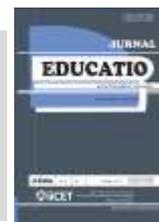




Contents lists available at [Journal IICET](#)
Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)
ISSN: 2476-9886 (Print) ISSN: 2477-0302 (Electronic)
Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi>



***Coping strategies* sebagai upaya mendukung pelaksanaan tugas profesional guru di sekolah**

Carolus Borromeus Mulyatno^{1*)}, Rian Antony²

¹ Fakultas Teologi, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, Indonesia

² Sekolah Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jun 22th, 2025

Revised Jul 25th, 2025

Accepted Aug 26th, 2025

Keywords:

Coping strategies

Guru

Stres

Tugas professional

Well-being

ABSTRACT

Kesejahteraan mental guru merupakan faktor krusial dalam menjaga kualitas pembelajaran di sekolah. *Coping strategies* menjadi salah satu cara penting yang dapat digunakan guru untuk menghadapi tekanan kerja secara efektif. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan persepsi guru terhadap *coping strategies* dalam menjalankan tugas profesional mereka. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, data dikumpulkan melalui *Focus Group Discussion* (FGD) yang melibatkan dua belas guru SMP Eksperimental Mangunan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman guru tentang *coping strategies* diperoleh melalui interaksi dengan sesama guru, teman di luar sekolah, pimpinan sekolah, direktur yayasan, dan kegiatan lokakarya. Guru memaknai *coping strategies* sebagai cara personal untuk meredakan tekanan, mengelola emosi, serta menata waktu dan beban kerja. Selain itu, strategi ini dianggap memperkuat semangat kerja dan memperdalam komitmen mereka terhadap tugas pendidikan. Penelitian ini menggarisbawahi bahwa *coping strategies* bukan hanya sebagai mekanisme pengurang stres, tetapi juga sebagai pendekatan integral dalam menjaga keseimbangan mental dan profesionalisme guru.



© 2025 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Carolus Borromeus Mulyatno,

Universitas Sanata Dharma

Email: carlomul@gmail.com

Pendahuluan

Guru merupakan aktor kunci dalam ekosistem pendidikan formal. Tidak hanya bertugas mengajar, guru juga berperan penting dalam membentuk karakter, menggali potensi, serta mendampingi perkembangan setiap siswa secara holistic (Antony, 2022b; Mangunwijaya, 2020). Namun, di balik peran yang mulia ini, guru sering kali menghadapi beban kerja yang kompleks—mulai dari tekanan administratif, ekspektasi tinggi dari berbagai pihak, dinamika perilaku siswa, hingga minimnya dukungan kelembagaan (Anton & Van Ryzin, 2024; Rosa-Alcázar et al., 2021; Wettstein et al., 2021). Kondisi ini membuat guru rentan mengalami stres kerja yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan kualitas pembelajaran. Dalam situasi seperti ini, kemampuan guru untuk menerapkan *coping strategies* menjadi sangat penting agar mereka mampu mengelola tekanan secara sehat, menjaga keseimbangan emosi, serta tetap menjalankan tugas profesional dengan optimal.

Tekanan atau stres itu dapat dipicu dan disebabkan oleh himpitan permasalahan hidup pribadi, keluarga, masyarakat, dan atau pekerjaan (Gaol, 2021; Mumtaz & Rindaningsih, 2023). Pelaksanaan tugas profesional yang rutin dan kontinu dapat memicu tekanan dan stres dalam kehidupan para guru. Tekanan atau stres dapat diakibatkan oleh kebosanan dan tugas-tugas administratif yang menumpuk. Tekanan atau stres dalam diri para

guru juga diperkuat oleh berbagai permasalahan yang dialami setiap siswa yang memerlukan pemecahan dalam proses pendampingan. Relasi dengan orang tua yang kurang harmonis dan tuntutan dari orang tua yang amat beragam juga dapat mempertebal stres para guru (Wettstein et al., 2021). Kurangnya apresiasi atau penghargaan terhadap pelaksanaan tugas-tugas profesional juga berpotensi menambah stres dan tekanan (Suryadi, 2020).

Stres kerja yang berkepanjangan ini dapat menurunkan kualitas pengajaran, memengaruhi relasi interpersonal di lingkungan sekolah, serta melemahkan kesejahteraan psikologis guru (Capone & Petrillo, 2020; Wulandari et al., 2020). Sebagai pribadi-pribadi dewasa yang menyadari panggilan, tugas, dan tanggung jawab sebagai pendidik, mereka berupaya mencari cara menghadapi, mengelola, dan mengatasi tekanan atau stres sehingga mereka dapat tetap fokus pada tugas profesional sebagai pendidik (Capone & Petrillo, 2020). Teknik menghadapi, mengelola dan mengatasi tekanan atau stres dikenal dengan istilah *coping strategies* (Andriyani, 2019; Bondarchuk et al., 2024; Hanani & Harsono, 2024).

Coping strategies merupakan pendekatan untuk mengurangi tekanan atau stres dengan menggunakan teknik-teknik mengelola stres (Berzonsky, 1992; Lazarus & Folkman, 1991; Maryam, 2017). Dalam berbagai penelitian dinyatakan bahwa *coping strategies* atau strategi koping sangat penting untuk mengatasi stres demi peningkatan *wellbeing* atau kesejahteraan lahir-batin, psikologis dan sosial para guru dalam melaksanakan tugas profesional mereka. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Albert & Widjaja (2021), menegaskan bahwa stres atau tekanan di dalam melaksanakan pekerjaan terjadi karena ketidaksesuaian dan ketidakimbangan antara kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu dengan tuntutan pekerjaan yang harus dilaksanakan (Gaol, 2021). Akibat dari stres dan tekanan dalam pekerjaan adalah melemahnya kemampuan berpikir jernih, meningkatnya tekanan emosional, dan bertambahnya kecemasan (Wulandari et al., 2020). Meningkatnya stres atau tekanan emosional-psikologis dalam diri para guru berakibat pada penurunan kualitas kerja profesional. Dalam situasi demikian, *coping strategies* atau cara-cara untuk mengatasi tekanan dan meningkatkan motivasi kerja perlu dirancang dan dilaksanakan secara kontinu. Peningkatan motivasi kerja tampak dalam kedisiplinan, kreativitas, dan suasana kerja yang positif.

