

## **Pelatihan Manajemen Stres Kepada Guru SMPN 4 Banjar, Buleleng -Bali**

**Ida Bagus Gde Agung Yoga Pramana <sup>1)</sup>\*, Nuning Indah Pratiwi <sup>2)</sup>**

*1), 2) Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora / Universitas Pendidikan Nasional*

*Jl. Bedugul No.39, Sidakarya, Denpasar Selatan/Denpasar 80224*

*\*Email Penulis Koresponden: [yogapramana@undiknas.ac.id](mailto:yogapramana@undiknas.ac.id)*

*Received : 10/10/23; Revised:01/12/23 ; Accepted: 10/12/23*

### **Abstrak**

*Guru memiliki peran yang penting di dalam dunia pendidikan. Menjadi guru memiliki kewajiban dan tanggung jawab yang besar dalam proses pendidikan pada anak. Guru seringkali menghadapi beban kerja yang tinggi. Hal tersebut membuat guru rentan untuk terkena stres. Gejala stres di kalangan guru ditemukan bahwa ada kalanya stres yang dialami guru menyebabkan timbulnya perasaan negatif yang sebenarnya tidak diinginkan seperti kemarahan. Selain itu stres juga membuat guru merasa cemas yang termanifestasi dalam sikap antisipatif, kurang sabar dan cenderung kritis terhadap siswa. Pada profesi guru, jika kondisi tersebut dibiarkan berkepanjangan maka akan memengaruhi proses belajar mengajar. Stres yang tidak ditangani akan menimbulkan dampak negatif pada kondisi psikologis guru maka dari itu perlu solusi yang tepat untuk meminimalisir dampak negatif tersebut. Hal ini yang mendasari terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan pelatihan manajemen stres kepada guru di SMP Negeri 4 Banjar Kabupaten Buleleng Bali. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah metode pelatihan dan edukasi. Edukasi yang diberikan terkait dengan stres dan strategi koping. Pelatihan yang diberikan berupa latihan relaksasi dengan menggunakan teknik deep breathing. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan manfaat bagi guru di SMPN 4 Banjar yakni meningkatkan pemahaman dan memberikan kemampuan yang baru dalam mereduksi stres yang dirasakan sehingga diharapkan mampu melakukan kegiatan mengajar dengan lebih baik.*

**Kata kunci :** *Deep breathing, Guru, Manajemen stres, Strategi koping*

### **Abstract**

*Teachers have an important role in the world of education. Being a teacher has great obligations and responsibilities in the education process for children. Teachers often face high workloads. This makes teachers vulnerable to stress. Symptoms of stress among teachers found that there are times when the stress experienced by teachers causes negative feelings that are actually unwanted, such as anger. Apart from that, stress also makes teachers feel anxious which is manifested in an anticipatory attitude, lack of patience and a tendency to be critical of students. In the teaching profession, if this condition is allowed to persist, it will affect the teaching and learning process. Stress that is not handled will have a negative impact on the teacher's psychological condition, therefore the right solution is needed to minimize this negative impact. This is what underlies the implementation of this community service activity. This community service is carried out by providing stress management training to teachers at SMP Negeri 4 Banjar, Buleleng Regency, Bali. The methods used in this community service are training and education methods. The education provided is related to stress and coping strategies. The training provided is in the form of relaxation exercises using deep breathing techniques. This community service activity provides benefits for teachers at SMPN 4 Banjar, namely increasing understanding and providing new abilities in reducing perceived stress so that they are expected to be able to carry out better teaching activities.*

**Keywords :** *Deep breathing, Teacher, Stress management, Coping strategies*

## 1. PENDAHULUAN

Guru memiliki peran yang penting di dalam dunia pendidikan. Menjadi guru memiliki kewajiban dan tanggung jawab yang besar dalam proses pendidikan pada anak. Guru seringkali menghadapi beban kerja yang tinggi. Mereka harus mengajar banyak mata pelajaran, mengelola kelas yang beragam, merencanakan kurikulum, serta mengevaluasi dan melacak perkembangan setiap siswa. Selain beban kerja yang tinggi, relasi antara guru dengan orang tua serta tuntutan dari atasan juga menjadi beban tambahan dalam profesi sebagai seorang guru. Belum lagi masalah yang bersumber dari keluarga, atau bahkan dari Lembaga pendidikan itu sendiri. Semua hal tersebut membuat guru rentan untuk terkena stres kerja. Hal ini sejalan dengan studi terdahulu yang dilakukan oleh Akbar & Prastiwi (2017) yang menjelaskan bahwa stres pada guru terjadi karena beban kerja yang banyak dan faktor lingkungan yang kurang mendukung.

