



Kesejahteraan Psikologis Guru Sekolah Dasar dalam Mengelola Beban Kerja Pembelajaran: Sebuah Studi Fenomenologi

Alaina Fajriah¹, Aah Ahmad Syahid², Julia³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Pendidikan Indonesia
Kampus Daerah Sumedang

Surel: alaina1623@upi.edu¹, syahid@upi.edu², juli@upi.edu³

Abstract

This study explores the psychological well-being of elementary school teachers in managing their instructional workload. The research employed a qualitative approach with a phenomenological design, conducted at SDN Padasuka 1 and involving six teachers selected purposively based on their experience and relevance to the research focus. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation, then analyzed thematically. The results showed that teachers experienced three forms of workload in preparing instructional tools such as lesson plans, teaching materials, and evaluation instruments, namely time load, mental effort load, and psychological stress load. These lived experiences were interpreted through the six dimensions of psychological well-being proposed by Ryff and Keyes (1995): autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relations with others, purpose in life, and self-acceptance. Effective workload management strategies, including collaboration with colleagues, time discipline, and principal support, functioned as coping mechanisms and psychological buffers that helped teachers maintain their psychological balance amid workload pressures. The study highlights the importance of proportional workload distribution and institutional support to sustain teachers' psychological health and the quality of education.

Keyword: Workload Management, Psychological Well-Being, Elementary School Teachers, Phenomenology

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi kesejahteraan psikologis guru sekolah dasar dalam mengelola beban kerja perangkat pembelajaran. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi fenomenologi yang dilaksanakan di SDN Padasuka 1 dengan melibatkan enam guru sebagai partisipan yang dipilih secara purposif. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru mengalami tiga bentuk beban kerja dalam mengelola perangkat pembelajaran, yaitu beban waktu, beban usaha mental, dan beban tekanan psikologis. Pengalaman tersebut dimaknai melalui keenam dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff dan Keyes (1995), yaitu otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Strategi pengelolaan beban kerja yang efektif seperti kolaborasi dengan rekan sejawat, disiplin waktu, dan dukungan kepala sekolah berfungsi sebagai mekanisme koping (*coping mechanisms*) dan penyangga psikologis (*buffers*) yang membantu guru mempertahankan keseimbangannya di tengah tekanan beban kerja. Penelitian ini menegaskan pentingnya distribusi beban kerja yang proporsional dan dukungan kelembagaan untuk menjaga kesehatan psikologis guru dan kualitas pendidikan.

Kata Kunci: Pengelolaan Beban Kerja, Kesejahteraan Psikologis, Guru Sekolah Dasar, Fenomenologi

PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis guru merupakan kondisi yang tidak hanya bebas dari tekanan atau masalah mental, tetapi juga kondisi ketika guru berfungsi secara optimal dalam menjalankan perannya sebagai pendidik. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, guru merupakan pendidik profesional yang bertugas di semua bidang pendidikan, mulai dari usia dini hingga menengah, dengan tanggung jawab utama mendidik dan membimbing peserta didik menjadi manusia berkualitas. Namun di balik peran mulia tersebut, guru sekolah dasar menghadapi tuntutan beban kerja yang semakin kompleks dan berlapis, yang berpotensi mengancam kesejahteraan psikologis mereka.

Ryff & Keyes (1995) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai pemenuhan kriteria fungsi psikologis positif yang mencakup enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Dimensi-dimensi tersebut menjadi tolok ukur sejauh mana seorang individu, termasuk guru, dapat menjalankan potensi dirinya secara menyeluruh dan bermakna.

Beban kerja yang berlebihan merupakan faktor paling signifikan yang memengaruhi kesejahteraan psikologis guru (Han, 2026; Pakdee et al., 2025). Akumulasi beban ini mencakup jam tatap muka, perencanaan pembelajaran, penilaian hasil belajar, pembimbingan peserta didik, serta pelaksanaan tugas tambahan. Kondisi tersebut diperberat

oleh tuntutan penyusunan perangkat pembelajaran seperti modul ajar/RPP, bahan ajar, media, dan instrumen evaluasi yang menguras waktu, energi, dan konsentrasi tinggi di luar jam mengajar (Taha et al., 2026).

