KANAK DALAM
MENGHADAPI BEBAN KERJA DAN KELELAHAN EMOSI**



TESIS

Diajukan kepada Fakultas Pascasarjana
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Master of Arts (M.A)

Oleh:

Hanifa Nurkamila
NIM. 24200011026

**PROGRAM STUDI INTERDISCIPLINARY ISLAMIC STUDIES
KONSENTRASI PSIKOLOGI PENDIDIKAN ISLAM
FAKULTAS PASCASARJANA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hanifa Nurkamila
NIM : 24200011026
Fakultas : Pascasarjana
Alamat Rumah : Jln. TGH. Muh. Tayyib no. 16 Dusun Jantuk Desa Mantang, Kec.
Batukliang Kabupaten Lombok Tengah, Nusa Tenggara Barat
Judul Tesis : **Dinamika Emosi Positif Guru Taman Kanak-kanak dalam
Menghadapi Beban kerja dan Kelelahan Emosi**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

1. Tesis yang saya ajukan adalah hasil penelitian karya ilmiah yang saya tulis sendiri kecuali pada bagian-bagian tertentu yang peneliti ambil sebagai acuan yang dibenarkan secara ilmiah
2. Apabila terbukti karya tersebut bukan karya ilmiah saya (plagiasi), maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai dengan hukum yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Yogyakarta, 15 Juni 2026
Saya yang menyatakan,


Hanifa Nurkamila
24200011026

PERNYATAAN MEMAKAI HIJAB

SURAT PERNYATAAN MEMAKAI HIJAB

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Hanifa Nurkamila
NIM : 24200011026
Fakultas : Pascasarjana
Prodi : Interdisciplinary Islamic Studies

Dengan ini sungguh-sungguh saya menyatakan bahwa saya benar-benar berjilbab dengan penuh kesadaran dan tulus tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Apabila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan, maka saya tidak akan menyangkut pautkan kepada pihak fakultas. Dengan ini pernyataan saya buat penuh dengan kesadaran yang sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 15 Juni 2026

Saya yang menyatakan,



Hanifa Nurkamila
24200011026

SURAT NOTA DINAS PEMBIMBING

SURAT NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal: Tesis

Lamp: -

Kepada

Yth. Direktur Pascasarjana

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu 'alaikum wr.wb

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing, berpendapat bahwa tesis saudara:

Nama : Hanifa Nurkamila

NIM : 24200011026

Judul Tesis : **Dinamika Emosi Positif Guru Taman Kanak-kanak dalam menghadapi Beban Kerja dan Kelelahan Emosi**

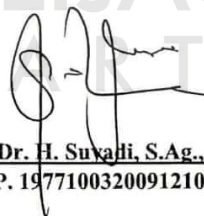
Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Pascasarjana, Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*, Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memperoleh gelar Magister Strata Dua.

Dengan ini kami mengharapkan agar tesis atau tugas akhir saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqosyahkan. Atas perhatian kami ucapkan terima kasih.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 15 Juni 2026

Pembimbing,



Prof. Dr. H. Suxadi, S.Ag., M.A
NIP. 197710032009121001

HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

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

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-992/Un.02/DPPs/PP.00.9/08/2026

Tugas Akhir dengan judul : Dinamika Emosi Positif Guru Taman Kanak-kanak dalam Menghadapi Beban Kerja dan Kelelahan Emosi

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : HANIFA NURKAMILA, S.Pd
Nomor Induk Mahasiswa : 24200011026
Telah diujikan pada : Kamis, 23 Juli 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 6a5285a53a080

Ketua Sidang/Penguji I

Dr. Subi Nur Isnaini
SIGNED



Valid ID: 6a70c72853105

Penguji II

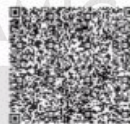
Prof. Dr. H. Suyadi, S.Ag., M.A.
SIGNED



Valid ID: 6a6060c773991

Penguji III

Prof. Zulkipri Lessy,
S.Ag., S.Pd., BSW, M.Ag., MSW., Ph.D.
SIGNED



Valid ID: 6a83d762a3a16

Yogyakarta, 23 Juli 2026
UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana

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

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh Guru Taman Kanak-kanak memiliki tuntutan pekerjaan yang kompleks tidak hanya dalam bentuk tanggung jawab terhadap pembelajaran, tetapi juga perkembangan sosial emosional anak, administrasi serta komunikasi dengan orang tua. Kondisi tersebut dapat menimbulkan kelelahan emosi. Penelitian ini bertujuan menganalisis dinamika emosi positif pada guru Taman Kanak-kanak dalam menghadapi beban kerja dan kelelahan emosi, menganalisis strategi yang digunakan guru dalam menghadapi tuntutan pekerjaan, menganalisis dampak durasi emosi positif terhadap stabilitas performa kerja guru.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan fenomenologi. Subjek penelitian adalah guru Taman Kanak-kanak yang memiliki mengajar lebih dari puluhan tahun hingga di bawah lima tahun. Data yang dikumpulkan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber dan teknik.

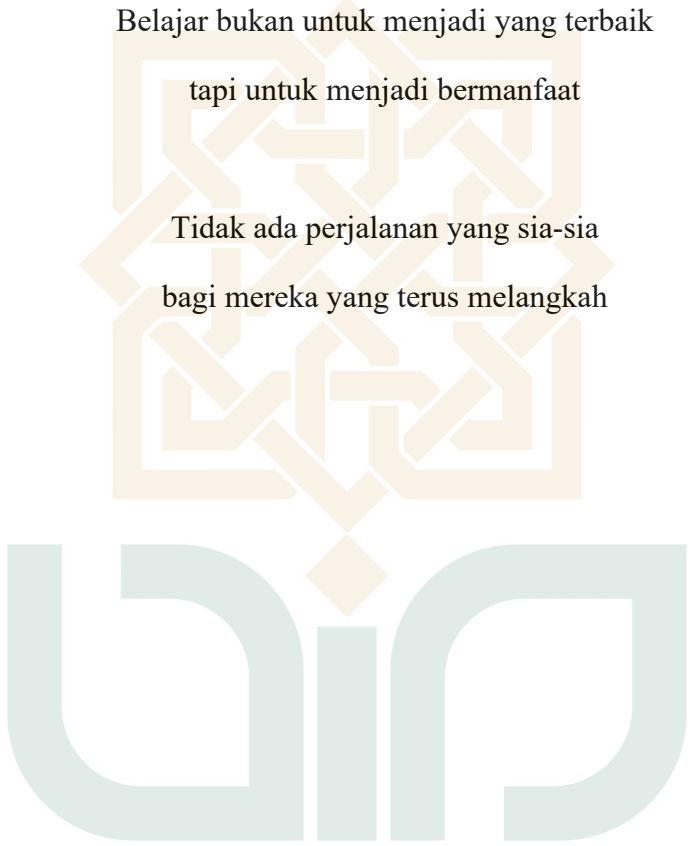
Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika emosi positif pada guru bersifat tidak tetap dan dapat dipengaruhi oleh tuntutan pekerjaan, pengalaman mengajar, dukungan lingkungan kerja serta kemampuan memaknai profesi sebagai bentuk pengabdian dan ibadah. Emosi positif yang muncul berupa rasa syukur, kebahagiaan, bangga, kasih sayang terhadap peserta didik, serta kepuasan melihat perkembangan anak. Guru mempertahankan emosi positif melalui beberapa strategi antara lain, berpikir positif, regulasi emosi, refleksi diri, pengelolaan energi, menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, memperkuat spiritualitas serta memanfaatkan dukungan rekan kerja yang suportif. Durasi emosi positif yang lebih stabil berkontribusi terhadap konsistensi performa kerja guru, terutama dalam menjaga kualitas pembelajaran, interaksi dengan peserta didik, penyelesaian tugas, serta kemampuan pulih dari kelelahan emosional. Namun demikian, emosi positif tidak menghilangkan beban kerja maupun kelelahan emosional, melainkan berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang memperkuat kemampuan adaptasi guru dalam menghadapi tuntutan pekerjaan.

Kata kunci: *Emosi positif, Beban kerja, Kelelahan emosi*

MOTTO

Belajar bukan untuk menjadi yang terbaik
tapi untuk menjadi bermanfaat

Tidak ada perjalanan yang sia-sia
bagi mereka yang terus melangkah



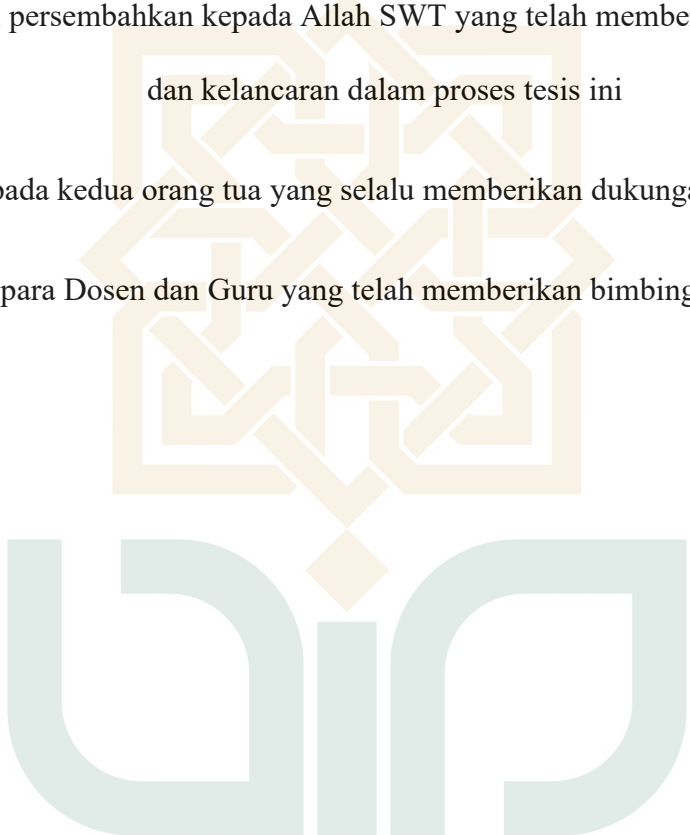
STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tesis ini di persembahkan kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan
dan kelancaran dalam proses tesis ini

Kepada kedua orang tua yang selalu memberikan dukungan dan doa

Kepada para Dosen dan Guru yang telah memberikan bimbingan dan arahan



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN..	i
PERNYATAAN MEMAKAI HIJAB..	ii
SURAT NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	iv
ABSTRAK.....	v
MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
KATA PENGANTAR.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian	8
D. Kajian Pustaka.....	9
E. Kerangka Teoritis.....	20
1. Emosi positif	21
2. Aspek-aspek Emosi Positif.....	22
3. Peran Emosi positif	25
4. Beban kerja.....	27
5. Kelelahan emosi	32
F. Metode Penelitian.....	38
1. Jenis penelitian.....	38
2. Lokasi penelitian.....	39
3. Subjek dan objek penelitian.....	41
4. Sumber data.....	42
5. Teknik pengumpulan data.....	45
6. Teknik analisis data.....	46

G. Sistematika Pembahasan.	47
BAB II GAMBARAN DINAMIKA PERUBAHAN EMOSI POSITIF DALAM MENGHADAPI KELELAHAN EMOSI.	51
A. Gambaran Dinamika Emosi Positif Pada Guru.	51
1. Pengelolaan emosi positif guru.	51
2. Gambaran dinamika emosi	66
BAB III STRATEGI GURU DALAM MENGATASI BEBAN KERJA DAN KELELAHAN EMOSI.	77
A. Strategi Manajemen Energi	77
B. Strategi Regulasi Emosi	94
C. Strategi Dukungan Sosial	104
BAB IV DAMPAK DURASI EMOSI POSITIF TERHADAP STABILITAS PERFORMA KERJA.....	112
A. Efek perpanjangan emosi positif	112
B. Konsistensi performa kerja.....	125
BAB V PENUTUP..	131
A. Kesimpulan.	131
B. Saran.	134
DAFTAR PUSTAKA..	136
LAMPIRAN.....	143
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	148

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil Alamin, puji syukur penulis haturkan kepada Allah SWT atas karunia dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis berjudul **“Dinamika Emosi Positif Guru Taman Kanak-kanak dalam Menghadapi Beban Kerja dan Kelalahan Emosi”** untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Master of Arts Strata Dua pada Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies, Fakultas Pascasarjana, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Tidak lupa salawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. dan keluarga serta para sahabatnya yang mulis yang telah mengantarkan umat manusia dari zaman kegelapan menuju zaman yang penuh dengan cahaya sampai saat ini.

Selesaiannya penelitian ini tentunya membutuhkan kesabaran, ketekunan dan konsisten. Disamping itu tentunya tidak lepas dari dukungan dan bantuan dari beberapa pihak. Untuk itu, tentu dengan segala kerendahan dan ketulusan hati, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Moch. Nur. Ichwan, S.Ag., M.A., selaku Direktur Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ahmad Rafiq, S.Ag., M.A., Ph.D., selaku Wakil Direktur Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Najib Kailani, S.Fil.l., M.A., Ph.D., selaku Ketua Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

5. Dr. Subi Nur Isnaini, M.A., selaku Sekretaris Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
6. Dr. Suhadi, S.Ag., M.A., selaku Dosen Penasihat Akademik, atas masukan dan arahannya.
7. Yang berjasa kepada penulis, pembimbing tesis Prof. Dr. H. Suyadi, S.Ag., M.A yang telah memberikan bimbingan, meluangkan waktu, memberikan arahan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan tesis ini. Terima kasih saya ucapkan atas segala ilmu dan bimbingannya selama ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Pascasarjana khususnya program studi Interdisciplinary Islamic Studies, terima kasih penulis ucapkan karena telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman selama penulis menempuh pendidikan di kampus, semoga menjadi amal jariyah Aamiin.
9. Staf-staf pegawai di Fakultas Pascasarjana, bagian Akademik, dan bagian umum, yang selalu memberikan kemudahan urusan.
10. Kedua orang tua tercinta, yang terhormat Bapak H. Kaharuddin dan Ibu Hj. Aluh Nur'audah S.Pd., yang telah berkorban dalam materi, waktu dan segalanya, yang telah membebaskan penulis dari jurang kebodohan serta sebagai alasan ridha Allah meridhai langkah penulis dalam menggapai cita-cita. Semoga senantiasa dianugerahi sehat *wal afiat*, panjang umur dan selalu dalam lindungan-Nya.
11. Kepada keluarga besar Bani Anang Muhyiddin dan Bani Ahmad Maly, terima kasih atas doa dan dukungannya.
12. Teman-teman seperjuangan Magister Interdisciplinary Islamic Studies konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam 2024 Ganjil, semoga kita senantiasa diberikan kelancaran dan kesuksesan dalam usaha apapun.
13. Teman-teman yang selalu membersamai penulis baik dalam perkuliahan maupun diluar perkuliahan, Insan Syahida, Silsilia Jianusa, Pramesti Cahyani, Emi Sentiani. Terima kasih telah banyak memberikan masukan, saran dan dukungannya selama proses perkuliahan dan penulisan tesis.

