



PENGEMBANGAN KOMPETENSI GURU DALAM MENGELOLA EMOSI DAN STRES KERJA DI LINGKUNGAN TK NEGERI JOHAR BARU 01

AUTHOR

¹Ibnu Idris Maulana, ²Adis Zahra Maharani, ³Kanaya Friky,
⁴Maulina Ainun, ⁵Enny Widayati

ABSTRACT

Early childhood education (PAUD) teachers face high emotional demands due to intensive interaction with students, parental demands, and school administrative burdens that have the potential to cause work stress. Work stress that is not managed properly can have an impact on teachers' psychological well-being and learning quality. This community service activity aims to improve teachers' competence in managing emotions and work stress at Johar Baru State Kindergarten 01. The methods used include counseling and training through material delivery, interactive discussions, and practice of managing emotions and coping work stress. Materials include the recognition of emotions, the sources and impacts of work stress, and adaptive coping strategies. The results of the activity showed an increase in teachers' understanding in managing emotions and implementing work stress coping strategies, as well as a more positive change in attitudes in dealing with work pressure. This activity proves that counseling and training on emotional management are effective in improving teachers' competence and psychological well-being.

Keywords

Emotion Management; Work Stress; Teacher Competence; Early Childhood Education;

ABSTRAK

Guru pendidikan anak usia dini (PAUD) menghadapi tuntutan emosional yang tinggi akibat interaksi intensif dengan peserta didik, tuntutan orang tua, serta beban administrasi sekolah yang berpotensi menimbulkan stres kerja. Stres kerja yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis guru dan kualitas pembelajaran. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kompetensi guru dalam mengelola emosi dan stres kerja di TK Negeri Johar Baru 01. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan dan pelatihan melalui penyampaian materi, diskusi interaktif, dan praktik pengelolaan emosi serta coping stres kerja. Materi mencakup pengenalan emosi, sumber dan dampak stres kerja, serta strategi coping adaptif. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman guru dalam mengelola emosi dan menerapkan strategi coping stres kerja, serta perubahan sikap yang lebih positif dalam menghadapi tekanan pekerjaan. Kegiatan ini membuktikan bahwa penyuluhan dan pelatihan pengelolaan emosi efektif dalam meningkatkan kompetensi dan kesejahteraan psikologis guru.

Kata Kunci

Emotion Management; Work Stress; Teacher Competence; Early Childhood Education Pengelolaan Emosi, Stres Kerja, Kompetensi Guru, Pendidikan Anak Usia Dini;

AFILIASI

Prodi, Fakultas
Nama Institusi
Alamat Institusi

1,2,3,4,5) Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi
1,2,3,4,5) Institut Bisnis dan Informatika (IBI) Kosgoro 1957
1,2,3,4,5) Jl. M. Kahfi II No. 33, Jagakarsa, Jakarta Selatan, DKI Jakarta

KORESPONDENSI

Author
Email

Ibnu Idris Maulana
ibnumaulana789@gmail.com

LICENSE

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

PENDAHULUAN

Guru pendidikan anak usia dini (PAUD) memiliki peran yang sangat strategis dalam membentuk dasar perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak. Pada tahap usia dini, anak membutuhkan pendampingan emosional yang intensif sehingga menuntut guru untuk selalu bersikap sabar, empatik, dan responsif. Guru PAUD tidak hanya berperan sebagai pendidik, tetapi juga sebagai pengasuh, pendengar dan figure kasih sayang bagi anak-anak. Dalam menjalani peran ini, guru sering dihadapkan pada perilaku anak yang sulit diprediksi, seperti tantrum, ketidakpatuhan dan kebutuhan perhatian yang tinggi. Jika tidak disertai dengan kemampuan manajemen emosi yang memadai guru dapat mengalami stress dan kelelahan emosional hingga kehilangan motivasi (Lisdayanti Aulia Putri1 et al., 2025). Kondisi ini menjadikan profesi guru TK sebagai pekerjaan dengan tuntutan emosional yang tinggi (Maslach & Leiter, 2016).