Pada tataran kebijakan, Peraturan Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 11 Tahun 2025 tentang Pengelolaan Kinerja dan Beban Kerja Guru menandai pergeseran signifikan dalam lanskap kerja guru. Regulasi ini tidak hanya menegaskan batas minimal beban tatap muka, tetapi juga mengikat guru pada mekanisme akuntabilitas berbasis digital. Implementasi kebijakan ini mewujudkan dalam pengelolaan dan pelaporan kinerja melalui platform *e-Kinerja* serta *Platform Merdeka Mengajar* (PMM). Dampaknya, beban administratif tradisional dalam menyusun perangkat pembelajaran kini berkelindan dengan beban digitalisasi akuntabilitas, yang menuntut keterampilan, waktu, dan energi tambahan di luar tugas pedagogis utama (Jain et al., 2025; Li & Zhang, 2025; Singun, 2025).

Bagi guru sekolah dasar, perubahan tersebut berpotensi menjadi guncangan struktural (*structural shock*) yang mengubah lanskap pengalaman keseharian mereka (Stanley, 2026; Tierens et al., 2025). Tuntutan simultan untuk menyiapkan perangkat pembelajaran berkualitas dan memenuhi pelaporan kinerja digital memicu ketegangan baru antara kewajiban administratif dan ruang batin guru (Boerchi et al., 2026; Moraiti et al., 2025). Oleh karena itu, persoalan utama tidak lagi terletak pada beratnya beban kerja secara objektif, melainkan pada bagaimana benturan antara regulasi baru dan realitas lapangan tersebut dihayati

serta dimaknai dalam pengalaman hidup sehari-hari guru.

Sejumlah penelitian terdahulu telah menyoroiti hubungan antara beban kerja dan kesejahteraan guru. Agustin & Ernawati (2024) menunjukkan pentingnya seluruh dimensi kesejahteraan psikologis dalam menghadapi tuntutan pekerjaan. Selanjutnya, Iskadiyah et al. (2025) menemukan bahwa beban kerja berpengaruh negatif terhadap kesejahteraan guru sekolah dasar, sementara Khair (2025) menegaskan bahwa pengelolaan beban kerja merupakan kunci penciptaan lingkungan belajar yang kondusif. Temuan ini diperkuat oleh Nabila et al. (2024) yang mengidentifikasi tuntutan administratif kompleks sebagai faktor utama penurunan kesejahteraan psikologis pendidik. Namun demikian, mayoritas studi tersebut berbasis kuantitatif dan memandang beban kerja sebagai kondisi objektif. Akibatnya, cara guru sekolah dasar secara aktif memaknai dan mengelola beban kerja di tengah perubahan regulasi terkini belum tergali secara mendalam.

Oleh karena itu, di tengah pemberlakuan kebijakan akuntabilitas yang baru, studi fenomenologi terhadap pengalaman guru sekolah dasar menjadi semakin mendesak. Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menempatkan pengalaman subjektif (*lived experience*) guru sebagai pusat kajian. Pendekatan ini bertujuan untuk memahami bagaimana beban kerja perangkat pembelajaran dikelola dan dimaknai, serta bagaimana dinamika tersebut bersinggungan dengan kesejahteraan psikologis mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan mendeskripsikan pengalaman guru sekolah dasar dalam

mengelola beban kerja perangkat pembelajaran. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengungkap bagaimana guru memaknai keterkaitan pengalaman tersebut dengan enam dimensi kesejahteraan psikologis dari Ryff & Keyes (1995).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain studi fenomenologi. Pendekatan fenomenologi dipilih karena pengalaman kesejahteraan psikologis guru merupakan fenomena yang kompleks dan kontekstual yang sulit dijelaskan secara komprehensif melalui pengukuran kuantitatif. Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya menggali makna, persepsi, dan pengalaman hidup guru dalam menjalankan tugas profesionalnya secara mendalam (Pakaya et al., 2023; Sudrajat, 2025).