14. Kepada para informan yang telah bersedia meluangkan waktu, dan membagikan pengalamannya. Semoga kalian senantiasa diberikan kemudahan dalam segala urusannya.
15. Dan kepada pihak yang penulis tidak bisa sebutkan namanya satu persatu yang telah membantu penulis dan berkorban baik dalam penyelesaian tesis ini.

Penulis menyadari akan keterbatasan kemampuan yang penulis miliki dalam penulisan tesis ini. Karena itu, tentulah terdapat kekurangan yang memerlukan kritikan yang bersifat membangun demi kesempurnaan tesis ini. Semoga tesis ini bermanfaat bagi kita semua. Kepada Allah penulis berdoa semoga kebaikan dan kontribusi yang telah diberikan dapat bernilai pahala dan ibadah yang baik, sehingga selalu mendapat Rahmat dan karunia-Nya, *Aamiin Ya Rabbal-a lamin.*

Yogyakarta, 15 Juni 2026
Saya yang menyatakan,



Hanifa Nurkamila
24200011026

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peran strategis guru tidak hanya dipandang dari kemampuan untuk mencerdaskan namun juga bertanggungjawab atas perkembangan moral peserta didik. Sementara, kehadiran tenaga kependidikan yang kompeten berperan menunjang operasional pendidikan secara lebih berkualitas. Guru dan tenaga kependidikan (GTK) sebagai ujung tombak pelaksana pendidikan untuk mencetak sumber daya manusia (SDM) unggulan. Keberadaan SDM unggulan diperlukan untuk mendorong kemajuan dan perkembangan potensi suatu negara yang optimal. Kualitas GTK tentunya berpengaruh terhadap kualitas pendidikan di Indonesia, Rendahnya kualitas guru di Indonesia dilihat dari kompetensi serta kemampuan dalam mengajar. Terlebih *learning loss* yang dialami peserta didik akibat pandemi Covid-19 di Indonesia menyebabkan efektivitas kegiatan belajar mengajar hanya mencapai 40%.¹

Berdasarkan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 pasal 8 mengatur bahwa seorang guru wajib memiliki kualifikasi akademik yang sesuai, kompetensi yang memadai, sertifikat pendidik, serta harus sehat secara jasmani dan rohani. Selain itu, guru juga harus memiliki

¹ Diva Angelia, "Mengulik Statistik Guru Dan Tenaga Kependidikan Di Indonesia," dalam <https://goodstats.id/article/mengulik-statistik-guru-dan-tenaga-kependidikan-di-indonesia-JEZXq> diakses 6 January 2026, Pukul 10.24 WIB.

kemampuan untuk mencapai tujuan pendidikan nasional. Kemudian pada pasal 10 merinci kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang guru, yaitu meliputi kompetensi pedagogik, kepribadian, sosial, dan profesional.²

Dari keempat kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang guru, kompetensi kepribadian sering kali menjadi aspek yang terabaikan.³ Namun, dalam praktiknya, kompetensi kepribadian sering kali memperoleh perhatian yang lebih sedikit dibandingkan kompetensi pedagogik dan profesional. Kompetensi kepribadian ini berkaitan erat dengan masalah pengelolaan emosi seorang pendidik.⁴ Masalah emosi dalam kalangan guru Taman Kanak-kanak telah memunculkan berbagai permasalahan dalam aspek psikologis. Hasil data atau survei lembaga riset internasional *RAND Corporation* tahun 2022, sebanyak 73% guru melaporkan sering mengalami stres terkait pekerjaan. Tanpa kesehatan mental yang baik, seorang guru tidak akan bisa optimal dalam mendidik siswa-siswanya. Selain itu, sebanyak 59% guru merasa mengalami *burnout*, sementara 28% lainnya mengaku mengalami gejala depresi. Survei tersebut juga mengungkapkan bahwa 77% guru merasa bahwa kondisi kesehatan mental mereka yang buruk berdampak negatif pada kesehatan mental siswa di

² Nur Halyza Rahmawati et al., “Relevansi Syarat-Syarat Guru Profesional Menurut Undang-Undang Dan Menurut Islam,” *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 3, no. 1 (2025): 348.

³ Iryanto Irvan Jaya Rifka Alkhilyatul Ma’rifat, I Made Suraharta, “Program Pembinaan Kompetensi Kepribadian Guru: Studi Di SMP Negeri” 2, no. 4 (2024): 306–12.

⁴ Aurellia Septiara and Az Zahra, “Implementasi Kompetensi Kepribadian Guru Dalam Pendidikan Kelas” 1, no. 2 (2025): 383.

kelas, dan 85% menyatakan bahwa hal tersebut memengaruhi perencanaan pembelajaran mereka. Dunia kerja untuk para guru yang setiap harinya menghadapi berbagai tantangan yang dinamis di sekolah belum jadi perhatian serius. Tanpa disadari, para guru rentan menghadapi *burnout* atau kondisi kelelahan emosional, fisik, dan mental.⁵

Hal ini secara tidak langsung menunjukkan bahawa tugas atau profesi sebagai seorang guru Taman Kanak-kanak bukanlah satu profesi yang mudah seperti yang dilabelkan oleh masyarakat pada masa kini. Guru bukan saja perlu menjalankan tanggungjawab hakiki mereka, tetapi mereka juga perlu memastikan tahap kecerdasan emosi mereka berada pada tahap yang baik agar segala tindakan mereka tidak mendatangkan kesan negatif.⁶

Profesi guru merupakan salah satu pekerjaan yang memiliki tuntutan psikologis dan emosional yang tinggi karena tidak hanya bertanggung jawab terhadap keberhasilan proses pembelajaran, tetapi juga terhadap perkembangan peserta didik secara menyeluruh. Kondisi tersebut semakin kompleks pada guru Taman Kanak-kanak yang setiap hari berinteraksi dengan anak usia dini yang masih berada pada tahap perkembangan emosi, sosial, dan perilaku yang memerlukan perhatian intensif. Selain melaksanakan kegiatan pembelajaran,

⁵ Ester Lince Napitupulu, "Kenali Batas Diri, Guru Rentan "*Burnout*"," Kompas, 2024, <https://www.kompas.id/artikel/guru-rentan-burnout>.

⁶ Nurul Farhanah Shabuddin, Nur Hanasuha Halim, and Muhammad Safar Abdurahman, "Masalah Emosi Dalam Kalangan Guru Tadika: Satu Tinjauan Dari Perspektif Masyarakat," *Selangor Humaniora Review* 5, no. 2 (2021): 60-61.

guru TK juga bertanggung jawab dalam pengasuhan, pengawasan, komunikasi dengan orang tua, penyusunan administrasi pembelajaran, hingga pemenuhan berbagai tuntutan institusi. Kompleksitas tersebut menjadikan guru TK sebagai salah satu profesi yang rentan mengalami stres kerja dan *burnout*.⁷

Guru yang memiliki kemampuan manajemen emosi yang baik cenderung lebih mampu menciptakan lingkungan belajar yang positif, menunjukkan kesabaran, serta menjalin hubungan yang hangat dengan anak-anak. Kemampuan guru dalam mengelola emosi tidak hanya mempengaruhi produktivitas kerja, tetapi juga kualitas interaksi dengan siswa dan rekan kerja yang akhirnya berdampak pada kualitas pendidikan yang diberikan.⁸

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *burnout* masih menjadi persoalan yang signifikan pada guru pendidikan anak usia dini. Tingginya tuntutan pekerjaan, keterbatasan waktu, tanggung jawab administrasi, serta intensitas interaksi dengan anak menyebabkan guru TK lebih rentan mengalami kelelahan emosi dibandingkan profesi lain. Penelitian di Jepang menemukan bahwa guru TK yang menghadapi tekanan pekerjaan tinggi cenderung mengalami peningkatan kelelahan emosi, sedangkan dukungan organisasi dan hubungan interpersonal yang positif mampu menurunkan risiko

⁷ Wilmar B. Schaufeli and Bram P. Buunk, *Burnout: An Overview of 25 Years of Research and Theorizing, The Handbook of Work and Health Psychology: Second Edition*, 2004, <https://doi.org/10.1002/0470013400.ch19>

⁸ Lisdayanti Aulia Putri and Syahril Shaddiq, "Manajemen Emosi Guru Paud Dalam Pengelolaan Sdm," *Integrative Perspectives of Social and Science Journal* 2, no. 2 (2025): 2815–18.

burnout. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *burnout* pada guru TK merupakan fenomena yang nyata dan memerlukan perhatian khusus.⁹

Meskipun berbagai penelitian menunjukkan tingginya risiko *burnout* pada guru TK, fenomena di lapangan memperlihatkan kondisi yang tidak sepenuhnya sejalan dengan temuan tersebut. Tidak semua guru yang menghadapi beban kerja tinggi menunjukkan penurunan motivasi, kualitas pembelajaran, ataupun keterlibatan kerja. Sebagian guru justru tetap mampu menjalankan tugas secara profesional, mempertahankan hubungan positif dengan peserta didik, serta menunjukkan antusiasme dalam mengajar. Mereka masih dapat tersenyum, memberikan perhatian kepada anak, serta merasakan kebahagiaan dan kepuasan ketika melihat perkembangan peserta didik meskipun pada saat yang sama mengalami kelelahan emosi.

Selain itu, tuntutan untuk melakukan *emotional labor* menampilkan emosi positif secara konsisten meskipun dalam kondisi lelah sering kali memicu munculnya kelelahan emosional (*emotional exhaustion*). Kelelahan ini jika dibiarkan dapat menurunkan kualitas pengajaran dan menyebabkan penurunan kesejahteraan psikologis guru (*burnout*).¹⁰

⁹ Syunsaku Ishibashi et al., "Burnout among Kindergarten Teachers and Associated Factors," *Medicine (United States)* 101, no. 38 (2022): E30786, <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000030786>.

¹⁰ Cica Aprilia Munika and Nur Eva, "Memahami Pengalaman *Burnout* Guru TK Inklusif: Studi Kasus Pada Konteks Sekolah Inklusif," *Jurnal Flourishing*, Vol.6, no. 1 (2026): 216.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa pengalaman emosional guru tidak bersifat statis. Emosi positif yang dimiliki guru bukan merupakan kondisi yang selalu hadir secara konstan, melainkan mengalami perubahan sesuai dengan situasi yang dihadapi selama bekerja. Guru dapat merasakan kelelahan, frustrasi, ataupun kejenuhan ketika menghadapi tuntutan pekerjaan yang tinggi, namun pada kesempatan lain mampu kembali merasakan kebahagiaan, rasa syukur, kebanggaan, kasih sayang terhadap peserta didik, serta kepuasan terhadap profesinya. Dengan demikian, emosi positif dipahami sebagai proses psikologis yang dinamis yang berkembang melalui interaksi antara pengalaman kerja, kemampuan regulasi emosi, dukungan sosial, serta nilai-nilai personal yang dimiliki guru.

Penelitian dari Desi Maulia menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis berupa perasaan yang berisi emosi positif mendorong guru merasa bahagia, mampu menjalankan perannya secara proporsional dan mengoptimalkan potensi dirinya dengan maksimal dalam menjalankan perannya sebagai seorang pendidik. Kesejahteraan psikologis tidak hanya terkait masalah finansial akan tetapi termasuk juga pengelolaan emosi yang baik.¹¹

¹¹ Desi Maulia, Elly Rakhmawati, and Agus Suharno, "Makna Kesejahteraan Pada Guru Pendidikan Anak Usia Dini," *Jurnal Psikologi Integratif* 6, no. 2 (2018): 183–85.

Peran dinamika emosi positif menjadi krusial. Merujuk pada teori Barbara L. Fredrickson tentang *Broaden and Build*, emosi positif seperti kegembiraan, minat, kepuasan, kebanggaan, cinta dan kebermaknaan kerja bukan sekadar luapan perasaan sesaat, melainkan sumber daya psikologis yang dapat memperluas kapasitas kognitif dan membangun resiliensi guru. Dinamika emosi positif memungkinkan guru untuk melakukan *deep acting* (menginternalisasi emosi positif) daripada sekadar *surface acting* (berpura-pura), sehingga mampu mengurangi dampak negatif dari beban kerja yang berat.¹²

Penelitian mengenai *burnout* pada guru telah banyak dilakukan dengan menitikberatkan pada faktor penyebab, tingkat *burnout*, maupun dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis dan performa kerja guru. Di sisi lain, penelitian mengenai emosi positif juga berkembang dengan mengkaji hubungan emosi positif terhadap *psychological well-being*, kepuasan kerja, maupun resiliensi. Namun demikian, penelitian yang menjelaskan bagaimana emosi positif berkembang, dipertahankan, dan dimaknai oleh guru ketika menghadapi beban kerja dan kelelahan emosi, khususnya pada guru Taman Kanak-kanak, masih relatif terbatas.

