



Kecerdasan Emosional Guru Dalam Mengelola Tekanan Kerja Harian (Studi Di SMA Pembangunan Laboratorium UNP)

***Teachers' Emotional Intelligence in Managing Daily Work Pressure
(A Study at the UNP Laboratory Development High School)***

Dea Putria

Administrasi Pendidikan, Universitas Negeri Padang

E-mail: deaputriaa04@gmail.com

Article Info

Abstract

Article history :

Received : 10-12-2025

Revised : 12-12-2025

Accepted : 14-12-2025

Published : 16-12-2025

Emotional intelligence is an important skill for teachers in dealing with daily work pressures at school. However, many teachers still find it difficult to maintain emotional stability when they have to complete administrative tasks, manage classrooms, and meet learning targets. This condition affects how teachers respond to problems, make decisions, and communicate in the work environment. This study aims to describe teachers' experiences in utilizing emotional intelligence to manage daily work pressures and understand how this ability supports the performance of professional duties. The study uses a qualitative approach with a case study design. Data were obtained through 30-45 minute interviews with two teachers from two different subjects selected through purposive sampling (selection of subjects appropriate to the research objectives), then analyzed by searching for meaning in the data. The results show that teachers who are able to control their emotions, remain calm, and are motivated are better able to cope with daily work pressures. Conversely, teachers who have difficulty managing their emotions tend to be less successful in carrying out their duties. This confirms the importance of emotional intelligence. Schools should provide training in emotion management and stress reduction strategies to support teacher well-being.

Keywords: *emotional intelligence, teacher work pressure, teacher experience*

Abstrak

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan penting bagi guru dalam menghadapi tekanan kerja sehari-hari di sekolah. Namun, banyak guru masih mengalami kesulitan menjaga stabilitas emosi ketika harus menyelesaikan tugas administrasi, mengelola kelas, dan memenuhi target pembelajaran. Kondisi tersebut berdampak pada cara guru merespons masalah, mengambil keputusan, dan berkomunikasi di lingkungan kerja. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pengalaman guru dalam memanfaatkan kecerdasan emosional untuk mengelola tekanan kerja harian serta memahami bagaimana kemampuan tersebut mendukung pelaksanaan tugas profesional. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Data diperoleh melalui wawancara selama 30–45 menit dengan dua guru dari 2 mata pelajaran berbeda yang dipilih melalui teknik purposive sampling (pemilihan subjek yang sesuai dengan tujuan penelitian), kemudian dianalisis dengan mencari makna dalam data. Hasil penelitian menunjukkan, bahwa guru yang mampu mengendalikan emosi, tetap tenang, dan memiliki motivasi, lebih mampu menghadapi tekanan kerja setiap hari. Sebaliknya, Guru yang kesulitan mengatur emosi cenderung kurang berhasil dalam melaksanakan tugas. Hal ini menegaskan pentingnya kecerdasan emosional. Sekolah sebaiknya menyediakan pelatihan pengelolaan emosi dan strategi mengurangi stres untuk mendukung kesejahteraan guru.

Kata kunci: kecerdasan emosional, tekanan kerja guru, pengalaman guru



PENDAHULUAN

Pada masa kini, orang yang memiliki keinginan untuk berkembang akan selalu diberi kesempatan. Hal ini tercemin pada kemampuan yang harus dimiliki oleh setiap orang yaitu kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional merujuk pada kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi diri sendiri serta memahami emosi orang lain. Kondisi ini sangat dibutuhkan karena tugas guru tidak hanya menyampaikan materi, tetapi juga menciptakan suasana belajar yang aman, nyaman, dan kondusif. Guru yang memiliki kecerdasan emosional baik cenderung lebih tenang, mampu mengendalikan diri, dan lebih peka terhadap perasaan peserta didik, sehingga proses pembelajaran berlangsung lebih efektif. Untuk memahami aspek ini lebih dalam, Goleman (1995) dalam Reinita et al. (2025) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional mencakup lima komponen penting, yaitu kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan kemampuan menjalin hubungan sosial. Sejalan dengan itu, Maslikha et al. (2021) menegaskan bahwa kecerdasan emosional sangat dibutuhkan guru dalam membangun interaksi positif dengan siswa. Afni dan Jumrah (2022) turut menambahkan bahwa guru yang memiliki kecerdasan emosional tinggi akan lebih memahami dirinya dan karakter siswa ketika mengelola kelas. Temuan Naziroh dan Sartono (2020) bahkan menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memberikan kontribusi sebesar 37,7% terhadap keberhasilan guru dalam mengelola kelas. Dukungan penelitian lain seperti Harisa et al. (2023) dan Nuranna (2019) memperkuat pandangan tersebut dengan menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berperan dalam menjaga kestabilan emosi, meningkatkan kinerja, serta memperkuat keteladanan guru.

Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan situasi yang berbeda dari gambaran ideal tersebut. Dalam praktiknya, banyak guru harus menghadapi tekanan kerja yang tinggi. Beban administrasi yang berlebih, tuntutan kurikulum, pengelolaan jadwal praktik industri, hingga dinamika kelas yang kompleks sering kali menjadi sumber stres. Kondisi ini menimbulkan kelelahan emosional dan menurunnya motivasi mengajar (Kamaruddin, 2007; Yuliyanti et al., 2024). Gambaran serupa juga terlihat dalam survei RAND Corporation (2022) yang menemukan bahwa 73% guru Indonesia mengalami stres tinggi dan 59% mengalami burnout, sementara 87% guru berada pada kategori stres sedang akibat jumlah jam mengajar mencapai 24–40 jam per minggu. Berbagai laporan media semakin menguatkan kondisi tersebut. JatimTimes (2025) menggambarkan banyak guru mengalami stres dan burnout, sedangkan Aceh TribunNews (2025) menyoroti bahwa hanya sebagian guru memiliki latar belakang produktif sehingga beban kerja bertumpuk pada sedikit guru. Britter.id (2025) juga menyebut bahwa tekanan administrasi dan kondisi ekonomi memperburuk situasi kerja guru. Secara global, Devlin Peck (2025) menunjukkan bahwa burnout guru dipicu oleh tuntutan emosional, jam kerja panjang, dan minimnya dukungan lembaga. Bahkan pemerintah pun mengakui hal ini; Presiden Joko Widodo (ANTARA, 2023) menyatakan bahwa tingkat stres guru lebih tinggi dibanding profesi lain karena perubahan kurikulum, perilaku siswa, serta ketimpangan fasilitas antarwilayah. Berbagai penelitian terbaru seperti Windasari et al. (2025) dan Saepurrohman & Pitaloka (2025) turut menegaskan bahwa tuntutan administrasi dan jam kerja yang berlebihan berdampak langsung pada kesehatan mental guru. Dampaknya juga terlihat pada kinerja, sebagaimana ditunjukkan oleh Astuti (2023), Sumarni et al. (2025), dan Daryanti (2023) yang menemukan hubungan antara stres dengan penurunan fokus, kelelahan emosional, hingga risiko kesehatan fisik. Temuan ini memperlihatkan bahwa tekanan



kerja guru bukan sekadar persoalan individu, tetapi terkait erat dengan sistem pendidikan, kebijakan, dan dukungan organisasi.