Selain tuntutan pedagogis, guru TK juga dihadapkan pada berbagai tekanan lain, seperti tanggung jawab administrasi sekolah, tuntutan orang tua, serta keterbatasan sarana dan prasarana pembelajaran. Kombinasi dari berbagai tuntutan tersebut berpotensi menimbulkan stres kerja apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan emosi yang baik. Menurut (Demerouti & Bakker, 2016), stres kerja muncul ketika tuntutan pekerjaan melebihi sumber daya individu dalam menghadapinya.

Stres kerja yang dialami guru tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga memengaruhi kinerja profesional. Guru yang mengalami stres berkepanjangan cenderung mengalami kelelahan emosional, menurunnya motivasi kerja, serta berkurangnya kualitas interaksi dengan peserta didik (Maslach & Leiter, 2016). Dalam konteks Pendidikan anak usia dini, kondisi ini dapat berdampak langsung pada kualitas pembelajaran di kelas. Pengelolaan emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengatur emosi secara adaptif. (Kok, 2020) menyatakan bahwa regulasi emosi yang baik memungkinkan individu untuk mengendalikan respons emosional terhadap situasi yang menekan. Guru yang memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan pekerjaan dan menjaga profesionalisme dalam mengajar.

Berdasarkan hasil observasi awal di TK Negeri Johar Baru 01, ditemukan bahwa sebagian guru masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dan stres kerja. Beberapa guru menunjukkan gejala kelelahan emosional, mudah merasa tertekan, serta belum memiliki strategi coping stres kerja yang efektif. Kondisi ini menunjukkan perlunya kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada pengembangan kompetensi guru dalam aspek pengelolaan emosi dan stres kerja. Kegiatan penyuluhan dan pelatihan pengelolaan emosi menjadi salah satu strategi promotif dan preventif yang



efektif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan guru. Melalui kegiatan ini, diharapkan guru TK Negeri Johar Baru 01 mampu mengenali sumber stres kerja, memahami respons emosional diri sendiri, serta menerapkan strategi coping stres kerja yang sehat dan berkelanjutan (Tremolada et al., 2016).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan di TK Negeri Johar Baru 01, yang berlokasi di Jalan Tanah Tinggi II No. 8 RT 008 RW 001 Kelurahan Tanah Tinggi, Kecamatan Johar Baru, Kota Jakarta Pusat, dengan sasaran utama seluruh guru TK. Pelaksanaan kegiatan bertujuan untuk meningkatkan kompetensi guru dalam mengelola emosi dan stres kerja yang muncul akibat tuntutan profesional sebagai pendidik anak usia dini. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 19 Desember 2025 dan bertempat di aula sekolah TK Negeri Johar Baru 01.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan dan pelatihan, yang dipilih karena dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta keterampilan peserta secara langsung. Metode ini memungkinkan adanya interaksi dua arah antara pemateri dan peserta, sehingga guru dapat menyampaikan pengalaman serta permasalahan yang dihadapi dalam aktivitas mengajar sehari-hari. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Tabel 1. Tahapan pelaksanaan kegiatan