¹² Barbara L. Fredrickson, "The Role of Positive Emotions in Positive Psychology The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions," NIDA Research Monograph Series 56, no. 105 (1990): 339–40. NIDA Research Monograph Series 56, no. 105 (1990): 339–40. *NIDA Research Monograph Series* 56, no. 105 (1990): 339–40.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran dinamika emosi positif pada guru yang mengalami kelelahan emosi?
2. Bagaimana Strategi guru dalam mengatasi beban kerja dan kelelahan emosi?
3. Bagaimana dampak durasi emosi positif terhadap stabilitas performa kerja guru?

C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

Tujuan penelitian ini menganalisis bagaimana dinamika emosi positif pada guru dalam menghadapi kelelahan emosi, penelitian ini juga mengeksplorasi bagaimana mekanisme *coping* atau strategi yang digunakan guru dalam mengatasi beban kerja dan kelelahan emosi. Penelitian ini juga coba menganalisis bagaimana durasi emosi positif terhadap stabilitas performa kerja guru.

Secara teoritis, penelitian ini dapat memperkaya literatur mengenai psikologi positif dalam konteks Pendidikan anak usia dini dan resiliensi guru. Penelitian ini juga memberikan perspektif baru mengenai bagaimana emosi positif bukan hanya sebagai hasil melainkan sebagai sebuah proses yang dinamis dapat melawan kelelahan kerja.

Secara praktis penelitian ini memberikan kesadaran akan pentingnya pengelolaan emosi dan memberikan gambaran strategis untuk menjaga

kesehatan mental bagi guru. Selain itu juga memberikan masukan bagi dinas pendidikan mengenai perlunya program pelatihan manajemen stres atau *emotional intelligence* sebagai bagian dari pengembangan profesional seorang guru.

D. Kajian Pustaka

Berdasarkan beberapa literatur terdahulu yang dikaji oleh peneliti ada delapan literatur yang berfokus pada emosi positif berupa kebahagiaan, rasa syukur, *psychology well-being*, dan regulasi emosi positif serta faktor penyebab *burnout*, dampak *burnout* dan strategi *coping burnout*.

Penelitian yang dilakukan oleh Angelina menghasilkan kesejahteraan subjektif guru TK berasal dari perasaan bersyukur dan keyakinan diri. Hal tersebut membantu seseorang memiliki sikap positif terhadap tantangan yang mereka hadapi, sehingga mendorong seseorang untuk merasakan perasaan yang positif. Kompetensi emosional itu diperlukan agar guru TK dapat menjalankan perannya dengan baik. Kompetensi emosional guru serta kemampuan mereka untuk terlibat dalam percakapan yang berhubungan dengan perasaan secara nyata memengaruhi pengembangan sosial dan emosional anak-anak.¹³

Kekurangan penelitian sebelumnya ini mencatat bahwa kesejahteraan guru sering kali dikonseptualisasikan pada tingkat individu. Diperlukan

¹³ Yulia Ayriza Angelina Ekadiana Wera Marle, “Studi Fenomenologis Kebahagiaan Guru Taman Kanak-Kanak Di Yogyakarta,” *Acta Psychologia* 07, no. 01 (2025): 6–13.

penyelidikan lebih lanjut untuk mengeksplorasi pengaruh kontekstual, sistem, dan struktural (seperti kebijakan pemerintah atau sistem pendidikan) terhadap pekerjaan sehari-hari pendidik secara lebih spesifik.

Penelitian yang akan dilakukan mengeksplorasi tentang emosi positif berupa kebahagiaan, kebersyukuran, harapan sebagai *coping mechanism* yang dapat menjadi penyangga bagi guru dalam menghadapi beban kerja, serta mengeksplorasi guru mempertahankan dan menjaga emosinya di tengah beban kerja dan kelelahan emosi.

Studi yang dilakukan oleh Yanti Kusmiran dkk bahwa *Mindfulness* merupakan istilah yang digunakan dalam aktivitas untuk memusatkan pikiran dan menghadirkan kesadaran terhadap keadaan sekitar dan membantu mengelola emosi secara efektif. *mindfulness teaching* muncul sebagai pendekatan yang mampu memberikan solusi praktis dalam mengelola stres tersebut. Praktik *mindfulness* memiliki kemampuan yang lebih baik dalam merespons tekanan kerja. *Mindfulness* memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan guru. Kesejahteraan emosional guru memainkan peran penting dalam menjaga kualitas pengajaran dan efektivitas interaksi dengan siswa.¹⁴

¹⁴ Yanti Kusmiran, Mubiar Agustin, and Tina Hayati Dahlan, "Peran Mindfulness Teaching Dalam Mengurangi Stres Dan Meningkatkan Kualitas Pengajaran Guru PAUD," *Aulad: Journal on Early Childhood* 7, no. 3 (2024): 709–22, <https://doi.org/10.31004/aulad.v7i3.777>.

Kekurangan penelitian sebelumnya memberikan gambaran bahwa efektivitas *mindfulness* sangat bergantung pada komitmen dan motivasi individu. Guru dengan keterlibatan rendah cenderung mendapatkan manfaat pengurangan stres yang kurang signifikan. Penelitian yang akan dilakukan mengeksplorasi tentang bagaimana guru dapat mempertahankan (*survive*) tetapi juga dapat meregulasi emosi di tengah beban kerja yang dihadapi.

Penelitian yang dilakukan oleh Fatin Rohmah Nur Wahidah dkk bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh signifikan terhadap *subjective well-being* dan usia dapat menjadi moderator dalam hubungan kebersyukuran dan *subjective well-being* pada guru TK. Para guru dalam meningkatkan *subjective well-being* nya melalui kebersyukuran. Upaya yang dapat dilakukan, misalnya dengan senantiasa mengingat Allah atas nikmat yang diperoleh, mengikuti acara atau kegiatan keagamaan atau ibadah secara konsisten, berbuat baik kepada sesama, dan mengucapkan syukur ketika mendapatkan nikmat ataupun suatu kebaikan.¹⁵

Kekurangan penelitian sebelumnya pengukuran hanya dilakukan satu kali sehingga belum dapat memberikan gambaran yang menyeluruh mengenai perubahan pola *subjective well-being* pada rentang usia yang berbeda secara mendalam. Peneliti juga mencatat bahwa penjelasan mengenai hubungan usia

¹⁵ Fatin Rohmah Nur Wahidah et al., “Usia, Kebersyukuran, Dan *Subjective Well-Being* Pada Guru Taman Kanak-Kanak,” *Jurnal Psikologi Integratif* 12, no. 2 (2024): 172–89, <https://doi.org/10.14421/jpsi.v12i2.2799>.

dan kesejahteraan subjektif masih sangat beragam di kalangan ahli tanpa adanya kesepakatan yang pasti.

Penelitian yang akan dilakukan juga akan mengeksplorasi tentang emosi positif seperti kebersyukuran yang dapat menjadi penyangga dalam menghadapi beban kerja dan kelelahan emosi, serta mengeksplorasi cara mempertahankan emosi positif seperti rasa Syukur, kegembiraan ketika menghadapi *workload*.

Penelitian yang dilakukan oleh Roudhotul Jannah dkk adanya korelasi positif yang signifikan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis guru honorer Taman Kanak-kanak. Artinya semakin tinggi rasa syukur maka akan semakin tinggi kesejahteraan psikologis dan jika rasa syukur rendah maka rendah pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki.¹⁶

Kekurangan penelitian sebelumnya yaitu hasil penelitian tentang rasa Syukur hanya memberikan pengaruh tidak lebih banyak dari factor lain yang tidak termasuk dalam penelitian tersebut dan juga kurang merepresentasikan perspektif guru honorer laki-laki secara luas.

Penelitian yang akan dilakukan mengeksplorasi dinamika emosi positif lebih mendalam untuk melihat bagaimana emosi tersebut termasuk rasa Syukur,

¹⁶ Erma Nursanti Roudhotul Jannah, Windy Chintya Dewi, "Peran Rasa Syukur Terhadap Kesejahteraan Psikologis Guru Honorer Taman Kanak-Kanak Di Jombang" 6, no. 1 (2022): 61–74.

berinteraksi secara aktif saat guru berhadapan langsung dengan beban kerja dan kelelahan emosi untuk mempertahankan performa pengajaran yang efektif.

Penelitian yang dilakukan oleh Lisdayanti Aulia Fitri menunjukkan pentingnya Manajemen emosi merupakan aspek penting yang secara signifikan mempengaruhi kinerja guru PAUD dalam menjalankan perannya sebagai pendidik anak usia dini. Guru yang memiliki kemampuan manajemen emosi yang baik cenderung lebih mampu menciptakan lingkungan belajar yang positif, menunjukkan kesabaran, serta menjalin hubungan yang hangat dengan anak-anak. Kinerja guru yang optimal didukung oleh pengelolaan emosi yang efektif akan berdampak langsung terhadap perkembangan sosial dan emosional anak, termasuk peningkatan rasa aman, percaya diri, serta kemampuan berinteraksi anak dengan lingkungannya.¹⁷

Kekurangan penelitian sebelumnya memberikan data bahwa guru merasa tertekan, namun kurang memberikan solusi konkret mengenai bagaimana manajemen emosi dapat dilakukan di tengah beban administratif atau teknis pembelajaran yang juga tinggi.

Penelitian yang akan dilakukan mengeksplorasi emosi positif seperti (kegembiraan, rasa Syukur, dll) berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang

¹⁷ Lisdayanti Aulia Putri and Syahril Shaddiq, "Manajemen Emosi Guru Paud Dalam Pengelolaan Sdm," *Integrative Perspectives of Social and Science Journal* 2, no. 2 (2025): 2815–18.

membantu guru agar tetap berkinerja baik, meskipun berada di bawah tekanan beban kerja.

Penelitian yang dilakukan oleh Desi Maulia mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis diresapi guru sebagai suatu perasaan yang berisi emosi positif pada guru yang mendorong guru merasa bahagia, mampu menjalankan perannya secara proporsional dan mengoptimalkan potensi dirinya dengan maksimal dalam menjalankan perannya sebagai seorang pendidik. Kesejahteraan psikologis tidak hanya terkait masalah finansial meskipun juga memberi pengaruh tersendiri.¹⁸

Kekurangan pada penelitian sebelumnya adanya tantangan sistemik yang menghambat pengembangan diri guru, seperti gaji guru non-pemerintah yang masih jauh di bawah Upah Minimum Regional (UMR). Hal ini menyebabkan tidak semua guru memiliki kesempatan yang sama untuk mengikuti pelatihan kompetensi karena keterbatasan dana. Selain itu, terdapat faktor risiko tinggi yang dapat mendistorsi hasil kesejahteraan, seperti beban kerja yang menyita waktu libur, konflik peran antara karier dan keluarga, serta muatan emosi negatif yang intens yang dapat memicu kelelahan fisik maupun emosional (*burnout*).

¹⁸ Desi Maulia, Elly Rakhmawati, and Agus Suharno, "Makna Kesejahteraan Pada Guru Pendidikan Anak Usia Dini," *Jurnal Psikologi Integratif* 6, no. 2 (2018): 183–85."

Penelitian yang akan dilakukan akan mengeksplorasi bagaimana emosi positif bertindak sebagai pengisi daya agar potensi guru tetap muncul di Tengah tuntutan administrasi dan pendampingan anak usia dini yang intens.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurul Farhanah Shabuddin menghasilkan masalah emosi dalam kalangan guru tadika telah mendatangkan berbagai perspektif dari kalangan masyarakat. Hal ini secara tidak langsung menunjukkan bahawa tugas atau profesi sebagai seorang guru tadika bukanlah satu profesi yang mudah seperti yang dilabelkan oleh masyarakat pada masa kini. Guru bukan saja perlu menjalankan tanggungjawab mereka, malah mereka juga perlu memastikan tahap kecerdasan emosi mereka berada pada tahap yang baik agar segala tindakan mereka tidak mendatangkan kesan negatif.¹⁹

Kekurangan penelitian sebelumnya tidak secara eksplisit menunjukkan bahawa masalah pribadi, yang mencakup persoalan keluarga, keuangan, dan kesehatan, merupakan penyebab utama tekanan emosional pada guru tadika. Selain itu, masyarakat menilai bahwa beban kerja yang besar dan tanggung jawab mengendalikan berbagai ragam anak tidak sebanding dengan gaji rendah yang diterima, di mana terdapat temuan bahwa mayoritas guru masih menerima gaji di bawah rata-rata.

¹⁹ Nurul Farhanah Shabuddin, Nur Hanasuha Halim, and Muhammad Safar Abdurahman, "Masalah Emosi Dalam Kalangan Guru Tadika: Satu Tinjauan Dari Perspektif Masyarakat."

Penelitian yang akan dilakukan mengeksplorasi cara guru membangkitkan dan mempertahankan emosi positif untuk menetralkan dampak negatif dari beban kerja.

Penelitian yang dilakukan oleh Rida Eka Apriningrum menghasilkan *spiritual well-being* dan *self-efficacy* berpengaruh terhadap *burnout* pada guru TK. *Spiritual well-being* dan *self-efficacy* merupakan prediktor yang kuat untuk menurunkan tingkat *burnout* pada guru. Secara parsial hasil penelitian ini juga menunjukkan pengaruh *self-efficacy* terhadap *burnout*. Guru yang memiliki *self-efficacy* dan *spiritual well-being* yang baik memiliki kemungkinan yang kecil untuk dapat mengalami *burnout*. Penelitian ini juga berimplikasi pada pentingnya pengelolaan *spiritual well-being* dan *self-efficacy* pada guru. *Spiritual well-being* yang tinggi dengan *self-efficacy* yang dimiliki mampu memberikan efek untuk menurunkan resiko terjadinya *burnout*.²⁰

Kekurangan penelitian kontribusi gabungan dari variabel *spiritual well-being* dan *self-efficacy* terhadap *burnout* lebih kecil dari faktor lain yang mempengaruhi terbentuknya *burnout* namun belum dieksplorasi dalam penelitian ini.