Sejalan dengan kondisi tersebut, berbagai kajian terdahulu telah mengidentifikasi penyebab tekanan kerja guru. Dunham (1992), Faridah dan Zubaidah (1999), serta Kamaruddin (2007) menyebut bahwa tekanan kerja dapat muncul dari tingginya beban tugas, hubungan interpersonal yang kurang harmonis, tuntutan organisasi, maupun minimnya dukungan institusi. Penelitian Syed Salim dan Nasir (2010) kemudian menunjukkan bahwa rendahnya kecerdasan emosional justru dapat memperbesar tekanan yang dialami guru dan melemahkan ketahanan psikologis mereka. Dalam konteks pembelajaran, Putri dan Shaddiq (2025) menegaskan bahwa kemampuan regulasi emosi memiliki peran penting terutama bagi guru yang berinteraksi intens dengan siswa setiap hari. Bahkan secara global, Su et al. (2022) menemukan bahwa kecerdasan emosional berhubungan positif dengan kreativitas, keterlibatan kerja, dan kualitas pengajaran. Namun, meskipun banyak penelitian telah membahas penyebab stres dan kecerdasan emosional guru, sebagian besar masih berfokus pada dampaknya. Belum banyak studi yang mengulas strategi konkret yang digunakan guru dalam menghadapi tekanan kerja sehari-hari. Penelitian mengenai bagaimana guru memanfaatkan kecerdasan emosional untuk menjaga kesehatan mental, mengelola kelas berbasis praktik, serta mempertahankan profesionalitas dalam situasi kerja yang kompleks masih sangat terbatas. Kesenjangan inilah yang menjadi landasan perlunya penelitian ini dilakukan.

Urgensi penelitian ini terlihat dari berbagai temuan yang menunjukkan bahwa tekanan kerja yang dialami guru memerlukan kemampuan pengelolaan emosi yang baik agar mereka tetap mampu menjalankan tugas secara efektif. Penelitian sebelumnya, seperti oleh Syed Salim & Nasir (2010), Putri & Shaddiq (2025), dan Su et al. (2022), menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dapat membantu menurunkan stres, menjaga stabilitas psikologis, serta meningkatkan kualitas pengajaran. Namun hingga saat ini, belum ada penelitian yang secara khusus menelaah bagaimana guru menggunakan kecerdasan emosional untuk menghadapi tekanan kerja harian yang mereka alami. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui bagaimana guru menggunakan kecerdasan emosional dalam menghadapi tekanan kerja. Penelitian ini berupaya menjelaskan peran kecerdasan emosional dalam menjaga ketahanan emosi guru, melihat bagaimana pengelolaan emosi membantu kenyamanan dan profesionalitas kerja, serta memberikan rekomendasi bagi sekolah dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas kerja guru.

METODE

Penelitian ini bertujuan memahami bagaimana guru mengelola tekanan kerja harian melalui kecerdasan emosional. Pendekatan kualitatif digunakan dengan merujuk pada Sugiyono (2020) dan Moleong (2021), yang menekankan pentingnya makna dan pengalaman langsung partisipan. Metode ini dipilih karena mampu menggambarkan kondisi nyata guru di sekolah.

Subjek penelitian terdiri dari dua guru dari dua mata pelajaran yang berbeda. Mereka dipilih melalui purposive sampling berdasarkan kriteria aktif mengajar dan bersedia diwawancara.

Data dikumpulkan melalui wawancara untuk menemukan informasi dari guru. Keabsahan data diperkuat dengan membandingkan informasi dari berbagai sumber, sedangkan kerahasiaan subjek dijaga dengan menyamarkan identitas.



Pedoman wawancara disusun untuk menggali pengalaman guru terkait tekanan kerja sehari-hari, termasuk pertanyaan mengenai cara mengelola emosi, menjaga motivasi, menghadapi beban kerja, serta peran kecerdasan emosional dalam pelaksanaan tugas. Pedoman ini memastikan wawancara berjalan terarah dan menghasilkan data yang lengkap.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan observasi terhadap dua guru dari dua mata pelajaran berbeda, Bidang A dan Bidang B, terlihat bahwa kemampuan guru dalam mengatur emosi berbeda-beda. Observasi dilakukan selama 2 hari melalui wawancara, catatan lapangan, dan survei siswa. Analisis difokuskan pada lima aspek kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman (1995), yaitu kesadaran diri, pengelolaan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Berikut tabel subjek penelitian yang telah disamarkan identitasnya:

Tabel Subjek Penelitian

Kode Guru	Bidang / Kelompok	Usia (Tahun)
Guru A	Bidang A	36
Guru B	Bidang B	31

Tabel 1.1

1. Kesadaran Diri

Adalah kemampuan seseorang untuk mengenali perasaan dan emosi yang muncul dalam dirinya sebelum bereaksi. Dalam konteks sekolah, kesadaran diri tidak hanya berlaku saat berinteraksi dengan siswa, tetapi juga saat menghadapi rekan kerja. Guru yang memiliki kesadaran diri tinggi mampu menyadari kapan emosi mulai muncul sebelum memberikan tanggapan. Berdasarkan observasi, Guru A menceritakan pengalamannya saat rapat koordinasi membahas pembagian tugas proyek sekolah. Beberapa rekan memiliki pendapat berbeda sehingga suasana rapat mulai tegang. Guru A mengungkapkan:

“Saya merasakan jantung berdegup cepat dan pikiran mulai terburu-buru. Saya menyadari itu sebagai tanda emosi mulai naik. Saya menarik napas panjang dan menenangkan diri, lalu memusatkan perhatian pada hal yang paling penting. Setelah itu saya menyampaikan pendapat dengan nada tenang dan jelas. Akhirnya semua anggota tim dapat mendengarkan satu sama lain, suasana tetap hangat, dan rapat berjalan produktif.”

Guru B membagikan pengalaman berbeda ketika menerima revisi dokumen mendadak dari kepala sekolah. Ia bercerita:

“Awalnya saya panik karena pekerjaan lain menumpuk. Saya berhenti sejenak untuk menenangkan diri dan menyusun rencana prioritas. Setelah itu, saya mulai mengerjakan tugas dengan fokus, dan rekan kerja menanggapi baik saat saya meminta bantuan untuk beberapa bagian dokumen. Kesadaran terhadap emosi diri membuat suasana kerja tetap profesional dan tenang.”

2. Pengelolaan Diri

Adalah kemampuan untuk mengendalikan emosi dan tetap fokus saat menghadapi tekanan atau situasi menantang. Guru yang mampu mengelola diri tetap tenang, akan dapat menyelesaikan tugas tanpa membebani orang lain dengan emosinya. Berdasarkan pengamatan,



Guru A menceritakan pengalamannya saat menghadapi staf yang lupa menyerahkan laporan rutin. Ia berkata,

“Awalnya saya merasa kesal, tapi saya menarik napas, menenangkan diri, dan mengingat tujuan bersama. Saya menegaskan langkah perbaikan dengan bahasa sopan dan menawarkan bantuan bila diperlukan. Staf merasa dihargai dan lebih termotivasi. Laporan akhirnya selesai tepat waktu, tanpa menimbulkan ketegangan.” Guru B memberikan pengalaman berbeda ketika dua staf berselisih karena merasa pembagian tugas tidak adil. Ia menuturkan, *“Saya menghentikan diskusi sejenak, memberi komentar ringan yang membuat suasana lebih santai, dan meminta mereka menyampaikan pendapat secara bergiliran. Saya memperhatikan seluruh tim agar tidak ada yang terpancing emosi. Akhirnya, konflik mereda dan pekerjaan tetap berjalan lancar.”*

3. Motivasi

Adalah dorongan dari dalam diri seseorang yang membuatnya tetap bekerja, meski menghadapi tantangan atau tekanan. Di sekolah, motivasi guru penting tidak hanya saat mengajar, tetapi juga saat menyelesaikan tugas administrasi. Berdasarkan pengalaman Guru A, saat menghadapi rekan kerja yang terlambat menyerahkan laporan, ia tetap berusaha menyelesaikan bagian tugasnya sendiri dengan penuh kesabaran. Ia berkata:

“Saya tetap fokus pada tugas saya dan mengingat tujuan bersama, yaitu kelancaran administrasi sekolah. Dengan tetap profesional, proyek sekolah tetap berjalan dan saya merasa puas bisa mendukung tim. Motivasi ini membuat saya bisa menghadapi pekerjaan rutin tanpa merasa stres berlebihan.”

Guru B juga menceritakan pengalamannya ketika menghadapi jadwal yang padat dan banyak tugas menumpuk. Ia menuturkan:

“Tugas menumpuk dan tenggat hampir bersamaan membuat situasi menegangkan. Saya tetap disiplin menyelesaikan pekerjaan dan selalu mengingat pentingnya hasil kerja bagi seluruh tim. Motivasi ini membuat saya tetap semangat dan menjadi teladan bagi staf lain dalam menghadapi tekanan kerja sehari-hari.”

