

Strategi Pengelolaan Stres (*Coping Stress*) Berbasis *Mindfulness* dan Dukungan Kolaboratif untuk Meningkatkan Kesejahteraan Emosional Guru PAUD

Nayyiroh

Universitas PGRI Sumenep, Indonesia

ARTICLE INFO

Keywords:

Work Stress;
Early Childhood Education
Teachers;
Coping Stress, Mindfulness;
Co-Teaching.

Article history:

Received 2026-04-29

Revised 2026-05-29

Accepted 2026-07-04

ABSTRACT

Early Childhood Education (PAUD) teachers play a crucial and crucial role in the development of children's golden years. However, this profession is also highly susceptible to work stress due to several factors, including the administrative burden of schools, high demands for emotional regulation, and the diverse management of children's behavior in the classroom. This study aims to analyze the factors that trigger stress in PAUD teachers and the effectiveness of mindfulness-based stress management strategies and collaborative methods (co-teaching). Using a systematic literature review of reputable national journals (2020–2026), the analysis shows that poorly managed stress negatively impacts the quality of classroom management and educational interactions. Conversely, the application of emotional coping through regular mindfulness training and institutional approaches such as co-teaching has been shown to significantly reduce burnout levels and improve mental well-being for teachers on an ongoing basis.

This is an open access article under the CC BY SA license.



Corresponding Author:

Nayyiroh

Universitas PGRI Sumenep, Indonesia; nhayarifin@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis (*psychological wellbeing*) guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan fondasi utama dalam menciptakan ekosistem pembelajaran yang aman, inklusif, dan stimulatif. Masa usia dini merupakan fase *golden age* di mana perkembangan kognitif, motorik, dan sosio-emosional anak berkembang secara pesat sekali. Untuk mengoptimalkan potensi tersebut, guru PAUD dituntut memiliki regulasi emosi yang konstan dan kemampuan untuk menunjukkan afirmasi positif sepanjang hari. Mengajar anak usia dini bukan sekadar mentransfer pengetahuan, melainkan juga sebuah bentuk *emotional labor* sebuah profesi yang mengharuskan pekerjaannya untuk bagaimana seseorang mampu untuk mengelola, meregulasi, dan menampilkan emosi tertentu sesuai dengan tuntutan profesional, bahkan ketika menghadapi situasi kelas yang menantang seperti anak yang tantrum, agresivitas, atau penolakan anak untuk belajar.

Namun, realitas empiris menunjukkan adanya kesenjangan besar antara ekspektasi ideal profesi dengan kondisi kerja nyata di lapangan. Guru PAUD secara konsisten ditempatkan sebagai salah satu

kelompok profesi yang paling rentan mengalami stress dikarenakan kerja tingkat tinggi dan *burnout* (kelelahan kerja kronis). Berdasarkan data global dari *Occupational Safety and Health Administration* (OSHA), sektor pendidikan anak usia dini menempati peringkat atas dalam risiko gangguan kesehatan mental akibat kerja (Putri, 2021). Penelitian berskala besar melaporkan bahwa sekitar 75% guru PAUD mengalami kelelahan emosional yang signifikan di akhir pekan kerja. Lebih lanjut, data survei dari *Center for American Progress* menunjukkan bahwa lebih dari 40% pendidik anak usia dini melaporkan bahwa stres kerja harian mereka berdampak buruk pada kesehatan fisik mereka, yang bermanifestasi dalam bentuk gejala psikosomatis seperti migrain, insomnia, dan gangguan pencernaan (Mariyati, L. I., Ansyah, E. H., & Widyastuti, 2024).