²⁰ Rida Eka Apriningrum and Lufiana Harnany Utami, "The Role of Spiritual Well-Being and Self-Efficacy on Kindergarten Teachers *Burnout*/ Peran Spiritual Well-Being Dan Self-Efficacy Terhadap *Burnout* Pada Guru TK," *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam* 18, no. 1 (2021): 218–27, <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v18i1.11562>.

Penelitian yang akan dilakukan mengeksplorasi dinamika emosi positif adalah proses aktif bagaimana guru mengolah tekanan beban kerja serta mengeksplorasi bagaimana emosi tersebut bergerak secara dinamis untuk menangkal kelelahan emosi tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Ega Asnatasia Maharani menunjukkan *psychological well-being* dan efikasi diri berperan signifikan secara negatif baik secara simultan maupun parsial terhadap pembentukan stres guru. *psychological well-being* dan efikasi diri berperan signifikan secara negatif baik secara simultan maupun parsial terhadap pembentukan stres guru. penelitian ini juga menegaskan pentingnya *psychological well-being* dan efikasi diri dikembangkan dalam pengembangan program-program yang bertujuan meningkatkan kinerja dan kesehatan psikologis guru.²¹

Kekurangan penelitian sebelumnya ada beberapa faktor yang memengaruhi stres guru melalui *psychological well-being* dan efikasi diri. elain itu, metode pengumpulan data secara daring selama masa pandemi Covid-19 menimbulkan risiko bias persepsi pada aitem instrumen, di mana partisipan mungkin mencampuradukkan persepsi kondisi pembelajaran daring dan luring. Strategi daring ini juga dinilai memiliki risiko bias pengisian data yang tinggi serta keterbatasan reliabilitas lainnya dibandingkan metode luring.

²¹ Ega Anastasia Maharani and Dewi Eko Wati, "Pera Psychological Well-Being Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Pada Guru PAUD," *Intuisi* 13 (1), no. 1 (2021): 10–14.

Penelitian yang akan dilakukan mengeksplorasi emosi positif mediator yang membuat guru tetap merasa kompeten (efikasi tinggi) di tengah kelelahan dan juga mengeksplorasi emosi positif (sebagai komponen inti dari *well-being*) bekerja secara dinamis untuk menangkal dampak spesifik dari beban kerja dan kelelahan emosional (*burnout*).

Penelitian yang dilakukan oleh Siti Khumaidatul Umaroh menunjukkan bahwa program psikoedukasi atau pelatihan sejenis dapat menjadi program yang efektif guna meningkatkan pemahaman guru sekaligus mengembangkan kemampuan guru dalam tugas profesionalnya sebagai guru di tingkat PAUD. Program pelatihan dan/psikoedukasi seperti ini juga dapat mendukung upaya pencapaian kompetensi guru sebagaimana yang diamanahkan dalam undang-undang, di mana guru harus kompeten dalam hal: Pedagogi, kepribadian, profesional, dan kompetensi. Melalui kegiatan ini, HIMPAUDI secara khusus telah berupaya mengembangkan kemampuan guru dengan cara melatih mereka untuk manage stress, mengenali emosi diri, sekaligus dilatih untuk meregulasi emosinya. Sehingga guru dapat mengetahui dan mampu melakukan regulasi emosi baik pada diri, keluarga ataupun saat berinteraksi dengan siswa di lingkungan sekolah. Kemampuan meregulasi emosi, serta manajemen stress

sendiri berbanding lurus dengan kesejahteraan psikologis dengan peningkatan kesehatan mental pada individu.²²

Kekurangan penelitian sebelumnya yaitu kualifikasi akademik dari para pendidik yang masih belum memenuhi standar Pendidikan yang sesuai dalam peraturan Undang-undang dan latar Pendidikan guru yang tidak sesuai atau tidak lulusan PAUD/Psikologi dan juga sisanya di dominasi dengan guru yang masih lulusan SMA. Ketidaksesuaian latar belakang Pendidikan guru dapat menyebabkan kesalahpahaman tentang teori belajar dan stimulasi perkembangan anak.

Penelitian yang akan dilakukan membahas tentang bagaimana dinamika emosi positif tersebut bekerja secara alami atau melalui strategi tertentu saat guru berhadapan langsung dengan beban kerja yang tinggi, dan juga fokus pada emosi positif (seperti rasa syukur, harapan, atau kegembiraan saat mengajar) adalah bentuk nyata dari perwujudan kompetensi kepribadian yang sehat agar guru tetap profesional meski beban kerja menumpuk.

Guru Taman kanak-kanak merupakan salah satu profesi yang memiliki tuntutan emosi tinggi karena tidak hanya bertanggung jawab terhadap proses pembelajaran, tetapi juga perkembangan dari segi sosial emosional,

²² Siti Khumaidatul Umaroh, Iin Andriani, and Niya Addzahrah, "Membangun Pikiran Dan Emosi Positif Melalui Gerak Tubuh Dalam Mewujudkan Pendidik Paud Yang Tangguh Dan Profesional," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Lamin 3*, no. 1 (2024): 31–36.

membangun komunikasi dengan orang tua, dan penyelesaian administrasi serta tuntutan instansi. Berbagai tuntutan tersebut dapat menyebabkan guru TK rentan mengalami *burnout*, khususnya pada dimensi kelelahan emosi, yaitu kondisi terkurasnya energi emosi akibat keterlibatan emosi yang berlangsung secara terus menerus.

Dari beberapa penelitian terdahulu yang peneliti gunakan menunjukkan bahwa *burnout* pada guru berkaitan dengan meningkatnya stres kerja, menurunnya kesejahteraan psikologis, berkurangnya motivasi mengajar, serta penurunan kualitas pengajaran. Hal tersebut pada dasarnya menjelaskan bahwa kajian-kajian tersebut umumnya lebih memfokuskan pada faktor penyebab *burnout* dan dampak dari *burnout*, sehingga guru lebih sering diposisikan sebagai individu yang terdampak oleh tingginya tuntutan pekerjaan.

Hasil dari beberapa literatur yang digunakan peneliti menunjukkan bahwa sebagian dari literatur ini mengkaji tentang emosi positif berupa rasa syukur, *psychology well-being*, rasa syukur, dan regulasi emosi positif sebagai faktor protektif bagi guru. Namun belum banyak penelitian yang menjelaskan bagaimana emosi positif berkembang, dipertahankan, dan dimanfaatkan oleh guru ketika menghadapi beban kerja dan kelelahan emosi.

E. Kerangka Teoritis

1. Emosi positif

Penelitian ini merupakan sebuah usaha untuk menganalisis dan memahami emosi positif untuk menghadapi beban kerja dan kelelahan emosional. Menurut Goleman, emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Kenyataan bahwa manusia lebih sering bertindak berdasarkan bahasa emosi dari pada bahasa logika membangkitkan kesadaran kita akan pentingnya memanfaatkan bahasa emosi untuk kemajuan kita semua. Individu dapat mengungkapkan isi hati, pikiran dan perasaannya melalui emosi yang tepat.²³ Menurut Goleman emosi positif mendorong motivasi diri. Emosi positif sebagai sumber energi untuk melakukan tindakan yang konstruktif dan dapat memungkinkan seseorang untuk bangkit lebih cepat dari kesulitan emosi negatif.²⁴ Berdasarkan hal tersebut emosi bukan hanya terkait tentang perasaan pribadi yang dihilangkan tetapi realitas psikologis yang perlu dikelola dengan cerdas.

Emosi positif menurut teori Barbara L. Fredrickson merupakan pengalaman emosional yang menyenangkan dan menggembirakan. Menurut

²³ Daniell Goleman, *Kecerdasan Emosional: Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ* (Jakarta: Gramedia Pustaka, 2023), 64.

²⁴ Ibid., 70.

teori ini, emosi positif menunjukkan kegembiraan (*joy*), ketertarikan (*interest*), kepuasan (*contentment*), dan cinta (*love*):²⁵ Emosi positif dapat berfungsi sebagai penanda kemakmuran atau kesejahteraan optimal. Momen-momen dalam kehidupan seseorang yang ditandai oleh pengalaman emosi positif seperti kebahagiaan, minat, kepuasan, cinta dan sejenisnya adalah momen ketika tidak dilanda emosi negatif seperti kecemasan, kesedihan, kemarahan, dan keputusasaan. Emosi positif dapat dikembangkan, bukan hanya sebagai tujuan akhir tetapi juga sebagai sarana untuk resiliensi.

Teori ini juga menyatakan bahwa emosi positif memiliki dua fungsi utama yaitu memperluas pemikiran dan tindakan sesaat. Dan juga dapat membangun sumber daya personal dalam jangka waktu yang panjang, baik sumber daya intelektual, sosial, maupun psikologis. Dalam konteks pendidikan, kegembiraan yang dirasakan oleh guru tidak hanya sekedar perasaan yang menyenangkan, melainkan sebagai pondasi psikologis yang dapat mendorong guru untuk berinovasi dalam kegiatan belajar mengajar.

²⁵ Barbara L. Fredrickson, "The Role of Positive Emotions in Positive Psychology The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions," NIDA Research Monograph Series 56, no. 105 (1990): 339–40.

2. Aspek-aspek Emosi Positif

Kegembiraan merupakan suatu gambaran suasana hati ketika merasa aman. Kegembiraan menurut Fredrickson dapat memperluas dan menciptakan dorongan untuk bermain dan dapat menciptakan kreatifitas bagi guru.²⁶ Minat ialah kecendrungan untuk menetap pada diri terhadap suatu objek atau aktivitas tertentu. Fredrickson mengatakan bahwa minat dapat memperluas cara berpikir, dan menciptakan dorongan untuk menyerap informasi dan pengalaman baru serta memperluas diri dalam prosesnya.²⁷ Kepuasan dapat merujuk pada perasaan senang, lega atau terpenuhi yang dirasakan ketika harapan, kebutuhan atau keinginan tercapai atau melebihi dari apa yang diharapkan. Fredrickson mendefinisikan bahwa kepuasan dapat memperluas dan menciptakan dorongan untuk menikmati kehidupan dan dapat mengintegrasikan keadaan tersebut ke dalam pandangan baru tentang diri dan dunia.²⁸ Cinta didefinisikan sebagai perasaan kasih sayang yang mendalam, terikan secara emosional, dan keperdulian terhadap suatu objek seperti manusia, pencipta, diri sendiri dan lainnya. Menurut Fredrickson cinta sebagai gabungan dari emosi positif seperti (kegembiraan, minat, kepuasan) yang di alami seseorang dalam konteks hubungan yang dekat. Cinta menurut Fredrickson juga dapat

²⁶ Ibid., 220

²⁷ Ibid., 220

²⁸ Ibid., 220

memperluas cara berpikir dan menciptakan dorongan untuk bermain dan menjelajahi serta menikmati pengalaman bersama orang terkasih.²⁹

Emosi positif dapat memperluas perhatian dan cara individu memandang suatu situasi sehingga individu memiliki lebih banyak kemungkinan dalam menentukan respons terhadap permasalahan. Selanjutnya, pengalaman emosi positif yang berulang dapat membangun sumber daya psikologis, kognitif, fisik, dan sosial. Dengan demikian, emosi positif memiliki fungsi adaptif karena dapat membantu individu menghadapi tuntutan dan tekanan yang muncul dalam kehidupannya.³⁰

Emosi positif dalam pengalaman guru Taman Kanak-kanak dapat muncul dalam berbagai bentuk. Bentuk tersebut antara lain kebahagiaan, rasa minat, rasa bangga, rasa syukur, kasih sayang, kepuasan, dan kebermanaknaan terhadap pekerjaan.

Kebahagiaan dapat muncul ketika guru memperoleh pengalaman menyenangkan selama berinteraksi dengan anak. Rasa minat muncul ketika guru memiliki ketertarikan terhadap dunia anak dan proses pembelajaran. Rasa bangga dapat muncul ketika guru melihat perkembangan dan pencapaian peserta didik. Sementara itu, rasa syukur dan kebermanaknaan

²⁹ Ibid., 220

³⁰ Ibid., 222

dapat berkembang ketika guru memandang profesinya sebagai pekerjaan yang memiliki nilai dan tujuan yang lebih luas.

Dalam konteks guru Taman Kanak-kanak, teori ini dapat digunakan untuk memahami bagaimana pengalaman positif ketika berinteraksi dengan anak, rasa bangga terhadap perkembangan peserta didik, rasa syukur, maupun kecintaan terhadap pekerjaan dapat menjadi sumber energi psikologis dalam menghadapi tuntutan pekerjaan.