Setiap guru perlu memiliki kesadaran untuk mengimplementasikan *coping strategies* sesuai kondisi masing-masing. Selain itu, sekolah sebagai komunitas belajar para guru juga perlu memfasilitasi para guru untuk mengimplementasikan *coping strategies* secara komunal untuk meningkatkan motivasi, suasana dan iklim kerja yang kondusif (Azulaidin & Rosmika, 2021). Dengan demikian, *coping strategies* menjadi program dan kegiatan personal-internal setiap guru dan komunal sekolah. Aktivitas *coping strategies* secara reguler merupakan salah satu faktor penting bagi pengembangan kualitas guru yang pada gilirannya berpengaruh besar pada peningkatan kualitas layanan sekolah. Para guru merupakan garda depan dalam melaksanakan dan mewujudkan visi dan misi sekolah dalam pengembangan potensi para siswa dalam menguatkan karakter dan mengembangkan keterampilan hidup serta kemampuan hidup secara adaptif di tengah perkembangan masyarakat (Suriani, 2020).

Mengatasi stres secara dewasa dan tepat membantu para guru untuk menjadi pribadi yang merdeka dan mampu melaksanakan tugas memerdekakan para siswa. Hal ini sejalan dengan prinsip pendidikan yang memerdekakan setiap pribadi yang menjadi bagian komunitas belajar atau sekolah (Mangunwijaya, 2020). Interaksi guru dan siswa dalam proses pendidikan di sekolah merupakan proses saling memerdekakan dalam aktivitas belajar eksploratif, kreatif dan integral. Interaksi para guru dan siswa di sekolah merupakan proses pengembangan “karakter, dunia sikap, ketakwaan, mental, spiritual dan keterampilan hidup (Antony, 2022a; Mangunwijaya, 2020).

Bagi para guru, *coping strategies* merupakan bagian penting proses pengembangan profesionalitas guru agar mampu menjadi fasilitator para siswa dalam menumbuhkan modal dasar atau bakat masing-masing (Blumenthal & Blumenthal, 2021). Dengan memerdekakan dari permasalahan-permasalahan dan tekanan yang menghimpit, para guru mampu menjalankan tugas profesional untuk mengenali bakat-bakat anak dan kebutuhan perkembangan diri mereka. *Coping strategies* menjadi sarana bagi para guru untuk menjadi pribadi yang merdeka sehingga mampu memfasilitasi para siswa agar suka bertanya, mencari jawab, berpetualang, kritis, kreatif dan kaya imajinasi yang dilengkapi dengan pengembangan karakter kesetiakawanan, kepedulian sosial, tanggap, dan siap sedia dalam memperjuangkan kehidupan bersama berdasarkan nilai-nilai budaya masyarakat (Mangunwijaya, 2020). Guru juga berperan menciptakan suasana dan iklim belajar kolaboratif yang membantu para siswa untuk saling membantu dan memfasilitasi pengembangan diri mereka. Para guru berperan dalam memfasilitasi para siswa dalam mengembangkan antusiasme religius yang inklusif dalam hidup bersama di tengah masyarakat (McDonough, 2016).

Dalam lima tahun terakhir terdapat beberapa artikel penelitian yang dipublikasi dalam berbagai jurnal ilmiah yang bertemakan *coping strategies*. Sumarni, (2018) mempublikasi hasil penelitian mengenai *coping strategies* di kalangan guru SMA. Subyek penelitiannya adalah tiga guru perempuan yang berusia antara 30 sampai dengan 45 tahun dan sudah berkarya sebagai guru lebih dari lima tahun. Untuk mengelola dan mengatasi stres, mereka

memilih *coping strategies* yang dikenal dengan istilah *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. Bentuk aktivitas yang termasuk pada *emotional focused coping* adalah aktivitas religius seperti doa dan berserah pada Tuhan. Bentuk *problem focused coping* adalah aktivitas bercerita kepada keluarga dan orang-orang terdekat tentang persoalan stres yang dialami dengan harapan mendapatkan dukungan berupa pendapat atau nasihat solutif sebagai bekal untuk mengelola dan mengatasi stres. Dengan kata lain, para guru mengalami manfaat *coping strategies* bagi kehidupan pribadi yang lebih sehat dan pelaksanaan tugas profesional.

Dalam publikasi hasil penelitiannya Gaol (2021) menekankan pentingnya kesadaran dan sikap dalam menghadapi stres. Pendekatan pertama adalah mencari sumber stres dan pendekatan kedua adalah menanggapi kondisi stres tersebut. Gaol lebih berfokus pada upaya menemukan faktor-faktor penyebab stres di kalangan para guru. Ia tidak menguraikan *coping strategies* atau teknik-teknik mengelola stres. Lebih lanjut, penelitian Damayanti (2022) tentang *coping strategies* dalam menyikapi *burn out*. Ia menekankan bahwa *coping strategies* merupakan teknik yang berperan penting dalam mengatasi permasalahan emosional dan psikologis seperti stres dan *burnout* (kelelahan emosional, psikologis dan mental). Ia menunjukkan adanya pengaruh signifikan *coping strategies* dalam mengelola dan mengatasi permasalahan tekanan psikologis dan kelelahan mental.

Lebih lanjut, publikasi publikasi lainnya juga dilakukan oleh Sitio & Diponegoro (2023) tentang mekanisme coping pada guru pembimbing khusus perempuan di Sekolah Luar Biasa Kalam Kudus Pontianak. Hasil penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi ini menunjukkan bahwa para guru menggunakan dua model *coping strategies* dalam mengelola stres, yakni *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. Mencari dukungan orang-orang terdekat, menghindari pelarian, dan menerima tanggung jawab menjadi strategi yang efektif untuk mengelola stres. Hasil penelitian ini identik dengan temuan Sumarni (2018) yang juga menggarisbawahi pentingnya *coping strategies* untuk mengelola stres yang dirasakan guru ketika menyelesaikan berbagai kegiatan pembelajaran di sekolah. Temuan baru dari publikasi Sitio & Diponegoro (2023) adalah soal pelaksanaan tanggung jawab sebagai strategi coping. Pada tahun yang sama, Kurnia & Yoselisa (2023) mempublikasikan hasil penelitian tentang *coping stres* sebagai upaya perubahan kesadaran dan sikap dalam mengelola dan mengatasi stres. Subjek penelitiannya adalah para guru Sekolah Luar Biasa. Ada dua model *coping strategies* yang ditemukan dalam penelitian tersebut, yakni model *problem-oriented* dan model *coping emosional*.

