



STRATEGI COPING GURU PAUD DENGAN PENDEKATAN PENGAJIAN

Nina Nurvitasari¹, Mochammad Ramli Akbar², Rina Wijayanti³

Universitas PGRI Kanjuruhan Malang^{1,2,3}

e-mail: ninanurvitasari408@gmail.com

Diterima: 07/10/2026; Direvisi: 12/10/2026; Diterbitkan: 19/10/2026

ABSTRAK

Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) menghadapi tekanan kerja yang kompleks dan bersifat multidimensi, meliputi tuntutan pedagogis dalam mengelola perilaku anak, beban administratif yang padat, serta tingginya tuntutan yang kerap tidak sebanding dengan imbalan finansial. Kondisi ini berpotensi memicu stres berkelanjutan dan *burnout* yang berdampak negatif pada kualitas pengajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan implementasi pendekatan pengajian sebagai strategi coping bagi guru PAUD dalam menghadapi stres kerja. Penelitian ini menggunakan desain kualitatif deskriptif. Partisipan penelitian adalah empat orang guru PAUD perempuan berusia 30–40 tahun di Kecamatan Ngajum, Kabupaten Malang, dengan pengalaman mengajar 7–12 tahun dan aktif mengikuti pengajian minimal seminggu sekali. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi mendalam, wawancara semi-terstruktur, dan studi dokumentasi. Data dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman, serta keabsahannya diuji dengan triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengajian (yang mencakup kegiatan dzikir, tahlilan, sholawatan, dan kajian tausiyah) berfungsi sebagai *emotion-focused coping* dan *religious/spiritual coping* yang sangat efektif. Melalui pengajian, guru PAUD mampu menanamkan konsep sabar dan ikhlas, meregulasi emosi negatif, dan mendapatkan ketenangan batin. Hal ini secara langsung berdampak positif pada kemampuan guru dalam mengontrol emosi saat menghadapi anak didik yang sulit diatur dan memperbaiki hubungan sosial di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Guru PAUD, Religious Coping, Regulasi Emosi, Strategi Coping, Pengajian.

ABSTRACT

Early Childhood Education (PAUD) teachers face complex and multidimensional work pressures, including pedagogical demands in managing children's behavior, heavy administrative burdens, and high demands that are often disproportionate to financial rewards. These conditions have the potential to trigger continuous stress and burnout which negatively impact teaching quality. This study aims to identify and describe the implementation of the 'pengajian' (Islamic religious gathering) approach as a coping strategy for PAUD teachers in dealing with work stress. This study used a descriptive qualitative design. The research participants were four female PAUD teachers aged 30–40 years in Ngajum District, Malang Regency, with 7–12 years of teaching experience and actively participating in pengajian at least once a week. Data collection was carried out through in-depth observation, semi-structured interviews, and documentation studies. The data were analyzed using the Miles and Huberman interactive model, and validity was tested by source triangulation. The results showed that pengajian (which includes dhikr, tahlilan, sholawatan, and tausiyah) functions as a highly effective emotion-focused and religious/spiritual coping strategy. Through pengajian, PAUD teachers are able to instill the concepts of patience and sincerity, regulate negative emotions, and achieve inner peace. This directly has a positive impact on the teachers' ability to control





their emotions when dealing with difficult children and improves social relationships in the school environment.

Keywords: *Coping Strategies, Early Childhood Education Teachers, Emotion Regulation, Islamic Religious Gathering, Religious Coping.*

PENDAHULUAN

Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) memiliki peran strategis dalam memberikan stimulasi terhadap tumbuh kembang anak pada periode awal kehidupan yang menjadi fondasi bagi kesiapan mengikuti pendidikan selanjutnya. Pada tahap ini, guru tidak hanya dituntut mampu merancang pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak, tetapi juga harus mampu mengelola perilaku, emosi, dan keragaman kebutuhan peserta didik. Karakteristik anak usia dini yang masih berada pada tahap perkembangan emosional dan sosial menyebabkan proses pembelajaran membutuhkan kesabaran, perhatian, kreativitas, serta keterlibatan emosional guru yang relatif tinggi. Di sisi lain, tuntutan pedagogis tersebut berjalan bersamaan dengan kewajiban administratif, seperti penyusunan laporan perkembangan peserta didik dan berbagai dokumen sekolah. Kondisi tersebut menjadikan pekerjaan guru PAUD sebagai profesi yang memiliki tuntutan multidimensi dan berpotensi menimbulkan tekanan kerja apabila tidak diimbangi dengan sumber daya psikologis yang memadai. Penelitian Nur et al. (2023) menunjukkan relevansi persoalan *coping stress* pada guru PAUD yang menangani peserta didik berkebutuhan khusus, sedangkan Akbar dan Munthomimah (2024) membahas persepsi serta pemahaman guru PAUD mengenai strategi *coping* dalam kaitannya dengan pembangunan karakter tangguh anak usia dini.

Tekanan kerja yang dialami guru PAUD dapat berkembang menjadi stres ketika tuntutan pekerjaan dipersepsikan melebihi kemampuan individu dalam mengelolanya. Dalam konteks pendidikan anak usia dini, sumber tekanan dapat berasal dari tuntutan mengelola perilaku anak, kebutuhan memberikan pembelajaran yang kreatif, beban administratif, serta tuntutan profesional lainnya. Apabila tekanan tersebut berlangsung secara terus-menerus tanpa strategi pengelolaan yang memadai, guru berisiko mengalami gangguan kesejahteraan psikologis yang dapat menghambat pelaksanaan tugas profesionalnya. Oleh karena itu, identifikasi strategi *coping* menjadi penting untuk memahami cara guru menghadapi tekanan dan mempertahankan kemampuan adaptasi dalam lingkungan kerja. Regia et al. (2025) mengkaji gambaran strategi *coping* stres pada guru sekolah luar biasa, yang relevan untuk memahami strategi pengelolaan tekanan pada profesi pendidikan dengan tuntutan khusus. Sementara itu, Mayrica et al. (2022) membahas pelaksanaan salat duha sebagai salah satu bentuk *coping stress* pada guru PAUD, sehingga memberikan gambaran mengenai pemanfaatan praktik spiritual dalam menghadapi tekanan pekerjaan.

Pengelolaan stres menjadi penting karena kondisi psikologis guru tidak hanya berkaitan dengan kesejahteraan individu, tetapi juga berpotensi memengaruhi kualitas interaksi dan proses pembelajaran di kelas. Stres yang tidak dikelola dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, mempertahankan konsentrasi, serta merespons situasi kerja secara adaptif. Oleh karena itu, guru memerlukan strategi *coping* yang memungkinkan mereka menghadapi sumber tekanan sekaligus mengelola respons emosional yang muncul. Strategi *coping* dapat diarahkan pada penyelesaian sumber masalah maupun pengelolaan respons emosional, sedangkan praktik keagamaan dapat menjadi salah satu pendekatan yang digunakan individu untuk memperoleh ketenangan psikologis. Yusuf et al. (2023) membahas peran pengajian rutin mingguan dalam meningkatkan pemahaman keagamaan masyarakat, yang dapat menjadi konteks untuk memahami kegiatan keagamaan sebagai bagian dari





kehidupan sosial dan spiritual. Selain itu, Chairunnisa dan Rajab (2026) mengkaji zikir dan doa sebagai psikoterapi Islam dalam mengatasi stres, yang relevan untuk memperluas pembahasan mengenai pendekatan spiritual dalam pengelolaan tekanan psikologis.