3. Peran Emosi positif

Peran emosi positif menurut Fredrickson menunjukkan bahwa emosi positif dapat memperluas Tindakan, pemahaman, perhatian, cara berpikir, potensi, dan sosial. Emosi positif dapat memperluas pemikiran dan Tindakan sesaat seseorang.³¹

Emosi positif juga dapat memicu perluasan pemikiran, karena ada hubungan timbal balik yang dapat meningkatkan kemungkinan makna positif dalam peristiwa-peristiwa selanjutnya. Hubungan timbal balik yang terjadi antara emosi positif dapat memperluas pemikiran, dan makna positif, hal ini menunjukkan bahwa seiring dengan berjalannya waktu emosi positif memberi dampak yang terus meningkat.³² Perluasan tersebut dipicu oleh

³¹ Ibid., 221

³² Ibid., 222

pengalaman emosi positif sebelumnya dan dapat mempermudah seseorang ketika menghadapi kesulitan dan kemampuan untuk mengatasi masalah. Siklus seperti ini dapat membangun ketahanan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

Selain itu emosi positif juga memperluas cakupan pikiran dan tindakan sesaat seseorang seperti membuka pikiran, mendorong kreativitas, eksplorasi, keingintahuan, dan munculnya berbagai opsi tindakan. Seiring waktu, pola pikir yang luas dan tindakan eksploratif yang dipicu oleh emosi positif ini secara akumulatif membangun dan mengembangkan sumber daya pribadi yang bertahan lama (*enduring personal resources*).³³

Emosi positif memiliki fungsi yang lebih luas daripada sekadar memberikan pengalaman menyenangkan. Berdasarkan *Broaden-and-Build Theory*, emosi positif dapat memperluas cara berpikir dan tindakan serta membangun sumber daya personal yang dapat digunakan individu dalam menghadapi situasi berikutnya.³⁴

Pada guru Taman Kanak-kanak, fungsi tersebut dapat terlihat ketika pengalaman positif dalam berinteraksi dengan anak memberikan energi psikologis bagi guru untuk melanjutkan tugas. Interaksi positif dengan

³³ Ibid., 219

³⁴ Ibid., 240

peserta didik juga dapat memberikan pengalaman bermakna yang membantu guru memandang tuntutan pekerjaan secara lebih positif.

4. Beban kerja

Teori *Job Demands Resource* yang dikembangkan oleh Arnold B. Bakker dan Juriena D. de Vries menjelaskan bahwa beban kerja merupakan aspek fisik, sosial atau organisasional dari pekerjaan yang membutuhkan upaya fisik, ataupun mental yang berkelanjutan, aspek tersebut berkaitan dengan kondisi psikologis individu seperti kelelahan, ketika seseorang mengalami kelelahan kerja dikarenakan pekerjaannya, mereka tidak lagi tertarik untuk berkontribusi secara positif.³⁵ Teori tersebut menyatakan bahwa beban kerja yang merupakan faktor utama yang menyebabkan masalah psikologis seperti kelelahan yang kemudian dapat berpengaruh terhadap kinerja individu dalam bekerja.

Beban kerja juga dapat diartikan sebagai sekumpulan atau sejumlah kegiatan yang harus diselesaikan oleh suatu unit organisasi atau pemegang jabatan dalam jangka waktu tertentu.³⁶

³⁵ Arnold B. Bakker and Juriena D. de Vries, "Job Demands–Resources Theory and Self-Regulation: New Explanations and Remedies for Job *Burnout*," *Anxiety, Stress and Coping* 34, no. 1 (2021): 1–21, <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1797695>.

³⁶ Taharuddin Taher Muhammad, "Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT. Haji Maming Alma Batulicin," *Jurnal Bisnis Dan Pembangunan* 13 (2024): 63–75, <https://journalmab.ulm.ac.id/index.php/jbp/article/view/13/12>.

Pada profesi guru Taman Kanak-kanak, beban kerja memiliki karakteristik yang kompleks karena guru tidak hanya melaksanakan kegiatan pembelajaran, tetapi juga melakukan persiapan pembelajaran, pengelolaan kelas, pengawasan perkembangan anak, penyelesaian administrasi, komunikasi dengan orang tua, serta berbagai tanggung jawab tambahan yang diberikan oleh lembaga. Kompleksitas tersebut membuat pengalaman beban kerja antara satu guru dengan guru lainnya dapat berbeda meskipun berada dalam lingkungan pekerjaan yang sama.

a. Jenis-jenis beban kerja

Beban kerja dapat dilihat melalui beberapa bentuk tuntutan. Beban kerja kuantitatif berkaitan dengan jumlah pekerjaan yang harus diselesaikan dalam waktu tertentu. Beban kerja mental berkaitan dengan kebutuhan untuk berpikir, berkonsentrasi, mengambil keputusan, serta menyelesaikan berbagai persoalan dalam pekerjaan. Beban kerja fisik berkaitan dengan penggunaan tenaga tubuh dalam melaksanakan pekerjaan. Sementara itu, beban kerja emosional berkaitan dengan tuntutan untuk mengelola emosi dalam menghadapi berbagai situasi interpersonal selama menjalankan pekerjaan.

Beban kerja fisik berupa beban kerja yang memerlukan energi, kekuatan, dan aktivitas fisik. Bakker mengatakan bahwa tuntutan

pekerjaan secara fisik dapat menjadi salah satu faktor munculnya kelelahan kerja. Terutama ketika tidak di dukung dengan keadaan fisik yang kuat.³⁷ Beban kerja emosional merujuk pada tuntutan pekerjaan yang mengharuskan individu untuk dapat mengelola, mengendalikan, dan menampilkan emosi tertentu ketika menjalankan pekerjaannya. Bakker menjelaskan bahwa beban kerja berlebihan, tuntutan emosional, dalam waktu jangka Panjang dengan tidak di imbangi dengan kondisi yang memadai dapat mengakibatkan peningkatan tingkat kelelahan kerja.³⁸

Beban kerja mental dapat dipahami sebagai tuntutan pekerjaan yang membutuhkan proses kognitif seperti berpikir, memecahkan masalah dan pengambilan keputusan. Bakker menjelaskan bahwa tuntutan kognitif yang tinggi dan berlangsung lama dapat menyebabkan resiko kelelahan bekerja.³⁹ Ketika tuntutan pekerjaan terus menerus

meningkat dan berlangsung lama seseorang akan dapat kehilangan kemampuan untuk mengendalikan diri yang adaptif. Kondisi ini dapat

³⁷ Bakker and de Vries, "Job Demands–Resources Theory and Self-Regulation: New Explanations and Remedies for Job *Burnout*," 2021.

³⁸ Ibid., 3

³⁹ Ibid., 3

berkembang menjadi spiral penurunan yang ditandai dengan meningkatnya ketegangan dan munculnya gangguan kesehatan.⁴⁰

b. Indikator beban kerja

Penggunaan waktu kerja merujuk pada gambaran kecukupan waktu yang tersedia untuk menyelesaikan pekerjaan. Beban kerja menurut bakker menyatakan bahwa tuntutan pekerjaan dapat menimbulkan stres ketika pekerjaan harus diselesaikan dalam yang terbatas.⁴¹

Stres kerja dapat menjadi konsekuensi dari aktivitas kerja yang berulang, tekanan kerja, dan konflik peran. Ketika pekerjaan kompleks dan tekanan kerja tinggi dapat menimbulkan masalah secara internal atau personal seseorang sehingga menyebabkan seseorang menjadi merenungkan masalahnya di rumah. Hal ini menunjukkan bahwa sumber daya energi dan psikologis tidak dapat diisi kembali selama di luar jam kerja, tetapi dapat menguras seiring berjalannya.⁴²

⁴⁰ Ibid., 2

⁴¹ Ibid., 2

⁴² Ibid., 1

Standar pekerjaan menggambarkan tingkat pekerjaan yang harus dicapai pekerja sesuai dengan target, kuantitas dan waktu yang telah ditetapkan. Menurut Bakker sumber daya pekerjaan mengacu pada aspek fisik, psikologis, sosial atau organisasi yang membantu tercapainya tujuan kerja serta mendorong pertumbuhan dan perkembangan setiap individu.⁴³

Selain itu, organisasi perlu terus mengoptimalkan karakteristik pekerjaan, seperti tujuan dan tantangan yang realistis serta dapat mengoptimalkan tuntutan pekerjaan dan menyediakan sumber daya pekerjaan yang memadai.⁴⁴

Lingkungan kerja meliputi segala sesuatu yang ada di sekitar pekerja yang dapat mempengaruhi diri ketika menjalani tugas yang dibebankan. Bakker mengatakan bahwa kombinasi tuntutan pekerjaan yang tinggi dan sumber daya pekerja yang rendah dapat menghasilkan lingkungan kerja yang penuh tekanan dan memberi dampak bagi pekerja berupa kelelahan kerja yang berkepanjangan.⁴⁵

Ketika sumber daya seperti dukungan sosial, otonomi dan variasi keterampilan kurang, pekerjaan akan mengalami penurunan

⁴³ Ibid., 3

⁴⁴ Ibid., 5

⁴⁵ Ibid., 5

makna dan dapat menghambat pemenuhan psikologis. Jika pemenuhan psikologis tersedia, sumber daya pekerjaan dapat memenuhi kebutuhan psikologis dan mampu mengurangi dampak dari tuntutan pekerjaan terhadap kelelahan kerja.⁴⁶

Namun demikian, beban kerja yang tinggi tidak secara otomatis menghasilkan pengalaman yang sama pada setiap guru. Respons guru terhadap beban kerja dapat dipengaruhi oleh pengalaman kerja, kemampuan mengelola tuntutan, kebermaknaan pekerjaan, serta sumber daya sosial yang tersedia. Oleh karena itu, beban kerja perlu dipahami sebagai pengalaman yang dapat dipersepsikan dan direspons secara berbeda oleh masing-masing guru.

5. Kelelahan emosi

a. Definisi *Burnout*

Kelelahan emosi merujuk pada kondisi perasaan ketika seseorang telah terlalu memaksakan diri secara emosional dan kehabisan cadangan emosional. Kelelahan emosi dapat melibatkan

⁴⁶ Ibid., 3

perasaan putus asa, keputusasaan, dan terjebak.⁴⁷ kelelahan emosional di dominasi oleh penekanan pada suatu gejala mental dan perilaku, meskipun gejala fisik tidak normal, terkadang juga disebut dengan *burnout*.⁴⁸

Konsep *burnout* berawal dari istilah metaforis *burn out* yang menggambarkan keadaan ketika seseorang kehilangan energi, semangat, dan kapasitas psikologis akibat tuntutan yang berlebihan. Schaufeli dan Buunk menjelaskan bahwa istilah ini dianalogikan seperti api atau lilin yang padam karena telah habis terbakar. Dengan demikian, *burnout* dipahami sebagai kondisi kelelahan yang muncul ketika sumber daya individu terkuras akibat tekanan yang berlangsung terus-menerus.⁴⁹

Burnout berupa analogi yang sering digunakan untuk menggambarkan keadaan atau proses kelelahan mental. *Burnout* didefinisikan sebagai kelelahan akibat tuntutan berlebihan dari energi, kekuatan, atau sumber daya. Definisi lain *burnout* adalah sindrom yang terdiri dari kelelahan emosional, depersonalisasi, dan kekurangan rasa

⁴⁷ Wilmar B. Schaufeli and Bram P. Buunk, *Burnout: An Overview of 25 Years of Research and Theorizing, The Handbook of Work and Health Psychology: Second Edition*, 2004, <https://doi.org/10.1002/0470013400.ch19>.

⁴⁸ Ibid., 387

⁴⁹ Ibid., 383

pencapaian pribadi yang dapat terjadi pada individu yang melakukan pekerjaan yang berhubungan dengan orang lain dalam bentuk apapun.⁵⁰

Burnout mencakup tiga dimensi inti:⁵¹

Schaufeli dan Buunk mengemukakan bahwa pada awalnya *burnout* hanya dijelaskan melalui daftar gejala yang dialami individu. Pendekatan tersebut dianggap kurang memadai karena hanya menggambarkan manifestasi *burnout* tanpa menjelaskan hakikat maupun proses terjadinya. Oleh karena itu, para ahli kemudian mengembangkan definisi *burnout* berdasarkan dua perspektif, yaitu sebagai keadaan (*state*) dan sebagai proses (*process*). Kedua perspektif tersebut saling melengkapi karena keadaan *burnout* dipandang sebagai hasil akhir dari proses yang berkembang secara bertahap.⁵²

Definisi *burnout* yang paling banyak digunakan berasal dari Maslach dan Jackson (1986), yang menyatakan bahwa *burnout* merupakan sindrom yang terdiri atas kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), depersonalisasi (*depersonalization*), dan berkurangnya pencapaian pribadi (*reduced personal accomplishment*) pada individu yang bekerja dalam profesi yang melibatkan pelayanan kepada orang

⁵⁰ Ibid., 386

⁵¹ Ibid., 386

⁵² Ibid., 386

lain.⁵³ Dalam definisi ini, kelelahan emosional dipandang sebagai kondisi terkurasnya sumber daya emosional akibat tuntutan interpersonal, depersonalisasi sebagai berkembangnya sikap negatif dan sinis terhadap penerima layanan, sedangkan berkurangnya pencapaian pribadi merujuk pada kecenderungan mengevaluasi diri secara negatif serta merasa tidak efektif dalam pekerjaan.⁵⁴

b. Tiga dimensi *burnout*

1) Kelelahan emosional

Kelelahan emosi merupakan dimensi inti (*core dimension*) dari *burnout*. Kondisi ini mengacu pada terkurasnya sumber daya emosional individu akibat tuntutan pekerjaan, terutama tuntutan interpersonal yang berlangsung terus-menerus. Individu merasa tidak lagi memiliki energi emosional untuk menghadapi pekerjaan maupun orang-orang yang dilayaninya. Pada kondisi ini seseorang mengalami kelelahan, kehilangan semangat, dan merasa tidak mampu lagi memberikan keterlibatan emosional dalam pekerjaannya.⁵⁵

⁵³ S. E. Maslach, C., & Jackson, "The Measurement of Experienced Burnout.," *Journal of Organizational Behavior*, 1981, <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/job.4030020205>.

⁵⁴ Ibid., 386

⁵⁵ Schaufeli and Buunk, *Burnout: An Overview of 25 Years of Research and Theorizing*.