Stres merupakan bentuk respon psikologis terhadap suatu tuntutan yang terdapat pada sesuatu dan yang dihadapi oleh seseorang sangat melebihi kapasitasnya atau sumber daya yang tersedia (Colquitt et al., 2011). Manduku et al. (2016) mengungkapkan bahwa stres yang dialami individu akan berdampak langsung pada kondisi emosi, proses berpikir dan kondisi fisik secara keseluruhan. Gejala stres di kalangan guru ditemukan bahwa ada kalanya stres yang dialami guru menyebabkan timbulnya perasaan negatif yang sebenarnya tidak diinginkan seperti kemarahan. Selain itu stres juga membuat guru merasa cemas yang termanifestasi dalam sikap antisipatif, kurang sabar dan cenderung kritis terhadap siswa. Pada profesi guru, jika kondisi tersebut dibiarkan berkepanjangan maka akan memengaruhi proses belajar mengajar. Relasi antara guru dan siswa akan mengalami konflik sehingga siswa enggan terlibat dalam interaksi belajar. Guru cenderung mengalami perubahan suasana hati ketika merespon perilaku yang ditampilkan oleh siswa. Hal ini akhirnya membuat guru cenderung menyalahkan diri sendiri dan cenderung merasa putus asa dengan situasi yang dihadapinya (Manduku et al., 2016).

Stres yang tidak ditangani akan menimbulkan dampak negatif pada kondisi psikologis guru maka dari itu perlu solusi yang tepat untuk dapat membangkitkan kembali semangat guru agar memiliki karakter diri yang kuat, sehingga dapat kegiatan pembelajaran yang menyenangkan dan bermakna dapat tercipta (Andriyani, 2019). Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa guru perlu untuk menjaga kesehatan mentalnya dan terhindar dari stres kerja agar mampu memberikan kinerja yang baik dalam kegiatan belajar mengajar. Hal itu pula yang mendasari terlaksananya program pengabdian kepada masyarakat oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Pendidikan Nasional pada hari Kamis, 24 Agustus 2023 yang bertempat di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Banjar Kabupaten Buleleng. Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan dengan Kepala SMPN 4 Banjar diperoleh informasi bahwa guru-guru merasa mudah lelah selama berada di sekolah ditambah dengan siswa SMP yang mulai beranjak ke usia remaja menjadi lebih sulit diatur dan lebih suka berkelompok. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil wawancara awal tersebut tampaknya perlu dilakukan upaya promotif dan preventif sebagai bentuk penanganan stres pada guru dengan melakukan pelatihan manajemen stres.

## 2. METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN

Metode pendekatan yang dilakukan dalam mengatasi permasalahan dalam kegiatan pengabdian ini adalah dengan cara melakukan pelatihan dengan memberikan pemaparan materi terkait manajemen stres terlebih dahulu kemudian dilanjutkan dengan pelatihan langsung teknik pernapasan untuk mereduksi tingkat kecemasan dan stres. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Banjar Kabupaten Buleleng. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tiga tahap. Adapun tahapan-tahapan yang dilakukan dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat ini, sebagai berikut:

### 1. Tahap Observasi

Hal pertama yang dilakukan sebelum program kerja yaitu melakukan observasi ke SMP Negeri 4 Banjar. Melihat lokasi yang akan digunakan sebagai tempat penyelenggaraan pelatihan dan menanyakan permasalahan yang dihadapi oleh guru di SMP Negeri 4 Banjar.

## 2. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, mulai menyiapkan bahan serta materi yang akan dipakai dalam memberikan pelatihan. Pemilihan materi yang akan diberikan sesuai dengan permasalahan yang dihadapi oleh guru SMP Negeri 4 Banjar yaitu terkait dengan stres kerja pada guru.