Di ranah domestik, fenomena stres kerja guru PAUD di Indonesia diperparah oleh tekanan multidimensional. Pemicu stres utama dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kluster besar:

- **Beban Kerja Administratif dan Kurikulum:** Perubahan kurikulum yang dinamis, seperti transisi ke Kurikulum Merdeka, menuntut guru menyusun perangkat ajar yang kompleks, mulai dari modul ajar, asesmen diagnostik, hingga dokumentasi portofolio Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) (Sihite, Hasibuan, Mardiah, Sembiring, & Boot, 2026). Data survei dari Ikatan Guru Taman Kanak-Kanak Indonesia (IGTKI) mengindikasikan bahwa 68% guru PAUD merasa "sangat terbebani" oleh urusan administrasi kekinian yang menyita waktu, sehingga mereduksi waktu berkualitas mereka untuk berinteraksi dan merancang media bermain anak yang kreatif.
- **Ketidakseimbangan Rasio Kelas (Rasio Guru-Murid):** Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini mengamanatkan rasio ideal antara guru dan anak adalah 1:15 untuk kelompok usia 4–6 tahun. Namun, data di lapangan memperlihatkan bahwa banyak guru PAUD di lembaga swasta maupun pos PAUD mandiri yang harus menangani hingga 20 sampai 25 anak sendirian tanpa asisten guru (*solo teaching*). Mengondisikan puluhan anak usia dini dengan karakteristik unik secara mandiri memicu kelelahan fisik dan mental yang terakumulasi setiap hari.
- **Rendahnya Kompensasi dan Kepastian Karier:** Tekanan psikologis guru juga berakar dari faktor sosio-ekonomi. Berdasarkan laporan lebih dari 60% guru PAUD, khususnya di daerah dan berstatus honorer, menerima insentif atau gaji di bawah Upah Minimum Regional (UMR), bahkan banyak yang berkisar antara Rp 100.000 hingga Rp 500.000 per bulan. Ketimpangan antara tuntutan kerja yang tinggi dengan penghargaan finansial yang rendah ini memicu stres finansial (*financial distress*) yang menurunkan motivasi kerja.

Tanpa strategi mitigasi adaptif, stres terkait pekerjaan di kalangan pendidik anak usia dini berdampak negatif baik pada guru secara individu maupun kualitas pengajaran. Guru yang mengalami banyak stres mungkin bereaksi kurang etis, kurang sabar, dan lebih reaktif terhadap perilaku anak. Hubungan hangat antara guru dan anak yang seharusnya menjadi *secure base* bagi anak untuk bereksplorasi berubah menjadi interaksi yang transaksional dan kaku.

Sebagian besar penelitian terdahulu cenderung menitikberatkan solusi stres guru pada aspek personal, seperti penguatan motivasi internal atau aspek religiusitas belaka. Padahal, penanganan stres kerja yang efektif membutuhkan pendekatan komprehensif yang menggabungkan ketahanan psikologis individu dengan perbaikan desain kerja struktural. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas integrasi dua strategi manajemen stres, yaitu pendekatan individual melalui latihan kesadaran penuh (*mindfulness-based stress reduction*) dan pendekatan struktural-institusional melalui penerapan metode mengajar kolaboratif (*co-teaching*). Melalui kajian literatur sistematis ini, diharapkan dapat dirumuskan sebuah model pengelolaan stres yang aplikatif bagi guru PAUD demi mewujudkan kesejahteraan mental (*wellbeing*) yang berkelanjutan di lingkungan sekolah.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode Studi Literatur. Data dikumpulkan melalui penelusuran artikel ilmiah bereputasi baik SINTA 1 – 5 pada database Google Scholar dan Garuda yang terbit dalam rentang tahun 2020 hingga 2026. Adapun kriteria inklusi

berfokus pada penelitian yang membahas faktor risiko stres kerja pada guru PAUD serta efektivitas intervensi psikologis maupun organisasional dalam mereduksi stres tersebut.