Schaufeli juga menjelaskan bahwa dalam perkembangan konsep *burnout* selanjutnya, kelelahan tidak lagi hanya dikaitkan dengan hubungan interpersonal, tetapi dipahami sebagai kelelahan yang muncul akibat berbagai tuntutan pekerjaan secara umum.⁵⁶

2) Depersonalisasi

Depersonalisasi merupakan perubahan sikap individu menjadi negatif, sinis, acuh tak acuh, serta menjaga jarak terhadap orang-orang yang menjadi penerima layanan, seperti siswa, pasien, atau klien. Individu mulai memperlakukan orang lain secara impersonal dan kurang menunjukkan empati sebagai bentuk perlindungan diri terhadap tekanan emosional yang terus-menerus. Dalam konteks guru, depersonalisasi dapat terlihat dari berkurangnya kepedulian, meningkatnya sikap sinis, atau kecenderungan memperlakukan peserta didik secara mekanis.⁵⁷

Dalam konteks profesi guru, depersonalisasi dapat terlihat dari berkurangnya empati terhadap peserta didik, munculnya sikap acuh tak acuh, atau kecenderungan memperlakukan siswa secara mekanis tanpa keterlibatan emosional yang memadai. Schaufeli dan Buunk menjelaskan bahwa depersonalisasi umumnya berkembang

⁵⁶ Ibid., 388

⁵⁷ Ibid., 389

setelah individu mengalami kelelahan emosional, sehingga dimensi ini dipandang sebagai respons lanjutan terhadap kondisi *burnout*.⁵⁸

3) Penurunan Pencapaian pribadi

Dimensi ketiga adalah berkurangnya pencapaian pribadi, yaitu kecenderungan individu untuk mengevaluasi dirinya secara negatif dalam kaitannya dengan pekerjaan. Individu merasa tidak mampu bekerja secara efektif, kurang kompeten, serta menganggap dirinya gagal mencapai tujuan yang diharapkan. Perasaan tersebut menyebabkan menurunnya rasa percaya diri, kepuasan kerja, dan keyakinan terhadap kemampuan profesional yang dimiliki.⁵⁹

Menurut Schaufeli dan Buunk, dimensi ini mencerminkan penurunan persepsi individu terhadap keberhasilan dirinya dalam bekerja. Berbeda dengan kelelahan emosional yang berkaitan dengan terkurasnya energi dan depersonalisasi yang berkaitan dengan perubahan sikap terhadap orang lain, berkurangnya pencapaian pribadi lebih menekankan pada penilaian negatif terhadap kemampuan dan efektivitas diri dalam menjalankan tugas profesional.

⁵⁸ Ibid., 390

⁵⁹ Ibid., 391

Berdasarkan ketiga dimensi tersebut, Schaufeli dan Buunk menegaskan bahwa kelelahan emosional merupakan dimensi yang paling sentral dalam *burnout*, sedangkan depersonalisasi dan berkurangnya pencapaian pribadi berkembang sebagai respons lanjutan terhadap kelelahan emosional yang dialami individu.⁶⁰

Ketiga dimensi tersebut menunjukkan bahwa *burnout* merupakan konstruk yang lebih luas daripada kelelahan emosi. Oleh karena itu, kelelahan emosi tidak dapat disamakan secara langsung dengan *burnout* secara keseluruhan. *Burnout* digunakan sebagai kerangka konseptual untuk memahami pengalaman kelelahan emosi, sedangkan perhatian utama diarahkan pada pengalaman guru ketika energi emosional mereka terkuras akibat tuntutan pekerjaan.

F. Metode Penelitian

1. Jenis penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi bertujuan memahami peristiwa-peristiwa kehidupan manusia dalam kerangka pemikiran dan perilaku masyarakat sebagaimana yang dipahami atau dipikirkan oleh individu itu sendiri.⁶¹ Fenomenologi ini dapat memberikan dan menggali

⁶⁰ Ibid., 392

⁶¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 2019.

secara lebih mendalam tentang pengalaman pribadi yang dirasakan oleh guru terkait emosi positif yang dirasakan serta mengungkap esensi fenomena individu yang dialami di tengah beban kerja dan kelelahan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dan memahami makna dari pengalaman subjektif guru dalam memahami, mempertahankan, dan mengelola emosi positif.

2. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di sekolah Starkids TPA KB dan TK yang berada di Jl. Raya Janti No. 89A, Jaranan, Kec. Banguntapan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Lokasi ini dipilih karena merupakan salah satu sekolah yang menerapkan sistem half day dan full day school, hal tersebut memungkinkan guru mengalami beban kerja dan kelelahan emosi yang dapat menyebabkan guru menjadi stress, tidak profesional hingga dapat menyebabkan *burnout*.

a. Profil Sekolah KB/TK/Daycare Star Kids

KB Star Kids didirikan oleh Ibu Puspasari Pudjinurwidayati, S.Pd pada tanggal 6 Februari 2007. KB ini didirikan karena banyaknya animo dari Masyarakat yang ingin menyekolahkan anaknya di Star Kids. KB Star Kids adalah Lembaga Pendidikan untuk Anak Usia Dini yang bersifat Nasional. Kemudian setelah lima tahun KB Star Kids

berjalan Ibu Puspasari Pudjinurwidayati mendirikan lagi TPA Star Kids pada 6 februari 2012. TPA Star Kids didirikan karena banyaknya animo dari Masyarakat yang ingin menyekolahkan anaknya di Star Kids. KB TPA Star Kids merupakan salah satu sekolah berstatus swasta yang terletak di Banguntapan Kabupaten Bantul D.I Yogyakarta. Jumlah tenaga pendidik sepuluh orang yang terdiri dari Kepala sekolah, operator, guru kelas dan guru pendamping. Kepala sekolah KB Star Kids saat ini Ibu Puspasari Pudjinurwidayati dan Kepala TPA Star Kids saat ini adalah Rico Aldhi Afdhaluddin.

Visi KB/TK/TPA Star Kids sebagai Lembaga PAUD yang multiReligion dalam menumbuhkan kebiasaan taat beribadah sesuai agama yang di anut, mandiri kreatif, disiplin dan percaya diri. Misi KB/TK/TPA Star Kids (1). Pembiasaan menjalankan ibadah sesuai agama yang di anut, Islam, Kristen, Katolik, Budha dan Hindu. (2). Pembiasaan saling menghormati dan toleransi antar agama yang di anut. (3). Pembiasaan kemandirian anak dalam memenuhi kebutuhannya sendiri. (4). Pembiasaan anak disiplin dan sikap percaya diri dalam mengekspresikan ide dan gagasannya. Tujuan KB/TK/TPA Star Kids menjadikan anak-anak Star Kids yang taat beribadah.

KB/TK/TPA Star Kids memiliki jumlah siswa 40 yang terdiri dari kelas Smart dengan 4 siswa laki-laki dan 2 siswa Perempuan. Kelas

Happy terdiri dari 6 siswa laki-laki dan 5 siswa Perempuan. Kelas Diligent terdiri dari 10 siswa laki-laki dan 2 siswa Perempuan. Kelas Diligent terdiri dari 9 siswa laki-laki dan 4 siswa Perempuan.⁶²

3. Subjek dan objek penelitian

Subjek pada penelitian ini ialah guru-guru KB TK TPA/Daycare Starkids sejumlah 7 orang guru, adapun beberapa kriteria informan yang dipilih sebagai berikut.

a. Aktif mengajar

Informan merupakan guru yang aktif mengajar pada Taman Kanak-kanak, guru yang memiliki pengalaman langsung terkait dengan pengalaman mengajar yang sesuai dengan penelitian.

b. Pengalaman mengajar

Informan memiliki pengalaman mengajar lebih dari 20 tahun, 15 sampai 10 tahun, 10 sampai 5 tahun dan kurang dari 5 tahun.

Objek penelitian menurut Sugiyono ialah konsep, variabel, fenomena yang menjadi pusat perhatian dan target analisis dalam penelitian serta dapat dilakukan penarikan kesimpulan.⁶³ Adapun objek

⁶² Wawancara bersama Ibu PP pada tanggal 4 Mei 2026.

⁶³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*.

dalam penelitian ini yaitu dinamika emosi positif dalam menghadapi beban dan kelelahan emosi pada guru.

4. Sumber data

Sumber data dalam penelitian ini yaitu guru-guru TPA, KB, TK Starkids. Melalui penelitian ini peneliti ingin mengeksplorasi dan menggali pengalaman hidup individu yang mengalami fenomena tersebut secara langsung.

a. Latar Belakang Informan

Informan 1 (EH) adalah seorang guru yang sudah berpengalaman yang sudah memiliki pengalaman mengajar lebih dari 15 tahun, dengan *background* pendidikan atau lulusan psikologi, memulai karir menjadi seorang guru di tahun 2010 di salah satu sekolah TK di daerah D.I Yogyakarta. Kemudian mulai mengajar di Star Kids mulai dari tahun 2020 hingga saat ini.

Informan 2 (SR) adalah seorang guru yang sudah berpengalaman juga yang sudah memiliki pengalaman mengajar lebih dari 30 tahun, lulusan SPG (Sekolah Pendidikan Guru) Samarinda Kalimantan Timur, dan kemudian memulai karir menjadi seorang guru dari tahun 1994 di salah satu sekolah TK yang ada di daerah D.I Yogyakarta selama 24

tahun kemudian pada tahun 2018 pindah mengajar di Star Kids hingga saat ini.

Informan 3 (ES) adalah seorang guru muda yang baru saja memulai meniti karir menjadi seorang guru selama setahun lebih, ES merupakan lulusan Sarjana Pendidikan Bahasa Inggris dan baru saja menyelesaikan *Study S1* pada tahun 2025. Namun ES sudah mulai mengajar di Star Kids sejak sebelum wisuda, ini adalah tahun pertama memulai karir menjadi seorang guru.

Informan 4 (EP) adalah seorang guru muda juga yang memiliki pengalaman mengajar lebih dari 5 tahun. EP merupakan lulusan Sarjana Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah dan baru saja menyelesaikan *study S1* pada tahun 2025. EP memiliki pengalaman mengasuh anak sejak 2019 dan mengajar *homeschooling* di beberapa tempat hingga 5 tahun. kemudian mulai mengajar di Star Kids tahun ini pada awal februari.

Informan 5 (AP) adalah seorang guru yang sudah berpengalaman dengan Pendidikan terakhir SMA meniti karir menjadi seorang guru TK sejak 1999 di salah satu TK yang berada di daerah D.I.Yogyakarta. kemudian mulai mengajar di Star Kids pada tahun 2014 hingga saat ini.

Informan 6 (AMJ) adalah seorang guru muda dengan Pendidikan terakhir SMA meniti karir menjadi seorang guru sejak tahun 2023 dan

Star Kids adalah sekolah pertama yang menjadi tempat untuk meniti karir.

Informan 7 (HW) adalah seorang guru yang dengan Pendidikan terakhir SMK dan tergolong masih baru terjun ke dunia Pendidikan pada tahun 2024 dengan pengalaman menjadi guru pendamping kelas selama kurang lebih satu tahun kemudian pindah ke Star Kids pada tahun 2025 hingga saat ini. Namun sebelum itu sempat menjadi kader Kesehatan Balita dan Lansia, dan Bina keluarga Remaja, Bina keluarga Lansia.

- 1) Data primer yaitu data-data yang berkaitan langsung dalam penelitian.

Adapun sumber data primer bersumber dari data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data.⁶⁴ Data primer didapatkan melalui observasi, wawancara, dokumentasi yang dilakukan oleh peneliti. Tujuan peneliti dalam memperoleh data pada penelitian ini untuk mendapatkan informasi langsung dari guru yang mengalami banyak beban kerja dan kelelahan emosional.

- 2) Data sekunder yaitu data yang diperoleh melalui buku, artikel, jurnal, internet, web yang relevan dengan penelitian. Data sekunder ini bermaksud ini memperkaya dan memperjelas dan memperkuat data primer.⁶⁵

⁶⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, ed. Alfabeta (Bandung, 2023).

⁶⁵ Niken laras Agustina, *Metode Penelitian*, 2019.

5. Teknik pengumpulan data

- a. Observasi yang dilakukan oleh peneliti yaitu non partisipatif, peneliti tidak terlibat langsung ataupun tidak mengamati langsung fenomena penelitian.⁶⁶ Peneliti dapat meminimalkan risiko penelitian yang dapat mempengaruhi perilaku alami subjek atau dapat mencemari fenomena yang sedang berlangsung dengan kehadiran aktif peneliti. Observasi non partisipatif dilakukan Dimana peneliti bertindak sebagai pengamat, penononton ataupun saksi mata tanpa terlibat dalam interaksi dan aktivitas yang sedang berlangsung.
- b. Wawancara, peneliti menggunakan wawancara semi terstruktur dengan guru-guru yang sudah memiliki pengalaman mengajar sudah cukup lama. Wawancara kualitatif bertujuan untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang pengalaman, pandangan, dan perspektif individu terkait fenomena yang diteliti.⁶⁷ Adapun wawancara semi terstruktur dilakukan untuk menggali data yang tidak dapat ditangkap oleh angka, melainkan melalui beberapa pertanyaan mendalam mengenai pengalaman individu yang dirasakan langsung oleh guru.
- c. Dokumentasi melibatkan pengumpulan data dari dokumen, arsip, atau bahan tertulis lainnya yang berkaitan dengan fenomena penelitian.

⁶⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*.

⁶⁷ Ibid., 125

Dokumen yang digunakan dapat berupa catatan, laporan, surat, buku, atau dokumen resmi lainnya. Studi dokumentasi memberikan wawasan tentang konteks historis, kebijakan, peristiwa, dan perkembangan yang relevan dengan fenomena yang diteliti.⁶⁸ Dokumentasi yang dibutuhkan berupa wawancara mendalam tentang pengalaman yang dirasakan guru, kemudian dokumentasi observasi yang dilakukan oleh peneliti. Metode dokumentasi ini dilakukan untuk menangkap dan merekam apa yang dilihat dan ditulis. Serta dokumentasi tentang beban kerja administratif guru.