Salah satu bentuk *coping* yang relevan dengan pengelolaan emosi adalah *religious coping*, yaitu penggunaan keyakinan, nilai, dan praktik keagamaan dalam memahami serta menghadapi tekanan kehidupan (Pargament, 1997). Konsep ini menekankan bahwa agama dapat menjadi sumber pemaknaan, dukungan emosional, dan strategi adaptasi ketika individu menghadapi situasi yang menimbulkan stres. Sejalan dengan perspektif tersebut, Pankowski dan Wytrychiewicz-Pankowska (2023) mengkaji hubungan *religious coping* dengan kesehatan mental dan menunjukkan relevansi pendekatan religius dalam memahami respons psikologis individu terhadap tekanan, khususnya dalam konteks pandemi COVID-19. Pendekatan keagamaan dapat memberikan kerangka pemaknaan yang membantu individu menerima kondisi sulit, membangun ketenangan batin, dan mengembangkan respons yang lebih adaptif terhadap stres. Mulyadi et al. (2024) mengkaji penggunaan teknik pengelolaan stres berbasis zikir untuk mengurangi *burnout* pada guru, sedangkan Nafisa et al. (2022) menemukan hubungan antara gaya *religious coping* dan stres yang dirasakan guru, dengan *positive religious coping* berkaitan dengan tingkat stres yang lebih rendah. Selain praktik keagamaan yang bersifat individual, kegiatan keagamaan yang dilakukan secara komunal juga berpotensi menghadirkan dukungan sosial melalui interaksi, berbagi pengalaman, dan penguatan antaranggota kelompok. Dalam konteks tersebut, pengajian yang meliputi tausiyah, dzikir, tahlilan, dan sholawatan dapat dipandang sebagai ruang yang mempertemukan dimensi spiritual dan sosial dalam proses pengelolaan tekanan.

Sejumlah penelitian terdahulu telah membahas hubungan antara coping, aktivitas keagamaan, dukungan sosial, dan regulasi emosi, tetapi masing-masing masih cenderung menempatkan aspek tersebut dalam konteks yang berbeda. Penelitian mengenai *coping* pada guru menunjukkan bahwa strategi yang berorientasi pada penyelesaian masalah dan pengelolaan emosi merupakan bagian penting dalam menghadapi tekanan pekerjaan (Yulistianto & Hariyanto, 2026). Sementara itu, praktik spiritual dapat menjadi salah satu pendekatan untuk mendukung pengelolaan stres dan kesejahteraan psikologis guru, khususnya melalui pemaknaan religius dan refleksi spiritual (Rosyadi & Hermawan, 2026). Selain itu, Kennedy et al. (2023) membahas pengembangan intervensi berbasis *mindfulness* untuk mendukung perilaku regulasi emosi guru, sehingga memperkuat pentingnya strategi pengelolaan emosi dalam menghadapi tuntutan profesi pendidikan. Penelitian terbaru mengenai *religious coping* pada guru menunjukkan bahwa pemaknaan religius dan praktik spiritual dapat menjadi sumber dukungan dalam menghadapi tekanan pekerjaan serta menjaga kesejahteraan psikologis (Hadirah et al., 2026). Sementara itu, penelitian mengenai *majelis taklim* di Indonesia menunjukkan bahwa kegiatan pengajian berperan dalam memperkuat identitas keagamaan, motivasi belajar, dan kohesi sosial masyarakat (Latif, 2026). Namun, berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, masih terdapat ruang untuk mengkaji secara lebih spesifik bagaimana pengajian sebagai aktivitas religius-komunal digunakan oleh guru PAUD untuk menghadapi stres kerja, khususnya melalui keterkaitan antara regulasi emosi, pemaknaan religius, dan dukungan sosial. Posisi penelitian ini adalah mengidentifikasi dan mendeskripsikan bentuk serta mekanisme penggunaan pengajian sebagai strategi *coping* yang mengintegrasikan dimensi emosional, religius, dan sosial dalam konteks pekerjaan guru PAUD.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini tidak dimaksudkan untuk menyatakan pengajian sebagai “inovasi terbaru”, tetapi untuk menawarkan perspektif mengenai pengajian sebagai bentuk *coping* yang memadukan dimensi religius dan sosial dalam menghadapi stres





kerja guru PAUD. Konsep *Dual-Action Coping* dalam penelitian ini digunakan sebagai istilah konseptual untuk menggambarkan keterpaduan antara pengelolaan respons emosional melalui praktik religius dan memperoleh dukungan sosial melalui interaksi dalam kegiatan pengajaran, bukan sebagai klaim teori baru yang telah teruji secara luas. Pendekatan tersebut penting dikaji karena pengajaran merupakan aktivitas yang dekat dengan kehidupan sosial-keagamaan masyarakat dan berpotensi menjadi ruang informal bagi guru dalam memperoleh ketenangan serta penguatan psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk dan mekanisme penggunaan pengajaran sebagai strategi *coping* guru PAUD dalam menghadapi stres kerja, termasuk dimensi regulasi emosi, pemaknaan religius, dan dukungan sosial yang menyertainya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai pengalaman guru PAUD dalam menghadapi stres kerja melalui kegiatan pengajaran. Penelitian ini dilaksanakan pada Januari 2026 di Kecamatan Ngajum, Kabupaten Malang. Desain penelitian dipilih karena berfokus pada pendeskripsian pengalaman subjektif guru, bentuk *religious coping* yang digunakan, proses regulasi emosi, serta dukungan sosial yang muncul dalam keterlibatan mereka pada kegiatan pengajaran. Partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria guru PAUD perempuan berusia 30–40 tahun, memiliki pengalaman mengajar 7–12 tahun, dan aktif mengikuti kegiatan pengajaran sekurang-kurangnya satu kali dalam seminggu. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh empat orang guru PAUD sebagai partisipan penelitian. Pemilihan partisipan dimaksudkan agar data yang diperoleh berasal dari guru yang memiliki pengalaman langsung terhadap aktivitas pengajaran sekaligus menghadapi tuntutan pekerjaan sebagai guru PAUD.