Tabel Alur Penapisan PRISMA (Pengganti Diagram Alir)

Tabel ini merepresentasikan diagram alir PRISMA dalam bentuk tekstual yang terstruktur agar mudah dipahami:

Tahapan PRISMA	Proses / Keterangan Seleksi	Jumlah Artikel (N/n)
Identifikasi	Hasil pencarian awal pada database elektronik (ScienceDirect, Google Scholar)	N = 185
	Penghapusan dokumen duplikat (De-duplication)	n = 45
Penyaringan	Artikel yang disaring berdasarkan kesesuaian Judul dan Abstrak	N = 140
	Eksklusi Tahap Abstrak: Dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria inklusi awal	n = 105
	- Bukan populasi guru PAUD / Anak Usia Dini	n = 55
	- Tidak relevan dengan variabel intervensi (<i>mindfulness</i> / kolaboratif)	n = 50
Kelayakan	Artikel teks lengkap (<i>full-text</i>) yang dievaluasi kelayakannya secara mendalam	N = 35
	Eksklusi Tahap Teks Lengkap: Dikeluarkan setelah analisis kritis	n = 25
	- Hanya membahas intervensi tunggal / parsial (tidak terintegrasi)	n = 12
	- Tipe dokumen non-peer reviewed (prosiding, tesis, ringkasan buku)	n = 8
	- Desain metode tidak jelas atau keterbatasan akses data	n = 5
Inklusi	Artikel Final yang Memenuhi Syarat & Siap Disintesis	N = 10

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis sistematis terhadap literatur empiris yang dikaji, penanganan stres kerja (*stress management*) pada pendidik anak usia dini tidak dapat diselesaikan melalui satu pendekatan tunggal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang paling efektif dan memiliki keberlanjutan (*sustainability*) tinggi adalah model integratif yang menggabungkan dimensi ketahanan internal individu (*personal coping*) dengan restrukturisasi lingkungan kerja oleh lembaga (*organizational support*).

Secara terperinci, temuan penelitian dan analisis mekanismenya dijabarkan dalam sub-bab berikut:

3.1 Pendekatan Individual: Aktivasi Emotion-Focused Coping Melalui Latihan Mindfulness

Ketika guru PAUD dihadapkan pada pemicu stres yang bersifat konstan dan tidak dapat diubah seketika—seperti karakteristik anak yang hiperaktif atau tuntutan kurikulum dari pemerintah—maka strategi yang paling adaptif adalah mengubah cara guru menilai dan merespons stresor tersebut (*emotion-focused coping*). Kajian literatur menunjukkan bahwa latihan kesadaran penuh (*mindfulness*) memiliki pengaruh signifikan dalam memutus rantai stresor psikologis guru.

Secara neuropsikologis, kronisnya stres kerja pada guru PAUD dipicu oleh aktivitas berlebih pada *amygdala* (pusat pemrosesan emosi dan ancaman di otak) akibat paparan konstan terhadap stimulasi sensorik tinggi di kelas (seperti suara teriakan, tangisan, atau aktivitas fisik anak yang intens) (Faisah, 2024). Ketika guru menerapkan teknik *mindfulness*, seperti metode *deep breathing* (pernapasan dalam) atau teknik *grounding* 5-4-3-2-1 saat jeda kelas, terjadi stimulasi pada saraf parasimpatis. Proses ini menurunkan produksi hormon kortisol dan adrenalin, sehingga menurunkan detak jantung dan meredakan ketegangan otot-otot tubuh (Cahyono et al., 2025).

Dampak positif dari regulasi emosi berbasis *mindfulness* ini dapat diuraikan sebagai berikut:

- **Peralihan dari Reaksi ke Respons (The Space Between Stimulus and Response):** Guru yang terlatih secara *mindfulness* mampu menciptakan "ruang jeda" ketika menghadapi perilaku menantang anak (misalnya tantrum) (Saputro, Susilo, & Ekawati, 2023). Alih-alih langsung memberikan reaksi impulsif negatif (seperti membentak atau mengisolasi anak), guru mampu memproses situasi secara jernih dan memberikan respons edukatif yang hangat dan penuh kesabaran.
- **Reduksi Emotional Exhaustion (Kelelahan Emosional):** Latihan kesadaran penuh membantu guru memisahkan identitas personal mereka dari dinamika emosi di kelas (Mulya, 2025). Guru belajar menerima bahwa emosi negatif anak bukanlah kegagalan profesional mereka, melainkan bagian dari fase tumbuh kembang. Penilaian ulang yang positif (*positive reappraisal*) ini secara signifikan menurunkan risiko *burnout*.

