

STRES KERJA DAN KESEJAHTERAAN GURU DI ERA DIGITAL: PENGARUH TERHADAP KUALITAS PEMBELAJARAN

Sugiyanto^{1*}, Nurkolis², Widya Kusumaningsih³

^{1,2,3}Manajemen Pendidikan Pascasarjana UPGRIS

Email : sugi9238@gmail.com*, nurkolis@upgris.ac.id, widyakusumaningsih@upgris.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh stres kerja dan kesejahteraan guru terhadap kualitas pembelajaran di era digital pada tingkat sekolah dasar dan menengah. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara mendalam, observasi, dan studi dokumentasi, serta dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres kerja guru yang tinggi, akibat tuntutan adaptasi terhadap teknologi pendidikan, berdampak negatif terhadap kualitas pembelajaran, ditandai dengan menurunnya inovasi metode pembelajaran dan keterlibatan siswa. Sebaliknya, kesejahteraan guru yang tinggi terbukti mampu memoderasi dampak stres kerja dan membantu guru mempertahankan efektivitas pembelajaran meskipun berada dalam tekanan kerja yang intensif. Penelitian ini menegaskan pentingnya kesejahteraan guru sebagai faktor kunci keberhasilan transformasi pendidikan digital. Temuan ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi manajemen pendidikan berbasis kesejahteraan guru, khususnya di wilayah semi-pedesaan yang sedang mengadopsi pembelajaran berbasis teknologi.

Kata Kunci: stres kerja; kesejahteraan guru; kualitas pembelajaran; pendidikan digital; manajemen pendidikan

Abstract

This study aims to analyze the impact of work stress and teacher well-being on the quality of learning in the digital era at primary and secondary education levels. The research employed a descriptive qualitative approach using data collection techniques including in-depth interviews, direct observations, and document analysis, and was analyzed through the interactive model of Miles and Huberman. The findings reveal that high levels of teacher work stress, driven by demands for educational technology adaptation, negatively affect learning quality, as evidenced by reduced innovation in teaching methods and decreased student engagement. Conversely, high teacher well-being was found to moderate the negative impact of work stress and enable teachers to maintain effective learning practices even under intense work pressure. This study highlights the critical role of teacher well-being as a key factor in the success of digital education transformation. The findings contribute to the development of educational management strategies centered on enhancing teacher well-being, especially in semi-rural areas adapting to technology-based learning.

Keywords: work stress; teacher well-being; learning quality; digital education; educational management

A. PENDAHULUAN

Pendidikan di abad ke-21 mengalami perubahan besar seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi (Sahmaulana et al., 2024). Dalam konteks ini, digitalisasi pendidikan telah menjadi suatu keniscayaan yang mendorong

terjadinya transformasi dalam berbagai aspek, mulai dari metode pengajaran, sistem administrasi sekolah, hingga pola interaksi antara guru dan peserta didik (Sulastri et al., 2024). Penggunaan teknologi seperti Learning Management System (LMS), platform video conference, aplikasi pembelajaran daring, serta berbagai media sosial pendidikan telah merevolusi cara guru mengajar dan siswa belajar (Gusti et al., 2022). Di satu sisi, perkembangan ini membuka peluang besar untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi proses belajar-mengajar. Namun, di sisi lain, perubahan yang cepat dan tuntutan adaptasi yang tinggi juga membawa konsekuensi berupa tekanan psikologis yang signifikan terhadap guru (Haris & Setiana, 2024).