Publikasi terkini tentang *coping strategies* dilakukan oleh Afifah & Nugraha (2024) menunjukkan bahwa implementasi program kesejahteraan berpengaruh kuat terhadap kesejahteraan individu dan peningkatan kinerja serta keberhasilan lembaga. Peningkatan kesejahteraan merupakan bentuk *coping strategies* yang berpengaruh langsung terhadap peningkatan kinerja individu dan lembaga. Temuan penelitian tersebut melengkapi temuan Hanani & Harsono (2024) yang menemukan penerapan *coping strategies* terhadap pemecahan permasalahan setiap individu baik dalam melaksanakan tugas profesional maupun dalam hal permasalahan emosional.

Meski demikian, studi-studi terdahulu umumnya terbatas pada pendekatan individual dan belum banyak mengeksplorasi konteks komunitas atau kolektif dalam strategi coping, khususnya di lingkungan sekolah dengan kultur belajar yang khas. Hampir semua penelitian juga dilakukan dengan menggunakan metode wawancara dan fenomenologi. Oleh karena itu, memberikan titik tolak yang berbeda, penelitian ini berfokus dalam metode *Focus Group Discussion* (FGD) untuk memahami persepsi dan pengalaman para guru di SMP Eksperimental Mangunan. Sekolah ini memiliki pendekatan pedagogis yang tidak hanya mengutamakan transfer pengetahuan, tetapi juga mengedepankan formasi karakter dan dialog spiritual-kultural dalam keseharian belajar. Dalam lingkungan seperti ini, *coping strategies* tidak hanya menjadi tanggung jawab personal, melainkan juga bagian dari dinamika kolektif komunitas sekolah.

Studi ini penting secara teoritis karena memperkaya kerangka konseptual *coping strategies* dengan mempertimbangkan dimensi komunitas dan spiritualitas dalam praktik pendidikan. Dari sisi praktis, hasil penelitian diharapkan dapat memberi kontribusi dalam perancangan program kesejahteraan guru berbasis komunitas yang kontekstual dan relevan bagi sekolah-sekolah dengan karakter serupa. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu berkontribusi dalam menjawab kebutuhan akademik dan praksis mengenai pengelolaan stres guru dalam konteks komunitas pendidikan yang unik, serta memperkuat wacana tentang pentingnya kesejahteraan guru sebagai bagian integral dari peningkatan mutu pendidikan.

Metode

Pengumpulan data dalam penelitian kualitatif ini menggunakan metode *focus group discussion* (FGD). Metode FGD digunakan dalam penelitian ini karena keunggulannya dalam mengeksplorasi berbagai perspektif dan pengalaman peserta secara lebih mendalam dibandingkan metode lainnya (Creswell, 2023; Leavy, 2017). Lebih

lanjut, FGD juga memungkinkan peneliti dalam menggali ide-ide baru dan wawasan yang banyak dalam waktu yang cukup cepat. Di dalam proses FGD, peneliti berperan sebagai fasilitator yang menggali pengetahuan dan pengalaman para guru. Dengan menjadi fasilitator, peneliti dapat mendalami setiap temuan secara lebih mendalam dan terukur.

Proses FGD dilakukan dengan melibatkan dua belas guru SMP Eksperimental Mangunan, Cupuwatu, Purwomartani, Kalasan, Yogyakarta. Mengacu pada kaidah penggunaan metode FGD, dua belas peserta FGD merupakan jumlah yang ideal (Lune & Berg, 2021), dengan pertimbangan bahwa masing-masing anggota FGD memiliki kesempatan yang memadai untuk terlibat secara aktif dan intensif dalam proses diskusi (Bisjoe, 2018; Redman-MacLaren et al., 2014). Lebih lanjut, seluruh partisipan yang terlibat juga memiliki pengetahuan dan pengalaman yang mendalam tentang praktik *coping strategies*. Secara lebih detail, kriteria informan dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 1 <Kriteria partisipan FGD>

Kode partisipan	Usia	Jenis kelamin	Pekerjaan	Latar belakang pendidikan	Institusi
Partisipan 1	34 tahun	Laki-Laki	Guru Matematika	Strata 1	SMP Eksperimental Mangunan
Partisipan 2	47 tahun	Laki-Laki	Guru Sejarah	Strata 1	SMP Eksperimental Mangunan
Partisipan 3	32 tahun	Laki-Laki	Guru Olaharaga	Strata 1	SMP Eksperimental Mangunan
Partisipan 4	26 tahun	Laki-Laki	Guru Bahasa Indonesia	Strata 1	SMP Eksperimental Mangunan
Partisipan 5	45 tahun	Laki-Laki	Wakil Kepala Sekolah	Strata 1	SMP Eksperimental Mangunan
Partisipan 6	53 tahun	Laki-Laki	Kepala Sekolah	Strata 2	SMP Eksperimental Mangunan
Partisipan 7	43 tahun	Perempuan	Guru Matematika	Strata 1	SMP Eksperimental Mangunan
Partisipan 8	29 tahun	Perempuan	Guru Bahasa Inggris	Strata 1	SMP Eksperimental Mangunan
Partisipan 9	32 tahun	Perempuan	Guru Bahasa Indonesia	Strata 1	SMP Eksperimental Mangunan
Partisipan 10	34 tahun	Perempuan	Guru IPA	Strata 2	SMP Eksperimental Mangunan
Partisipan 11	25 tahun	Perempuan	Guru IPS	Strata 1	SMP Eksperimental Mangunan
Partisipan 12	27 tahun	Perempuan	Guru Pendidikan Kewarganegaraan	Strata 1	SMP Eksperimental Mangunan

Lebih lanjut, proses FGD dilakukan dengan tiga tahap penting yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi reflektif. Ketiga tahap ini dirancang secara sistematis untuk menjamin keabsahan proses pengumpulan data serta kedalaman interaksi partisipan dalam diskusi. *Pertama*, tahap persiapan dimulai dengan pemilihan dan konfirmasi partisipan FGD, yang terdiri dari dua belas guru aktif SMP Eksperimental Mangunan, mewakili berbagai mata pelajaran dan latar pengalaman kerja yang beragam. Jumlah ini dipilih dengan mengacu pada standar ideal dalam metode FGD, di mana kelompok berukuran sedang memungkinkan interaksi dinamis namun tetap terkendali (Lune & Berg, 2021; Moser & Korstjens, 2018). Pada proses ini, setiap partisipan menerima penjelasan secara langsung dari peneliti mengenai tujuan penelitian, rangkaian kegiatan FGD, serta durasi pelaksanaan yang direncanakan antara 60 hingga 90 menit. Peneliti juga menjelaskan bahwa keterlibatan dalam kegiatan ini bersifat sukarela, tanpa tekanan atau kewajiban. Partisipan didorong untuk menyampaikan pandangan dan pengalaman mereka secara jujur dan terbuka. Untuk menjamin etika penelitian, peneliti menegaskan bahwa semua informasi yang dibagikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan ilmiah. Selain aspek administratif dan etis, peneliti juga mempersiapkan panduan FGD yang berisi tiga pertanyaan pokok sebagai pengarah diskusi, serta perangkat perekam suara, dokumentasi lapangan, dan daftar kehadiran partisipan.