Pengumpulan data dilakukan pada Januari 2026 melalui observasi mendalam, wawancara semi-terstruktur, dan studi dokumentasi. Pedoman wawancara disusun berdasarkan fokus penelitian dan diarahkan pada beberapa tema utama, yaitu pengalaman dan sumber stres kerja, strategi *coping* yang digunakan sebelum mengikuti pengajaran, pengalaman selama mengikuti kegiatan pengajaran, pemaknaan terhadap nilai sabar dan ikhlas, perubahan respons dan regulasi emosi setelah mengikuti pengajaran, serta bentuk dukungan sosial yang diperoleh melalui interaksi dengan jamaah. Observasi digunakan untuk memperoleh data mengenai aktivitas dan perilaku partisipan dalam konteks pekerjaan maupun keterlibatan mereka dalam kegiatan pengajaran, sedangkan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung penelitian. Data dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman melalui tahapan kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dengan membandingkan informasi hasil wawancara antarpeserta dan mencocokkannya dengan data hasil observasi serta dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap empat guru PAUD di Kecamatan Ngajum, ditemukan bahwa pengalaman stres kerja partisipan terutama berkaitan dengan dinamika perilaku anak, beban administrasi, rangkap tugas sebagai operator lembaga, serta perubahan tuntutan kurikulum. Tekanan tersebut dirasakan dalam bentuk kelelahan, pusing, penurunan kondisi emosional, dan kesulitan mempertahankan fokus ketika beban pekerjaan meningkat. Di sisi lain, keempat partisipan memiliki pengalaman mengikuti kegiatan



pengajian yang mencakup dzikir, tahlilan, sholawatan, tausiyah, dan kegiatan keagamaan lainnya. Pengajian dipilih bukan hanya sebagai aktivitas keagamaan, tetapi juga sebagai ruang bagi guru untuk memperoleh ketenangan, mengurangi beban pikiran, dan berinteraksi dengan orang lain. Temuan penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa pengalaman tersebut berkaitan dengan perubahan cara guru mengelola emosi dan merespons tuntutan pekerjaan.

Sumber stres pertama yang ditemukan adalah tuntutan dalam menghadapi perilaku anak di kelas. P1 menjelaskan bahwa situasi yang paling menekan muncul ketika anak sulit diarahkan selama proses pembelajaran, terutama ketika anak berlari-lari sehingga guru harus berusaha mengendalikan situasi sekaligus emosinya. P2 juga menyampaikan bahwa aktivitas bermain anak yang terlalu aktif hingga menimbulkan pertengkaran menjadi situasi yang sulit ditangani karena anak tidak selalu dapat dinasihati secara perlahan. Sementara itu, P4 menekankan bahwa jumlah anak yang banyak tanpa bantuan guru lain membuat pekerjaan semakin berat, terutama pada awal tahun ajaran. Kutipan partisipan mengenai kondisi tersebut disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Sumber Stres Kerja dan Bukti Wawancara Partisipan

Tema	Subtema	Kutipan Wawancara	Partisipan	Ringkasan Temuan
Tuntutan pedagogis	Anak sulit diatur	<i>"Menghadapi anak itu paling stress kalau pada saat anak-anak itu diatur tidak bisa, saat kita mengajar anak-anak itu pastikan ada yang lari-lari dan bagaimana kita dapat mengendalikan emosi"</i>	P1	Perilaku anak yang sulit diarahkan menjadi sumber tekanan emosional guru.
Tuntutan pedagogis	Anak terlalu aktif dan bertengkar	<i>"Di saat itu bun kadang kan anak-anak suka itu ya bermain yang terlalu aktif gitu loh jadi sampai bertengkar dengan teman, antar teman untuk dikasih tahu pelan itu kadang enggak bisa..."</i>	P2	Aktivitas anak yang tinggi dan konflik antaranak meningkatkan beban pengelolaan kelas.
Tuntutan pedagogis	Jumlah murid dan keterbatasan bantuan	<i>"Ohh kalo kuwalahan gitu sering. Kayak pas tahun ajaran baru gitu misalnya murid saya sampe ada 26 siswa, saya ngajar sendiri bu riwehnya bu"</i>	P4	Jumlah murid yang besar tanpa bantuan guru lain memperberat pengelolaan kelas.
Beban administratif	Administrasi pembelajaran	<i>"Kalau saya yang paling bikin stres yaitu administrasi Kalau yang lain-lain menyenangkan gitu bu."</i>	P3	Administrasi menjadi sumber stres yang paling menonjol bagi P3.

Beban administratif	Beban ganda setelah mengajar	<i>"Ya kadang administrasi itu juga menekan kita ya bunda, tapi kita tuh juga capek, sudah menghadapi anak-anak yang berbeda-beda karakternya"</i>	P1	Tuntutan administrasi dirasakan semakin berat setelah guru menghadapi dinamika anak di kelas.
Rangkap tugas	Guru sekaligus operator	<i>"Saya selain jadi guru kan juga menjadi operator ya, jadi tugas yang dari operator itu yang membuat saya apa ya sedikit kelelahan"</i>	P2	Rangkap tugas menyebabkan kelelahan dan mengganggu fokus mengajar.
Rangkap tugas	Dapodik, ARKAS, dan BOP	<i>"Saya kan juga jadi operator lembaga, jadi kerjanya juga banyak, tuntutan-tuntutan administrasinya harus cepat selesai kejar deadline kayak ngerjakan dapodik, ARKAS Bop itu bu semuanya saya."</i>	P4	Tugas operator dengan tenggat waktu mendesak menambah beban pekerjaan.
Perubahan tuntutan	Perubahan kurikulum	<i>"Kalau yang paling utama itu kurikulum itu ya. K13 terus ganti kurikulum merdeka baru belajar sudah ganti lagi yang saat ini deep learning pembelajaran mendalam ini ya."</i>	P3	Perubahan kurikulum dipersepsikan sebagai tuntutan adaptasi yang berulang.

Tabel 1 menunjukkan bahwa sumber stres tidak seragam pada seluruh partisipan. P1 dan P2 lebih banyak menggambarkan tekanan yang berasal dari dinamika perilaku anak dan tuntutan pengelolaan kelas, sedangkan P3 secara khusus menyebut administrasi sebagai sumber stres utama. P2 dan P4 mengalami tambahan tekanan karena merangkap sebagai operator lembaga dengan pekerjaan seperti Dapodik, ARKAS, dan BOP, sementara P3 menyoroti perubahan kurikulum sebagai tuntutan eksternal yang membutuhkan adaptasi. Dengan demikian, pengalaman stres guru memiliki persamaan pada adanya tuntutan pekerjaan yang tinggi, tetapi berbeda dalam bentuk stresor yang paling dirasakan oleh masing-masing partisipan.

Tekanan pekerjaan tersebut tidak hanya dirasakan sebagai beban psikologis, tetapi juga muncul dalam pengalaman fisik dan emosional partisipan. P1 menggambarkan kondisi emosional berupa emosi yang terkadang "meledak-ledak", sedangkan P2 mengalami pusing dan kondisi mental yang menurun ketika beban kerja meningkat. P4 juga menyebutkan rasa lelah dan pusing karena pekerjaan yang tidak mengenal waktu serta adanya informasi atau tugas yang harus segera diselesaikan. Data tersebut menunjukkan bahwa tekanan pekerjaan dapat hadir secara bersamaan dalam bentuk kelelahan fisik dan perubahan kondisi emosional. P1 menyatakan, "kalau saya bukan fisik ya tapi mental yang terutama ya kalau mental itu mungkin emosi kita ya, yang kadang tuh meledak-ledak gitu." P2 menjelaskan, "kalau fisik itu saya merasa pusing pusing banget dan pengaruh juga ke mental saya... kalau beban kerja sedang tinggi gitu pasti saya malah merasa kayak down gitu." Sementara itu, P4 mengatakan, "ya



kadang lelah bu pusing, soalnya kerjanya itu juga gak mengenal waktu gitu, kadang tiba-tiba ada informasi yang harus dikerjakan saat itu juga.” Kutipan tersebut memperlihatkan variasi pengalaman dampak stres antara kondisi emosional, kelelahan fisik, dan penurunan kondisi psikologis.