Secara spesifik, penelitian ini berpijak pada fenomenologi interpretatif (*hermeneutik*) dalam tradisi Heideggerian, yang memandang bahwa pemahaman peneliti tidak dapat sepenuhnya dilepaskan dari pra-pemahaman teoretisnya. Dengan posisi epistemologis ini, keenam dimensi kesejahteraan psikologis Ryff & Keyes (1995) tidak digunakan untuk menguji hipotesis, melainkan sebagai lensa pemaknaan (*sensitizing concepts*) yang membantu peneliti menafsirkan tema-tema yang muncul dari pengalaman partisipan. Pendekatan ini sejalan dengan logika *directed qualitative content analysis*, sehingga keterbukaan terhadap tema yang muncul secara organik (*emergent themes*) tetap terjaga sembari memanfaatkan kerangka teori sebagai panduan interpretasi (Pakaya et al., 2023; Sudrajat, 2025).

Penelitian dilaksanakan di SDN Padasuka 1, Sumedang, pada bulan Februari hingga Maret 2026. Pemilihan lokasi didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan tingginya beban kerja perangkat pembelajaran yang dialami guru di sekolah tersebut. Subjek penelitian adalah enam guru aktif yang dipilih secara purposif berdasarkan keterlibatan langsung dalam penyusunan perangkat pembelajaran dan kesediaan menjadi partisipan penelitian. Data partisipan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Partisipan Penelitian

Kode	JK	Usia	Tanggal Wawancara
GR1	P	30 tahun	2 Maret 2026
GR2	P	36 tahun	25 Februari 2026
GR3	P	43 tahun	24 Februari 2026
GR4	L	35 tahun	16 Maret 2026
GR5	P	34 tahun	7 Maret 2026
GR6	P	29 tahun	2 Maret 2026

Teknik pengumpulan data meliputi wawancara mendalam semi-terstruktur menggunakan pedoman wawancara dengan 45 pertanyaan yang mencakup indikator beban waktu, beban usaha mental, beban tekanan psikologis, serta keenam dimensi kesejahteraan psikologis Ryff. Observasi partisipan dilakukan selama proses pengajaran, dan studi dokumentasi dilakukan terhadap perangkat pembelajaran yang disusun guru. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaria, 2014).

Untuk menjaga kemurnian interpretasi, peneliti menerapkan

prosedur *epoche* atau *bracketing*, yaitu upaya mengurung asumsi, pengalaman, dan prasangka pribadi agar tidak mengintervensi pemaknaan data. Secara operasional, *bracketing* dilakukan melalui penulisan jurnal reflektif sebelum dan sesudah setiap wawancara, pencatatan asumsi awal peneliti secara eksplisit, serta diskusi dengan rekan sejawat (*peer debriefing*) untuk mengidentifikasi potensi bias. Keabsahan data diperkuat melalui triangulasi sumber dan metode serta *member checking*, yaitu pengonfirmasian kembali hasil interpretasi kepada partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis tematik terhadap data hasil wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi menghasilkan empat tema utama yang merepresentasikan pengalaman keenam partisipan dalam mengelola beban kerja perangkat pembelajaran. Keempat tema tersebut terdiri atas tiga bentuk beban kerja, yaitu beban waktu, beban usaha mental, dan beban tekanan psikologis, serta satu tema yang merefleksikan strategi partisipan dalam mengelola beban tersebut. Uraian masing-masing tema beserta data pendukungnya disajikan sebagai berikut.

Beban Kerja Perangkat Pembelajaran Guru Sekolah Dasar

Partisipan secara konsisten mengungkapkan bahwa penyusunan perangkat pembelajaran tidak dapat dirampungkan dalam jam kerja formal di sekolah, sehingga aktivitas tersebut meluas hingga ke ruang dan waktu personal di rumah. Kondisi ini ditunjukkan oleh pernyataan berikut.

“Biasanya setelah pulang sekolah saya masih menempatkan satu

sampai dua jam untuk menyusun perangkat. Kalau tidak begitu, pekerjaannya menumpuk.” (GR5)

Kalau saya benar-benar fokus mengerjakan, bisa lima sampai enam jam dalam sehari habis hanya untuk perangkat. Rasanya waktu untuk diri sendiri jadi hilang.” (GR6)

Data tersebut mengindikasikan bahwa batas antara ruang profesional dan ruang personal menjadi kabur, sementara waktu dihayati partisipan sebagai sumber daya yang terbatas dan terus-menerus dirasa kurang.