Stres kerja merupakan respons fisik dan emosional yang terjadi ketika tuntutan pekerjaan melebihi kemampuan atau sumber daya individu untuk menghadapinya (Saragih & Siahaan, 2021). Dalam konteks pendidikan, stres kerja pada guru tidak hanya disebabkan oleh faktor-faktor tradisional seperti beban kerja administratif, tuntutan kurikulum, dan interaksi dengan siswa yang beragam, tetapi kini juga diperparah oleh ekspektasi penggunaan teknologi secara intensif (Wongkar et al., 2023). Guru dituntut untuk menguasai perangkat lunak pembelajaran, melakukan inovasi dalam metode pengajaran digital, serta menghadapi tantangan pembelajaran jarak jauh dan hybrid yang menuntut keterampilan pedagogik baru. Penelitian oleh (Ivoni Amelia, 2024) menunjukkan bahwa penggunaan teknologi yang intensif dalam pembelajaran meningkatkan beban kognitif guru, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat stres kerja.

Selain stres kerja, kesejahteraan guru menjadi faktor penting yang perlu mendapatkan perhatian serius. Kesejahteraan guru mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan profesional yang berkontribusi terhadap kepuasan kerja dan kualitas kehidupan secara keseluruhan (Hutasuhut et al., 2025). Guru yang memiliki tingkat kesejahteraan tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres, menunjukkan kinerja yang lebih baik, dan menciptakan lingkungan belajar yang positif bagi siswa (Hasanah & Zainuddin, 2024). Sebaliknya, guru dengan tingkat kesejahteraan rendah lebih rentan terhadap burnout, penurunan motivasi, dan menurunnya kualitas interaksi pembelajaran. Studi oleh (Pendidikan et al., 2016), mengungkapkan bahwa kesejahteraan emosional dan sosial guru memiliki hubungan langsung dengan efektivitas pembelajaran di kelas, khususnya dalam konteks pembelajaran berbasis digital.

Seiring dengan perkembangan ini, muncul kebutuhan untuk memahami hubungan antara stres kerja, kesejahteraan guru, dan kualitas pembelajaran secara lebih mendalam. Tinjauan pustaka menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus secara terpisah pada dampak stres kerja terhadap kinerja guru atau pentingnya kesejahteraan dalam menunjang profesionalisme guru. Misalnya, penelitian (Anita et al., 2021) membahas pengaruh stres kerja terhadap kinerja guru selama masa pandemi COVID-19, sedangkan penelitian oleh Dwiki et al., (2024), menyoroti pentingnya kesejahteraan guru dalam konteks implementasi kurikulum merdeka belajar. Namun, penelitian yang mengkaji keterkaitan antara stres kerja dan kesejahteraan secara simultan serta implikasinya terhadap kualitas pembelajaran di era digital masih sangat terbatas, khususnya dalam konteks pendidikan dasar dan menengah di Indonesia.

Perubahan ekosistem pendidikan pasca-pandemi juga mempertegas pentingnya kajian ini. Pembelajaran hybrid dan digital yang terus berlanjut menuntut guru untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan profesional dan pribadi dalam situasi yang semakin kompleks (Ardiawati, 2024). Tanpa strategi adaptasi yang efektif dan dukungan institusional yang memadai, stres kerja dapat meningkat secara signifikan dan berdampak negatif terhadap performa pembelajaran. Hal ini diperkuat oleh temuan dari Badan Standar Nasional Pendidikan (2023) yang menunjukkan adanya penurunan indeks profesionalisme guru setelah penerapan pembelajaran berbasis digital, yang salah satunya dipengaruhi oleh tingginya tingkat stres kerja dan rendahnya kesejahteraan guru.

Dari berbagai studi tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat gap penelitian yang perlu diisi, yaitu kajian komprehensif mengenai pengaruh simultan antara stres kerja dan kesejahteraan guru terhadap kualitas pembelajaran di era digital. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada pendekatan integratif yang tidak hanya memandang stres dan kesejahteraan secara terpisah, melainkan mengkaji interaksi keduanya dalam menentukan mutu pembelajaran. Dengan memahami hubungan ini, diharapkan dapat dikembangkan strategi manajerial dan kebijakan pendidikan yang lebih efektif untuk mendukung kesejahteraan guru dan meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia.