Keempat partisipan menunjukkan pengalaman yang relatif serupa dalam memaknai pengajian sebagai kegiatan yang membantu mengurangi beban pikiran. P1 mengikuti pengajian dengan motivasi memperoleh kenyamanan dan menjaga emosi agar tetap terkontrol. P2 mengikuti kegiatan tersebut untuk meringankan stres melalui sholat dan pertemuan dengan teman-teman. P3 menekankan keinginan untuk belajar lebih ikhlas dalam mengajar agar tidak mudah merasa “sumpek” ketika pekerjaan sedang banyak, sedangkan P4 menyebut pengajian sebagai cara agar tidak terus-menerus mengalami stres di rumah karena memikirkan pekerjaan. P1 menyatakan, “motivasinya cuma sederhana bun cuma biar apa ya bisa membuat nyaman pada diri kita biar emosi kita juga bisa di terkontrol.” P2 mengatakan, “untuk meringankan stress yang saya alami itu, ketika saya bersholawat dan bertemu dengan teman-teman itu rasanya sedikit lega.” P3 menyampaikan, “supaya kami itu bisa belajar lebih ikhlas saat mengajar anak-anak seperti itu, supaya tidak mudah sumpek saat banyak pekerjaan.” Sementara itu, P4 menyatakan, “biar gak stres juga di rumah terus-terusan karena mikir pekerjaan aja bu.” Keempat pernyataan tersebut memperlihatkan bahwa motivasi mengikuti pengajian berkaitan langsung dengan kebutuhan memperoleh ketenangan dan mengurangi beban emosional.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa ketenangan tidak hanya diperoleh melalui tausiyah, tetapi melalui rangkaian aktivitas keagamaan yang dilakukan dalam kegiatan pengajian. P1 menekankan fungsi dzikir dalam melegakan pikiran dan hati, P2 merasakan kelegaan melalui sholat dan pertemuan dengan teman-teman, P3 memperoleh pemahaman mengenai pentingnya mengajar dengan niat *lillahi ta'ala*, sedangkan P4 merasakan ketenangan ketika mendengarkan nasihat dari Habib. Dengan demikian, pengalaman ketenangan partisipan terbentuk melalui kombinasi aktivitas spiritual dan interaksi sosial. P1 mengatakan, “dzikir-dzikir itu Bun kita dapat melegakan pikiran dan hati kita seperti itu, jadi yang membuat kita merasa stress, beban-beban pikiran semua itu dilepaskan.” P2 menyatakan, “yaa kita berkumpul dengan teman-teman, kita bersholawat bareng, jadi lebih lega.” P3 menjelaskan, “disaat sama pak yai dijelasin kalau kita ngajar harus lilahita'ala, biar ngajarnya bisa lebih ikhlas, enjoy juga lebih sabar menghadapi anak-anak.” P4 mengatakan, “pas mendengarkan Habib itu kayak hati tenang gitu loh Bu ada nasehat dari beliau.” Data tersebut menunjukkan bahwa kegiatan yang dirasakan membantu tidak terbatas pada satu bentuk ritual, tetapi mencakup dzikir, sholat, tausiyah, dan interaksi dengan lingkungan pengajian.

Nilai yang diperoleh dari kegiatan pengajian juga muncul dalam cara partisipan menggambarkan respons mereka terhadap anak. P1 menghubungkan nilai ikhlas dengan praktik mengajarkan anak untuk berbagi tanpa paksaan. P2 menyatakan bahwa ketika menghadapi anak yang sedang tidak memiliki suasana hati yang baik, dirinya berusaha lebih sabar dan tenang. P3 memaknai kesabaran sebagai bagian dari menerima karakter anak dan keikhlasan sebagai bagian dari menjalankan tugas guru PAUD, sedangkan P4 menekankan perlunya kesabaran karena karakter anak berbeda-beda. P1 menyatakan, “mengajarkan ke anak untuk berbagi dengan teman dengan rasa ikhlas dan tanpa paksaan, contohnya berbagi permen seperti itu.” P2 mengatakan, “ada anak-anak yang kurang mood, saya menghadapinya dengan lebih sabar lagi lebih tenang lagi gitu.” P3 menjelaskan, “saat menghadapi anak-anak yaa namanya anak-anak juga seperti itu bu ya, jadi ya sabar aja gitu, kalau tentang keikhlasan ya sebagai guru PAUD yang gajinya minimalis hehe jadi ikhlas karena Allah Ta'ala.” P4 menyatakan, “ya sabar dalam menghadapi anak-anak yang tingkahnya berbeda-beda ini, ada yang diem juga ada yang luar





biasa.” Data tersebut memperlihatkan bahwa sabar dan ikhlas tidak hanya disebut sebagai nilai abstrak, tetapi dikaitkan oleh partisipan dengan cara menghadapi karakter anak dan menjalankan tugas mengajar.

Selain mengikuti pengajian, partisipan juga menyebutkan praktik keagamaan yang dilakukan ketika mengalami tekanan. P1 menyebut wudhu, shalat sunnah, shalat malam, dan meditasi sebagai aktivitas yang dilakukan ketika menghadapi stres. P2 mengajak anak-anak dan guru bersholawat, sedangkan P3 menggunakan dzikir sebagai cara untuk mengingat Allah dan menenangkan jiwa. P4 menerapkan pembacaan surat-surat pendek dan doa sehari-hari di sekolah agar suasana menjadi lebih tenang. P1 menyatakan, “Iya kalau saya pastinya itu berwudhu, sholat sunnah sholat malam begitu aja terus meditasi begitu bun.” P2 mengatakan, “mengajak anak-anak dan guru bersholawat bareng, saya pun terhibur dan merasa lebih tenang juga.” P3 menyatakan, “ya berdzikir kepada Allah, mengingat Allah, dengan berdzikir itu jadi penenang jiwa kita seperti itu.” P4 menjelaskan, “kalau di sekolah ya mengajak anak-anak untuk membaca surat-surat pendek dan doa sehari-hari itu bu biar lebih tenang.” Temuan tersebut menunjukkan bahwa praktik keagamaan juga dibawa ke dalam konteks pekerjaan dan tidak terbatas pada waktu mengikuti pengajian.