Tahap	Uraian Kegiatan	Tujuan Kegiatan
1. Pembukaan dan Perkenalan serta Penyampaian Tujuan Kegiatan	Kegiatan diawali dengan sesi pembukaan oleh tim pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat (PKM). Pada tahap ini, tim memperkenalkan diri kepada seluruh guru TK Negeri Johar Baru 01 sebagai peserta kegiatan. Selanjutnya, tim menyampaikan tujuan kegiatan, yaitu meningkatkan kompetensi guru dalam mengelola emosi dan stres kerja yang muncul dalam aktivitas mengajar sehari-hari. Peserta juga diberikan gambaran umum mengenai manfaat kegiatan serta pentingnya pengelolaan emosi dan stres kerja bagi kesejahteraan psikologis guru.	Memberikan pemahaman awal kepada peserta mengenai tujuan, manfaat, dan alur kegiatan sehingga guru memiliki kesiapan dan motivasi untuk mengikuti kegiatan secara aktif.
2. Pembukaan dan Perkenalan serta Penyampaian Tujuan Kegiatan	Tim pelaksana menyampaikan materi mengenai konsep dasar emosi dan stres kerja. Materi mencakup pengertian emosi, jenis-jenis emosi, serta peran emosi dalam aktivitas profesional guru. Selain itu, dijelaskan konsep stres kerja yang sering dialami guru TK, termasuk perbedaan antara stres positif (eustress) dan stres negatif (distress). Penyampaian materi dilakukan secara interaktif agar mudah dipahami oleh peserta.	Meningkatkan pemahaman guru mengenai konsep emosi dan stres kerja sehingga guru mampu mengenali kondisi emosional dan stres yang dialami dalam aktivitas mengajar.



Tahap	Uraian Kegiatan	Tujuan Kegiatan
3. Identifikasi Sumber Stres Kerja Guru TK	Pada tahap ini, peserta diajak untuk mengidentifikasi sumber-sumber stres kerja yang dialami dalam aktivitas mengajar sehari-hari. Identifikasi dilakukan melalui diskusi kelompok dan berbagi pengalaman antar guru. Peserta menyampaikan berbagai faktor yang memicu stres, baik yang berasal dari lingkungan sekolah maupun faktor individu.	Meningkatkan kesadaran guru terhadap faktor-faktor penyebab stres kerja sehingga guru mampu mengenali sumber stres secara lebih objektif dan realistis.
4. Dampak Stres Kerja terhadap Kesehatan Mental dan Kinerja Guru	Tim pelaksana menjelaskan dampak stres kerja terhadap kesehatan mental dan kinerja guru. Materi mencakup kelelahan emosional, penurunan motivasi kerja, gangguan konsentrasi, serta penurunan kualitas interaksi dengan peserta didik. Selain itu, dibahas pula risiko jangka panjang stres kerja, seperti burnout dan penurunan kesejahteraan psikologis.	Memberikan pemahaman kepada guru mengenai pentingnya pengelolaan stres kerja sebagai upaya menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kualitas kinerja profesional.
5. Strategi Pengelolaan Emosi dan Coping Stres Kerja	Pada sesi ini, tim pelaksana menyampaikan berbagai strategi pengelolaan emosi dan coping stres kerja yang dapat diterapkan oleh guru, seperti teknik relaksasi sederhana, latihan pernapasan, kesadaran emosi, dan manajemen waktu. Guru juga diberikan contoh penerapan coping positif, seperti membangun komunikasi yang baik dan menjaga keseimbangan kehidupan kerja dan pribadi. Peserta diajak mempraktikkan secara langsung beberapa teknik sederhana.	Membekali guru dengan keterampilan praktis dalam mengelola emosi dan stres kerja sehingga dapat diterapkan secara mandiri dalam aktivitas mengajar sehari-hari.
6. Diskusi dan Tanya Jawab	Kegiatan diakhiri dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan, tanggapan, serta pengalaman terkait pengelolaan emosi dan stres kerja. Diskusi berlangsung secara interaktif dan menjadi sarana refleksi bersama. Tim pelaksana memberikan penguatan materi dan solusi atas permasalahan yang disampaikan peserta.	Memperkuat pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan serta mendorong guru untuk menerapkan strategi pengelolaan emosi dan stres kerja secara berkelanjutan.

2. Deskripsi Tahap Persiapan Kegiatan

Tahap persiapan kegiatan merupakan langkah awal yang dilakukan oleh tim pelaksana sebelum pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Pada tahap ini, tim melakukan koordinasi internal untuk merumuskan tujuan kegiatan, menyusun rencana pelaksanaan, serta menentukan materi yang sesuai dengan kebutuhan guru TK Negeri Johar Baru 01. Persiapan ini bertujuan untuk memastikan bahwa kegiatan yang dilaksanakan berjalan secara sistematis dan tepat sasaran.