Kedua, tahap pelaksanaan. FGD dilaksanakan pada hari Senin, 20 Januari 2025, pukul 13.30 hingga 15.05 WIB, bertempat di ruang diskusi kompleks SMP Eksperimental Mangunan, Cupuwatu, Kalasan, Yogyakarta. Diskusi dipandu oleh peneliti yang berperan sebagai moderator, dengan dibantu oleh satu asisten untuk mencatat respons nonverbal dan dinamika kelompok. Diskusi difokuskan pada tiga area utama yaitu sumber pengetahuan dan pengalaman guru tentang *coping strategies*, pemahaman dan makna *coping strategies* menurut persepsi masing-masing guru, dan manfaat *coping strategies* dalam menjalankan tugas profesional sebagai pendidik. Pada proses ini, peneliti mengupayakan agar proses diskusi berlangsung secara natural dan partisipatif, di mana setiap peserta diberi kesempatan yang sama untuk menyampaikan pandangan. Suasana diskusi relatif cair dan reflektif, yang mencerminkan kedekatan sosial dalam komunitas sekolah tersebut. Dalam proses ini, sebagai fasilitator, peneliti berupaya menjaga alur pembahasan tetap fokus pada topik inti, sekaligus fleksibel terhadap pengembangan gagasan yang muncul secara spontan dari peserta.

Ketiga, tahap evaluasi reflektif. Setelah pelaksanaan FGD, peneliti melakukan evaluasi awal terhadap hasil diskusi dengan meninjau ulang catatan lapangan dan rekaman audio. Kegiatan ini menjadi bagian dari validasi internal untuk mengidentifikasi kemungkinan bias, serta mengingat kembali konteks ucapan dan respons verbal

peserta. Evaluasi ini juga mencakup refleksi terhadap dinamika diskusi seperti keterlibatan partisipan, kohesi kelompok, dan kedalaman argumen yang disampaikan.

Peneliti menganalisis data dalam penelitian ini dengan mengacu pada model Miles dan Huberman. Penganalisisan data tersebut terdiri dari *data condensation*, *data display*, dan *conclusion and verification* (Miles; Huberman, dan Saldana, 2014). Pertama, *data condensation*, adalah data yang didapatkan dipadatkan agar mudah dianalisis dan dapat dipertanggungjawabkan. Pada proses ini, temuan-temuan FGD dikategorisasikan berdasarkan fokus dan pertanyaan penelitian. Kedua, *data display* yaitu proses penyajian data berupa tabel. Dalam penelitian ini penyajian data dilakukan berdasarkan kelompok topik yang diperoleh oleh peneliti. Ketiga, *conclusion and verification* yaitu proses mengambil kesimpulan atau memverifikasi temuan penelitian yang mengacu pada teori *coping strategies* serta kerangka konseptual Y.B. Mangunwijaya mengenai tugas guru sebagai pendamping perkembangan potensi anak.

Hasil dan Pembahasan

Coping strategies merupakan upaya individu dalam menghadapi tekanan atau stres melalui berbagai cara yang dapat membantu mereka beradaptasi dengan situasi yang menantang. Dalam penelitian ini, data disajikan dalam bentuk tabel dan uraian deskriptif untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai *coping strategies* yang digunakan. Selanjutnya, hasil tersebut dianalisis lebih lanjut dalam pembahasan untuk memahami persepsi para guru tentang *coping strategies*.

Hasil

Setelah melalui serangkaian tahapan penelitian, bagian ini dipaparkan hasil yang diperoleh berdasarkan analisis data yang telah dikumpulkan. Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel dan dipaparkan secara sistematis guna memberikan gambaran yang jelas mengenai temuan yang ditemukan serta relevansinya dengan tujuan penelitian

Tabel 2 <Data Koding Persepsi Para Guru Tentang *Coping Strategies*>

Komponen FGD	Persepsi Para Guru Tentang Coping Strategies	Kutipan
Sumber Informasi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dari rekan guru ▪ Dari hasil diskusi dengan teman di luar sekolah ▪ Dari informasi pimpinan sekolah ▪ Dari materi direktur Yayasan ▪ Dari sesi pembicaraan acara lokakarya sekolah 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Saya belajar cara mengelola stres itu bukan dari pelatihan resmi, tapi justru dari ngobrol santai sama teman guru di sekolah.” (<i>Partisipan 10, perempuan, 34 tahun</i>) ▪ “Saya masih ingat waktu lokakarya tahun lalu, ada sesi tentang keseimbangan hidup guru. Di situ saya belajar bahwa coping itu bukan cuma soal strategi teknis, tapi juga soal membangun relasi yang sehat dan membatasi beban.” (<i>Partisipan 4, laki-laki, 26 tahun</i>) ▪ “Waktu rapat guru, kepala sekolah pernah bilang bahwa kita tidak bisa memaksakan semua target selesai kalau kita sendiri sudah lelah. Kita harus tahu kapan istirahat, kapan harus bicara. Bahkan direktur yayasan juga pernah bilang dalam pertemuan yayasan bahwa menjaga ketenangan batin guru itu bagian dari tanggung jawab lembaga.” (<i>Partisipan 2, laki-laki, 47 tahun</i>).
Pemahaman	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cara atau teknik mengatasi stres atau tekanan dalam hidup ▪ Cara atau teknik memposisikan diri sebagai pribadi yang bijak bertindak ▪ Strategi untuk bertahan secara jiwa dan mental dalam bertumbuh dalam situasi apapun, baik dalam bekerja atau menjalani kehidupan yang pribadi ▪ Strategi menangani dan mengelola diri ▪ Strategi mengelola waktu dan pekerjaan agar tidak <i>overload</i> ▪ Strategi mencapai kesejahteraan sebagai pendidik untuk meningkatkan kualitas kerja 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “<i>Coping strategies</i> itu tentang kita perlu kenali dulu apa yang bikin stres, dan memahami cara mengatasi stress tersebut secara bijaksana.” (<i>Partisipan 1, laki-laki, 34 tahun</i>). ▪ “Sepemahaman saya coping strategies itu berkaitan dengan kemampuan untuk menjaga makna dalam pekerjaan, terutama untuk berlaku bijak saat pekerjaan berat.” (<i>Partisipan 8, perempuan, 29 tahun</i>). ▪ “Itu macam cara kita menyikapi tekanan tanpa melarikan diri. Jadi bukan cuma soal sabar, tapi sadar kapan kita perlu jeda, kapan harus minta bantuan.” (<i>Partisipan 5, laki-laki, 45 tahun</i>)