Perubahan kondisi emosional setelah mengikuti pengajian terlihat dari ungkapan keempat partisipan mengenai ketenangan dan kelegaan yang dirasakan. P1 menyebut hati dan pikiran menjadi tenang, P2 merasakan kelegaan, sedangkan P4 menggambarkan perubahan dari kondisi pikiran yang sebelumnya “sumpek” dan stres menjadi lebih tenang setelah mengikuti kegiatan. P3 juga melaporkan bahwa pengajian membuatnya lebih sabar dan rileks dalam menghadapi anak. Dengan demikian, seluruh partisipan menggambarkan pengalaman pascapengajian dalam arah yang positif, terutama berupa ketenangan, kelegaan, dan kesiapan menghadapi pekerjaan berikutnya. P4 memberikan gambaran yang cukup jelas mengenai perubahan tersebut: “Alhamdulillah hati itu jadi senang, ayem, lega gitu bu, yang tadi berangkat pikirannya sumpek stress karena banyak kerjaan pulangnya jadi lebih tenang.” P1 menyatakan, “Hati dan pikiran itu jadi tenang,” sedangkan P2 mengatakan, “Lega gitu bu rasanya.” P3 juga menjelaskan bahwa setelah mengikuti pengajian dirinya merasa lebih rileks ketika menghadapi anak. Data ini menunjukkan adanya pola pengalaman yang sama berupa perasaan lebih tenang setelah kegiatan keagamaan, meskipun setiap partisipan menggunakan ungkapan yang berbeda.

Temuan berikutnya berkaitan dengan perubahan cara partisipan mengendalikan emosi ketika menghadapi anak. P1 menyatakan bahwa dirinya lebih mampu menenangkan diri dan bahkan mengajak anak untuk tenang ketika marah, sedih, atau menangis. P2 secara eksplisit membandingkan kondisi sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan keagamaan dengan menyatakan bahwa sebelumnya ia sulit mengontrol emosi, sedangkan setelah mengikuti kegiatan tersebut ia merasa lebih mampu mengendalikan emosi. P3 menggambarkan perubahan melalui kemampuan menjadi lebih “slow” dalam menghadapi anak, sedangkan P4 menyatakan lebih sabar dan tidak mudah emosi seperti sebelumnya. P1 menyatakan, “Saya dapat menenangkan diri juga mengajak anak-anak itu untuk tenang seperti pas posisi marah, sedih atau nangis... jadi dapat melatih kesabaran anak juga.” P2 mengatakan, “Ada banget perubahannya yang dulunya saya tidak bisa mengontrol emosi dan sejak saat mengikuti grup diba’ ini saya merasa lebih bisa mengontrol emosi dan lebih tenang untuk menghadapi anak-anak.” P3 menyatakan, “Saya lebih bisa mengendalikan emosi jadi lebih slow... saat menghadapi anak-anak seperti itu.” P4 mengatakan, “Jadi lebih sabar dan gak gampang emosi saat menghadapi anak-anak, gak kayak dulu.” Keempat kutipan tersebut menunjukkan adanya kesamaan pengalaman berupa peningkatan kemampuan mengendalikan respons emosional, meskipun bentuk perubahan yang dirasakan berbeda pada masing-masing partisipan.





Perubahan yang dilaporkan partisipan juga muncul dalam hubungan interpersonal di lingkungan kerja. P1 menggambarkan hubungan yang lebih terbuka dan kolaboratif, P2 menyebut adanya peningkatan kesabaran yang menurut persepsinya berubah dari sekitar 25% menjadi 90%, P3 menyatakan lebih mampu menyelesaikan masalah lembaga dengan kepala dingin, sedangkan P4 menggambarkan hubungan dengan rekan kerja dan kepala sekolah menjadi lebih “guyub rukun”. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman mengikuti pengajian tidak hanya dikaitkan dengan hubungan guru dan anak, tetapi juga dengan hubungan antarpersonel di lingkungan sekolah. Dalam hubungan dengan wali murid, P2 menyatakan bahwa dirinya menggunakan kesabaran ketika menghadapi konflik dengan orang tua murid. P3 menekankan pentingnya bersikap bijaksana dan menyelesaikan konflik melalui musyawarah, sedangkan P4 menyatakan bahwa konflik sebaiknya diselesaikan dengan baik-baik dan kepala dingin, bukan dengan amarah. Data tersebut memperlihatkan adanya variasi bentuk penerapan nilai yang diperoleh partisipan, tetapi memiliki pola yang sama berupa pengendalian respons emosional dalam menghadapi perbedaan atau konflik.

Meskipun sebagian besar data menunjukkan perubahan positif dalam hubungan interpersonal, penelitian juga menemukan bahwa tekanan kerja dapat terbawa ke lingkungan keluarga. P4 menceritakan bahwa pekerjaan yang dikerjakan di rumah dapat bersamaan dengan kondisi anak yang rewel sehingga anak kandungnya terkadang menjadi sasaran luapan emosi. P4 menyatakan, “Kadang anak saya ini... saya lembur di rumah gitu, jadi waktu saya ngerjakan tugas gitu kadang dia rewel gitu ya kadang kena bentak jadi anak itu jadi pelampiasanlah.” Temuan ini menunjukkan bahwa tekanan kerja tidak hanya memengaruhi kondisi guru di sekolah, tetapi juga berpotensi terbawa ke kehidupan keluarga ketika beban pekerjaan belum terselesaikan. Untuk memperlihatkan persamaan dan variasi pengalaman antarpartisipan, hasil penelitian dirangkum dalam matriks berikut.

Tabel 2. Matriks Temuan Berdasarkan Partisipan dan Sumber Data

Tema	P1	P2	P3	P4	Pola yang Ditemukan
Sumber stres	Perilaku anak dan beban administrasi	Perilaku anak, rangkap tugas operator	Administrasi dan perubahan kurikulum	Jumlah murid, administrasi, operator	Semua mengalami tekanan kerja, tetapi stresor utama berbeda.
Dampak stres	Emosi mudah meledak	Pusing dan kondisi mental menurun	Tekanan administrasi	Lelah dan pusing	Stres muncul dalam bentuk emosional dan fisik.
Motivasi mengikuti pengajian	Mengontrol emosi	Meringankan stres	Belajar ikhlas dan mengurangi rasa sumpek	Mengurangi stres akibat memikirkan pekerjaan	Pengajian dipilih untuk memperoleh ketenangan dan mengurangi tekanan.

Aktivitas yang menenangkan	Dzikir	Sholawat dan berkumpul	Tausiyah dan pemaknaan <i>lillahi ta'ala</i>	Nasihat keagamaan	Aktivitas spiritual dan sosial sama-sama berperan dalam pengalaman ketenangan.
Sabar dan ikhlas	Mengajarkan berbagi dengan ikhlas	Lebih sabar dan tenang menghadapi anak	Ikhlaskan menjalankan tugas sebagai guru	Sabar menghadapi karakter anak	Nilai sabar dan ikhlaskan dikaitkan dengan praktik mengajar.
Regulasi emosi	Lebih mampu menenangkan diri	Lebih mampu mengontrol emosi	Lebih "slow" menghadapi anak	Lebih sabar dan tidak mudah emosi	Keempat partisipan melaporkan perubahan positif dalam kontrol emosi.
Hubungan kerja	Lebih terbuka dan kolaboratif	Lebih sabar	Lebih mampu menyelesaikan masalah dengan kepala dingin	Lebih guyub dan rukun	Hubungan interpersonal dipersepsikan menjadi lebih positif.
Hubungan dengan wali murid	Tidak terdapat data spesifik pada kutipan yang tersedia	Lebih sabar menghadapi konflik	Menggunakan musyawarah	Menyelesaikan konflik dengan kepala dingin	P2-P4 menunjukkan pola komunikasi yang lebih terkendali.
Praktik keagamaan	Wudhu, shalat, dzikir	Sholawat bersama	Dzikir	Surat pendek dan doa	Praktik keagamaan diterapkan ketika mengalami tekanan.
Dampak pada keluarga	Tidak terdapat data spesifik	Tidak terdapat data spesifik	Tidak terdapat data spesifik	Beban pekerjaan terbawa ke rumah	P4 menunjukkan adanya dampak negatif ketika pekerjaan tidak terselesaikan.

