

PENDAMPINGAN GURU SD DI KOTA DENPASAR
MENGENALI DISTRESS PSIKOLOGIS
MELALUI *PARTICIPATORY ACTION RESEARCH*

**Ni Ketut Widiartini¹, Ida Ayu Reviena Damasanti², Putu Dea Anggita Yanti³,
Putu Putri Dena Laksmi⁴**

¹Jurusan PEP Pascasarjana UNDIKSHA, ²Jurusan Teknik Industri FTK UNDIKSHA; ³Jurusan Hukum dan
Kewarganegaraan FHIS UNDIKSHA; ⁴Jurusan Ilmu Pendidikan Pascasarjana UNDIKSHA

Email: ketut.widiartini@undiksha.ac.id

ABSTRACT

Teachers' psychological well-being is an important factor in maintaining the quality of learning in elementary schools. However, many teachers face psychological distress due to heavy workloads, administrative demands, and limited access to psychological support. This condition often goes unnoticed, putting teachers at risk of burnout and decreased performance. Through this community service initiative, the team developed a counseling program based on Participatory Action Research (PAR), emphasizing active teacher involvement from problem identification, training, to reflection. The activity was implemented in three partner elementary schools in Denpasar City, involving 51 teachers. The support was provided through training on psychological distress, introduction to reflective assessment based on pre-test and post-test, and reflective discussion sessions to build self-awareness. Evaluation was conducted using questionnaires, observations, and teachers' written reflections. This activity produced initial data on teachers' psychological distress while fostering reflective habits that can serve as a foundation for further action to support teachers' mental health.

Keywords: *psychological distress, elementary school teachers, reflective assessment, participatory action research*

ABSTRAK

Kesejahteraan psikologis guru merupakan faktor penting dalam menjaga kualitas pembelajaran di sekolah dasar. Namun, banyak guru menghadapi distress psikologis akibat beban kerja, tuntutan administratif, serta keterbatasan akses pendampingan psikologis. Kondisi ini kerap tidak disadari, sehingga guru berisiko mengalami kelelahan kerja dan penurunan kinerja. Melalui kegiatan pengabdian ini, tim mengembangkan program pendampingan berbasis *Participatory Action Research* (PAR) yang menekankan keterlibatan aktif guru sejak tahap identifikasi masalah, pelatihan, hingga refleksi. Program dilakukan di tiga sekolah dasar mitra di Kota Denpasar dengan melibatkan 51 guru. Pendampingan dilaksanakan melalui pelatihan tentang distress psikologis, pengenalan asesmen reflektif berbasis *pre-test* dan *post-test*, serta sesi diskusi reflektif untuk membangun kesadaran diri. Evaluasi dilakukan dengan kuesioner, observasi, dan refleksi tertulis guru. Kegiatan ini menghasilkan data awal pemetaan distress psikologis guru sekaligus menumbuhkan kebiasaan reflektif yang dapat menjadi dasar pengembangan aksi lanjutan dalam mendukung kesehatan mental guru.

Kata kunci: *distress psikologis, guru sekolah dasar, asesmen reflektif, participatory action research*

PENDAHULUAN

Isu kesehatan mental pada tenaga pendidik telah lama menjadi sorotan dalam dunia pendidikan (Maratos et al., 2024). Banyak penelitian mengemukakan bahwa, guru mengalami tekanan psikologis yang substansial, bersumber dari beban administratif, tuntutan orang tua, hingga ekspektasi sosial yang tinggi (Agyapong et al., 2022a; Brodbelt, 1973). Seiring berjalannya waktu, kompleksitas tantangan ini tidak hanya relevan hingga saat ini, tetapi juga mengalami intensifikasi sebagai akibat dari dinamika pendidikan modern, termasuk perubahan kurikulum, digitalisasi pendidikan, dan tuntutan profesionalisme yang semakin tinggi (Einav et al., 2024; Taylor, 2022). Dalam konteks Indonesia, khususnya guru SD di wilayah suburban sering menanggung beban ganda karena terbatasnya sumber daya, minimnya pelatihan yang tersedia, serta kurangnya dukungan psikososial (Harnany, 2021; Parrott et al., 2024).