Manfaat

- Mampu mengatasi kendala atau permasalahan
- Dapat mengelola waktu
- Kebiasaan baik untuk memaksimalkan pekerjaan
- Mendukung peningkatan *well-being* dalam berkarya
- Meningkatkan produktivitas dalam bekerja
- Meningkatkan pengelolaan diri dan hidup harmonis
- Menciptakan suasana kerja yang kondusif dalam lembaga
- “Saya belajar memilah mana yang prioritas. Kalau sudah terlalu penat, saya izin untuk jalan sebentar atau ambil waktu sendiri supaya bisa kembali fokus.” (*Partisipan 12, perempuan, 27 tahun*)
- “Saya tidak langsung bereaksi ketika menghadapi masalah dengan siswa atau rekan kerja, tetapi saya tarik nafas, lalu coba pahami posisi semua pihak. Itu membuat saya bisa mengambil keputusan dengan lebih tenang.” (*Partisipan 6, laki-laki, 53 tahun*)
- “Saya percaya bahwa kalau guru mau bertahan secara mental, kita perlu punya kehidupan pribadi yang sehat juga. Itu menjaga saya tetap utuh dan tidak kehilangan semangat mengajar.” (*Partisipan 7, perempuan, 43 tahun*)

Sumber Informasi Coping Strategies

Data FGD menunjukkan bahwa para guru mendapatkan informasi tentang *coping strategies* melalui empat sumber. Sumber pertama adalah teman guru. Dalam relasi dengan rekan guru terjadi sharing pengalaman tentang berbagai pengalaman hidup di dalam keluarga dan pelaksanaan tugas-tugas profesional sebagai pendidik. *Coping strategies* merupakan salah satu tema yang dibicarakan dalam sharing tersebut. Informasi tentang *coping strategies* juga ditemukan dalam diskusi dan sharing dengan teman-teman di luar lembaga. *Coping strategies* menjadi salah satu tema yang muncul dalam pembicaraan dengan teman-teman di luar lembaga.

Sumber informasi lain yang diungkapkan dalam FGD adalah informasi dari pimpinan sekolah dan direktur yayasan. Tidak ditemukan data bahwa para guru mengakses sumber ilmiah dari buku atau artikel jurnal. Juga tidak muncul informasi tentang menggali sumber dengan mengakses sumber-sumber digital. Data menunjukkan bahwa *coping strategies* merupakan salah satu tema yang dipandang penting oleh para pimpinan dalam kaitan dengan layanan pendidikan yang berkualitas dan pengembangan guru dalam melaksanakan tugas profesional sebagai pendidik. *Coping strategies* menjadi salah satu bahan diskusi dalam lokakarya para guru dan karyawan SMP Eksperimental Mangunan. Pembahasan tentang *coping strategies* juga terjadi dalam pertemuan dengan direktur yayasan dalam rangka perencanaan dan perumusan program serta kegiatan sekolah tahun ajaran 2024-2025.

Pemahaman Coping Strategies

Dalam FGD ditemukan pemahaman tentang *coping strategies* dalam kaitan dengan tujuh tema lain. *Pertama*, *coping strategies* dipahami sebagai cara para guru untuk mendatangkan *well-being* atau kesejahteraan hidup sebagai pendidik. *Kedua*, para guru juga memahami *coping strategies* sebagai cara efektif untuk mengatasi stres atau tekanan berat di dalam menjalankan tugas profesional sebagai pendidik. *Ketiga*, para guru juga menyatakan bahwa *coping strategies* adalah teknik mengelola diri, waktu dan tugas sebagai pendidik. Mengelola diri, waktu dan berbagai pengalaman stres merupakan cara yang ditempuh untuk melaksanakan pekerjaan administratif dan pendampingan para siswa secara optimal.

Tema keempat sampai dengan ketujuh menunjukkan keterhubungan *coping strategies* dengan kualitas guru sebagai pendidik. Tema-tema tersebut meliputi hubungan *coping strategies* dengan para guru dalam bertindak sebagai pribadi yang bijak. Inilah tema keempat yang muncul terkait dengan *coping strategies*. Tema kelima adalah hubungan *coping strategies* dengan pertumbuhan jiwa dan mental para guru. Para guru menyadari bahwa dalam melaksanakan tugas profesional, mereka perlu menguatkan ketahanan mental. Tema keenam adalah hubungan *coping strategies* dengan pengendalian dalam melaksanakan tugas-tugas profesional. Pengendalian diri terkait dengan kemampuan mengelola waktu dan menyelesaikan tugas-tugas tepat waktu. Ketujuh, *coping strategies* berkaitan erat dengan dukungan kesejahteraan emosional serta sosial dalam meningkatkan kualitas kerja.

Dapat ditegaskan dua hal penting terkait pemahaman tentang *coping strategies*. *Pertama*, *coping strategies* merupakan cara, strategi, dan praktik positif untuk mengatasi berbagai tekanan dan permasalahan yang dihadapi para guru dalam melaksanakan tugas profesional sebagai pendidik. *Kedua*, *coping strategies* dipahami sebagai proses pengembangan mental, jiwa dan kemampuan dalam melaksanakan tugas profesional sebagai pendidik secara berkualitas.

Manfaat Coping Strategies

Dari data FGD ditemukan enam manfaat pelaksanaan *coping strategies*. *Pertama* adalah para guru mampu mengatasi kendala dan permasalahan yang dihadapi di dalam melaksanakan tugas profesional sebagai pendidik.

Kendala dan permasalahan itu terkait dengan tugas pengajaran dan pendampingan. Selain itu, kendala dan permasalahan yang mampu diatasi berupa permasalahan tekanan atau stres personal akibat beban tugas administratif dan pendampingan para siswa. Kedua, manfaat dari *coping strategies* adalah para guru mampu mengelola waktu dengan baik. Waktu dapat dimanfaatkan secara efektif untuk menyelesaikan tugas-tugas sebagai pendidik. Ketiga, dampak dari pemanfaatan waktu secara baik dan peningkatan produktivitas kerja merupakan manfaat lain dari *coping strategies*. Keempat, munculnya kebiasaan para guru untuk mengelola diri dan pekerjaan. Kelima, kemampuan untuk memajemen diri dan kerja, yakni terciptanya suasana kerja yang kondusif. Keenam, peningkatan *well-being* dalam berkarya. Dapat dinyatakan bahwa *coping strategies* memberi manfaat signifikan bagi pemecahan permasalahan dalam pelaksanaan tugas pendidikan, peningkatan *well-being* para guru, dan terciptanya suasana kerja yang kondusif dan produktif.