Tabel 2 memperlihatkan bahwa terdapat persamaan dan perbedaan pengalaman antarpartisipan. Persamaan paling kuat terlihat pada pengalaman menghadapi tekanan



pekerjaan dan laporan mengenai peningkatan kemampuan mengendalikan emosi setelah mengikuti kegiatan pengajian. Perbedaannya terutama terlihat pada jenis stresor yang paling dominan dan bentuk praktik keagamaan yang digunakan ketika menghadapi tekanan. P2 dan P4 memiliki tambahan beban sebagai operator lembaga, P3 lebih menonjolkan tekanan administrasi dan perubahan kurikulum, sedangkan P1 lebih banyak menggambarkan pengelolaan emosi dalam menghadapi anak. Variasi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman coping melalui pengajian berlangsung dalam konteks stresor yang berbeda pada masing-masing guru.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menemukan lima pola empiris utama. Pertama, stres kerja guru PAUD bersumber dari tuntutan pedagogis, administrasi, rangkap tugas, dan perubahan tuntutan kurikulum. Kedua, tekanan tersebut menimbulkan pengalaman fisik dan emosional berupa lelah, pusing, *down*, serta kesulitan mengendalikan emosi. Ketiga, pengajian dimanfaatkan sebagai ruang untuk memperoleh ketenangan melalui dzikir, sholawat, tausiyah, doa, dan interaksi sosial. Keempat, nilai sabar dan ikhlas yang diperoleh dari kegiatan keagamaan dilaporkan diterapkan dalam menghadapi anak, wali murid, rekan kerja, dan kepala sekolah. Kelima, seluruh partisipan melaporkan perubahan positif dalam regulasi emosi, meskipun terdapat variasi bentuk perubahan dan konteks penerapannya.

Temuan juga menunjukkan bahwa pengalaman pengajian tidak berhenti pada perasaan tenang setelah kegiatan selesai. Partisipan menggambarkan penerapan nilai dan praktik keagamaan dalam aktivitas sehari-hari, termasuk mengajak anak bersholawat, membaca surat pendek dan doa, menggunakan dzikir, serta berusaha merespons situasi sulit dengan lebih sabar. Pada hubungan kerja, beberapa partisipan melaporkan kemampuan menyelesaikan konflik secara lebih tenang dan menjaga hubungan yang lebih harmonis. Namun, data P4 menunjukkan bahwa ketika beban pekerjaan tetap dibawa pulang dan belum terselesaikan, tekanan tersebut masih dapat memengaruhi hubungan keluarga. Oleh karena itu, hasil penelitian memperlihatkan bahwa pengalaman coping melalui pengajian memiliki dimensi individual, pedagogis, dan sosial yang muncul dalam pengalaman sehari-hari para guru.

Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa tujuan penelitian untuk mendeskripsikan strategi *coping* guru PAUD melalui pendekatan pengajian dapat dijawab melalui tiga pola utama, yaitu pengelolaan tekanan emosional, pemaknaan religius terhadap pekerjaan, dan dukungan sosial. Sumber stres yang ditemukan berupa tuntutan pedagogis dalam menghadapi perilaku dan karakter anak, beban administratif, perubahan kurikulum, serta keterbatasan kesejahteraan menunjukkan bahwa sebagian tekanan berada di luar kendali langsung guru. Kondisi tersebut menjelaskan mengapa strategi yang berorientasi pada pengelolaan respons emosional menjadi penting dalam pengalaman para partisipan. Temuan ini sejalan dengan Aulén et al. (2021) yang mengkaji strategi *coping* guru dalam kaitannya dengan kesejahteraan psikologis, serta Tarantul dan Berkovich (2024) yang membahas regulasi emosi guru dalam menghadapi masalah kedisiplinan siswa. Dengan demikian, pengajian dalam penelitian ini tidak hanya dipahami sebagai kegiatan keagamaan, tetapi juga sebagai ruang pemulihan emosional bagi guru sebelum kembali menghadapi tuntutan pekerjaan.

Jika dikaitkan dengan teori Lazarus dan Folkman (1984), bentuk coping yang ditemukan lebih banyak memperlihatkan karakteristik Emotion-Focused Coping, karena aktivitas zikir, sholawat, doa, dan mendengarkan tausiyah diarahkan untuk mengurangi ketegangan emosional ketika sumber masalah belum dapat diubah. Penjelasan ini sejalan dengan Shaik (2026), yang menguraikan bahwa praktik spiritual Islam dapat membantu individu mengelola tekanan





melalui pemaknaan religius, pengaturan emosi, dan penguatan ketahanan psikologis. Hal ini tidak berarti bahwa guru mengabaikan penyelesaian masalah, tetapi menunjukkan bahwa mereka terlebih dahulu berusaha memperoleh kondisi emosional yang lebih stabil ketika menghadapi stresor seperti perilaku anak, pekerjaan administratif, atau perubahan kebijakan pendidikan. *Coping* merupakan upaya kognitif, emosional, dan perilaku yang dilakukan individu untuk menghadapi tekanan serta mengelola tuntutan yang dirasakan melebihi sumber daya yang dimiliki (Widyazali, 2022; Di Nota et al., 2021). Strategi *coping* dapat berorientasi pada penyelesaian masalah maupun pengelolaan respons emosional, bergantung pada karakteristik stresor dan situasi yang dihadapi individu. Dalam konteks guru PAUD di Ngajum, pengajian menjadi ruang yang memungkinkan guru mengambil jeda psikologis melalui aktivitas spiritual dan interaksi dengan orang lain. Oleh karena itu, temuan ini memperluas pemahaman tentang *Emotion-Focused Coping* dengan menunjukkan bahwa pengelolaan emosi dapat berlangsung melalui praktik keagamaan yang dilakukan secara kolektif.

Temuan berikutnya memperlihatkan bahwa dimensi religius tidak hanya memberikan ketenangan, tetapi juga membantu guru memberikan makna baru terhadap pekerjaannya. Penjelasan mengenai sabar, ikhlas, dan mengajar sebagai bentuk ibadah membuat sebagian guru memandang tuntutan pekerjaan bukan semata-mata sebagai beban, tetapi sebagai tanggung jawab yang memiliki nilai keagamaan. Perspektif tersebut sesuai dengan konsep religious coping Pargament (1997), yaitu penggunaan keyakinan, praktik, dan sumber daya keagamaan dalam memahami serta menghadapi tekanan kehidupan. Konsep ini diperkuat oleh Imran dan Leng (2025), yang mengulas relevansi teori religious coping Pargament dalam menjelaskan peran agama dalam membantu individu memaknai dan menghadapi tekanan psikologis. Dengan demikian, praktik keagamaan dapat dipahami bukan hanya sebagai bentuk ibadah, tetapi juga sebagai sumber daya psikologis dalam proses pengelolaan stres. Penelitian Britt et al. (2026) mengkaji hubungan antara *religious coping*, stres, serta kesehatan mental dan fisik pada berbagai kelompok masyarakat. Temuan tersebut memperkuat pemahaman bahwa *religious coping* dapat menjadi sumber daya psikologis dalam menghadapi tekanan kehidupan dan menjaga kesejahteraan mental. Dengan demikian, jawaban terhadap tujuan penelitian tidak hanya terletak pada aktivitas pengajian sebagai kegiatan untuk menenangkan diri, tetapi juga pada proses pemaknaan yang membantu guru menerima dan menjalani tuntutan pekerjaannya dengan lebih tenang.