Selanjutnya, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk memperoleh izin pelaksanaan kegiatan serta menentukan waktu dan tempat kegiatan. Pada tahap ini juga dilakukan pemetaan kebutuhan (needs assessment) secara sederhana melalui komunikasi awal dengan pihak sekolah guna mengidentifikasi permasalahan utama yang dihadapi guru terkait pengelolaan emosi dan stres kerja dalam aktivitas mengajar sehari-hari.

Berdasarkan hasil koordinasi dan identifikasi kebutuhan tersebut, tim pelaksana menyusun materi kegiatan yang meliputi konsep dasar emosi, stres kerja, sumber stres kerja guru, dampak stres kerja terhadap kesehatan mental dan kinerja, serta strategi pengelolaan emosi dan coping stres kerja. Selain itu, tim juga menyiapkan media pendukung kegiatan seperti bahan presentasi, lembar materi, dan panduan praktik sederhana yang akan digunakan selama kegiatan berlangsung.

Tahap persiapan juga mencakup pembagian tugas antar anggota tim pelaksana agar pelaksanaan kegiatan berjalan efektif dan terkoordinasi dengan baik. Dengan adanya tahap persiapan yang matang, diharapkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dilaksanakan secara optimal dan memberikan manfaat yang maksimal bagi guru TK Negeri Johar Baru 01 dalam meningkatkan kompetensi pengelolaan emosi dan stres kerja.



Gambar 1. Skema Tahap Persiapan Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan 3 orang Guru TK Negeri Johar Baru 01 sebagai peserta. Untuk mengetahui efektivitas kegiatan, dilakukan evaluasi sederhana melalui observasi dan diskusi sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan keterampilan guru dalam mengelola emosi dan stres kerja. Berdasarkan hasil evaluasi, diperoleh perbandingan kondisi guru sebelum dan sesudah kegiatan sebagai berikut:

Tabel 2. Perbandingan Kondisi Guru Sebelum dan Sesudah Kegiatan

Aspek	Sebelum Kegiatan	Sesudah Kegiatan
Pemahaman tentang emosi.	Sebagian guru belum memahami konsep regulasi emosi.	Guru mampu memahami dan mengidentifikasi emosi.
Kemampuan mengelola stress.	Belum memiliki strategi coping yang jelas.	Mulai menerapkan teknik coping sederhana.
Kemampuan Identifikasi emosi.	Guru kesulitan mengenali jenis emosi.	Guru mampu mengidentifikasi emosi (marah, cemas, dan lelah).
Sikap terhadap tekanan kerja.	Mudah tertekan.	Lebih positif dan adaptif.

1. Peningkatan Pemahaman Guru tentang Emosi

(Greenberg, 2014) menjelaskan regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. (Underwood, 2011) menjelaskan terdapat dua strategi untuk meregulasi emosi, yaitu cognitive reappraisal dan expressive suppression. Cognitive reappraisal mengacu pada memodifikasi bagaimana seseorang menilai situasi sehingga mampu mengubah signifikansi emosional, dengan cara mengubah bagaimana orang berpikir tentang situasi yang dihadapi atau terkait kemampuan seseorang untuk mengelola tuntutan yang ada. Sementara itu, penekanan ekspresif (expressive suppression) adalah ketika seseorang mencoba untuk menghambat keberkelanjutan ekspresi emosi secara nyata. Dalam menghadapi stresor pekerjaan, penting untuk seorang guru untuk dapat mengelola emosi yang muncul.