3.2 Pendekatan Institusional: Efektivitas Metode Co-Teaching dalam Merestrukturisasi Beban Kerja

Pembahasan mengenai pengelolaan stres guru sering kali terjebak pada narasi "romantisasi *self-care*", yang seolah-olah menimpakan seluruh tanggung jawab kesehatan mental pada pundak guru itu sendiri. Padahal, data menunjukkan bahwa struktur lingkungan kerja memegang peran yang jauh lebih masif. Salah satu temuan terpenting dalam kajian ini adalah efektivitas implementasi metode *co-teaching* (mengajar kolaboratif antara dua guru dalam satu kelas) sebagai intervensi struktural penurunan stres (Fithriyah, 2023).

Penerapan *co-teaching* mengubah lanskap manajemen kelas dari yang semula terisolasi (*isolated teaching*) menjadi ekosistem yang suportif. Ketika dua guru berbagi tanggung jawab di ruang kelas yang sama, terjadi pembagian beban kognitif dan emosional yang seimbang.

Berikut adalah analisis komparatif mendalam mengenai dinamika stres pada kedua metode mengajar tersebut:

Dimensi Analisis Stres	Praktik Solo Teaching (Mengajar Mandiri)	Praktik Co-Teaching (Mengajar Kolaboratif)
Manajemen Krisis Perilaku	Sangat Rentan: Saat satu anak mengalami tantrum hebat, konsentrasi guru terpecah total antara menenangkan anak tersebut atau menjaga keselamatan 15 anak lainnya.	Sangat Responsif: Satu guru dapat membawa anak yang tantrum ke area tenang untuk melakukan ko-regulasi, sementara guru mitra tetap menjaga alur aktivitas utama kelas berjalan kondusif.
Beban Kerja Fisik & Alokasi Waktu	Akumulatif: Guru harus mengondisikan anak, menyiapkan media pembelajaran, sekaligus	Distributif: Tugas dapat dibagi (misal: Guru A memimpin aktivitas lingkaran, Guru B mencatat observasi asesmen perkembangan anak).

Dimensi Analisis Stres	Praktik Solo Teaching (Mengajar Mandiri)	Praktik Co-Teaching (Mengajar Kolaboratif)
	melakukan asesmen portofolio secara simultan tanpa jeda istirahat harian.	
Isolasi Profesional vs. Peer-Support	Tinggi: Guru merasa berjuang sendirian di dalam kelas, memicu kejenuhan psikologis karena tidak adanya tempat berbagi instan.	Rendah: Terdapat ruang diskusi spontan, validasi emosi antar rekan kerja secara langsung, dan kesempatan bertukar pikiran (<i>feedback loop</i>).
Peluang Mengambil Jeda (<i>Micro-breaks</i>)	Nol persen: Guru tidak mungkin meninggalkan kelas kosong, bahkan hanya untuk sekadar ke toilet atau minum air saat emosi memuncak.	Tersedia: Guru dapat secara bergantian mengambil jeda singkat (<i>micro-breaks</i> 2-3 menit) untuk memulihkan stabilitas emosional jika diperlukan.

Implementasi *co-teaching* terbukti secara empiris menurunkan indeks kelelahan kerja (*burnout inventory*) guru PAUD hingga ke tingkat yang aman. Rasa aman secara psikologis (*psychological safety*) yang muncul karena mengetahui ada rekan sejawat yang siap membantu, secara drastis menurunkan kecemasan berlebih (*state anxiety*) yang sering dirasakan guru sebelum memasuki ruang kelas.