## 3. Pelaksanaan Program Kerja

Kegiatan pelatihan dilakukan pada tanggal 24 Agustus 2023 dengan melakukan pemaparan materi, sesi diskusi dan tanya jawab serta melakukan pelatihan teknik pernapasan yaitu teknik *deep breathing* sebagai salah satu teknik relaksasi dengan tujuan untuk mereduksi tingkat kecemasan dan stres. Adapun jumlah guru yang mengikuti kegiatan pelatihan adalah sejumlah 12 orang. Guru dikumpulkan kemudian dijadikan ke dalam satu kelompok untuk memudahkan saat melakukan pemberian materi dan juga melakukan pelatihan.

## 4. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan dengan menanyakan kesan dan manfaat yang diperoleh oleh guru setelah mendapatkan pelatihan manajemen stres. Tindakan yang akan dilakukan guru saat menghadapi situasi yang dapat mengakibatkan stres juga ditanyakan sebagai salah satu indikator bahwa guru telah mampu mengimplementasi hasil pelatihan yang telah dilaksanakan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Hawari (2013) stres merupakan sebuah bentuk respons tubuh seseorang yang memiliki beban pekerjaan berlebihan. Jika seseorang tersebut tidak sanggup mengatasinya, orang tersebut dapat mengalami gangguan dalam menjalankan pekerjaan. Ketika seseorang stres, tubuh akan memberikan respon yang akhirnya memengaruhi kondisi psikis, fisik, dan akhirnya memengaruhi perilaku seseorang. Menurut (Gaol, 2021) ada 3 tanda atau gejala yang dialami individu yang mengalami stres sebagai berikut:

1. Gejala stres berkaitan dengan fisik, yaitu: sakit kepala, masalah pencernaan, kurang tidur, gatal-gatal, nyeri ulu hati, keringat malam, keinginan seksual yang berkurang, ketidak-teraturan menstruasi, nyeri punggung kronis, otot tegang, kehilangan nafsu makan, berat badan.
2. Gejala stres yang berkaitan dengan emosional atau mental, yaitu: peningkatan kemarahan, frustrasi, depresi, kemurungan, kecemasan, masalah dengan memori, kelelahan, dan peningkatan penggunaan nikotin, alkohol, dan obat-obatan.
3. Gejala stres berkaitan dengan kerja, yaitu: peningkatan absensi, kecelakaan pada pekerjaan, keluhan dari rekan kerja, penurunan kerja produktivitas, kesulitan dalam memahami peraturan kantor, absensi dari pekerjaan, mengambil waktu rehat terlalu lama, waktu pribadi yang berlebihan pada telepon atau internet.

Robbins dan Judge (2017) mengungkapkan bahwa penyebab stres terdiri dari faktor lingkungan, faktor institusional dan faktor pribadi. Faktor yang berasal dari lingkungan dikarenakan adanya ketidakpastian secara ekonomi, politik dan teknologi. Hal ini terlihat dengan bentuk berupa kurangnya sumber daya yang diperlukan untuk pengajaran yang tepat, gaji yang kurang sesuai dan cepatnya kemajuan teknologi yang membuat guru harus cepat untuk beradaptasi. Faktor yang berasal dari institusional yang berupa tekanan administratif, kurangnya dukungan dari manajer, kerangka waktu yang ditetapkan secara tidak wajar, birokrasi yang berlebihan, dan tenggat waktu yang tidak realistis. Faktor yang berasal dari pribadi yang berupa kepribadian, jenis kelamin, usia, demografi, kemampuan untuk membentuk relasi yang mendukung, evaluasi kognitif terkait stresor, kemampuan koping, jenis posisi mengajar dan ketidakpuasan kerja.

Tiap individu memiliki batas ketahanan terhadap stres yang berbeda-beda tergantung dari bagaimana kemampuan koping yang dimiliki. Koping merupakan suatu proses dalam rangka menghadapi kondisi stressful yang harus dilalui oleh seseorang, sebagai bentuk respon terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologis (Suminarsis & Sudaryanto, 2017). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk melakukan pengelolaan stres adalah dengan melakukan teknik manajemen stres. Teknik manajemen stres adalah usaha yang melibatkan kemampuan kognitif dan perilaku untuk meningkatkan keterampilan individu dalam rangka menghadapi dan mengelola sumber stres sehingga mampu untuk mereduksi tingkat stress yang dimiliki (Hanum et al., 2016). Salah satu teknik manajemen stres yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan

strategi koping. Strategi koping adalah sebuah cara cepat dan tepat yang ditempuh untuk bisa mengubah lingkungan atau kondisi dengan kata lain sebagai salah satu penyelesaian masalah yang dihadapi (Yuwono, 2020).