Beban yang dihayati partisipan tidak terbatas pada dimensi waktu, tetapi juga mencakup dimensi kognitif. Komponen perangkat pembelajaran tertentu, khususnya instrumen evaluasi berbasis *Higher Order Thinking Skills* (HOTS) dan media pembelajaran, dipersepsikan menuntut konsentrasi serta kreativitas yang tinggi.

“Yang paling menguras pikiran itu bagian penilaian, apalagi soal berbasis HOTS. Tidak bisa asal ambil dari buku, harus betul-betul dipikirkan.” (GR5)

“Bagian media dan metode pembelajaran yang paling membebani secara mental. Saya harus terus mencari referensi yang kreatif dan cocok dengan karakter anak-anak.” (GR6)

Data tersebut menunjukkan bahwa penyusunan instrumen evaluasi dan media pembelajaran dimaknai partisipan bukan sebagai pekerjaan mekanis, melainkan sebagai aktivitas berpikir yang menuntut keterlibatan mental secara penuh.

Beban tekanan psikologis paling menonjol dirasakan partisipan ketika perangkat pembelajaran beralih fungsi

dari alat pembelajaran menjadi objek penilaian dalam konteks supervisi.

“Kalau perangkat dibuat untuk keperluan supervisi, rasanya seperti berlomba-lomba membuat yang paling bagus. Ada tekanan tersendiri di situ.” (GR6)

Data tersebut memperlihatkan bahwa kegiatan supervisi memunculkan tekanan tersendiri, yakni ketika kewajiban administratif bersinggungan dengan kekhawatiran atas penilaian terhadap kompetensi diri partisipan.

Dampak Pengelolaan Beban Kerja terhadap Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Di tengah beratnya beban kerja, partisipan tidak menghadapinya secara individual. Kolaborasi antarpartisipan muncul sebagai strategi utama yang meringankan beban kerja yang dirasakan.

“Saya tidak pernah membuat modul sendirian. Selalu dikerjakan bersama guru satu rombongan belajar.” (GR4)

“Justru karena bebannya besar, saya jadi makin dekat dengan rekan-rekan. Kami saling membantu.” (GR6)

Sebagian partisipan bahkan memaknai beban kerja sebagai sarana pengembangan diri. GR5 menyatakan bahwa selama delapan tahun mengajar, kompetensinya dalam menyusun perangkat dan memahami karakteristik peserta didik terus berkembang, sementara GR6 mengungkapkan kebanggaan ketika mampu menjalankan tugas tambahan sebagai pembina yang semula diragukannya. Bagi GR4 dan GR5, profesi guru tetap dimaknai sebagai pekerjaan yang bermakna, yakni sebagai sarana menyejahterakan keluarga

sekaligus berkontribusi dalam mempersiapkan generasi penerus.

Pembahasan

Temuan di atas memperlihatkan bahwa beban kerja perangkat pembelajaran yang dihayati guru dapat dipahami melalui tiga dimensi beban kerja sebagaimana dikonseptualisasikan Reid dan Nygren, yaitu beban waktu (*time load*), beban usaha mental (*mental effort load*), dan beban tekanan psikologis (*psychological stress load*) (Arifin & Kusmaryani, 2021). Namun, intensitas ketiga beban ini tidak dapat dilepaskan dari karakteristik struktural guru kelas sekolah dasar. Berbeda dengan guru mata pelajaran di jenjang SMP/SMA, guru kelas SD bertanggung jawab atas banyak mata pelajaran sekaligus, sehingga kewajiban menyusun modul ajar, bahan ajar, dan instrumen evaluasi berlipat ganda hingga tiga sampai empat kali lipat.

Beban struktural tersebut selanjutnya berinteraksi dengan tuntutan kinerja yang ditetapkan oleh sistem regulasi terkini. Implementasi Peraturan Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 11 Tahun 2025 yang menyertakan akuntabilitas berbasis digital menambah lapisan baru pada beban guru kelas: di samping menyiapkan perangkat untuk banyak mata pelajaran, guru juga dituntut memenuhi pelaporan kinerja digital. Pengalaman beban waktu dan beban usaha mental yang diungkapkan partisipan mencerminkan bagaimana interaksi antara beban multi-mata pelajaran dan tuntutan akuntabilitas berbasis digital menekan ketersediaan waktu dan energi kognitif guru. Temuan ini sejalan dengan Nabila et al. (2024) dan Iskadiyah et al. (2025) yang menyimpulkan bahwa kompleksitas

tuntutan administratif menurunkan kesejahteraan psikologis tenaga pendidik.