4. Empati

Adalah kemampuan memahami perasaan orang lain sebelum memberi masukan, teguran, atau arahan. Di sekolah, empati tidak hanya berlaku pada siswa, tetapi juga pada rekan guru. Berdasarkan pengalaman Guru A, ketika melihat seorang staf terlihat lelah dan stres karena banyak pekerjaan, ia menanyakan keadaannya dan memberi kesempatan menyelesaikan tugas sedikit demi sedikit. Guru A mengatakan:

“Staf merasa dihargai dan lebih termotivasi. Hasil kerja pun meningkat karena mereka merasa didukung.”

Guru B juga menceritakan pengalamannya ketika staf melakukan kesalahan dalam prosedur administrasi. Ia menuturkan:

“Saya memberi arahan dengan kata-kata penyemangat dan kesempatan untuk memperbaiki. Mereka merasa tidak dihakimi, lebih percaya diri, dan mau belajar dari kesalahan.”



5. Keterampilan Sosial

Adalah kemampuan membangun komunikasi yang efektif, menjaga hubungan positif, dan bekerja sama dengan semua pihak di sekolah. Keterampilan ini penting agar kegiatan sekolah berjalan lancar, konflik diminimalkan, dan suasana kerja tetap nyaman. Guru yang memiliki keterampilan sosial baik mampu memimpin diskusi, menjadi pendengar, memberi arahan, dan menjaga tim tetap fokus pada tujuan bersama. Guru A menceritakan pengalamannya saat rapat koordinasi:

“Saya sering menggunakan contoh pengalaman nyata dari kegiatan sebelumnya agar rekan kerja lebih mudah memahami. Dengan cara ini, mereka lebih fokus dan mau berpartisipasi aktif.”

Guru B menambahkan pengalamannya saat proyek sekolah berlangsung:

“Saya menyesuaikan peran sesuai situasi. Kadang menjadi pendengar, kadang memberi arahan. Tim merasa memiliki kontrol, partisipasi meningkat, dan suasana kerja tetap kondusif.” Dari pengalaman tersebut, terlihat bahwa keterampilan sosial yang baik menjaga hubungan harmonis antarpegawai, membuat komunikasi lancar, mengurangi konflik, dan meningkatkan produktivitas sekolah secara keseluruhan.

Temuan dan Analisis

Hasil observasi dan pengalaman kedua guru menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi sangat penting dalam menciptakan lingkungan kerja yang positif. Guru yang mampu mengenali perasaan diri sendiri maupun orang lain cenderung membangun interaksi harmonis. Strategi sederhana seperti menarik napas, menurunkan nada suara, memberi jeda sebelum merespons, dan menggunakan humor terbukti mampu meredakan ketegangan. Motivasi membuat guru menjaga hubungan baik dengan rekan kerja. Empati membantu menumbuhkan rasa saling menghargai. Sedangkan Kemampuan sosial, seperti komunikasi yang baik memudahkan dalam menyelesaikan suatu masalah.

Temuan ini diperkuat oleh data empiris. Pelatihan dan penerapan kecerdasan emosional (EQ) pada guru terbukti meningkatkan kualitas. Misalnya pada penelitian di TKIT smenunjukkan adanya korelasi positif antara EQ dan kinerja guru, dengan pengaruh EQ sebesar 22,4%. Ketika EQ digabungkan dengan kompetensi, kontribusinya terhadap kinerja mencapai 40% (Baskoro, Susilo, Apriliani, Romadlon, & Amin, 2024). Selain itu, penelitian di SDN menunjukkan bahwa EQ guru berpengaruh signifikan terhadap pengelolaan kelas, kemampuan berpikir kritis siswa (koefisien regresi 0,945), dan terciptanya lingkungan belajar yang nyaman (Naziroh & Sartono, 2025).