6. Teknik analisis data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Miles dan Huberman yang dilakukan dalam tiga tahapan yaitu reduksi data, penyajian data, dan pengambilan kesimpulan.⁶⁹

- a. Reduksi data sebagai proses penting dalam analisis data kualitatif yang bertujuan menyederhanakan dan mengorganisasi data mentah menjadi informasi yang bermakna dan terstruktur. Proses ini dilakukan secara berkelanjutan sepanjang penelitian, dimana peneliti melakukan seleksi, pemfokusan, dan transformasi data dari catatan lokasi yang kompleks

⁶⁸ Ibid., 126

⁶⁹ Johnny Saldaña. Miles, Matthew B., A. Michael Huberman, *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*, ed. Thousand Oaks (Sage Publications, 2020).

menjadi rangkuman sistematis yang dapat membantu memahami fenomena yang diteliti.⁷⁰

- b. Penyajian data bertujuan mengorganisasikan informasi secara sistematis dan bermakna. Proses ini memungkinkan peneliti untuk menampilkan data hasil penelitian dalam bentuk yang mudah dipahami, baik melalui narasi deskriptif, tabel, bagan, atau grafik yang memperlihatkan keterkaitan antarfenomena yang diteliti.⁷¹
- c. Penarikan kesimpulan dilakukan mulai proses pengumpulan data di lokasi dengan arti lain peneliti harus berusaha memahami makna dari data yang diperoleh. Hal ini dilakukan sebagai bentuk hasil dari suatu proses yang telah dilakukan. Tujuan dari pengambilan kesimpulan ini untuk menenukan langkah selanjutnya. Pengambilan kesimpulan harus didasarkan pada hasil data yang diperoleh dalam penelitian bukan berdasarkan keinginan dari peneliti itu sendiri.⁷²

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam tesis ini berjudul “Dinamika Emosi Positif Guru Taman Kanak-kanak dalam Menghadapi Beban Kerja dan

⁷⁰ Ibid., 9

⁷¹ Ibid., 10

⁷² Ibid., 10-11

Kelelahan Emosi” di susun untuk mempermudah pembahasan sebagai gambaran untuk penelitian.

Bab I Pendahuluan pembahasan pada bab ini menguraikan tentang latar belakang masalah, yang berupa topik penting penelitian, gambaran tentang teori dengan fakta ataupun realita dan penegasan tentang urgensi penelitian. Kemudian membahas tentang rumusan masalah yang muncul dari latar belakang, tujuan dan signifikasi penelitian menggambarkan tujuan yang ingin dicapai dan sejalan dengan rumusan masalah, dan kajian pustaka yang merupakan kajian ataupun studi terdahulu yang relevan dengan penelitian ini. Pada bab ini juga membahas tentang kajian teori dan kerangka berpikir yang menjadi dasar penelitian. Pada bab ini pembahasan mengenai variabel-variabel dan konsep-konsep kunci yang digunakan dalam penelitian dan menyajikan definisi, dimensi, dan indikator dari teori-teori yang relevan seperti teori tentang emosi positif dan kelelahan emosional dan beban kerja.

Bab II Gambaran dinamika emosi positif dalam menghadapi kelelahan emosi pada bab ini membahas tentang Profil sekolah, latar belakang informan kemudian menguraikan hasil penelitian mengenai dinamika perubahan emosi positif yang dialami guru Taman Kanak-kanak ketika menghadapi tuntutan pekerjaan dan kelelahan emosi. Pembahasan pada bab ini menyoroti bentuk-bentuk emosi positif yang muncul, perbedaan dinamika emosi antara guru senior dan guru yang masih berada pada tahap adaptasi, serta analisis temuan

berdasarkan teori *Broaden-and-Build*, teori *Job Demands-Resources*, dan perspektif Islam.

Bab III Strategi Guru dalam menghadapi beban kerja dan kelelahan

emosi pada bab ini peneliti membahas berbagai strategi yang dilakukan guru untuk mempertahankan emosi positif di tengah tuntutan pekerjaan. Strategi tersebut meliputi manajemen energi, regulasi emosi, pengelolaan tugas administratif (*job crafting*), penguatan motivasi dan spiritualitas, serta dukungan sosial dari rekan kerja dan lingkungan sekolah. Seluruh temuan dianalisis menggunakan teori *Job Demands-Resources (JD-R)*, teori *Broaden-and-Build*, serta konsep-konsep Islam yang relevan.

Bab IV Dampak Durasi Emosi Positif terhadap stabilitas kinerja guru

pada bab ini menguraikan pengaruh keberlangsungan emosi positif terhadap konsistensi performa kerja guru Taman Kanak-kanak. Pembahasan mencakup efek jangka panjang emosi positif terhadap motivasi, ketahanan menghadapi kelelahan emosional, kualitas pembelajaran, penyelesaian tugas administratif, serta kemampuan menjaga profesionalisme dalam mengajar. Temuan penelitian diinterpretasikan menggunakan teori *Broaden-and-Build*, teori *Job Demands-Resources*, serta perspektif Islam mengenai makna bekerja sebagai ibadah dan amanah.

Bab V Penutup. Pada bab ini membahas tentang kesimpulan dan saran penelitian. Bab ini sebagai penutup keseluruhan penelitian untuk menegaskan dan memperjelas alur dari penelitian yang telah dilakukan.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Dinamika Emosi Positif Pada Guru yang Mengalami Kelelahan Emosi

Dinamika emosi positif pada guru taman kanak-kanak menunjukkan bahwa emosi positif tidak bersifat tetap, melainkan mengalami perubahan sesuai dengan tuntutan pekerjaan, pengalaman mengajar, dan cara memaknai profesinya. Guru tetap mengalami kelelahan fisik maupun emosional, terutama pengawasan anak, tuntutan administrasi, serta tanggung jawab profesional yang tinggi. Namun demikian, rasa syukur, bahagia melihat perkembangan anak, minat untuk mengajar serta rasa cinta terhadap dunia anak-anak dan dapat di orientasikan sebagai bentuk ibadah menjadi sumber emosi positif yang mampu membantu guru mengurangi dampak kelelahan tersebut.

Penelitian ini juga menemukan adanya perbedaan dinamika emosi positif antara guru yang sudah memiliki pengalaman mengajar lebih lama dengan guru yang masih berada pada tahap awal karir atau fase adaptasi. Guru yang sudah berpengalaman cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih stabil karena pengalaman mengajar yang lama mampu membentuk ketahanan psikologis dan kemampuan adaptasi yang lebih baik. Sebaliknya, guru yang masih di fase beradaptasi relatif lebih sering mengalami

perubahan emosi, meskipun mampu mempertahankan emosi positif melalui proses adaptasi dan belajar.

Dengan demikian, emosi positif dalam penelitian ini tidak dapat menghilangkan kelelahan emosi melainkan berperan sebagai sumber daya psikologis yang membantu guru tetap mampu menjalankan tugas secara profesional dan optimal.

2. Strategi Guru dalam Mengatasi Beban Kerja dan Kelelahan Emosi

Strategi yang digunakan oleh guru dalam menghadapi beban kerja dan kelelahan emosi dilakukan dengan kombinasi strategi internal dan eksternal. Dari segi internal, guru dapat mengembangkan regulasi emosi melalui pikiran positif, menganggap pekerjaannya sebagai ibadah, bersyukur, melakukan introspeksi diri, mengatur waktu istirahat, melakukan aktivitas untuk pemulihan energi, serta membangun makna positif terhadap profesi guru khususnya guru TK atau PAUD. Strategi tersebut dapat membantu guru mengubah tekanan pekerjaan menjadi pengalaman yang bermakna sehingga beban kerja tidak selalu dianggap sebagai sebuah tekanan.

Dari segi eksternal dukungan dari lingkungan kerja turut berperan dalam menjaga kestabilan emosi guru. Hubungan kerja yang suportif, pembagian tugas yang jelas, suasana tempat kerja yang harmonis serta adanya waktu istirahat yang digunakan untuk memulihkan energi mampu

membantu guru menghadapi tuntutan pekerjaan sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan guru dalam mempertahankan emosi positif tidak hanya bergantung pada karakter individu, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh dukungan dari lingkungan kerja.

3. Dampak Durasi Emosi Positif Terhadap Stabilitas Performa Kerja Guru

Penelitian ini menemukan bahwa durasi emosi positif memiliki pengaruh terhadap stabilitas performa kerja bagi guru. Emosi positif mampu dipertahankan dalam jangka waktu yang lebih panjang dan dapat membantu guru menjaga motivasi, konsistensi mengajar, dan kualitas interaksi dengan peserta didik.

Namun, penelitian ini juga menemukan bahwa emosi positif tidak selalu berlangsung secara stabil sepanjang waktu. Pada kondisi tertentu, seperti meningkatnya beban administrasi, pengawasan anak yang lebih intensif, maupun tekanan pekerjaan lainnya, guru yang mengalami kelelahan secara emosional. Meskipun demikian, guru juga memiliki kemampuan untuk mempertahankan emosi positif yang cenderung lebih cepat melakukan pemulihan kondisi psikologis dibandingkan guru yang belum memiliki kemampuan regulasi yang lebih baik.

Temuan ini memperkuat pandangan bahwa emosi positif merupakan proses psikologis yang dinamis. Emosi positif bekerja sebagai sumber daya

yang terus dibangun melalui pengalaman, makna kerja, dukungan sosial, serta spiritualitas sehingga mampu menjaga konsistensi performa kerja guru meskipun berada dalam lingkungan kerja yang penuh tuntutan.

Secara menyeluruh temuan penelitian ini memberikan gambaran bahwa dinamika emosi positif merupakan faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis guru Taman Kanak-kanak. Emosi positif tidak dapat berfungsi sebagai penghilang beban kerja maupun kelelahan emosional, tetapi memperkuat kapasitas guru untuk beradaptasi, mempertahankan serta menjalankan peranan sebagai pendidik secara profesional.

B. Saran

1. Bagi Guru

Guru diharapkan dapat terus mengembangkan kemampuan untuk meregulasi emosi sebagian dari kompetensi kepribadian. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui pembiasaan berpikir positif, meningkatkan rasa syukur serta melakukan refleksi agar mampu mempertahankan emosi positif secara berkelanjutan ketika menghadapi tuntutan pekerjaan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya di sarankan untuk memperluas lokasi penelitian dengan melibatkan lebih banyak lembaga PAUD yang memiliki karakteristik berbeda sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika emosi positif guru. Penelitian berikutnya dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang belum banyak dikaji, seperti budaya organisasi sekolah, kepemimpinan kepala sekolah, dukungan keluarga sebagai variabel yang dapat berpotensi mempengaruhi dinamika emosi positif dan kelelahan emosional guru.

3. Bagi Dinas Pendidikan

Dinas pendidikan ataupun penyelenggara pendidikan diharapkan menjadikan kesehatan psikologis guru sebagai bagian dari pengembangan profesional berkelanjutan. Program peningkatan kompetensi guru sebaiknya difokuskan pada aspek pedagogik, tetapi mencakup pelatihan *emotional intelligence*, pengelolaan emosi, manajemen stres, penguatan resiliensi, serta pengembangan kesejahteraan psikologis guru.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

Agustina, Niken laras. *Metode Penelitian*, 2019.

Goleman, Daniell. *Kecerdasan Emosional: Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ*. Jakarta: Gramedia Pustaka, 2023.

Schaufeli, Wilmar B., and Bram P. Buunk. *Burnout: An Overview of 25 Years of Research and Theorizing. The Handbook of Work and Health Psychology: Second Edition*, 2004. <https://doi.org/10.1002/0470013400.ch19>.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif*. Edited by Alfabeta. Bandung, 2023.

———. *Metode Penelitian Kuantitatif*, 2019.

Jurnal

Ainur Rosyidah, Devi Puspitasari, Eko April Arianto. “Hubungan Antara Work Meaningfulness Dan Emotional” 43, no. 1 (2026): 28–30.

Angelia, Diva. “Mengulik Statistik Guru Dan Tenaga Kependidikan Di Indonesia.” Good Stats, 2022. <https://goodstats.id/article/mengulik-statistik-guru-dan-tenaga-kependidikan-di-indonesia-JEZXq>.

Angelina Ekadiana Wera Marle, Yulia Ayryza. “Studi Fenomenologis Kebahagiaan Guru Taman Kanak-Kanak Di Yogyakarta.” *Acta Psychologia* 07, no. 01 (2025): 6–13.

Anwar, Rosyida Nurul, and Mardan Umar. “Motivasi Guru Dalam Bekerja Perspektif Islam.” *Paedagoria : Jurnal Kajian, Penelitian Dan Pengembangan Kependidikan* 12, no. 2 (2021): 296. <https://doi.org/10.31764/paedagoria.v12i2.4970>.

Apriningrum, Rida Eka, and Lufiana Harnany Utami. “The Role of Spiritual Well-Being and Self-Efficacy on Kindergarten Teachers Burnout/ Peran Spiritual Well-Being Dan Self-Efficacy Terhadap Burnout Pada Guru TK.” *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam* 18, no. 1 (2021): 218–27. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v18i1.11562>.