Hasil kegiatan penyuluhan menunjukkan bahwa sebelum kegiatan berlangsung, sebagian guru belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai konsep emosi dan regulasi emosi. Guru cenderung memandang emosi sebagai respons spontan yang sulit dikendalikan, terutama dalam situasi yang menimbulkan tekanan, seperti menghadapi peserta didik dengan perilaku sulit atau tuntutan administratif yang tinggi.

Setelah diberikan materi penyuluhan, guru mulai memahami bahwa emosi merupakan respons psikologis yang dapat dikenali dan dikelola secara sadar. Guru mampu mengidentifikasi jenis emosi yang sering muncul dalam aktivitas mengajar, seperti rasa lelah, cemas, marah, dan frustrasi. Peningkatan pemahaman ini menunjukkan bahwa penyuluhan memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran emosional guru.





Gambar 1. Kerangka Kerja Lima Kompetensi Inti Pembelajaran Sosial dan Emosional (SEL).
Sumber : CASEL (2020)

2. Identifikasi Sumber Stres Kerja Guru

Pengertian stres menurut (Cooper, R.K. & Sawaf, 2002) bahwa stres merupakan keadaan (situasi, tindakan atau peristiwa) yang bersifat menekan yang menimbulkan tanggapan atau respon. Suatu tindakan, situasi atau peristiwa dapat menghasilkan stress bila hal tersebut dipersepsikan oleh individu sebagai sumber ancaman, hal tersebut sebagaimana dinyatakan oleh (Ivancevich, J.M., Konopaske, R. & Matteson, 2007). Stres mempunyai potensi untuk mendorong atau mengganggu pelaksanaan kerja, tergantung seberapa besar tingkat stres.

Berdasarkan hasil diskusi, sumber stres kerja guru di TK Negeri Johar Baru 01 berasal dari berbagai faktor, antara lain tuntutan administrasi sekolah, perbedaan karakter peserta didik, tekanan dari orang tua, serta keterbatasan waktu dalam menyelesaikan tugas. Guru menyampaikan bahwa tuntutan untuk selalu bersikap sabar dan profesional sering kali menjadi beban emosional tersendiri.

Stres kerja yang dialami guru tidak hanya bersifat individu, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan kerja. Kondisi ini sejalan dengan teori Job Demands–Resources yang menyatakan bahwa stres kerja muncul ketika tuntutan pekerjaan tidak diimbangi dengan sumber daya yang memadai. Oleh karena itu, pengelolaan stres kerja menjadi aspek penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis guru.



Gambar 3. Statistik Tingkat Stres dan Faktor Penyebab Kelelahan Kerja pada Guru
Sumber : Bernama (2018)

3. Dampak Stres Kerja terhadap Kinerja dan Kesejahteraan Guru

Berdasarkan teori psikologi, terdapat hubungan yang signifikan antara stres kerja dan kepuasan hidup. Penelitian menunjukkan bahwa guru yang mengalami tingkat stres yang tinggi cenderung melaporkan kepuasan hidup yang lebih rendah. Menurut (Spector, P. E., & Jex, 1998), stres kerja dapat menyebabkan ketidakpuasan yang mendalam, yang pada gilirannya dapat berdampak pada kualitas hidup secara keseluruhan. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya energi dan motivasi untuk terlibat dalam aktivitas positif di luar pekerjaan. Selain dampak pada kepuasan hidup, stres kerja juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kinerja mengajar guru. Stres yang tinggi dapat memengaruhi kemampuan guru dalam menyampaikan materi pembelajaran dengan efektif.

Guru yang mengalami kelelahan emosional dan fisik cenderung kurang fokus dalam mengajar, yang dapat mengakibatkan penurunan kualitas pembelajaran di kelas. Penelitian oleh (Kyriacou, 2001) menunjukkan bahwa guru yang mengalami stres lebih cenderung untuk berperilaku defensif di kelas, mengurangi interaksi positif dengan siswa, dan kehilangan kemampuan untuk mengelola perilaku siswa dengan baik. Ini menciptakan lingkungan belajar yang kurang kondusif bagi siswa, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada perkembangan akademis mereka.