Lazarus & Folkman (dalam Kurnia & Yoselisa, 2023) membagi koping menjadi 2 bentuk yaitu yang berorientasi pada permasalahan (*problem-focused coping*) dan yang berorientasi pada emosi (*emotion-focused coping*). Adapun kedua bentuk coping tersebut dijelaskan secara lebih lanjut sebagai berikut:

#### 1. *Problem-Focused Coping*

*Problem-focused coping* adalah istilah Lazarus untuk strategi kognitif untuk penanganan stres atau coping yang digunakan oleh individu yang menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya. Aspek-aspek strategi coping dalam *problem-focused coping* antara lain:

- a. Keaktifan diri, suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan atau mengelabui penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung.
- b. Perencanaan, memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah.
- c. Penekanan kegiatan bersaing, individu dapat menekan keterlibatan dalam kegiatan bersaing atau dapat menekan pengolahan saluran bersaing informasi, dalam rangka untuk lebih berkonsentrasi penuh pada tantangan dan berusaha menghindari untuk hal yang membuat terganggu oleh peristiwa lain, bahkan membiarkan hal-hal lain terjadi, jika perlu, untuk menghadapi stresor.
- d. Kontrol diri, individu membatasi keterlibatannya dalam aktivitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru.
- e. Dukungan sosial instrumental, yaitu mencari dukungan sosial seperti nasihat, bantuan atau informasi.

#### 2. *Emotion-Focused Coping*

*Emotion-focused coping* adalah istilah Lazarus untuk strategi penanganan stres dimana individu memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian defensif. *Emotional focused coping* merupakan strategi yang bersifat internal. Aspek-aspek strategi coping dalam *emotion-focused coping* antara lain:

- a. Dukungan sosial emosional, yaitu mencari dukungan sosial melalui dukungan moral, simpati atau pengertian.
- b. Interpretasi positif, artinya menafsirkan transaksi stres dalam hal positif harus memimpin orang itu untuk melanjutkan secara aktif pada masalah-terfokus di Tindakan penanggulangan.
- c. Penerimaan, sesuatu yang penuh dengan stres dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut.
- d. Penolakan, respon yang kadang-kadang muncul dalam penilaian utama. Hal penolakan ini sering dinyatakan bahwa penolakan berguna, meminimalkan tekanan dan dengan demikian memfasilitasi coping atau bisa dikatakan bahwa penolakan hanya menciptakan masalah tambahan kecuali stresor menguntungkan dapat diabaikan.
- e. Religiusitas, sikap individu dalam menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan.

Melihat bahwa strategi koping tersebut mampu untuk menjadi teknik manajemen stres, maka dilakukan pengabdian kepada masyarakat kepada guru di SMPN 4 Banjar dengan memberikan edukasi dan pelatihan terkait teknik manajemen stres. Adapun tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, sebagai berikut:

Tabel 1. Tahapan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Tahapan	Kegiatan	Respon dari guru
Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pembacaan doa</li><li>• Menyanyikan lagu Indonesia Raya</li><li>• Sambutan-sambutan</li></ul>	Guru SMPN 4 Banjar mengikuti kegiatan dengan tertib dan sambutan juga diberikan oleh Kepala SMPN 4 Banjar