Pembahasan

Para guru SMP Eksperimental Mangunan mendapatkan informasi tentang *coping strategies* dari rekan guru, teman-teman di luar sekolah, pimpinan sekolah, direktur yayasan dan lokakarya Sekolah. Hasil ini menggambarkan bahwa *coping strategies* menjadi perhatian individu-individu dan pimpinan lembaga. Lembaga membicarakan tema tersebut dalam pendampingan guru dan salah satu bahasan dalam lokakarya guru di tahun 2024. Temuan ini menunjukkan bahwa pemahaman tentang *coping strategies* berkembang lebih melalui jejaring sosial dan pengalaman kolektif dibandingkan melalui sumber akademik atau digital. Hal ini mencerminkan bahwa literasi coping masih bersifat praktis dan kontekstual, belum berbasis pada sumber ilmiah yang lebih sistematis.

Di sisi lain, tidak ditemukan pula implementasi *coping strategies* dengan cara mencari informasi yang inspiratif, diskusi kelompok dan pemecahan permasalahan bersama (Maryam, 2017). Dalam hal ini, tingkat literasi dan diskusi kontinu belum menjadi bagian dari kesadaran sebagai model *coping strategies* yang memberdayakan satu sama lain. Dengan demikian, meskipun terdapat kesadaran tentang pentingnya coping strategies, mekanisme penyadaran belum sepenuhnya berpijak pada refleksi yang terstruktur dan model yang memberdayakan.

Para guru SMP Eksperimental Mangunan mempersepsi *coping strategies* sebagai proses penting yang memberi manfaat sangat signifikan dalam pengembangan diri dan peningkatan kualitas kerja profesional. Temuan ini memperkuat penelitian Phyo & Kopp (2025) yang menyebut bahwa *coping strategies* penting untuk membantu guru agar dapat berkembang di era perubahan tak terduga saat ini yang semakin meningkatkan tuntutan profesi guru. Selain itu, *coping strategies* menjadi sarana untuk meringankan beban dan tekanan dari berbagai masalah yang timbul dalam melaksanakan tugas sebagai pendidik (Blumenthal & Blumenthal, 2021). Pemikiran para guru SMP Eksperimental Mangunan tentang *coping strategies* sebagai cara untuk meringankan beban dan tekanan sejalan dengan hasil penelitian lima tahun terakhir (Andriyani, 2019; Hanani & Harsono, 2024).

Mengurangi stres dengan *coping strategies* menjadi pola umum yang dipahami oleh para guru SMP Eksperimental Mangunan. Tekanan atau stres yang terungkap lebih berfokus pada persoalan kerja atau pelaksanaan tugas profesional. Tidak muncul ungkapan tentang stres yang diakibatkan oleh relasi di dalam keluarga dan tuntutan dari para orang tua sebagaimana ditegaskan Gaol (2021). Juga tidak ada ungkapan bahwa stres atau tekanan diakibatkan oleh kurangnya apresiasi. Hal ini berbeda dengan temuan penelitian sebelumnya yang menegaskan *coping strategies* sebagai cara untuk mengatasi stres akibat kurangnya apresiasi (Suryadi, 2020).

Para guru SMP Eksperimental Mangunan memahami *coping strategies* sebagai cara dan teknik mengelola hidup dan mengurangi tekanan yang memiliki dampak internal dan eksternal. Mengelola dan mengatasi stres dilaksanakan secara individual dengan mengatasi permasalahan yang muncul dan secara komunal dengan berelasi dengan orang-orang terdekat (Blumenthal & Blumenthal, 2021). Bercerita dan berbagi pengalaman dengan orang lain merupakan cara untuk menjernihkan pikiran untuk mengurai sumber-sumber atau faktor-faktor yang memicu munculnya stress (Gaol, 2021). Selain menemukan sumber stres, juga diperlukan suatu upaya nyata untuk mengelola dan mengatasi permasalahan tekanan atau stres. Gagasan ini selaras dengan hasil penelitian Damayanti (2022) tentang bentuk *coping strategies* dengan mencari dukungan dari pihak eksternal dan penguatan pelaksanaan tanggung jawab, sebagaimana ditegaskan oleh Sitio & Diponegoro (2023), yang menyebut bahwa coping strategies membantu para guru dalam menangani stres yang mereka alami.

Manfaat *coping strategies* dipahami para guru sebagai cara untuk mengelola tekanan hidup, baik secara individual melalui refleksi dan tindakan adaptif, maupun secara komunal melalui interaksi dengan orang-orang terdekat. Mereka menyebutkan bahwa berbagi cerita menjadi bagian penting dari proses menjernihkan pikiran. Namun, bentuk coping yang lebih strategis seperti evaluasi situasional, pembuatan rencana tindakan, dan konseling profesional belum disebutkan. Ini menjadi indikasi bahwa bentuk *coping* yang digunakan masih berada pada level emosional, bukan kognitif atau instrumental yang lebih sistemik (Lazarus & Folkman, 1991). Padahal, pendekatan komprehensif dalam *coping* justru akan memperkuat ketahanan guru secara menyeluruh.

Selain mengurangi stres, para guru memahami bahwa *coping strategies* berkontribusi terhadap keseimbangan diri, pengelolaan waktu, dan kesejahteraan hidup bersama. Mereka menilai coping bukan semata strategi personal, tetapi bagian dari tanggung jawab kolektif untuk menciptakan budaya kerja yang sehat dan bermakna. Temuan ini selaras dengan pemikiran Afifah & Nugraha (2024) yang menyatakan bahwa coping menjadi jembatan menuju kesejahteraan sosial (*social well-being*). Hal ini memperluas dimensi coping sebagai strategi untuk membangun solidaritas profesional dan mendukung visi sekolah sebagai komunitas belajar yang merdeka.