Hasil diskusi menunjukkan bahwa guru menyadari dampak stres kerja terhadap kesehatan mental dan kinerja profesional. Guru yang mengalami stres berkepanjangan cenderung merasa mudah lelah, kurang fokus dalam mengajar, serta mengalami penurunan motivasi kerja. Kondisi ini berpotensi memengaruhi kualitas interaksi antara guru dan peserta didik. Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan, guru mulai menyadari pentingnya menjaga keseimbangan emosi demi menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Kesadaran ini menjadi langkah awal dalam upaya pencegahan kelelahan emosional dan burnout pada guru TK.

4. Penerapan Strategi Coping Stres Kerja

Menurut (Utaminingtias et al., 2015) setiap individu pada dasarnya cenderung mengambil tindakan untuk mengatasi atau menangani masalah yang dihadapinya, yaitu strategi coping. Dalam situasi stres, istilah yang digunakan adalah coping stress. Coping stress kerja digunakan dengan tujuan untuk mengurangi tingkat stres yang dirasakan oleh seseorang. Menurut (Utaminingtias et al., 2015) coping stress melibatkan usaha yang bisa secara langsung mempengaruhi sumber stres (stressor) atau usaha individu untuk mengalihkan perhatian dari masalah tersebut.

Menurut (Lazarus, R., & Folkman, 1984), terdapat dua fungsi utama untuk coping. Pertama disebut Problem-focused coping, mengurangi tekanan dari situasi stres serta mengembangkan keterampilan baru melalui strategi-strategi baru dalam menghadapi stres tersebut atau kedua, tujuan dari Emotion-focused coping adalah untuk mengatur reaksi emosional seseorang terhadap keadaan stress.

Materi mengenai strategi coping stres kerja mendapatkan respons positif dari peserta. Guru menyatakan bahwa teknik relaksasi pernapasan dan manajemen waktu yang diberikan mudah dipahami dan dapat diterapkan dalam aktivitas sehari-hari. Selain itu, guru juga mulai memahami pentingnya coping positif, seperti berbagi pengalaman dengan rekan kerja dan menjaga pola pikir yang adaptif.



Hasil refleksi menunjukkan bahwa guru memiliki kesiapan untuk menerapkan strategi coping stres kerja dalam aktivitas mengajar. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan perilaku guru dalam mengelola stres kerja.

5. Implikasi Kegiatan terhadap Lingkungan Sekolah

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kompetensi guru dalam mengelola emosi dan stres kerja. Guru menunjukkan sikap yang lebih terbuka terhadap pentingnya kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis dalam mendukung profesionalisme kerja. Keterlibatan aktif guru selama kegiatan menjadi indikator bahwa materi yang disampaikan relevan dengan kebutuhan mereka.

Untuk mendukung hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, berikut disajikan dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan dan pelatihan pengelolaan emosi dan stres kerja di TK Negeri Johar Baru 01.



Gambar 4. Dokumentasi tim pelaksana bersama guru TK Negeri Johar Baru 01





Gambar 5. Kegiatan penyampaian materi penyuluhan dan diskusi interaktif



Gambar 6. Dokumentasi bersama peserta setelah kegiatan berlangsung



KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di TK Negeri Johar Baru 01 secara keseluruhan telah berhasil meningkatkan kompetensi guru dalam mengelola emosi dan stres kerja yang muncul dari tuntutan profesional mereka. Melalui rangkaian penyuluhan dan pelatihan yang interaktif, para guru kini memiliki pemahaman yang lebih mendalam bahwa emosi merupakan respons psikologis yang dapat dikelola secara sadar untuk mencapai keseimbangan emosional. Kegiatan ini juga berhasil memfasilitasi guru untuk mengidentifikasi sumber stres kerja secara objektif, seperti beban administrasi, dinamika karakter peserta didik, serta tuntutan orang tua, sekaligus memberikan keterampilan praktis dalam menerapkan strategi coping yang sehat. Adanya peningkatan kesadaran emosional dan penguasaan teknik relaksasi serta manajemen waktu ini menunjukkan perubahan sikap yang positif dalam menghadapi tekanan pekerjaan. Dengan demikian, program ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan teoretis, tetapi juga memberikan dampak nyata bagi kesejahteraan psikologis guru, yang pada akhirnya berperan penting dalam mencegah kelelahan emosional dan menjaga kualitas interaksi serta profesionalisme dalam proses pembelajaran anak usia dini.