artikel).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di tiga sekolah dasar di Kota Denpasar yaitu SD Negeri 1 Pemecutan, SD Negeri 10 Pemecutan, dan SD Negeri 11 Pemecutan, ditemukan bahwa sebagian besar guru belum terbiasa melakukan refleksi psikologis secara rutin. Selain itu, mereka juga belum memiliki akses yang memadai terhadap alat ukur atau pendampingan yang dapat membantu mengenali kondisi psikologis mereka sendiri. Padahal, deteksi dini terhadap tingkat distress psikologis sangat penting untuk

mencegah kelelahan emosional dan menjaga kualitas pembelajaran di kelas. Dengan demikian, distress psikologis yang secara global menjadi isu pendidikan (Agyapong et al., 2022; Maratos et al., 2024), nyata pula dialami oleh guru SD di Kota Denpasar. Dalam upaya menjawab permasalahan tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini mengusulkan penerapan asesmen *pre-test* dan *post-test* sebagai sarana untuk membantu guru SD mengenali kondisi psikologis mereka secara mandiri. Penggunaan asesmen ini bertujuan tidak hanya sebagai alat ukur, tetapi juga sebagai langkah awal dalam membangun kesadaran reflektif dalam menjaga kesehatan mental guru.

Lebih lanjut, sebuah penelitian terbaru menunjukkan, bahwa beban kerja yang tinggi, tuntutan administratif, dan perubahan kurikulum yang sering terjadi menjadi penyebab utama stres dan *burnout* di kalangan guru SD di Indonesia. Kondisi ini diperparah dengan kurangnya dukungan sistemik dalam bentuk program pengembangan profesional dan kebijakan yang adil bagi tenaga pendidik (Gumilang Dawous et al., 2024). Hal ini kemudian didukung oleh penemuan hasil observasi awal di sekolah mitra, yaitu SDN 1 Pemecutan, SDN 10 Pemecutan, dan SDN 11 Pemecutan, menunjukkan bahwa, banyak guru mengalami kesulitan dalam mengelola stres yang timbul dari beban kerja dan adaptasi terhadap perubahan kurikulum. Mereka cenderung belum memiliki kebiasaan atau mekanisme reflektif mandiri untuk mengenali tingkat stres atau beban psikologis yang

dialami. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa, guru sering kali menghadapi tuntutan akademik yang tinggi dan beban administratif yang menyita waktu, yang dapat menyebabkan stres dan *burnout* (Khair, 2025).

Salah satu pendekatan penting dalam menangani distress psikologis adalah asesmen psikologis berbasis *pre-test* dan *post-test*. Atkinson, Barrow, dan Norris (2022) menyatakan bahwa, asesmen ini memungkinkan identifikasi awal terhadap tingkat distress psikologis sekaligus mengukur efektivitas intervensi yang diberikan. Melalui pendekatan kuantitatif ini, guru dapat diajak untuk melakukan refleksi diri dan menyadari pentingnya menjaga keseimbangan emosi sebagai bagian dari profesionalisme kerja.

Berdasarkan hal tersebut, disusunlah perencanaan kegiatan PkM dengan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR). Guru-guru SD di sekolah mitra akan diberikan asesmen *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur perubahan tingkat distress psikologis dan efektivitas refleksi. Kegiatan ini dirancang untuk tidak hanya menyelesaikan permasalahan sesaat, tetapi juga membangun budaya reflektif sebagai bagian dari kebiasaan kerja guru di sekolah. Tahapan akhir adalah evaluasi dan *monitoring*, yang dilakukan dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*, serta melakukan wawancara umpan balik dari guru mitra terkait kebermanfaatan dan keteraplikasian kegiatan. Pada akhirnya, tujuan pelaksanaan PkM ini adalah (1) memetakan kondisi distress psikologis guru SD di Kota Denpasar melalui asesmen reflektif berbasis *pre-test* dan *post-test*, (2) meningkatkan

kesadaran reflektif guru terhadap kondisi psikologisnya, dan (3) membangun dasar pengembangan aksi lanjutan untuk mendukung kesehatan mental guru di sekolah mitra. Hal ini menegaskan urgensi program pendampingan ini agar hasil penelitian global dapat diterapkan pada konteks lokal Denpasar