Psikoedukasi	Pemaparan materi mengenai stres, penyebab stres, dampak stres dan strategi koping.	Guru SMPN 4 Banjar mengikuti kegiatan dengan antusias
Latihan Relaksasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan pemaparan materi mengenai latihan pernapasan sebagai bentuk relaksasi yaitu teknik <i>deep breathing</i></li> <li>Melakukan latihan pernapasan dengan teknik <i>deep breathing</i></li> </ul>	Guru SMPN 4 Banjar mengikuti kegiatan dengan antusias dan beberapa guru merasakan perasaan lebih nyaman setelah mengikuti latihan pernapasan
Sesi Tanya Jawab	Narasumber memberikan kesempatan bagi guru terkait materi yang telah dipaparkan	Guru SMPN 4 Banjar terlihat antusias dan aktif dalam mengajukan pertanyaan
Evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Narasumber menanyakan kesan dan manfaat yang diperoleh oleh guru setelah mendapatkan pelatihan manajemen stres.</li> <li>Narasumber menanyakan tindakan yang akan dilakukan guru saat menghadapi situasi yang dapat mengakibatkan stres sebagai salah satu indikator bahwa guru telah mampu mengimplementasi hasil pelatihan yang telah dilaksanakan</li> </ul>	Guru SMPN 4 Banjar merasa kegiatan pelatihan manajemen stres memiliki manfaat yang positif. Guru SMPN 4 mampu menentukan teknik koping yang tepat dalam menyelesaikan permasalahan dan melakukan relaksasi ketika membutuhkan untuk mereduksi tingkat stres yang dirasakan
Penutupan	Memberikan salam perpisahan dan mengucapkan terima kasih	Guru SMPN 4 Banjar memberikan salam perpisahan dan mengucapkan terima kasih



Gambar 1. Tampak Depan SMPN 4 Banjar



Gambar 2. Kegiatan Pemaparan Materi

Dalam kegiatan psikoedukasi, terdapat beberapa materi yang disampaikan yakni definisi stres, penyebab stres, dampak stres, teknik manajemen stres dan strategi koping. Strategi koping adalah sebuah cara cepat dan tepat yang ditempuh untuk bisa mengubah lingkungan atau kondisi dengan kata lain sebagai salah satu penyelesaian masalah yang dihadapi (Yuwono, 2020). Tujuan Penulis memberikan materi psikoedukasi mengenai strategi koping yakni agar guru SMPN 4 Banjar mampu menggunakan teknik koping yang tepat dalam menghadapi permasalahan yang dihadapinya sehingga diharapkan mampu mencegah terjadinya stres dalam pekerjaan. Setelah melakukan

psikoedukasi, dilanjutkan dengan melakukan pemberian materi latihan pernapasan sebagai bentuk relaksasi dengan menggunakan teknik *deep breathing*. Relaksasi berguna untuk menurunkan denyut nadi dan tekanan darah, juga mengurangi keringat serta mengatur pernafasan. Teknik pernapasan *Deep breathing* merupakan suatu usaha melakukan inspirasi dan ekspirasi secara maksimal, sehingga menstimulasi reseptor regang paru secara perlahan, merangsang saraf parasimpatis dan menghambat saraf simpatis (Nipa dalam Usman et al., 2021). Fungsi pernapasan *deep breathing* secara emosi dapat membantu mencapai ketenangan jiwa, mengarahkan pikiran dan perasaan agar lebih tenang, tidak memikirkan hal-hal yang tidak pasti agar kinerja otak dapat berkurang. Teknik *deep breathing* dipilih sebagai salah satu teknik relaksasi untuk mengurangi gejala stres kerja pada guru SMPN 4 Banjar karena teknik pernapasan *deep breathing* memiliki kelebihan yakni mampu mencapai keadaan relaksasi menyeluruh, mencakup keadaan relaksasi secara fisiologis, kognitif, dan *behavioral* (Nasuha et al., 2016). Setelah melakukan latihan relaksasi, guru SMPN 4 Banjar diajak untuk melakukan tanya jawab. Pada sesi tanya jawab ini para guru terlihat antusias dan saling bergilir untuk memberikan pertanyaan. Hal yang ditanyakan mengenai solusi dari permasalahan yang dihadapi di sekolah dan di rumah. Setelah sesi tanya jawab selesai, guru diminta untuk memberikan kesan dan hal yang dirasakan setelah mengikuti pelatihan. Guru merasakan perasaan dan pikirannya jauh lebih tenang dan nyaman. Guru juga berharap kedepannya kegiatan pelatihan ini bisa dilaksanakan kembali. Guru juga ditanyakan terkait tindakan yang akan dilakukan saat menghadapi situasi yang dapat mengakibatkan stres sebagai salah satu indikator bahwa guru telah mampu mengimplementasi hasil pelatihan yang telah dilaksanakan. Guru SMPN 4 mampu menentukan teknik koping yang tepat dalam menyelesaikan permasalahan dan melakukan relaksasi ketika dibutuhkan untuk mereduksi stres yang dirasakan.