Bakker, Arnold B., and Juriena D. de Vries. “Job Demands–Resources Theory and Self-Regulation: New Explanations and Remedies for Job Burnout.” *Anxiety*,

- Stress and Coping* 34, no. 1 (2021): 1–21. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1797695>.
- . “Job Demands–Resources Theory and Self-Regulation: New Explanations and Remedies for Job Burnout.” *Anxiety, Stress and Coping* 34, no. 1 (2021): 1–21. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1797695>.
- Barbara L. Fredrickson. “The Role of Positive Emotions in Positive Psychology The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions.” *NIDA Research Monograph Series* 56, no. 105 (1990): 339–40.
- Brenda Sabrina, Dany M. Handarini, Lussia Mariesti Andriany. “Pengaruh Lingkungan Kerja, Dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Karyawan.” *JIBEMA: Jurnal Ilmu Bisnis, Ekonomi, Manajemen, Dan Akuntansi* 2, no. 3 (2025): 163–66. <https://doi.org/10.62421/jibema.v2i3.104>.
- Diponegoro, Ahmad Muhammad, Een Rohaeni, Ayu Meryka Santoso, Naufan Rizqianto Diastu, Khaidir Ali, Gladis Corinna Marsha, and Endah Siti Nurjannah. “Peran Emosi Positif Pada Guru Pembimbing Khusus Di Masa Pandemi Covid-19.” *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 2020, 111.
- Ester Lince Napitupulu. “Kenali Batas Diri, Guru Rentan ”Burnout”.” Kompas, 2024. <https://www.kompas.id/artikel/guru-rentan-burnout>.
- Fiatunnabilah, Diliya Luth, Nelva Rolina, and Prayitno. “Analisis Dimensi Beban Kerja Guru PAUD Di Kota Pangkalpinang: Tantangan Dalam Peningkatan Kualitas Pembelajaran Anak Usia Dini.” *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini* 6, no. 2 (2025): 563–66. <https://doi.org/10.19105/kiddo.v6i2.19640>.
- Florence Yulisinta, Bernadette Narulina Setiadi, Eunike Sri Tyas, and Suci. “Flourishing Guru: Kunci Motivasi Dan Komitmen Mengajar Guru Pendidikan Anak Usia Dini.” *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 7, no. 6 (2023): 6760. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i6.5414>.
- Hariyanti, Siska, and Nadhirotul Laily. “Dukungan Sosial Dan Kepuasan Kerja Pada Guru Kelompok Bermain (KB).” *Psikosains* 15, no. 1 (2020): 64–75.
- Ishibashi, Syunsaku, Akiko Tokunaga, Susumu Shirabe, Yuri Yoshida, Akira Imamura, Kousuke Takahashi, Kojiro Kawano, Ryoichiro Iwanaga, and Goro Tanaka. “Burnout among Kindergarten Teachers and Associated Factors.” *Medicine (United States)* 101, no. 38 (2022): E30786. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000030786>.

- Jannah, Rayhanil, Wijaya, and Erika Septiana. "Konsep Syukur Dan Kecerdasan Emosional Perspektif Imam Al – Ghazali Dalam Kitab Ihya Ulumuddin." *Jurnal Kajian Islam Dan Sosial Keagamaan* 2, no. 1 (2024): 138–42. <https://jurnal.itte.web.id/index.php/jkis/index>.
- Kartika, Ni Komang, and Didith Pramunditya Ambara. "Kompetensi Kepribadian Dan Motivasi Mengajar Berpengaruh Terhadap Kinerja Guru PAUD." *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha* 9, no. 3 (2021): 387–90. <https://doi.org/10.23887/paud.v9i3.39952>.
- Kasman, Apri. "Regulasi Emosi Guru Paud Dalam Mengurangi Prokrastinasi Dalam Bekerja." *Journal on Education* 07, no. 01 (2024): 6505–18.
- Kemala Wijaya, Dewi Eko Wati. "Peran Kesejahteraan Guru Paud Terhadap Produktivitas Kerja Di TK Kota Yogyakarta." *Buletin Literasi Budaya Sekolah* 5, no. 2 (2023): 231–34. <https://doi.org/10.23917/blbs.v7i2.14126>.
- Kusmiran, Yanti, Mubiar Agustin, and Tina Hayati Dahlan. "Peran Mindfulness Teaching Dalam Mengurangi Stres Dan Meningkatkan Kualitas Pengajaran Guru PAUD." *Aulad: Journal on Early Childhood* 7, no. 3 (2024): 709–22. <https://doi.org/10.31004/aulad.v7i3.777>.
- Linda Ardiya Waroka, Sri Ratu Ratna Intan, Munadia, Annisa Putri, Ampun Bantali. "Pengaruh Dukungan Sosial, Kualitas Pengajaran, Dan Pengembangan Profesional Terhadap Keterampilan Mengajar Pada Guru Anak Usia Dini." *Berajah Journal* 5, no. 12 (2026): 1004–16.
- Maharani, Ega Anastasia, and Dewi Eko Wati. "Pera Psychological Well-Being Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Pada Guru PAUD." *Intuisi* 13 (1), no. 1 (2021): 1–14.
- Marisa, Rita Oktafil. "Teacher's Resiliency: Menumbuhkan Ketahanan Dalam Menjaga Kualitas Pembelajaran Guru PAUD Di Bandung." *Al-Ibanah* 8, no. 2 (2023): 129–32. <https://doi.org/10.54801/ibanah.v8i2.202>.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. "The Measurement of Experienced Burnout." *Journal of Organizational Behavior*, 1981. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/job.4030020205>.
- Maulia, Desi, Ellya Rakhmawati, and Agus Suharno. "Makna Kesejahteraan Pada Guru Pendidikan Anak Usia Dini" 6 (2018): 176–89.
- . "Makna Kesejahteraan Pada Guru Pendidikan Anak Usia Dini." *Jurnal Psikologi Integratif* 6, no. 2 (2018): 183–85.

- Miles, Matthew B., A. Michael Huberman, Johnny Saldaña. *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. Edited by Thousand Oaks. Sage Publications, 2020.
- Mirna Wahyu Agustina dan Germino Wahyu Broto. “Risiliensi Guru PAUD Honorer.” *Journal Of Psychology and Islamic Science* 3, no. 1 (2019): 34–38.
- Mukhlis, Akhmad. “Early Childhood Teachers Emotional Labor in Indonesia: A Phenomenological Study.” *Tadris: Jurnal Keguruan Dan Ilmu Tarbiyah* 10, no. 2 (2024): 486–90. <https://doi.org/10.24042/tadris.v10i1.26243>.
- Munika, Cica Aprilia, and Nur Eva. “Memahami Pengalaman Burnout Guru TK Inklusif : Studi Kasus Pada Konteks Sekolah Inklusif.” *Jurnal Flourishing* 6, no. 1 (2026): 216. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v6i12026p214-225>.
- Nurul Farhanah Shabuddin, Nur Hanasuha Halim, and Muhammad Safar Abdurahman. “Masalah Emosi Dalam Kalangan Guru Tadika: Satu Tinjauan Dari Perspektif Masyarakat.” *Selangor Humaniora Review* 5, no. 2 (2021): 60–61.
- Pawłowska, Beata. “Pride in Teachers’ Everyday Work. Conditions and Contexts.” *Qualitative Sociology Review* 16, no. 1 (2020): 40–44. <https://doi.org/10.18778/1733-8077.16.1.03>.
- Puspitarani, Putri, and Achmad Mujab Masykur. “Makna Menjadi Guru Taman Kanak-Kanak (Sebuah Studi Kualitatif Fenomenologis).” *Jurnal EMPATI* 7, no. 1 (2020): 308–14. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20225>.
- Putri, Lisdayanti Aulia, and Syahrial Shaddiq. “Manajemen Emosi Guru Paud Dalam Pengelolaan Sdm.” *Integrative Perspectives of Social and Science Journal* 2, no. 2 (2025): 2815–18.
- . “Manajemen Emosi Guru Paud Dalam Pengelolaan Sdm” 2, no. 2 (2025): 2812–18.
- Rahmawati, Nur Halyza, Annisa Mustagfirotul Ulya, Akhadiah Fitriani, and Puspo Nugroho. “Relevansi Syarat-Syarat Guru Profesional Menurut Undang-Undang Dan Menurut Islam.” *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora* 3, no. 1 (2025): 348. <https://doi.org/10.61104/jq.v3i1.825>.
- Rifka Alkhilyatul Ma’rifat, I Made Suraharta, Iryanto Irvan Jaya. “Program Pembinaan Kompetensi Kepribadian Guru: Studi Di SMP Negeri” 2, no. 4 (2024): 306–12.
- Rochmawati, Nikmah, Asmadi Alsa, and Abd. Madjid. “Gratitude : Empirical Findings And.” *Journal of Islamic Studies and Humanities* 3, no. 2 (2018): 146–48.

- Rohliani, Yuliana Nurhayati, Rizki Nugerahani Ilise. "Peran Guru Dalam Menciptakan Iklim Kelas Yang Menyenangkan Bagi Anak Usia Dini Di PAUD." *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2, no. 1 (2024): 157–59.
- Rosita, Annisa Nur, Tri Nai'mah, Retno Dwiyantri, and Herdian Herdian. "Apakah Kebersyukuran Dan Persepsi Dukungan Organisasi Berperan Dalam Meningkatkan Kebahagiaan Guru TK?" *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 7, no. 1 (2023): 751–54. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.2947>.
- Roudhotul Jannah, Windy Chintya Dewi, Erma Nursanti. "Peran Rasa Syukur Terhadap Kesejahteraan Psikologis Guru Honorer Taman Kanak-Kanak Di Jombang" 6, no. 1 (2022): 61–74.
- Salma Maelani Marwah, Agus Fakhruddin, Mokh. Iman Firmansyah. "Penerapan Afirmasi Positif Dalam Praktik Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Oleh Guru Di Sekolah." *Jurnal Mu'allim* 8, no. 1 (2026): 72–79. <https://doi.org/10.35891/muallim>.
- Sarnoto, Ahmad Zain, and Nur Fadhliah. "Kompetensi Sosial Pendidik Dalam Perspektif Al-Qur'an" 12 (2022): 319–22.
- Septiara, Aurellia, and Az Zahra. "Implementasi Kompetensi Kepribadian Guru Dalam Pendidikan Kelas" 1, no. 2 (2025): 383.
- Shafajar, Nuratri, and Naili Rohmah. "Self-Efficacy Pendidik PAUD Dalam Pendahuluan Pendidikan Anak Usia Dini Merupakan Salah Satu Tahap Utama Yang Krusial Dalam Praktik Mengajar." *CJPE: Cokroaminoto Juornal of Primary Education* 8, no. 3 (2025): 1171–72. <https://e-journal.my.id/cjpe/article/view/6562>.
- Syafiqoh, Imroatus. "Strategi Pembelajaran Guru PAUD Dalam Mengintegrasikan Nilai Islam Di Era Digital." *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 8 (2025): 157–59.
- Syafrina, Rizqi, and Rosti Rudi. "Regulasi Emosi Guru PAUD Selama Proses Mengajar Saat Pandemi Covid-19." *JECIE (Journal of Early Childhood and Inclusive Education)* 4, no. 2 (2021): 53–57. <https://doi.org/10.31537/jecie.v4i2.496>.
- Taher Muhammad, Taharuddin. "Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT. Haji Maming Alma Batulicin." *Jurnal Bisnis Dan Pembangunan* 13 (2024): 63–75. <https://journalmab.ulm.ac.id/index.php/jbp/article/view/13/12>.
- Umaroh, Siti Khumaidatul, Iin Andriani, and Niya Addzahrah. "Membangun Pikiran

Dan Emosi Positif Melalui Gerak Tubuh Dalam Mewujudkan Pendidik Paud Yang Tangguh Dan Profesional.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Lamin* 3, no. 1 (2024): 26–36.

Utomo, Hanggara Budi, Dewi Retno Suminar, Hamidah Hamidah, and Dema Yulianto. “Motivasi Mengajar Guru Ditinjau Dari Kepuasan Kebutuhan Berdasar Determinasi Diri.” *Jurnal Psikologi* 18, no. 1 (2019): 74–77. <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.69-81>.

Wahidah, Fatin Rohmah Nur, Fannisa Dwi Oktaviana, Rifki Hanif Sulthani, and Iman Permadi. “Usia, Kebersyukuran, Dan Subjective Well-Being Pada Guru Taman Kanak-Kanak.” *Jurnal Psikologi Integratif* 12, no. 2 (2024): 172–89. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v12i2.2799>.

Wahyuni, Ida Windi, Raihana Raihana, Dian Tri Utami, Arisya Navra Lubis, and Echy Anriani. “Kecerdasan Emosi Dan Kompetensi Sosial Guru PAUD.” *Aulad: Journal on Early Childhood* 4, no. 3 (2021): 172–78. <https://doi.org/10.31004/aulad.v4i3.105>.

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.

Website

Angelia, Diva. “Mengulik Statistik Guru Dan Tenaga Kependidikan Di Indonesia.” Good Stats, 2022. <https://goodstats.id/article/mengulik-statistik-guru-dan-tenaga-kependidikan-di-indonesia-JEZXq>.

Ester Lince Napitupulu. “Kenali Batas Diri, Guru Rentan ”Burnout”.” Kompas, 2024. <https://www.kompas.id/artikel/guru-rentan-burnout>.

“Penjelasan Hadits Menuntut Ilmu Jalan Menuju Surga.” Islam hari ini, 2020. <https://islamhariini.com/penjelasan-hadits-menuntut-ilmu-jalan-menuju-surga/#:~:text=Dari Abu Hurairah radhiyallahu anhu%2C Nabi shallallahu 'alaihi,sunan At-Tirmidzi no.2646%2C dan musnad Imam Ahmad no.8316%29>.

Pridiyanto. “Shalat Menjadi Kesenangan Hati,” 2020. <https://muslim.or.id/59904-shalat-menjadi-kesenangan-hati-bag-1.html>.

Rikin. “Mutiarah Hadits – Edisi 03 : Niat Dan Ikhlas.” Kantor Kementerian Agama Purbalingga, 2024. <https://purbalingga.kemenag.go.id/mutiara-hadits-edisi-03-niat-dan-ikhlas/>.

Wawancara dan Observasi

Wawancara bersama Ibu EH pada tanggal 27 April 2026.

Wawancara bersama Ibu SR pada tanggal 27 April 2026.

Wawancara bersama Ibu ES pada tanggal 27 April 2026.

Wawancara bersama Ibu EP pada tanggal 27 April 2026.

Wawancara bersama Ibu AP pada tanggal 29 April 2026.

Wawancara bersama Ibu AMJ pada tanggal 29 April 2026.

Wawancara bersama Ibu HW pada tanggal 29 April 2026.

Wawancara bersama Ibu PP pada tanggal 4 Mei 2026.

Observasi, Guru TK/KB Star Kids, Pada Tanggal 27 April 2026.

Observasi, Guru TK/KB Star Kids, Pada Tanggal 4 Mei 2026.