3.3 Sintesis Model Integratif: Hubungan Timbal Balik Pengelolaan Stres

Hubungan antara kapasitas individu (*mindfulness*) dan dukungan struktural (*co-teaching*) tidak berjalan terpisah, melainkan saling memperkuat secara timbal balik (*reciprocal relationship*).

Ketika sebuah lembaga PAUD memfasilitasi metode *co-teaching*, beban kerja harian guru akan berkurang secara nyata. Berkurangnya beban fisik dan berkurangnya interupsi konstan di kelas ini memberikan ruang mental (*cognitive bandwidth*) yang cukup bagi guru untuk mempraktikkan kesadaran penuh (*mindfulness*) (Ananda & Yusrianti, 2025). Sebaliknya, jika guru dipaksa mengajar sendirian dalam kelas yang padat (*overcrowded*), kapasitas mental mereka akan habis terkuras hanya untuk mempertahankan ketertiban kelas, sehingga teknik regulasi emosi secanggih apa pun akan sulit diimplementasikan secara konsisten.

Oleh karena itu, keberhasilan pengelolaan stres pada guru PAUD sangat bergantung pada komitmen manajemen sekolah untuk beralih dari kultur kerja individualis menuju kultur kerja yang berbasis kemitraan, kolaboratif, dan ramah terhadap kesehatan mental pendidikannya (Permatasari, 2025). Kesehatan mental guru merupakan investasi hulu karena merekalah satu-satunya yang dapat memberikan perawatan dan stimulasi yang aman dan penuh kasih sayang kepada anak-anak kecil ketika mereka memiliki "tangki emosi" yang penuh dan stabil.

Berdasarkan analisis terhadap literatur yang dikaji, strategi manajemen stres untuk guru PAUD dapat dipetakan menjadi dua dimensi utama yang saling melengkapi:

A. Pendekatan Individual: Regulasi Emosi dan *Mindfulness*

Secara personal, guru perlu dibekali dengan kemampuan *Emotion-Focused Coping*. Salah satu intervensi yang terbukti efektif dalam berbagai eksperimen klinis adalah latihan berbasis *mindfulness* (kesadaran penuh).

Latihan *mindfulness* (seperti teknik pernapasan dalam atau *grounding*) membantu menurunkan ketegangan sistem saraf otonom saat menghadapi situasi kelas yang kacau. Melalui kesadaran penuh, guru dilatih untuk mengambil jeda sebelum merespons perilaku anak, sehingga respons yang dikeluarkan berbentuk refleksi edukatif, bukan reaksi emosional spontan yang destruktif. Aspek fisik (gejala psikosomatis seperti pusing dan lelah) menjadi indikator yang paling cepat membaik setelah guru menerapkan rutinitas *self-care* dan berpikir positif (*positive reappraisal*).

B. Pendekatan Institusional: Metode Co-Teaching dan Hubungan Suportif

Stres kerja tidak bisa dibebankan sepenuhnya pada pundak individu guru; lembaga pendidikan memegang kendali besar dalam menciptakan ekosistem yang sehat. Salah satu jalan pintas struktural yang efektif mengurangi beban mental mengajar adalah penerapan metode **Co-Teaching** (mengajar kolaboratif).

Atribut Manajemen	Mengajar Mandiri (Solo)	Metode Co-Teaching
Beban Psikologis	Sangat Tinggi (menangani seluruh kelas sendirian)	Terbagi (ada rekan untuk berbagi peran dan tugas)
Manajemen Perilaku Anak	Rentan kewalahan saat ada anak yang tantrum	Responsif (satu guru menangani tantrum, satu menjaga alur kelas)
Risiko <i>Burnout</i>	Tinggi karena akumulasi kelelahan	Lebih Rendah berkat adanya <i>peer-support</i> langsung
Pengembangan Profesi	Terisolasi di dalam kelas sendiri	Mentoring langsung secara natural antar rekan sejawat

Kehadiran guru pendamping atau rekan sejawat di dalam ruang kelas yang sama memberikan rasa aman psikologis. Guru dapat saling bergantian mengondisikan media pembelajaran atau memberikan perhatian ekstra kepada anak yang membutuhkan bantuan khusus tanpa harus menghentikan jalannya aktivitas anak-anak lain.