#### 4. KESIMPULAN

Penyebab stres terdiri dari faktor lingkungan, faktor institusional dan faktor pribadi. Tiap individu memiliki batas ketahanan terhadap stres yang berbeda-beda tergantung dari bagaimana kemampuan koping yang dimiliki. Koping dibagi menjadi 2 bentuk yaitu yang berorientasi pada permasalahan dan yang berorientasi pada emosi. Strategi koping yang tepat dan relaksasi dapat menjadi salah satu upaya dalam mereduksi stres yang dialami oleh guru. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan memberikan keterampilan baru bagi guru untuk dapat mereduksi stres kerja yang dirasakan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan hasil yang baik bagi seluruh guru di SMPN 4 Banjar yakni meningkatkan pemahaman dan memberikan kemampuan yang baru dalam mereduksi stres yang dirasakan sehingga diharapkan mampu melakukan kegiatan belajar mengajar dengan lebih baik.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Banjar beserta atas bantuan yang telah diberikan dalam pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh guru SMPN 4 Banjar yang telah antusias mengikuti kegiatan ini dari awal hingga akhir sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Z., & Prastiwi, R. (2017). Resiliensi Diri Dan Stres Kerja Pada Guru Sekolah Dasar. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 6(2), 106–112. <https://doi.org/10.21009/jppp.062.08>
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Colquitt, J., LePine, J. A., & Wesson, M. J. (2011). *Organizational Behavior: Improving Performance and Commitment in the Workplace*. McGraw-Hill Irwin. <https://books.google.co.id/books?id=YGqmQAAACAAJ>
- Gaol, N. T. L. (2021). Faktor-Faktor Penyebab Guru Mengalami Stres di Sekolah. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 4(1), 17–28.
- Hanum, L., Daengsari, D. P., & Kemala, C. N. (2016). Penerapan Manajemen Stres Berkelompok dalam

- Menurunkan Stres pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis. *Jurnal Psikologi*, 43(1), 42. <https://doi.org/10.22146/jpsi.11501>
- Hawari, D. (2013). *Manajemen stres, cemas dan depresi* (Edisi Kedua). Badan Penerbit FK UI.
- Kurnia, A., & Yoselisa, D. (2023). *Manajemen Coping Stress Guru Sekolah Luar Biasa dalam Membimbing Anak Berkebutuhan Khusus Pendahuluan Semua anak yang lahir di dunia dikaruniai oleh Allah SWT dengan kesempatan baik.* xx(xx), 40–53.
- Manduku, J., Koech, Z., & Chepkirui, P. (2016). stres management strategis and their effects on teachers' commitment in primary schools in Sabatia District, Vihiga County, Kenya. *Education Research Journal*, 6(1), 12.
- Nasuha, Widodo, D., & Widiani, E. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia di Posyandu Lansia RW IV Dusun Dempok Desa Gading Kembar kecamatan Jabung Kabupaten Malang. *Jurnal Nursing News*, 1(2), 53–62.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2017). *Organizational Behavior* (17th ed.). Pearson Education. <https://books.google.co.id/books?id=UKy1jgEACAAJ>
- Suminarsis, T. A., & Sudaryanto, A. (2017). Hubungan antara tingkat stres dengan mekanisme coping pada mahasiswa keperawatan menghadapi praktek belajar lapangan di rumah sakit. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 149–154. <https://journals.ums.ac.id/index.php/BIK/article/viewFile/3808/2468>
- Usman, N., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2021). Teknik Deep Breathing Relaxation Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Saat Bimbingan Skripsi. *PEMBELAJAR: Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, Dan Pembelajaran*, 5(2), 77. <https://doi.org/10.26858/pembelajar.v5i2.19411>
- Yuwono, S. D. (2020). Profil Kondisi Stres Di Masa Pandemi Covid-19 Sebagai Dasar Intervensi Dalam Praktek Mikrokonseling. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 132–138.