METODE

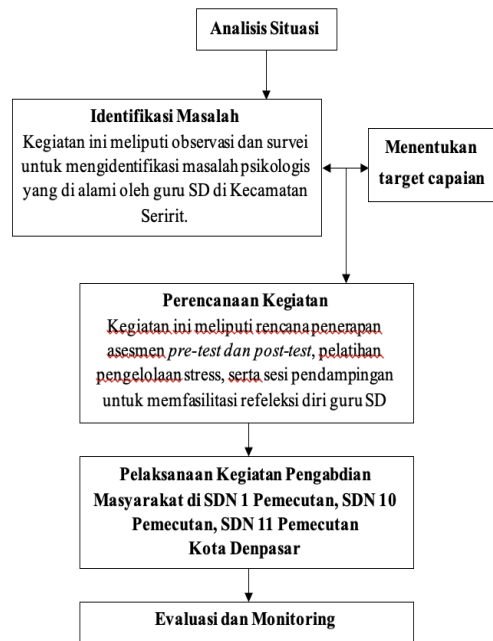
1. Kerangka Pemecahan Masalah

Berdasarkan uraian fenomena di atas, disusunlah perencanaan kegiatan PkM dengan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR), yang mengutamakan partisipasi aktif mitra dalam pelatihan dan pendampingan. Selanjutnya, kegiatan dilaksanakan di tiga sekolah mitra (SDN 1 Pemecutan, SDN 10 Pemecutan, SDN 11 Pemecutan), melalui dua kali pelatihan dan tiga kali pendampingan. Guru-guru SD diberikan asesmen *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur perubahan tingkat distress psikologis dan efektivitas refleksi.

Tahapan Pelaksanaan kegiatan meliputi:

- a. Tahapan persiapan, meliputi koordinasi dengan sekolah mitra, penyusunan jadwal kegiatan, serta penyiapan instrumen asesmen.
- b. Tahapan pelaksanaan, yang terdiri atas *pre-test*, pelatihan tentang distress psikologis, sesi pendampingan reflektif, dan *post-test*.
- c. Tahapan refleksi, berupa diskusi kelompok untuk meninjau hasil asesmen,

mengevaluasi proses pendampingan, serta menyusun rencana aksi lanjutan secara partisipatif



Gambar 1. Kerangka Pemecahan Masalah

2. Solusi

Solusi yang ditawarkan berupa pelaksanaan program pelatihan dan pendampingan berbasis refleksi menggunakan instrumen *emotion-focus coping*. Instrumen ini disusun berdasarkan teori Lazarus dan Folkman mengenai *emotion-focused coping* yang menekankan pengelolaan emosi. Ketika individu menghadapi stresor yang tidak dapat diubah secara langsung. Instrumen terdiri dari 50 butir pernyataan dengan skala Likert lima poin (SS = sangat setuju hingga STS = sangat tidak setuju), mencakup tiga dimensi utama distress psikologis, yaitu: (1) reaksi emosional seperti kecemasan, frustrasi, dan ketegangan; (2) beban kognitif berupa kesulitan konsentrasi dan pikiran negatif

berulang; serta (3) reaksi fisik berupa kelelahan, gangguan tidur, dan gejala somatisasi ringan. Instrumen ini digunakan pada dua titik pengukuran, yakni *pre-test* sebelum pelatihan untuk memetakan kondisi awal, dan *post-test* setelah seluruh rangkaian kegiatan untuk menilai efektivitas program.

Tabel. 1 Kisi-Kisi *Post-test* dan *Pre-test*

No	Variabel	Indikator	Item	Item
			Positif	Negatif
1	Reaksi Emosional	Kecemasan	1,4,22, 23	5,8
			Frustrasi	2,26 6,7
			Ketegangan	3,9,37 10
2	Beban Kognitif	Kesulitan berkonsentrasi	47,48, 49	50
			Pikiran negatif	11,12, 13,14, ,31
			berulang	15,16, 17,25, 28,29, 36,38
3	Reaksi Fisik	Kelelahan	21,24, 39,40	27,41
			Gangguan tidur	42,45 32,33
			Somatisasi ringan	44,46 30,34,35

3. Metode Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan program dilakukan secara berjenjang. Pertama, guru diberikan pelatihan mengenai konsep distress psikologis dan *emotion-focused coping*, di

mana fasilitator menjelaskan indikator-indikator distress serta pentingnya refleksi psikologis dalam menjaga keseimbangan mental. Kedua, setelah sesi pelatihan, guru mengisi instrumen *pre-test* sebagai bentuk asesmen awal. Data dari *pre-test* kemudian didiskusikan dalam kelompok reflektif agar guru dapat mengenali kondisi psikologisnya sendiri. Ketiga, dilaksanakan pendampingan reflektif dalam tiga kali pertemuan, di mana guru diarahkan untuk mengidentifikasi pengalaman stres sehari-hari, berbagi strategi koping, dan melakukan latihan sederhana seperti relaksasi dan *mindfulness*. Pendampingan ini menjadi sarana bagi guru untuk menginternalisasi hasil asesmen sekaligus memperkuat dukungan sosial di antara sesama guru. Keempat, pada tahap akhir, dilakukan pengisian *post-test* dan sesi refleksi bersama. Guru diminta untuk membandingkan pengalaman psikologis sebelum dan sesudah kegiatan, sekaligus menyusun rencana tindak lanjut agar praktik reflektif dapat terus dipelihara di sekolah.