Berdasarkan uraian di atas, maka permasalahan utama dalam artikel ini dirumuskan dalam pertanyaan: "Bagaimana pengaruh stres kerja dan kesejahteraan guru di era digital terhadap kualitas pembelajaran di sekolah dasar dan menengah?" Adapun hipotesis yang diajukan adalah: "Stres kerja berpengaruh negatif terhadap kualitas pembelajaran, sedangkan kesejahteraan guru berpengaruh positif terhadap kualitas pembelajaran."

Dengan demikian, tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk menganalisis secara komprehensif pengaruh stres kerja dan kesejahteraan guru di era digital terhadap kualitas pembelajaran, serta memberikan rekomendasi strategis bagi manajemen sekolah dalam upaya meningkatkan kesejahteraan guru dan mutu pendidikan.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai pengaruh stres kerja dan kesejahteraan guru di era digital terhadap kualitas pembelajaran di sekolah dasar dan menengah (Hardani M Si et al., 2020). Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk menggali makna, persepsi, dan pengalaman subjektif guru dalam menghadapi tantangan pembelajaran berbasis digital, bukan untuk menguji hipotesis kuantitatif secara statistik. Lokasi penelitian ditetapkan di Kecamatan Singorojo, Kabupaten Kendal, Provinsi Jawa Tengah, yang merupakan wilayah semi-pedesaan dengan karakteristik geografis perbukitan dan akses teknologi yang sedang berkembang. Kecamatan ini dipilih karena memiliki beragam satuan pendidikan dasar dan menengah yang mulai menerapkan teknologi digital dalam pembelajaran, namun dengan tingkat infrastruktur dan kompetensi digital guru yang bervariasi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru sekolah dasar di Gugus Jenderal Sudirman dan Gugus Ahmad Yani Kecamatan Singorojo, yang berjumlah 157 orang berdasarkan data Dinas Pendidikan Kabupaten Kendal tahun 2024. Untuk menentukan sampel, digunakan teknik purposive sampling, yakni memilih subjek penelitian berdasarkan kriteria tertentu, yaitu guru yang aktif mengajar minimal 3 tahun, telah menggunakan media

digital dalam pembelajaran, dan bersedia menjadi partisipan penelitian. Dari total populasi tersebut, dipilih 20 guru sebagai informan utama, dengan mempertimbangkan representasi dari berbagai sekolah, baik negeri maupun swasta, serta jenjang pendidikan dasar. Pemilihan jumlah sampel ini mengacu pada prinsip kecukupan data dalam penelitian kualitatif, di mana fokus utama adalah kedalaman informasi, bukan generalisasi kuantitatif (Fadilla et al., n.d.).

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga metode utama, yaitu wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi langsung terhadap aktivitas pembelajaran, dan studi dokumentasi terhadap laporan kinerja guru serta catatan administrasi sekolah terkait penggunaan teknologi dalam pembelajaran (Ahyani et al., 2024).

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis interaktif model Miles dan Huberman, yang melibatkan tiga tahap utama yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, semua data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi diklasifikasikan berdasarkan tema utama yang relevan, seperti sumber stres kerja, strategi coping yang digunakan guru, faktor-faktor kesejahteraan yang dominan, serta pengaruh kedua variabel tersebut terhadap kualitas pembelajaran. Penyajian data dilakukan dengan membuat matriks tematik yang memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola, hubungan antar kategori, dan kontradiksi antar informan. Proses ini dilakukan secara berulang untuk memastikan validitas temuan. Selanjutnya, penarikan kesimpulan dilakukan dengan menafsirkan makna data dalam konteks teori stres kerja dan kesejahteraan kerja, serta dikaitkan dengan dinamika pendidikan digital di wilayah semi-pedesaan seperti Kecamatan Singorojo.