Dalam kerangka pemikiran Y.B. Mangunwijaya, *coping strategies* tidak dapat dilihat semata-mata sebagai mekanisme pertahanan psikologis yang bersifat pragmatis, melainkan sebagai bagian integral dari proses pemerdekaan seorang guru. Mangunwijaya memandang guru bukan hanya sebagai pelaksana kurikulum atau penjaga disiplin kelas, melainkan sebagai subjek yang utuh—manusia yang terus-menerus bertumbuh, mencari makna, dan membebaskan dirinya dari struktur-struktur yang menindas, baik yang bersifat eksternal maupun internal (Mulyatno, 2022; Mulyatno, 2020). Dalam konteks ini, *coping* menjadi lebih dari sekadar reaksi terhadap stres; ia adalah strategi aktif dan reflektif yang memungkinkan guru mengalami transformasi diri: dari tekanan menjadi kekuatan, dari kesendirian menjadi relasi, dari kebingungan menjadi kreativitas.

Paradigma ini menantang pandangan dominan yang cenderung mengukur kesehatan mental guru dalam kerangka statistik burnout semata. Alih-alih mereduksi persoalan guru menjadi angka-angka dan intervensi teknis, pendekatan Mangunwijaya menuntut kita untuk melihat guru sebagai makhluk yang hidup dalam pergulatan eksistensial, dalam ketegangan antara idealisme dan realitas sistem pendidikan yang kerap tidak berpihak pada kemanusiaan (Mulyatno, 2022; Sumartana, 1995). Maka, *coping strategies* yang sejati bukanlah pelarian dari stres, melainkan cara-cara kreatif dan reflektif untuk tetap setia pada nilai-nilai pendidikan yang humanistik, kontekstual, dan transformatif. Guru yang mampu menghidupi strategi ini akan menjelma menjadi pendidik sejati: yang hadir secara utuh bagi murid, yang mendampingi dengan *asih* (cinta), *asuh* (pengarahan), dan *asah* (pengembangan), sebagaimana diimpikan oleh Mangunwijaya (Antony, 2022b). Lebih lanjut, dalam kerangka pemikiran Y.B. Mangunwijaya proses coping menjadi medan latihan batin dan praksis perlawanan terhadap dehumanisasi sistemik. Oleh karena itu, memahami *coping strategies* guru secara kritis dan integral bukan hanya penting untuk kesehatan mental guru, melainkan juga untuk membangun pendidikan yang membebaskan, yang memanusiakan, dan yang menghidupkan harapan.

Kontribusi utama dari kajian ini terletak pada penggambaran bagaimana *coping strategies* dimaknai dan dijalankan dalam konteks sekolah yang mengusung pendekatan pedagogi reflektif dan komunitas pembelajar. Penelitian ini menegaskan bahwa keberhasilan *coping strategies* tidak hanya bergantung pada kesadaran individu, tetapi juga pada dukungan institusional dan budaya sekolah yang memfasilitasi dialog, refleksi, dan kolaborasi. Dengan mengaitkan *coping strategies* pada kerangka pemerdekaan guru ala Mangunwijaya, kajian ini memberikan sumbangan teoretis dan praktis dalam membangun pendidikan yang memanusiakan dan menyembuhkan. Namun demikian, masih terdapat keterbatasan dalam penelitian ini, terutama dalam aspek identifikasi sumber stres yang lebih personal dan latar belakang sosial-budaya guru. Penelitian lanjutan dapat menggali lebih dalam dimensi-dimensi tersebut serta mengevaluasi efektivitas bentuk *coping strategies* yang telah dijalankan. Selain itu, penting untuk meneliti bagaimana literasi digital dan akses terhadap sumber ilmiah dapat menjadi bagian dari penguatan *coping* yang berbasis refleksi dan pengetahuan ilmiah. Oleh karena itu, kajian ini membuka ruang bagi eksplorasi lebih lanjut tentang desain *coping strategies* yang holistik dan kontekstual dalam mendampingi guru menjalani tugas profesionalnya.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa guru-guru di SMP Eksperimental Mangunan memahami dan menerapkan *coping strategies* melalui tiga jalur utama: refleksi individual, dukungan relasi sosial, serta program komunal yang dibangun oleh sekolah dan yayasan. Temuan ini memperluas kerangka teoretis *coping strategies* yang dikemukakan oleh para ahli sebelumnya, dengan menambahkan dimensi kontekstual berupa ekosistem kelembagaan dan budaya komunitas sekolah sebagai faktor penentu. Studi ini juga memperkuat relevansi pemikiran Y.B. Mangunwijaya bahwa pendidik tidak hanya bekerja secara individual, tetapi hidup dalam komunitas yang turut membentuk ketahanan psikologis dan tanggung jawab etis mereka. Secara praktis, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan profesional guru, khususnya dalam membangun kesadaran akan pentingnya literasi strategi coping untuk meningkatkan kesejahteraan kerja dan kualitas layanan pendidikan. Hasil ini menegaskan perlunya inisiatif kelembagaan dalam membentuk komunitas belajar guru yang berkelanjutan sebagai ruang kolektif untuk berbagi, berefleksi, dan saling menguatkan. Dengan demikian, studi ini tidak hanya menambah kedalaman konseptual dalam kajian coping strategies, tetapi juga menawarkan arah penguatan praktik kelembagaan yang berpihak pada kesejahteraan guru secara holistik.