Tabel 2. Jumlah Peserta Guru Pada Masing-Masing Sekolah Mitra

Nama Sekolah	Jumlah Guru	Persentase (%)
SDN 1 Pemecutan	17	33,3%
SDN 10 Pemecutan	16	31,4%
SDN 11 Pemecutan	18	35,3%
Total	51	100%

4. Rancangan Evaluasi

Rancangan evaluasi dalam kegiatan ini disusun dalam tiga lapisan. Evaluasi dilakukan melalui perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* untuk melihat perubahan tingkat distress psikologis guru. Hasil evaluasi ini tidak hanya mengukur efektivitas program secara kuantitatif, tetapi juga memperlihatkan proses transformasi guru dalam membangun kesadaran psikologis. Dengan desain seperti ini, metode PAR yang dipadukan dengan instrumen *emoticon-focus coping* diharapkan dapat menghasilkan intervensi yang tidak hanya bersifat sesaat, tetapi juga membangun budaya reflektif jangka panjang di sekolah mitra.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan hasil *pre-test* menggunakan instrumen *emoticon-focus coping* yang terdiri dari 50 butir soal, diperoleh skor rata-rata distress psikologis guru sebesar 76, yang berada pada kategori tinggi. Dari total 51 guru yang menjadi peserta, sebanyak 41 orang (80,4%) termasuk kategori distress tinggi, 7 orang (13,7%) pada kategori sedang, dan hanya 3 orang (5,9%) yang berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa, sebagian besar guru SD mitra mengalami tekanan psikologis yang signifikan sebelum intervensi dilakukan.

Setelah mengikuti rangkaian pelatihan dan pendampingan reflektif, hasil *post-test* menunjukkan adanya penurunan skor rata-rata

distress menjadi 62, yang masuk ke dalam kategori sedang. Komposisi kategori guru juga berubah: jumlah guru dengan distress tinggi berkurang menjadi 27 orang (52,9%), sementara kategori sedang meningkat menjadi

16 orang (31,4%), dan kategori rendah meningkat menjadi 8 orang (15,7%). Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada Tabel 3. berikut:

Tabel 3. Perbandingan Tingkat Distress Psikologis Guru (*Pre-Test* dan *Post-Test*)

Level Distress	Pre-Test (n=51)	Persentase	Post-Test (n=51)	Persentase	Perubahan
Tinggi	41 guru	80,4%	27 guru	52,9%	-13 guru (-27,5%)
Sedang	7 guru	13,7%	16 guru	31,4%	+9 guru (+17,7%)
Rendah	3 guru	5,9%	8 guru	15,7%	+5 guru (+9,8%)
Rata-rata Skor	76 (Tinggi)	–	62 (Sedang)	–	-14 poin

Sumber: Data di Olah Peneliti, September 2025

Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* pada Tabel 3 memperlihatkan adanya perubahan signifikan pada distribusi tingkat distress guru. Jumlah guru dengan kategori tinggi menurun 27,5%, sementara jumlah guru dengan kategori sedang dan rendah meningkat. Perubahan ini mengindikasikan bahwa, intervensi berupa pelatihan dan pendampingan tidak hanya menambah pengetahuan guru tentang konsep distress psikologis, tetapi juga membantu mereka dalam mengenali dan mengelola kondisi psikologis secara lebih reflektif. Adapun dokumentasi kegiatan *pre-test* dan *post-test*, pada Gambar 2 dan 3.