Untuk meningkatkan validitas penelitian, digunakan teknik triangulasi sumber dan metode, di mana hasil wawancara dikonfirmasi dengan observasi langsung dan dokumentasi. Uji kredibilitas dilakukan melalui member check, yaitu meminta informan untuk memverifikasi keakuratan data dan interpretasi peneliti. Sementara itu, dependabilitas dijaga dengan pencatatan rinci terhadap semua proses penelitian sehingga dapat diaudit oleh pihak lain yang berkepentingan. Teknik analitik yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk memecahkan masalah penelitian, yaitu memahami bagaimana stres kerja dan kesejahteraan guru di era digital mempengaruhi kualitas pembelajaran, dengan pendekatan holistik yang mempertimbangkan faktor individu, institusional, dan kontekstual.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini mengungkapkan bahwa sebagian besar guru di Kecamatan Singorojo mengalami tingkat stres kerja yang tinggi akibat digitalisasi pembelajaran. Dari wawancara mendalam terhadap 20 guru, terungkap bahwa 85% di antaranya merasa kewalahan dalam menyesuaikan diri dengan perangkat teknologi dan beban administrasi digital. Seorang guru SD menyatakan, "Kami dipaksa menggunakan platform yang bahkan belum pernah kami pelajari sebelumnya, sementara tugas-tugas lain tetap berjalan seperti biasa." Tekanan ini semakin berat karena sebagian besar guru juga harus belajar secara otodidak tanpa dukungan pelatihan yang memadai.

Dalam aspek kesejahteraan, 60% guru menyatakan terjadi penurunan kualitas emosional dan sosial sejak penggunaan teknologi diperluas. Hanya sepertiga dari partisipan

yang merasa institusi memberikan dukungan psikososial seperti pelatihan atau konseling. Observasi di beberapa sekolah menunjukkan bahwa guru yang kesejahteraannya rendah cenderung menggunakan metode konvensional meskipun sudah tersedia fasilitas digital. Sebaliknya, guru yang memiliki dukungan institusional memadai mampu tetap kreatif dan adaptif dalam pengajaran. Dokumen RPP digital dari beberapa guru memperlihatkan bahwa sebagian besar belum mengintegrasikan media pembelajaran berbasis teknologi secara optimal.

Data dari observasi kelas memperlihatkan perbedaan signifikan antara guru dengan stres tinggi dan rendah. Guru dengan stres tinggi cenderung hanya membaca materi dari layar tanpa interaksi siswa, sedangkan guru dengan kesejahteraan lebih baik menggunakan video, kuis digital, dan forum diskusi. Perbedaan ini memperkuat anggapan bahwa kesejahteraan berperan besar dalam efektivitas pembelajaran. Hasil studi dokumentasi juga memperkuat hal tersebut, dengan data absensi guru menunjukkan peningkatan ketidakhadiran di kalangan guru yang melaporkan stres tinggi.

Tabel 1. merangkum tingkat stres kerja, kesejahteraan, dan persepsi kualitas pembelajaran dari 20 guru yang menjadi partisipan penelitian.

Tabel 1. Tingkat Stres Kerja, Kesejahteraan Guru, dan Kualitas Pembelajaran

Aspek	Tingkat Rendah (%)	Tingkat Sedang (%)	Tingkat Tinggi (%)
Stres Kerja	10%	30%	60%
Kesejahteraan Guru	40%	35%	25%
Kualitas Pembelajaran	30% (baik)	45% (cukup)	25% (kurang)

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres kerja guru di era digital cenderung tinggi, yang mendukung hipotesis awal bahwa stres kerja berpengaruh negatif terhadap kualitas pembelajaran. Stres yang dialami guru terutama bersumber dari tuntutan adaptasi teknologi dan peningkatan beban kerja administratif. Menurut (Riset Kesehatan Modern et al., 2024), stres kerja dapat menurunkan performa individu dengan cara mengganggu fokus, menurunkan motivasi, dan menghambat inovasi dalam pelaksanaan tugas. Temuan ini konsisten dengan penelitian (Latifah et al., 2024) yang menemukan bahwa stres kerja akibat adaptasi teknologi berdampak signifikan terhadap penurunan efektivitas pembelajaran guru di daerah semi-pedesaan.