Referensi

- Afifah, H., & Nugraha, M. S. (2024). Peran Program Kesejahteraan Psikologi dalam Mengatasi Stres dan Burnout Guru di Lembaga Pendidikan. *Jurnal Tahsinia*, 5(8), 1143–1154.
- Albert, A., & Widjaja, O. H. (2021). Pengaruh Stress, Motivasi dan Kepuasan Kerja terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Manajerial Dan Kewirausahaan*, 3(4).
- 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>
- Anton, J., & Van Ryzin, M. J. (2024). Reducing teacher stress and burnout and enhancing self-efficacy through technology-supported small-group instruction. *Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy*, 4, 100053. <https://doi.org/10.1016/j.sel.2024.100053>
- Antony, R. (2022a). *Komunikasi dialogis sebagai ekspresi pendidikan pemerdekaan YB Mangunwijaya (studi kasus di sekolah dasar eksperimental mangunan)*. [Tesis]. Univeritas Atma Jaya Yogyakarta.
- Antony, R. (2022b). Peran Komunikasi Dialogis Guru dan Mitra Didik dalam Pembelajaran di Sekolah Dasar Eksperimental Mangunan. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 22(2), 42–50.
- Azulaidin, A., & Rosmika, E. (2021). Pengaruh Kompetensi Guru, Motivasi dan Lingkungan Kerja terhadap Kinerja Guru. *Jurnal Insitusi Politeknik Ganesha Medan Juripol*, 4(2).
- Berzonsky, M. D. (1992). Identity Style and Coping Strategies. *Journal Qf Personality*, 60(4).
- Bisjoe, A. R. H. (2018). Menjaring Data dan Informasi Penelitian Melalui FGD (Focus Group Discussion): Belajar dari Praktik Lapang. *Info Teknis EBONI*, 15(1).
- Blumenthal, S., & Blumenthal, Y. (2021). Coping Strategies of Teachers: An Inventory of Approaches and Programs and their Knowledge and Usage in German Schools. *International Journal of Educational Methodology*, 7(4), 697–713. <https://doi.org/10.12973/ijem.7.4.697>
- Bondarchuk, O., Valentyna, B., Nataliia, P., Ivan, P., & Pavlenok, K. (2024). Coping with stressfull situations using coping strategies and their impact on mental health. *Multidisciplinary Reviews*, 7(Special Issue). <https://doi.org/10.31893/multirev.2024spe034>
- Capone, V., & Petrillo, G. (2020). Mental health in teachers: Relationships with job satisfaction, efficacy beliefs, burnout and depression. *Current Psychology*, 39(5), 1757–1766. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9878-7>
- Creswell, J.W.; Creswell, J. D. (2023). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (Sixth edit). Sage Publication.
- Damayanti, W. (2022). Keterampilan Menulis Teks Eksplanasi Siswa Kelas XI SMA. *Jurnal Pembelajaran Bahasa Dan Sastra*, 1(2), 141–150. <https://doi.org/10.55909/jpbs.v1i2.25>
- Gaol, N. T. L. (2021). Faktor-Faktor Penyebab Guru Mengalami Stres di Sekolah. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 4(1), 17–28.
- Hanani, M., & Harsono, Y. T. (2024). Gambaran Strategi Koping pada Guru Pendamping Khusus. *Jurnal Flourishing*, 4(9), 449–469. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v4i92024p449-469>
- Kurnia, A., & Yoselisa, D. (2023). Manajemen Coping Stress Guru Sekolah Luar Biasa dalam Membimbing Anak. *JPI: Jurnal Psikologi Islam*, 2, 40–53.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1991). The Concept of Coping. In *Stress and Coping: an Anthology* (pp. 189–206). Columbia University Press. <https://doi.org/10.7312/mona92982-017>
- Leavy, P. (2017). *Quantitative, Qualitative, Mixed Methods, Arts-Based, and Community-Based Participatory Research Approaches*. The Guilford Press.
- Lune, H., & Berg, B. L. (2021). *Qualitative Research Methods for the Social Sciences*, (9th ed.). Pearson.
- Mangunwijaya. (2020). *Sekolah Merdeka: Pendidikan Pemerdekaan*. Kompas.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 2.
- McDonough, G. (2016). Bearers of Diverse Ecclesiologies: Imagining Catholic School Students as Informing a Broader Articulation of Catholic School Aims. *Journal of Catholic Education*, 19(3), 66–85. <https://doi.org/10.15365/joce.190052016>
- Miles, M.B.; Huberman, A.M.; Saldana, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook*. Sage Publication.
- Moser, A., & Korstjens, I. (2018). Series: Practical guidance to qualitative research. Part 3: Sampling, data collection and analysis. *European Journal of General Practice*, 24(1), 9–18. <https://doi.org/10.1080/13814788.2017.1375091>
- Mulyatno, C. (2022). *Identitas kekatolikan dalam sekolah eksperimental rintisan YB Mangunwijaya*. Kanisius.
- Mulyatno, C. B. (2020). Religiosity and Socio-Ecological Spirituality of Indonesian Community According to Y. B. Mangunwijaya. *International Journal of Science and Society*, 2(2), 394–409.
- Mumtaz, S., & Rindaningsih, I. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kinerja Guru: Literature Review. In *ACJOURE : Academic Journal Research* (Vol. 01, Issue 01).

-
- Phyo, S. Y., & Kopp, E. (2025). Exploring the knowledge structure of coping strategies in teacher education research using bibliometric analysis. *European Journal of Teacher Education*, 1–20.
<https://doi.org/10.1080/02619768.2025.2458496>
- Redman-MacLaren, M., Mills, J., & Tommbe, R. (2014). Interpretive focus groups: a participatory method for interpreting and extending secondary analysis of qualitative data. *Global Health Action*, 7(1).
<https://doi.org/10.3402/gha.v7.25214>
- Rosa-Alcázar, Á., García-Hernández, M. D., Parada-Navas, J. L., Olivares-Olivares, P. J., Martínez-Murillo, S., & Rosa-Alcázar, A. I. (2021). Coping strategies in obsessive-compulsive patients during Covid-19 lockdown. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(2), 100223.
<https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2021.100223>
- Sitio, D. K., & Diponegoro, A. M. (2023). Studi Fenomenologi: Coping Stress Guru Pendamping Khusus Wanita di Sekolah Kristen Kalam Kudus Pontianak. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(2), 2661–2682. <http://jurnaledukasia.org>
- Sumarni. (2018). Peran Dan Fungsi Yayasan Dalam Pengelolaan Pendidikan Madrasah. *EDUKASI: Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Dan Keagamaan*, 16(2), 218–231.
<https://doi.org/10.32729/edukasi.v16i2.490>
- Sumartana, Th. (1995). *Mendidik manusia merdeka: Romo Y.B. Mangunwijaya 65 tahun*. Interfide.
- Suriani. (2020). Pengaruh Komitmen Organisasi, Profesionalisme dan Kompetensi Guru Terhadap Kinerja Guru di SMPN II di Kabupaten Aceh Timur. *Jurnal Ekonomi Keuangan Dan Kebijakan Publik*, 2(1).
- Suryadi, R. N. (2020). Pengaruh Budaya Organisasi, Motivasi Kerja dan Disiplin Kerja terhadap Kinerja Guru SMA Negeri di Kota Makassar. *Indonesian Journal of Economics, Entrepreneurship and Innovation*, 1(1).
<https://journal.ilinstitute.com/IJoEEI>
- Wettstein, A., Schneider, S., grosse Holtforth, M., & La Marca, R. (2021). Teacher Stress: A Psychobiological Approach to Stressful Interactions in the Classroom. In *Frontiers in Education* (Vol. 6). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/educ.2021.681258>
- Wulandari, R. W., Farida, U., & Santoso, A. (2020). Pengaruh Kedisiplinan Kerja, Lingkungan Kerja Non-Fisik, dan Stress Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Guru di SMK Bakti Ponorogo. *ASSET: Jurnal Manajemen dan Bisnis Fakultas Ekonomi*, 3(1), 13–23.