Pada dimensi penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) dan otonomi (*autonomy*), tekanan struktural pada guru kelas sekolah dasar tampak paling besar. Guru kelas dituntut menguasai lingkungan kerja yang sangat beragam sekaligus mempertahankan kendali atas keputusan pedagogisnya. Temuan menunjukkan bahwa guru menjaga penguasaan lingkungan melalui strategi aktif—mencari referensi, terlibat dalam komunitas belajar (KOMBEL), dan memanfaatkan teknologi—serta mempertahankan otonomi dengan mengumpulkan data, berkonsultasi dengan rekan, lalu mengambil keputusan secara mandiri, sebagaimana konsep Ryff (1989) tentang kemampuan individu mengatur diri berdasarkan nilai yang diyakininya. Dukungan kepala sekolah berupa keringanan waktu dan penyediaan sarana modern seperti *smartboard* menjadi faktor kelembagaan yang menopang kedua dimensi tersebut.

Beban kerja yang dikelola dengan baik tidak selalu berdampak destruktif, melainkan dapat menstimulasi pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Pengalaman guru yang merasa kapasitasnya meningkat sejalan dengan Bakker dan Demerouti yang menunjukkan bahwa beban kerja yang terkelola dapat berujung pada kepuasan dan perkembangan diri (Roesminingsih & Windasari, 2025). Kolaborasi yang menjadi strategi utama partisipan menegaskan pentingnya dimensi hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), selaras dengan Agustin & Ernawati (2024). Kejelasan tujuan hidup (*purpose in life*) berfungsi sebagai faktor protektif, sementara penerimaan diri (*self-*

acceptance) menguat ketika guru mampu mengakui keterbatasannya dan mengubahnya menjadi kolaborasi. Pola ini sejalan dengan Lu et al. (2022) yang menemukan bahwa dimensi hubungan positif dan penerimaan diri cenderung menjadi aspek yang paling adaptif pada guru.

Kesejahteraan psikologis guru sekolah dasar tidak ditentukan semata oleh besar-kecilnya beban kerja, melainkan oleh cara guru memaknai dan mengelola beban tersebut di tengah tekanan struktural pada guru kelas sekolah dasar dan tuntutan akuntabilitas berbasis digital. Strategi kolaborasi, disiplin waktu, dan dukungan kelembagaan berfungsi sebagai mekanisme koping yang membantu guru mempertahankan keseimbangan psikologisnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, penelitian ini menunjukkan bahwa beban kerja perangkat pembelajaran guru kelas SD mencakup dimensi beban waktu, usaha mental, dan tekanan psikologis, yang intensitasnya berlipat ganda akibat tuntutan multi-mata pelajaran serta regulasi akuntabilitas berbasis digital (Permendikdasmen No. 11 Tahun 2025). Meskipun tekanan struktural ini menantang otonomi dan penguasaan lingkungan guru, kesejahteraan psikologis mereka tidak hanya ditentukan oleh beratnya beban, melainkan oleh efektivitas strategi koping yang adaptif. Melalui pengelolaan yang baik seperti kolaborasi antarguru, disiplin waktu, pemanfaatan teknologi, serta adanya dukungan kelembagaan dari kepala sekolah beban kerja tersebut justru dapat bertransformasi menjadi stimulus untuk

pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, dan peningkatan kapasitas profesional guru.

DAFTAR RUJUKAN

- Agustin, M., & Ernawati, S. (2024). Kesejahteraan Psikologis Guru Sanggar Inklusi Di Kabupaten Sukoharjo. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 4(1), 121–129. <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v4i1.2728>
- Arifin, & Kusmaryani, W. (2021). *Supporting and Engaging Border Area Teachers in Online Learning*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211219.004>
- Boerchi, D., Evangelista, L., & Fonzo, C. (2026). Beyond Compliance: Societal External Review as a Driver of Curriculum Renewal for the Twin Transition. *European Journal of Education*, 61(1). <https://doi.org/10.1111/ejed.70517>
- Han, M. T. (2026). The regulatory role of physical activity in the indirect effect of mental workload on psychological well-being mediated by occupational stress in physical education and sports teachers. *BMC Public Health*, 26(1), 1608. <https://doi.org/10.1186/s12889-026-27232-4>
- Iskadariyah, Nyoman M., N. A., & Nugrahani, D. (2025). Pengaruh Beban Kerja, Konflik Peran, dan Kepuasan Kerja terhadap Kesejahteraan Guru Sekolah Dasar di Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal. *JURNAL MANAJEMEN PENDIDIKAN DAN ILMU SOSIAL*, 6(6), 4551–4577. <https://doi.org/10.38035/jmpis.v6i6>