Mengapa stres kerja berdampak demikian besar? Karena dalam ekosistem pendidikan berbasis digital, guru bukan hanya menjadi penyampai materi, melainkan juga pengelola teknologi dan fasilitator pembelajaran aktif. Ketidakmampuan untuk mengelola stres akibat tuntutan ini menyebabkan guru cenderung menggunakan metode pengajaran konvensional yang kurang interaktif, yang pada akhirnya menurunkan kualitas keterlibatan siswa dalam proses belajar. Hal ini memperkuat pandangan Lazarus dan Folkman (1984) tentang teori stres kognitif, bahwa individu yang mengalami stres tinggi akan mengalami gangguan dalam pengolahan informasi, yang berdampak pada efektivitas kerja.

Pada aspek kesejahteraan guru, penelitian ini menemukan bahwa guru dengan tingkat kesejahteraan lebih tinggi mampu mempertahankan kualitas pembelajaran yang baik, bahkan dalam kondisi stres kerja yang tinggi. Kesejahteraan yang baik berfungsi sebagai

proteksi atau faktor moderasi yang mengurangi dampak negatif stres. Penemuan ini sejalan dengan studi (Asla Hanifah Putri et al., 2024) yang menyatakan bahwa kesejahteraan emosional dan sosial guru berkorelasi positif dengan kreativitas pedagogik dan efektivitas kelas. Guru yang merasa didukung oleh komunitas sekolah, memiliki akses terhadap pelatihan pengembangan profesional, dan mendapatkan penghargaan atas kinerjanya, cenderung memiliki kesejahteraan lebih baik yang memungkinkan mereka untuk beradaptasi lebih efektif terhadap perubahan digital.

Hasil ini juga memperlihatkan bahwa intervensi berbasis kesejahteraan, seperti program pelatihan teknologi berkelanjutan dan layanan konseling untuk guru, berpotensi meningkatkan resiliensi mereka terhadap stres kerja. Ini selaras dengan pendapat Greenberg (2017) yang menekankan bahwa dukungan organisasi memainkan peran kunci dalam menjaga kesehatan mental karyawan di tengah tekanan pekerjaan yang tinggi. Oleh karena itu, dalam konteks pendidikan di Kecamatan Singorojo, penting bagi manajemen sekolah untuk mengembangkan program-program berbasis kesejahteraan sebagai bagian integral dari strategi peningkatan mutu pendidikan berbasis digital.

Adanya korelasi antara kesejahteraan guru dan kualitas pembelajaran, yakni bahwa keberhasilan pembelajaran digital tidak hanya bergantung pada ketersediaan infrastruktur, tetapi juga pada kesiapan psikososial guru. Temuan ini konsisten dengan penelitian Gusti et al., (2022) yang menyoroti bahwa guru dengan kesejahteraan tinggi lebih mampu memanfaatkan teknologi untuk meningkatkan keterlibatan siswa, sementara guru dengan kesejahteraan rendah cenderung sekadar menggunakan teknologi secara minimal tanpa inovasi pedagogik.

Dalam konteks ini, penelitian ini memperkaya literatur tentang pendidikan digital dengan menunjukkan pentingnya faktor-faktor non-teknis seperti kesejahteraan emosional guru dalam menentukan keberhasilan implementasi pembelajaran berbasis teknologi. Meskipun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa terdapat guru-guru yang mampu menjaga kualitas pembelajaran meskipun berada dalam kondisi stres kerja yang tinggi, menunjukkan bahwa faktor individu seperti resiliensi pribadi dan dukungan keluarga juga memainkan peran penting.

Dengan demikian, pembahasan ini mempertegas bahwa pengelolaan stres kerja dan peningkatan kesejahteraan guru harus menjadi prioritas dalam pengembangan manajemen sekolah di era digital. Mengabaikan aspek ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan individu guru, tetapi juga akan merembet pada penurunan kualitas pendidikan secara keseluruhan, khususnya di wilayah semi-pedesaan seperti Kecamatan Singorojo yang sedang berproses dalam mengadopsi teknologi pendidikan secara bertahap.

D. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres kerja dan kesejahteraan guru di era digital memiliki hubungan yang signifikan terhadap kualitas pembelajaran. Guru yang mengalami stres tinggi akibat tuntutan adaptasi teknologi, beban administratif digital, dan perubahan pola kerja cenderung mengalami penurunan efektivitas dan inovasi dalam mengajar. Sementara itu, guru dengan kesejahteraan emosional, sosial, dan profesional yang baik terbukti lebih mampu mengelola stres dan tetap menjaga mutu pembelajaran. Kesejahteraan

tersebut diperkuat oleh dukungan institusional seperti pelatihan teknologi, layanan konseling, dan apresiasi terhadap kinerja. Temuan ini menegaskan bahwa kesiapan psikososial guru sama pentingnya dengan penguasaan teknologi dalam menunjang keberhasilan pembelajaran berbasis digital, khususnya di wilayah semi-pedesaan yang tengah beradaptasi dengan transformasi pendidikan.

Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam literatur manajemen pendidikan dengan pendekatan integratif yang mengkaji stres dan kesejahteraan secara simultan. Strategi peningkatan kualitas pendidikan digital perlu difokuskan pada penguatan kesejahteraan guru melalui kebijakan yang mendukung beban kerja seimbang, pelatihan berkelanjutan, serta penguatan komunitas profesional guru. Tanpa dukungan ini, risiko gangguan psikologis pada guru dapat meningkat dan berdampak negatif pada mutu pembelajaran. Untuk pengembangan selanjutnya, disarankan adanya studi tentang faktor individu seperti resiliensi dan dukungan keluarga, serta penelitian komparatif antara guru di daerah perkotaan dan semi-pedesaan. Dengan perhatian yang serius terhadap kesejahteraan guru, transformasi pendidikan digital di Indonesia dapat berjalan lebih efektif dan berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Ahyani, N., Fitria, H., Lian, B., & Nugroho, H. S. (2024). PENGARUH LITERASI DIGITAL TERHADAP KINERJA GURU. *EDUSAINTEK: Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi*, 11(3). <https://doi.org/10.47668/edusaintek.v11i3.1283>
- Anita, T., Tjitrosuanto, S., & Setyohadi, J. S. (2021). STRES KERJA GURU SAAT PANDEMI COVID-19 DITINJAU DARI KOMPENSASI DAN LINGKUNGAN KERJA. *Research and Development Journal of Education*, 7(1), 146. <https://doi.org/10.30998/rdje.v7i1.8629>
- Ardiawati, I. A. (2024). *Inovasi Media Pembelajaran Sebagai Kekuatan Pasca Pandemi* (Vol. 3, Issue 1).
- Asla Hanifah Putri, Nadia Rohimah, Amanda Elizafitriani, Amanda Elizafitriani, & Netty Merdiaty. (2024). Model Stres Kerja dan Dampaknya pada Produktivitas: Analisis Literatur. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(1), 266–275. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i1.962>
- Dwiki, T., Hutabarat, M., Septianna Panjaitan, I., Fana, H., & Sinaga, R. U. (2024). *Peran Guru Penggerak Mendukung Peningkatan Pendidikan Indonesia dengan Kurikulum Merdeka Belajar*. <https://jurnaldidaktika.org>
- Fadilla, Z., Ketut Ngurah Ardiawan, M., Eka Sari Karimuddin Abdullah, M., Jannah Ummul Aiman, M., & Hasda, S. (n.d.). *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF*. <http://penerbitzaini.com>
- Gusti, I., Wiragunawan, N., Negeri, S., & Selatan, K. (2022). *PEMANFAATAN LEARNING MANAGEMENT SYSTEM (LMS) DALAM PENGELOLAAN PEMBELAJARAN DARING PADA SATUAN PENDIDIKAN*. 2(1).
- Hardani MSi, A., Ustiawaty, J., & Juliana Sukmana, D. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. <https://www.researchgate.net/publication/340021548>
- Haris, L. A., & Setiana, D. S. (2024). Perkembangan Pembelajaran Online Dengan Aplikasi Pembelajaran Virtual di Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan*, 33(2), 567–574. <https://doi.org/10.32585/jp.v33i2.5264>
- Hasanah, S. N., & Zainuddin, A. (2024). Pengaruh Kesejahteraan Guru Terhadap Kinerja Guru SD Muhammadiyah PK Kottabarat dan SD Muhammadiyah 10 Tipe. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9(2), 902–908. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v9i2.992>
- Hutasuhut, S., Siagian, I., Silaban, H., Sitio, F., Silalahi, H. H., Naibaho, H. S. D., & Lahagu, P. H. (2025). Kesejahteraan Guru di Indonesia. *Future Academia : The Journal of Multidisciplinary Research on Scientific and Advanced*, 3(1), 227–235. <https://doi.org/10.61579/future.v3i1.277>
- Ivoni Amelia. (2024). Optimalisasi Penilaian Kognitif Melalui Media Digital Dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia. *Jurnal Arjuna : Publikasi Ilmu Pendidikan, Bahasa Dan Matematika*, 2(4), 229–234. <https://doi.org/10.61132/arjuna.v2i4.1119>
- Latifah, H. D., Fronica, I., Asmendri, A., & Sari, M. (2024). Metode Mengatasi Stress Kerja Di Lembaga Pendidikan Dalam Perspektif Islam. *Al-Qalam: Jurnal*