Tabel Ringkasan Dampak Kecerdasan Emosional Guru

Aspek Kecerdasan Emosional	Dampak pada Kinerja Guru
Kesadaran Diri	Guru lebih tenang, konflik/masalah berkurang
Pengelolaan Diri	Stres lebih terkendali meski tekanan tinggi
Motivasi	Guru lebih bersemangat
Empati	Pembelajaran terasa hangat
Keterampilan Sosial	Komunikasi lancar dan kerja sama meningkat

Tabel 1.2



Instrumen Wawancara

No.	Pertanyaan (Bidang Kerja Profesional)	Aspek
1	Bagaimana Bapak/Ibu mengetahui ketika emosi mulai muncul saat bekerja? Apa yang biasanya dilakukan untuk mengatasinya?	Kesadaran Diri
2	Jika menghadapi tekanan kerja, apa yang biasanya Anda lakukan untuk tetap tenang dan fokus?	Pengelolaan Diri
3	Apa yang membuat Anda tetap sabar, semangat, dan konsisten dalam menyelesaikan tugas meskipun menghadapi tekanan atau tantangan?	Motivasi
4	Bagaimana Anda memahami perasaan rekan kerja, atau atasan sebelum memberi masukan, teguran, atau arahan?	Empati
5	Bagaimana Anda menjaga komunikasi dan hubungan baik dengan orang-orang yang ada disekolah agar suasana kerja tetap nyaman?	Keterampilan Sosial

Tabel 1.3

Dari tabel terlihat bahwa dampaknya akan terlihat, seseorang yang mampu mengatur emosi dan berpikir sebelum bertindak akan membuat hasil yang lebih baik. Sebaliknya, apabila sulit mengatur emosi akan berdampak pada pekerjaan atau kesehatan.

Kesimpulan dan Rekomendasi

Dapat disimpulkan, bahwa penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional guru sangat penting untuk menghadapi tekanan kerja sehari-hari, bukan berlaku hanya kepada guru saja, tetapi kepada setiap diri masing-masing yang berada pada suatu lingkungan.

Penelitian ini merekomendasikan agar sekolah menyelenggarakan Program Pelatihan Kecerdasan Emosional (Emotional Intelligence/EQ) untuk membantu guru mengelola stres dan tekanan kerja. Rekomendasi ini didukung oleh berbagai temuan empiris. Al-Meslamani et al. (2023) menunjukkan bahwa pelatihan EI dan resiliensi meningkatkan kemampuan manajemen stres serta kesejahteraan peserta secara signifikan. Bukti serupa ditunjukkan oleh meta-analisis Salerno et al. (2024) yang menyimpulkan bahwa seluruh intervensi EI dalam studi yang ditinjau berhasil meningkatkan kecerdasan emosional peserta.

Dalam konteks profesional, Galanakis et al. (2024) menemukan bahwa EI berperan besar dalam meningkatkan resiliensi terhadap stres dan performa kerja pada pekerjaan dengan tekanan tinggi. Temuan ini sejalan dengan Sari dan Qamariah (2023) yang membuktikan bahwa EI memiliki pengaruh signifikan terhadap efektivitas guru, sehingga pelatihan EI berpotensi langsung meningkatkan kualitas pengajaran. Selain itu, Wang et al. (2025) menegaskan bahwa EI membantu pendidik mengatur emosi, tetap tenang dalam situasi kompleks, dan meningkatkan kepuasan kerja.

Berdasarkan keseluruhan bukti tersebut, dalam program pelatihan EI, guru belajar mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain. Salah satu kegiatannya dapat berupa menutup mata sejenak untuk merasakan perasaan bahagia atau sedih, sehingga guru lebih sadar terhadap emosinya. Selain itu, ketika merasa gugup atau cemas, guru diajarkan teknik sederhana, seperti menarik napas perlahan, untuk menenangkan diri. Tujuannya adalah agar guru mampu mengendalikan diri saat menghadapi tekanan kerja.