.6522

- Jain, A., Naik, K. R., Kakade, K., Bhanot, S., & Kulkarni, S. C. (2025). Reimagining management education: Navigating the shift to education 4.0 in the digital era. *The International Journal of Management Education*, 23(2), 101182. <https://doi.org/10.1016/j.ijme.2025.101182>
- Khair, H. (2025). Pentingnya Kesejahteraan Psikologis Guru Dalam Menciptakan Lingkungan Belajar Yang Kondusif. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Kearifan Lokal*, 5(2), 472–478.
- Li, Z., & Zhang, W. (2025). Technology in education: Addressing legal and governance challenges in the digital era. *Education and Information Technologies*, 30(7), 8413–8443. <https://doi.org/10.1007/s10639-024-13036-9>
- Lu, Q., Wang, B., Zhang, R., Wang, J., Sun, F., & Zou, G. (2022). Relationship Between Emotional Intelligence, Self-Acceptance, and Positive Coping Styles Among Chinese Psychiatric Nurses in Shandong. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.837917>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaria, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methodsourcebook (3rd ed)*. SAGE Publications.
- Moraiti, K., Bergviken Rensfeldt, A., & Lundin, M. (2025). Digital platform work reinforcing performativity: teacher responses to work intensification explored through trace ethnography. *Critical Studies in Education*, 66(5), 737–754. <https://doi.org/10.1080/17508487.2024.2409661>
- Nabila, Y. A., Tanjung, N., Ginting, N. O., & Saliato, S. (2024). Pengaruh Tuntutan Pekerjaan dengan Kesejahteraan Psikologis pada Tenaga Pendidikan Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pekerjaan*, 7(3), 8127–8133. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/view/30178>
- Pakaya, W. C., Sutadji, E., Dina, L. N. A. B., Rahma, F. I., Mashfufah, A., & Ayu, I. R. (2023). *Metode Penelitian Pendidikan*. Nawa Litera Publishing.
- Pakdee, S., Cheechang, P., Thammanoon, R., Krobpet, S., Piya-amornphan, N., Puangsri, P., & Gosselink, R. (2025). Burnout and well-being among higher education teachers: Influencing factors of burnout. *BMC Public Health*, 25(1), 1409. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22602-w>
- Roesminingsih, E., & Windasari, W. (2025). The impact of transformational leadership on teacher performance: A study of professional learning communities in Indonesia. *Journal of Pedagogical Research*. <https://doi.org/10.33902/JPR.202530146>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–



1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

Singun, A. (2025). Unveiling the barriers to digital transformation in higher education institutions: a systematic literature review. *Discover Education*, 4(1), 37. <https://doi.org/10.1007/s44217-025-00430-9>

Stanley, N. (2026). Resilience in Disempowering Times: Reflective Narratives and Strategies of Reading Education Faculty. *Reading Research Quarterly*, 61(1). <https://doi.org/10.1002/rrq.70085>

Sudrajat, A. K. (2025). *Buku ajar metode penelitian pendidikan: Sebuah pendekatan praktis*. Penerbit KBM Indonesia.

Taha, M. H., Wadi, M., Gaffar, A. M., Mahgoub, E. A. A., Alfakhry, G., Taylor, D., & Abdalla, M. E. (2026). Building resilient health professions education in fragile contexts: AMEE guide No. 182. *Medical Teacher*, 1–16. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2025.2606070>

Tierens, T., Decuypere, M., Hartong, S., & Alirezabeigi, S. (2025). Feeling infrastructures: How digital technology matters atmospherically for schools. *European Educational Research Journal*. <https://doi.org/10.1177/14749041251377119>