- Kajian Islam Dan Pendidikan*, 16(1), 1–7. <https://doi.org/10.47435/al-qalam.v16i1.2717>
- Pendidikan, J., Dasar, D. P., Kepala, S., Darul, M. I., Besuk, F., & Jember, W. A. (2016). *KESEJAHTERAAN GURU DALAM PENINGKATAN KOMPETENSI GURU*. 1(1).
- Riset Kesehatan Modern, J., Cahyani, R., Ardila, M., & Sumatera Utara, U. (2024). *Analisis Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru Sekolah Dasar : Literatur Review* (Vol. 6, Issue 3). <https://journalpedia.com/1/index.php/jrkm>
- Sahmaulana, D., Lukas, S., Auliya, S., Selatan, T., Kunci, K., belajar, M., Guru, K., Belajar, M., & jalur, A. (2024). Pengaruh Digitalisasi Pembelajaran, Kompetensi Guru dan Variasi Metode Pembelajaran Terhadap Motivasi Belajar Siswa SMP Auliya. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(9).
- Saragih, S., & Siahaan, E. (2021). PENGARUH STRES KERJA, EFIKASI DIRI DAN KREATIFITAS TERHADAP KINERJA PEGAWAI BADAN LAYANAN UMUM RUMAH SAKIT UMUM DAERAH DJASAMEN SARAGIH. In *Universitas Malikussaleh* (Vol. 6, Issue 2). <http://ojs.unimal.ac.id/index.php/jmind>
- Sulastri, S., Nurkolis, N., & Kusumaningsih, W. (2024). Pengaruh Gaya Kepemimpinan Kepala Sekolah dan Motivasi Kerja Guru Terhadap Digitalisasi Pembelajaran di Sekolah Dasar Negeri. *Jurnal Inovasi Pembelajaran Di Sekolah*, 5(1), 329–337. <https://doi.org/10.51874/jips.v5i1.230>
- Wongkar, C., Sepang, M., Wetik, S., Keperawatan UNIKA De La Salle Manado, F., Gunung Maria Tomohon, S., Florence, J., Kolongan Lingkungan VII, K., Tomohon Tengah, K., & Tomohon, K. (2023). BEBAN KERJA GURU DAPAT MENINGKATKAN STRES KERJA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19. In *Journal | WATSON Journal of Nursing* (Vol. 1, Issue 2)