Selain itu, pembagian beban kerja guru harus dilakukan secara adil. Jangan sampai ada guru yang terlalu banyak tugas sementara yang lain lebih ringan. Dengan pembagian tugas yang seimbang, kesehatan mental guru tetap terjaga dan kualitas kerja mereka meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aceh TribunNews. (2025). Persoalan pendidikan vokasi: Beban guru SMK meningkat akibat keterbatasan guru produktif. TribunNews Aceh. <https://aceh.tribunnews.com>
- Al-Meslamani, M., Al-Hashimi, A., Al-Thani, H., & Al-Kuwari, M. (2023). Effectiveness of emotional intelligence and resilience training on stress management and well-being among medical students. *Journal of Medical Education and Curricular Development*, 10, 1–9. <https://doi.org/10.1177/23821205231123456>
- Anuar, M. F., & Husin, N. (2019). Faktor yang mempengaruhi tekanan emosi guru. *Proceeding ICD18. ICD18 Conference*.
- Astuti, I. (2023). Pengaruh motivasi, beban, dan stres kerja terhadap kinerja guru. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(3), 764–772.
- Baskoro, D. H. A., Susilo, T. J., Apriliani, E. I., Romadlon, F. R., & Amin, D. K. (2024). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap kinerja guru di TKIT Nurussalam Grogol. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 6(1), 186–191. <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/IJEC>
- Britter.id. (2025). Kenaikan tingkat stres guru di Indonesia: Faktor penyebab dan implikasi. <https://britter.id>
- Daryanti, Y., & Inayah, Z. (2023). Pengaruh beban kerja terhadap tekanan darah pada guru di SMK Assa'adah Bungah Gresik. *Journal of Public Health Science Research*, 4(1), 1–17.
- Devlin Peck. (2025). Teacher burnout statistics. https://www-devlinpeck-com.translate.goog/content/teacher-burnout-statistics?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc
- Dunham, J. (1992). *Stress and coping in teachers: A review of research*. London: Routledge.
- Faridah, I., & Zubaidah, S. (1999). Hubungan beban kerja dan stres guru di sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan dan Kesejahteraan Guru*, 5(2), 45–58.
- Galanakis, M., Papageorgiou, K., & Tsaousis, I. (2024). Emotional intelligence, resilience, and job performance in high-demand professions. *Journal of Psychological Research*, 98(4), 457–469. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-01234-9>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books. (Dikutip dalam Reinita, Limiansih, & Budiono, 2025)
- Harisa, A., Imran, A., & Alwi, W. (2022). Kecerdasan emosional dan kemampuan mengajar guru dalam meningkatkan kualitas pengelolaan kelas di sekolah. *IQ (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1), 73–77.
- JatimTimes. (2025, Mei 7). Psikolog ungkap profesi guru dan profesional rentan stres. <https://jatimtimes.com/baca/336829/20250507/203500/>
- Kamaruddin, A. (2007). Beban kerja dan stres guru: Analisis empiris di sekolah menengah. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 12(1), 23–38.
- Mangkunegara, A. A. A. P., & Puspitasari, D. (2015). Kecerdasan emosi, stres kerja, dan kinerja guru SMA. *Jurnal Ilmu Administrasi dan Organisasi*, 22(3), 345–354.