PENUTUP

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa penyuluhan dan pelatihan pengelolaan emosi serta stres kerja efektif dalam meningkatkan kompetensi guru TK Negeri Johar Baru 01. Guru memperoleh pemahaman mengenai sumber stresskerja, dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis, serta strategi coping yang dapat diterapkan dalam aktivitas mengajar sehari-hari.

Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam mendukung kesejahteraan psikologis guru dan meningkatkan kualitas pendidikan anak usia dini. Disarankan agar kegiatan serupa dilakukan secara berkelanjutan dengan pendampingan dan evaluasi jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak TK Negeri Johar Baru 01 atas izin dan fasilitasi tempat selama kegiatan berlangsung. Apresiasi tinggi juga kami sampaikan kepada seluruh guru yang telah berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman selama sesi penyuluhan dan pelatihan. Dukungan dan kerja sama yang diberikan sangat membantu terselenggaranya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan baik dan lancar.



REFERENSI

- Cooper, R.K. & Sawaf, A. (2002). *Executive Eq: Kecerdasan Emosional Dalam Kepemimpinan Dan Organisasi*. Gramedia Pustaka Utama.
- Demerouti, E., & Bakker, A. B. (2016). Job Demands-Resources Theory : Taking Stock and Looking Forward Job Demands – Resources Theory : Taking Stock and Looking Forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(September 2018), 273–285.
- Greenberg, L. S. (2014). Emotion Focused Therapy: Coaching ClientstoWorkThroughTheir Feelings. In *Gastronomía ecuatoriana y turismo local*. (Vol. 1, Issue 69).
- Ivancevich, J.M., Konopaske, R., & Matteson, M. T. (2007). *Perilaku dan Manajemen Organisasi*. Edisi Ketujuh. Jakarta: Gelora Aksara Pratama.
- Kok, R. (2020). Emotion Regulation. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 20(1), 1281_2-1290. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_811
- Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational Review*, 53(1), 27–35.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Lisdayanti Aulia Putri¹, S. S., Dan, P., Psikologi, P., & Al-banjari, M. A. (2025). *Manajemen Emosi Guru Paud Dalam Pengelolaan Sdm*. 2(2), 2812–2818.
- Maslach, C., & Leiter, M. (2016). Comprender la experiencia del síndrome de burnout: investigaciones recientes y sus implicaciones para la psiquiatría. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. 10.1002/wps.20311
- Spector, P. E., & Jex, S. M. (1998). Development of four self-report measures of job stressors and strain: Interpersonal Conflict at Work Scale, Organizational Constraints Scale, Quantitative Workload Inventory, and Physical Symptoms Inventory. *Journal of Occupational Health Psychology*, 3(4), 356–357.
- Tremolada, M., Bonichini, S., & Taverna, L. (2016). Coping Strategies and Perceived Support in Adolescents and Young Adults: Predictive Model of Self-Reported Cognitive and Mood Problems. *Psychology*, 07(14), 1858–1871. <https://doi.org/10.4236/psych.2016.714171>
- Underwood, M. K. (2011). *Chapter 1: Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations*. 3–19.
- Utaminingtias, W., Ishartono, I., & Hidayat, E. N. (2015). Coping Stres Karyawan Dalam Menghadapi Stres Kerja. *Share : Social Work Journal*, 5(1). <https://doi.org/10.24198/share.v5i1.13123>