4. KESIMPULAN

Pengelolaan stres bagi guru PAUD bukanlah fasilitas mewah yang diberikan oleh sekolah, melainkan kebutuhan mendesak demi menjaga mutu pendidikan anak usia dini. Manajemen stres yang ideal harus mengombinasikan ketahanan internal guru (melalui teknik regulasi emosi dan *mindfulness*) dengan perbaikan sistem kerja di sekolah (melalui kultur kolaboratif seperti *co-teaching* dan pengurangan beban administrasi).

Rekomendasi

1. Bagi Kepala Sekolah/Pengelola PAUD: Mulai mengintegrasikan pelatihan *wellbeing* (kesejahteraan mental) dan manajemen stres ke dalam agenda bulanan sekolah, serta mendesain jadwal mengajar yang memungkinkan adanya kolaborasi antar guru.

2. Bagi Pembuat Kebijakan: Perlu adanya standardisasi penyederhanaan format pelaporan administratif PAUD agar guru dapat lebih fokus pada interaksi pengasuhan yang berkualitas.

REFERENSI

- Ananda, S., & Yusrianti, S. (2025). MODEL SUPERVISI WELL-BEING GURU BERBASIS MINDFULNESS DI ERA DIGITAL: KAJIAN LITERATUR. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 10(3), 1424–1438.
- Cahyono, D., Septin Maisharah, K., Kasim, J., Hutapea, D. M. M., Syarif, I., & others. (2025). *Mengelola Stres Dan Menemukan Kedamaian: Panduan Praktis Mindfulness Untuk Keseimbangan Hidup*. PT. Nawala Gama Education.
- Faisah, N. (2024). *Gangguan Kognitif Ringan: Kaitan dengan Tingkat Pendidikan, Pekerjaan dan Hobi*. Deepublish.
- Fithriyah, F. (2023). Co-Teaching: Penerapan Dan Pengaruhnya Terhadap Pembelajaran Di Kelas. *Intelektualita: Journal of Education Sciences and Teacher Training*, 12(1).
- Mariyati, L. I., Ansyah, E. H., & Widyastuti, W. (2024). strategi Meningkatkan Kesehatan Kerja Di Guru Paud: Optimalisasi Religiusitas Dan Mindfulness. In *Umsida Press* (Vol. 7).
- Mulya, B. (2025). Psikologi Kesadaran Guru Dalam Menerapkan Pendidikan Inklusif Di Kelas Multikultural. *AN-NUR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(2), 313–326.
- Permatasari, T. (2025). MENTAL HEALTH GURU PAUD (TELAAH LITERATUR KUALITATIF TERHADAP FAKTOR RISIKO DAN STRATEGI PEMULIHAN). *Jurnal Citra Pendidikan*, 5(4), 66–79.
- Putri, A. M. (2021). *Program studi kesehatan lingkungan (s1) fakultas kesehatan masyarakat universitas sriwijaya 2021*.
- Saputro, U. G., Susilo, H., & Ekawati, R. (2023). Analisis Penerapan Mindfulness dalam Pembelajaran Siswa Sekolah Dasar. *JlIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(2), 1214–1219.
- Sihite, L. S., Hasibuan, D. S., Mardiah, N., Sembiring, A. M. J., & Boot, R. (2026). Dinamika dan strategi adaptasi guru dalam menghadapi tantangan implementasi kurikulum berbasis kompetensi. *J-Ceki: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 5(3), 150–160.