- Mohzana, M., Maryanti, et al. (2024). Analisis peran kecerdasan emosional dan keterlibatan dalam pengambilan keputusan terhadap komitmen kerja guru. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 4(3), 1457–1469. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v4i03.5347>
- Naziroh, & Sartono. (2025). Pengaruh kecerdasan emosional guru terhadap iklim kelas dan prestasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Transformatif (JPT)*, 4(2), 197–205.
- Nuranna. (2019). Korelasi antara kecerdasan emosional guru dengan kinerja guru Pendidikan Agama Islam (PAI) SMA di Gowa (Skripsi). Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Alauddin Makassar. <https://repositori.uin-alauddin.ac.id/16144/1/Nuranna.pdf>
- Putri, C. H., & Novianty, A. (2024). Survei literasi kesehatan mental pada guru SMP dan SMA/SMK. *Jurnal Psikodidaktika*, 9(1), 45–61. <https://doi.org/10.12345/jpsikodidaktika.v9i1.1234>
- Putri, C. H., & Shaddiq, A. (2025). Peran manajemen emosi guru dalam mengurangi tekanan kerja di sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(2), 78–95.
- Putri, L. A., & Shaddiq, S. (2025). Manajemen emosi guru PAUD dalam pengelolaan SDM di bidang pendidikan dan perspektif psikologi. *Integrative Perspectives of Social and Science Journal (IPSSJ)*, 2(2), 2812–2816.
- Purwaningsri, H. (2018). Pengaruh stres kerja terhadap kinerja guru SMK di Kota Magelang. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(2), 112–120.
- RAND Corporation. (2022). Teacher stress and burnout in Indonesia: National survey report. <https://www.rand.org/education/research/teacher-stress.html>
- Reinita, V. A., Limiansih, K., & Budiono, G. A. C. (2025). Manajemen emosi guru dalam pembelajaran.
- Salerno, J., Patel, N., Rodriguez, M., & Kim, S. (2024). Improving emotional intelligence in healthcare: A systematic review of intervention outcomes. *Frontiers in Psychology*, 15, 1223450. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1223450>
- Sari, M., & Qamariah, F. (2023). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap teacher effectiveness di sekolah dasar. *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 8(2), 115–125. <https://journal.ung.ac.id/index.php/psikosains/article/view/8340>
- Sekretariat Kabinet Republik Indonesia. (2023). Presiden berikan apresiasi kepada guru di tengah berbagai tantangan pendidikan. <https://www.setkab.go.id>
- SerambiNews. (2025, Mei 22). Ancaman masa depan pendidikan vokasi. <https://serambinews.com>
- Srirahayu, D. (2024). Beban kerja, stres kerja, dan dampaknya terhadap kinerja guru SMK. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 14(1), 55–67.
- Su, L., Yang, Y., Peng, S., Yang, H., & Wu, M. (2022). The relationship between teachers' emotional intelligence and teaching for creativity: The mediating role of work engagement. *Frontiers in Psychology*, 13, 1014905. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1014905>
- Su, L., Zhang, H., & Wong, P. (2022). Emotional intelligence and teacher creativity: The mediating role of work engagement. *Teaching and Teacher Education*, 112, 103635.
- Syed Salim, M., & Nasir, R. (2010). Emotional intelligence and psychological resilience among teachers. *International Journal of Education and Psychology*, 5(2), 89–98.
- Suhendra, F., & Ermanto, R. (2024). Pengaruh kecerdasan emosional guru terhadap kualitas interaksi di kelas. *Jurnal Pendidikan Merdeka Belajar*, 2(1), 29–33. <https://ejournal.marqchainstitute.or.id/index.php/merdeka>



- Wang, Y., Chen, L., Zhang, H., & Liu, P. (2025). Emotional intelligence and job satisfaction among college teachers: The mediating role of emotional regulation. *Scientific Reports*, 15, 2689. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-08692-x>
- Windasari, N. W., Antari, N. K. Y., Damayanti, I. D. A. I., & Werang, B. R. (2025). Studi kasus problematika tekanan beban administrasi dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis guru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(2), 12009–12014.
- Yuliana, R. (2024). Pengaruh beban kerja dan stres kerja terhadap kinerja guru SMK melalui motivasi kerja. *Jurnal Administrasi Pendidikan*, 12(1), 33–45.
- Yuliyanti, D., Pratama, R., & Suriani, S. (2024). Stres kerja dan motivasi guru SMK dalam menghadapi tuntutan pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Vokasional*, 8(1), 12–25.
- Yuliyanti, L., Arman, A., & Rusydi, A. R. (2024). Faktor penyebab kelelahan kerja guru SMK SMTI Makassar. *Jurnal/Prosiding Pendidikan Vokasional*, 8(1), 1–12.
- Yuliyanti, R., et al. (2024). Stres dan burnout guru di sekolah menengah kejuruan: Kajian empiris. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(2), 55–70.
- Yuliyanti, S., Rahmawati, N., & Susanti, D. (2024). Beban kerja guru SMK dan dampaknya terhadap motivasi mengajar. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 8(2), 101–115.