Pengajian juga memiliki makna penting sebagai ruang sosial yang mempertemukan guru dengan rekan yang mengalami persoalan pekerjaan yang relatif serupa. Interaksi melalui sholawat bersama, percakapan setelah kegiatan, nasihat keagamaan, dan kebersamaan memberikan kesempatan bagi guru untuk berbagi pengalaman dan memperoleh penguatan emosional. Temuan ini sejalan dengan Saud et al. (2021), yang menjelaskan relevansi dukungan sosial berbasis agama terhadap kesejahteraan psikologis masyarakat Indonesia. Aziz et al. (2022) juga mengkaji keterkaitan religiositas dan frekuensi keikutsertaan dalam *majelis taklim* dengan kesehatan mental serta kesejahteraan subjektif. Kedua penelitian tersebut memperkuat pemahaman bahwa kegiatan keagamaan berpotensi menjadi ruang dukungan sosial dan spiritual yang membantu individu memperoleh ketenangan psikologis. Dalam konteks guru PAUD di Ngajum, dukungan sosial tersebut menjadi penting karena tekanan pekerjaan tidak hanya berkaitan dengan aktivitas mengajar, tetapi juga dengan tugas administratif dan persoalan interpersonal di sekolah. Artinya, pendekatan pengajian memiliki karakter ganda karena menyediakan sumber daya religius sekaligus ruang interaksi sosial yang membantu guru mengelola tekanan.





Perubahan yang dirasakan guru setelah mengikuti pengajian juga menunjukkan adanya keterkaitan antara ketenangan emosional dengan praktik pengajaran. Pernyataan partisipan mengenai kemampuan menjadi lebih sabar, tidak mudah marah, dan lebih mampu menenangkan diri ketika menghadapi anak menunjukkan bahwa nilai yang diperoleh dalam pengajian dibawa kembali ke situasi kerja. Dalam perspektif regulasi emosi, proses tersebut dapat dipahami sebagai kemampuan mengelola respons emosional agar tidak langsung diwujudkan dalam perilaku reaktif ketika menghadapi situasi yang menekan. Temuan mengenai strategi *emotion-focused coping* pada guru PAUD dapat diperkuat oleh Zahro dan Megatsari (2022), yang menemukan bahwa sebagian besar guru SMP Negeri di Surabaya menggunakan strategi *emotion-focused coping* dalam menghadapi stres kerja. Selain itu, Alivia dan Hasanah (2023) menunjukkan bahwa guru menggunakan strategi pengelolaan emosi, seperti mengalihkan perhatian dan berbagi pengalaman dengan rekan kerja, untuk menghadapi situasi sulit. Namun, karena penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, perubahan tersebut lebih tepat dimaknai sebagai pengalaman dan persepsi partisipan mengenai regulasi emosi, bukan sebagai bukti hubungan sebab-akibat antara pengajian dan perubahan perilaku mengajar.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengajian menjadi strategi *coping* yang relevan dengan konteks kehidupan kerja guru PAUD di Kecamatan Ngajum karena mengintegrasikan pengelolaan emosi, pemaknaan religius, dan dukungan sosial dalam satu kegiatan yang telah menjadi bagian dari kehidupan komunitas. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa strategi *coping* guru tidak semata-mata ditentukan oleh teknik individual, tetapi juga oleh sumber daya budaya dan keagamaan yang tersedia dalam lingkungan sosial mereka. Hal ini sekaligus memperkuat tujuan penelitian dengan menunjukkan mekanisme yang dialami guru: tekanan kerja memunculkan kebutuhan untuk mengelola emosi, pengajian menyediakan aktivitas spiritual dan dukungan sosial, kemudian nilai sabar dan ikhlas dibawa kembali ke dalam interaksi dengan anak dan lingkungan sekolah. Dengan demikian, pengajian lebih tepat diposisikan sebagai salah satu bentuk *coping* berbasis religius dan sosial dalam konteks guru PAUD, bukan sebagai pengganti intervensi profesional atau solusi untuk menghilangkan sumber stres struktural. Temuan ini memberikan perspektif bahwa upaya peningkatan kesejahteraan guru dapat mempertimbangkan sumber daya religius dan komunitas yang secara nyata telah digunakan oleh guru dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan pengajian dapat dimaknai sebagai salah satu sumber *coping* berbasis religius dan sosial yang digunakan guru PAUD di Kecamatan Ngajum dalam menghadapi tekanan kerja. Pengajian menyediakan ruang bagi guru untuk mengelola respons emosional melalui dzikir, sholat, doa, dan tausiyah, sekaligus membantu membangun pemaknaan terhadap pekerjaan melalui nilai sabar dan ikhlas. Proses tersebut tidak menghilangkan sumber tekanan kerja, tetapi membantu guru memandang dan merespons tuntutan pekerjaan dengan kondisi emosional yang lebih tenang. Dukungan sosial yang terbentuk melalui kebersamaan dengan sesama peserta pengajian juga menjadi sumber penguatan ketika guru menghadapi persoalan pedagogis, administratif, maupun interpersonal. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk mendeskripsikan pengajian sebagai strategi *coping* guru PAUD tercapai melalui temuan bahwa dimensi religius, regulasi emosi, pemaknaan pekerjaan, dan dukungan sosial saling melengkapi dalam pengalaman *coping* para partisipan.

Secara praktis, temuan penelitian memberikan implikasi bahwa lembaga PAUD dan pemangku kebijakan pendidikan dapat mempertimbangkan sumber daya sosial dan keagamaan



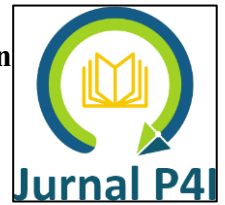


yang telah hidup dalam komunitas guru sebagai bagian dari upaya mendukung kesejahteraan dan ketahanan psikologis guru, tanpa menjadikannya sebagai pengganti layanan konseling atau intervensi profesional. Sekolah dapat menyediakan ruang kegiatan yang mendukung refleksi, kebersamaan, dan penguatan kesejahteraan guru sesuai dengan karakteristik serta konteks sosial-budaya masing-masing lembaga. Bagi penelitian selanjutnya, temuan ini dapat dikembangkan melalui penelitian dengan partisipan yang lebih beragam, wilayah yang lebih luas, serta desain longitudinal atau kombinasi kualitatif-kuantitatif untuk melihat keberlanjutan pengalaman *coping* dan regulasi emosi guru. Penelitian berikutnya juga dapat membandingkan guru yang aktif dan tidak aktif mengikuti kegiatan keagamaan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai variasi strategi *coping*. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi pijakan awal bagi pengembangan model dukungan kesejahteraan guru yang kontekstual, berbasis komunitas, dan tetap terbuka terhadap integrasi dengan dukungan psikologis profesional.