Gambar 2. Pelaksanaan P2M di Sekolah Mitra



Gambar 3. Dokumentasi Pelaksanaan Pendampingan Reflektif di Sekolah Mitra

Perubahan positif ini juga menunjukkan bahwa, penggunaan instrumen *emoticon-focus coping* mampu memberikan gambaran yang jelas mengenai kondisi emosional, beban kognitif, dan reaksi fisik guru, sehingga dapat dijadikan sebagai alat evaluasi praktis dalam konteks sekolah. Program pengabdian ini berhasil menurunkan tingkat distress guru sekaligus menumbuhkan kesadaran reflektif yang mendukung kesejahteraan psikologis mereka. Hasil ini menunjukkan bahwa, sebagian besar guru SD

mitra berada pada kondisi distress tinggi, sehingga intervensi berupa pelatihan dan pendampingan reflektif menjadi relevan untuk membantu menurunkan tingkat distress dan meningkatkan kesadaran psikologis.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat distress psikologis guru setelah diberikan intervensi. Rata-rata skor distress menurun dari 76 (kategori tinggi) menjadi 62 (kategori sedang). Distribusi kategori juga bergeser: jumlah guru dengan distress tinggi berkurang, sementara kategori sedang dan rendah meningkat. Perubahan ini mengindikasikan bahwa, program pelatihan dan pendampingan reflektif memberikan dampak nyata terhadap kesejahteraan psikologis guru. Temuan ini sejalan dengan Agyapong et al., (2022b) yang dalam tinjauan *scoping-review*nya menegaskan bahwa, intervensi berbasis refleksi dan manajemen emosi efektif menurunkan stres dan *burnout* di kalangan guru. Demikian pula, ditemukan bahwa, stres, *burnout*, kecemasan, dan depresi merupakan fenomena global pada profesi guru, sehingga diperlukan intervensi sistematis berbasis asesmen untuk menekan dampak negatifnya.

Lebih lanjut, Pagán-Garbín et al., (2024) menjelaskan bahwa, guru modern tidak hanya menghadapi beban administratif, tetapi juga *technostress* akibat digitalisasi pembelajaran. Hal ini memperkuat pentingnya strategi coping berbasis emosi seperti yang digunakan dalam program ini, karena guru

dihadapkan pada tekanan multi dimensi yang seringkali berada di luar kendali individu. Kemudian, di Indonesia, penelitian Sunardi et al., (2023) menunjukkan bahwa, guru dan calon guru mengalami tantangan emosional signifikan dalam praktik mengajar, termasuk perasaan kewalahan dan kelelahan emosional. Hal ini selaras dengan temuan lapangan dalam program ini, di mana guru mitra mengaku kesulitan mengendalikan emosi dan konsentrasi saat menghadapi tekanan pekerjaan.

Strategi *coping* juga berhubungan dengan resiliensi akademik. Lubis et al., (2024) mengemukakan bahwa, penggunaan strategi coping berbasis pemecahan masalah, emosi, dan tujuan secara signifikan memengaruhi resiliensi individu. Hasil ini mendukung efektivitas *emoticon-focus coping* yang tidak hanya memetakan distress, tetapi juga mengarahkan guru untuk melakukan refleksi emosional sebagai strategi adaptif.

Selain itu, penelitian Werang et al., (2021) di Papua menunjukkan bahwa, kelelahan emosional berkorelasi erat dengan komitmen mengajar guru sekolah dasar. Semakin tinggi distress yang dialami guru, semakin rendah komitmen mereka terhadap profesi. Temuan ini mempertegas urgensi program pendampingan reflektif, karena keberlanjutan kualitas pendidikan sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis guru. Dengan demikian, hasil program ini tidak hanya konsisten dengan literatur global mengenai stres guru, tetapi juga memperkaya bukti lokal tentang pentingnya strategi reflektif dan pendampingan psikologis di sekolah dasar.

Intervensi berbasis *Participatory Action Research* (PAR) yang diterapkan terbukti mampu menurunkan distress psikologis guru sekaligus menumbuhkan budaya refleksi, yang jika dikelola secara berkelanjutan dapat memperkuat kesejahteraan guru dan mutu pembelajaran di sekolah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelatihan dan pendampingan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa, tingkat distress psikologis guru SD di Kota Denpasar sebelum intervensi berada pada kategori tinggi dengan skor rata-rata 76, di mana mayoritas guru (80,4%) termasuk dalam kategori tersebut. Setelah intervensi, skor rata-rata distress menurun menjadi 62 atau kategori sedang, dengan penurunan proporsi guru pada kategori tinggi menjadi 52,9% serta peningkatan pada kategori sedang dan rendah. Penerapan pendekatan *Participatory Action Research (PAR)* terbukti efektif karena melibatkan guru secara aktif dalam proses refleksi, sehingga mereka lebih mampu mengenali kondisi psikologisnya. Instrumen *emoticon-focus coping* juga terbukti dapat dijadikan sebagai alat asesmen praktis untuk memetakan kondisi distress guru sekaligus sarana reflektif yang aplikatif di sekolah dengan keterbatasan sumber daya. Secara keseluruhan, program ini berkontribusi terhadap peningkatan kesadaran reflektif guru dan membuka peluang untuk mengembangkan budaya refleksi psikologis di lingkungan sekolah dasar, sehingga diharapkan praktik pendampingan psikologis dapat terus dilanjutkan melalui komunitas reflektif guru