DAFTAR PUSTAKA

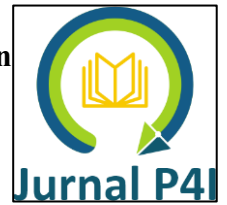
- Akbar, M. R., & Munthomimah, S. (2024). Persepsi dan pemahaman strategi coping guru PAUD: Analisis pembangunan karakter tangguh anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 15(1). <https://doi.org/10.21831/jpka.v1i1.70851>
- Alivia, B., & Hasanah, U. (2023). Regulasi emosi guru kelas dalam menangani anak berkebutuhan khusus. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(1), 65–74. <https://ejournal.undar.or.id/index.php/idea/article/view/238>
- Aulén, A.-M., Pakarinen, E., Feldt, T., & Lerkkanen, M.-K. (2021). Teacher coping profiles in relation to teacher well-being: A mixed method approach. *Teaching and Teacher Education*, 102, Article 103323. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103323>
- Aziz, A. A., Salahuddin, M., & Muntafi, M. S. (2022). Religiosity and mental health outcomes among Indonesian Moslems: Evidence for different age groups. *Mental Health, Religion & Culture*, 25(1), 1–18. <https://doi.org/10.1080/13674676.2021.2007228>
- Britt, K. C., Boateng, A. C. O., Gu, Y., Schachter, A. B., Daviglus, M. L., Cole, S. A., Eliassen, A. H., Penedo, F. J., Koenig, H. G., Perreira, K. M., Shields, A. E., & Warner, E. T. (2026). Religious coping, stress, and mental and physical health: A pooled analysis across diverse US cohorts in Studies on Stress, Spirituality, and Health (SSSH). *Journal of Religion and Health*. <https://doi.org/10.1007/s10943-026-02696-1>
- Chairunnisa, & Rajab, K. (2026). Dzikir dan do'a sebagai psikoterapi Islam dalam mengatasi stres. *Pengertian: Jurnal Pendidikan Indonesia (PJPI)*, 4(1), 291–310. <https://doi.org/10.61930/pjpi.v4i1.1558>
- Di Nota, P. M., Kasurak, E., Bahji, A., Groll, D., & Anderson, G. S. (2021). Coping among public safety personnel: A systematic review and meta-analysis. *Stress and Health*, 37(4), 613–630. <https://doi.org/10.1002/smi.3039>
- Hadirah, R., Mustary, E., Haramain, M., & Astinah, A. (2026). Strategi coping religius guru wanita dalam menghadapi konflik peran ganda. *Journal of Society Counseling*, 4(1), 289–305. <https://doi.org/10.59388/josc.v4i1.884>
- Imran, M. H., & Leng, X. (2025). A critical review on Pargament's theory of religious coping: In the context of the COVID-19 pandemic. *Journal of Religion and Health*, 64(1), 657–671. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02136-y>
- Kennedy, D. P., Haley, A., & Evans, R. (2023). Design of a mindfulness-based intervention to support teachers' emotional regulation behaviors. *Current Psychology*, 42, 15674–15687. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02696-w>





- Latif, M. A. (2026). Religious identity formation and urban Islamic sociability through learning motivation and social cohesion in Majelis Taklim in Indonesia. *Discover Education*, 5, Article 448. <https://doi.org/10.1007/s44217-026-01456-3>
- Mayrica, E., Musslifah, A. R., & Rifayani, H. (2022). *Sholat dhuha sebagai coping stress pada guru PAUD Semata Hati School Karanganyar* [Karya ilmiah, Universitas Sahid Surakarta]. Repositori Universitas Sahid Surakarta. <https://repository.usahidsolo.ac.id/2045/>
- Mulyadi, L., Umamah, U., Shalahudin, M., & Norman, E. (2024). The role of stress management with dhikr-based relaxation techniques in reducing teacher burnout in the era of Independent Learning Curriculum. *At-Tadris: Journal of Islamic Education*, 3(2). <https://doi.org/10.56672/attadris.v3i2.401>
- Nafisa, S., Zia, K., & Gul, S. (2022). Effect of positive and negative religious coping styles on perceived stress of teachers. *Social Science Journal for Advanced Research*, 5(4), 20–28. <https://sjesr.org.pk/ojs/index.php/ojs/article/view/894>
- Nur, M., Sari, N., & Surya, H. (2023). Coping stress guru PAUD di sekolah reguler yang menangani peserta didik berkebutuhan khusus. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(6), 6730–6740. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i6.5466>
- Pankowski, D., & Wytrychiewicz-Pankowska, K. (2023). Turning to religion during COVID-19 (Part II): A systematic review, meta-analysis and meta-regression of studies on the relationship between religious coping and mental health throughout COVID-19. *Journal of Religion and Health*, 62(1), 544–584. <https://doi.org/10.1007/s1094302201720-4>
- Regia, A., Dewi, R., & Junita, N. (2025). Gambaran strategi coping stres pada guru sekolah luar biasa. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(4), 776–787. <https://ojs.unimal.ac.id/ijpp/article/view/21134>
- Rosyadi, I., & Hermawan, D. (2026). Burnout and spiritual coping strategies among Islamic religious education teachers in East Java. *Sunan Kalijaga International Journal on Islamic Educational Research*, 10(1), 357–382. <https://doi.org/10.14421/skijier.2026.101.16>
- Saud, M., Ashfaq, A., Abbas, A., Ariadi, S., & Mahmood, Q. K. (2021). Social support through religion and psychological well-being: COVID-19 and coping strategies in Indonesia. *Journal of Religion and Health*, 60(5), 3309–3325. <https://doi.org/10.1007/s1094302101327-1>
- Shaik, D. N. (2026). Integrating Islamic theology and psychology: A systematic narrative review of religious coping. *Pastoral Psychology*, 75(4), 621–638. <https://doi.org/10.1007/s11089-025-01298-0>
- Tarantul, A., & Berkovich, I. (2024). Teachers' emotion regulation in coping with discipline issues: Differences and similarities between primary and secondary schools. *Teaching and Teacher Education*, 139, Article 104439. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2023.104439>
- Widyazali, J. (2022). Dampak penggunaan coping strategies dalam menghadapi distress: Scoping review. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(4). <https://jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/6654>
- Yulistianto, I. T., & Hariyanto, D. (2026). Innovative problem-focused and emotion-focused stress coping management for high school counseling teachers. *Indonesian Journal of Innovation Studies*, 27(1). <https://doi.org/10.21070/ijins.v27i1.1284>





- Yusuf, M., Mufakhir, A., & Rezian, M. J. (2023). Peran pengajian rutin mingguan dan manfaatnya dalam pemahaman keagamaan bagi masyarakat. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(2), 172–188. <https://doi.org/10.22373/je.v9i2.20891>
- Zahro, K. M., & Megatsari, H. (2022). Gambaran strategi coping stres pada guru SMP Negeri di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(4). <https://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1605>