maupun dukungan kebijakan sekolah guna menjamin kesejahteraan guru sebagai pilar utama pendidikan. Selain itu, hasil kegiatan ini juga dapat dijadikan rujukan bagi kepala sekolah dan pengambil kebijakan pendidikan dasar untuk menyusun program berkelanjutan dalam mendukung kesehatan mental guru.

DAFTAR RUJUKAN

- Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burbach, L., & Wei, Y. (2022a). Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17).
<https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>
- Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burbach, L., & Wei, Y. (2022b). Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17).
<https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>
- Atkinson, C., Barrow, J., & Norris, S. (2022). Assessment practices of educational psychologists and other educational professionals. *Educational Psychology in Practice*, 38(4), 347–363.
<https://doi.org/10.1080/02667363.2022.2109005>
- Brodbelt, S. (1973). *Teachers' Mental Health: Whose Responsibility?* 55(4), 268–269.
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ087757&site=ehost-live&scope=site>

- Einav, M., Confino, D., Geva, N., & Margalit, M. (2024). Teachers' Burnout – The Role of Social Support, Gratitude, Hope, Entitlement and Loneliness. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 9(2), 827–849. <https://doi.org/10.1007/s41042-024-00154-5>
- Gumilang Dawous, G., Satori, an, Munir, M., & Suharto, N. (2024). Hotspot Stres Pada Guru Sekolah Dasar: Analisis Faktor-Faktor Pemicu dan Implikasinya Terhadap Kesejahteraan Pendidikan. *JAMP: Jurnal Administrasi Dan Manajemen Pendidikan*, 7, 588–606. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jamp/>
- Harnany, L. (2021). Burnout Pada Guru Sekolah Dasar Fullday : Menguji Peranan Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(1).
- Khair, H. (2025). Pentingnya Kesejahteraan Psikologis Guru Dalam Menciptakan Lingkungan Belajar Yang Kondusif. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Kearifan Lokal (JIPKL)*, 5(2), 472–478.
- Lubis, Z., Dalimunthe, M. B., Lubis, W., Aditia, R., & Dalimunthe, R. Z. (2024). Examining Coping Strategies and Academic Resilience among Indonesian Students: The Role of Gender and Domicile. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 14(3), 183–191. <https://doi.org/10.47750/pegegog.14.03.17>
- Maratos, F. A., Parente, F., Sahota, T. J., & Sheffield, D. (2024). Wellbeing and burnout in schoolteachers: the psychophysiological case for self-compassion. *Current Psychology*, 37055–37069. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-07060-8>
- Pagán-Garbín, I., Méndez, I., & Martínez-Ramón, J. P. (2024). Exploration of stress, burnout and technostress levels in teachers. Prediction of their resilience levels using an artificial neuronal network (ANN). *Teaching and Teacher Education*, 148, 104717. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.tate.2024.104717>
- Parrott, E., Lomeli-Rodriguez, M., Rahman, A., Direzkia, Y., Bernardino, A., Burgess, R., & Joffe, H. (2024). Fostering resilient recovery: An intervention for disaster-affected teachers in Indonesia. *SSM - Mental Health*, 6, 100355. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2024.100355>
- Sunardi, S., Rahayu, F. E. S., Rusmawaty, D., Hermagustiana, I., & Sunggingwati, D. (2023). A phenomenological analysis of the emotional experiences of graduate preservice student teachers in Indonesia. *F1000Research*, 12, 505. <https://doi.org/10.12688/f1000research.132112.1>
- Taylor, S. (2022). Teacher Well-being and Burnout: Strategies for Support. *Frontiers of Educational Review*, 4(2), 1–10. <https://doi.org/10.69610/j.fer.20221130>
- Werang, B., Marlina, S., Radja Leba, S., Agung, A. A., Mozes, M., Yunarti, B., & Asaloei, S. (2021). Indonesian teachers' emotional exhaustion and commitment to

teaching: A correlational study. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 16, 522–531.

<https://doi.org/10.18844/cjes.v16i2.5631>