



PERAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DAN EFIKASI DIRI TERHADAP STRES PADA GURU PAUD

Ega Asnatasia Maharani[✉], Dewi Eko Wati

Program Studi PGPAUD, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan, Kampus V, Yogyakarta Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Disubmit 17 April 2021
Direvisi 19 April 2021
Diterima 25 April 2021

Keywords:

Stress, Psychological Well-Being, and Self-Efficacy

Abstrak

Survei di beberapa negara telah konsisten mencatat guru sebagai salah satu profesi dengan kerentanan stres tertinggi. Penelitian ini adalah penelitian dasar yang bertujuan menggali konstruk kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dan efikasi diri sebagai nilai potensial yang nantinya dapat dikembangkan sebagai bagian intervensi penanganan stres pada guru. Partisipan penelitian adalah 116 guru Taman Kanak-kanak (TK) di Kabupaten Bantul Yogyakarta yang telah memiliki masa kerja minimal 2 tahun. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data adalah *Perceived Stress Scale* (PSS-10), *Psychological Well-being Scale* (PSWB), dan *Teacher Sense Efficacy Scale* (TSE). Ketiga skala tersebut disebarluaskan secara *online* ke Kecamatan Banguntapan dan Sewon sebagai *cluster sampling*. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan antara *psychological well-being* dan efikasi diri terhadap tingkat stres guru. Sumbangan efektif terhadap stres guru yang dijelaskan oleh kedua variabel bebas sebesar 42.9% ($p < .001$). Studi ini menyimpulkan bahwa *psychological well-being* dan efikasi diri dapat dikembangkan sebagai konstruk intervensi untuk peningkatan kesehatan mental guru.

Abstract

Surveys in several countries have consistently listed teachers as one of the professions with the highest stress vulnerability. This research is basic research that explores psychological well-being and self-efficacy as potential values that can later be developed as part of the stress management intervention for teachers. The data were collected through an online survey from 116 Kindergarten teachers who had minimum 2 years of working experience. Banguntapan and Sewon districts were chosen as cluster sampling from Bantul Regency, Yogyakarta. The instruments used for data collection were the Perceived Stress Scale (PSS-10), the Psychological Well-being Scale (PSWB), and the Teacher Sense Efficacy Scale (TSE). Descriptive statistics and a multiple linear regression test were employed. Results showed that psychological well-being and self-efficacy jointly affected teachers' stress levels by 42.9% ($p < .001$). This study concludes that psychological well-being and self-efficacy have a significant adverse effect on stress. It can be developed as an intervention construct to improve the teacher's mental health.

© 2021 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:
Program Studi PGPAUD, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan, Kampus V, Yogyakarta Indonesia
ega@pgpaud.uad.ac.id

p-ISSN 2086-0803
e-ISSN 2541-2965

PENDAHULUAN

Profesi guru memiliki komitmen dan tanggung jawab tidak hanya kepada institusi tempatnya bernaung tetapi juga kepada murid, orang tua murid, masyarakat, dan pemerintah. Guru harus mampu bertindak sebagai *role model* (panutan) dan memiliki kesadaran bahwa segala perilakunya merupakan refleksi status profesionalnya sebagai pendidik. Di berbagai belahan dunia, guru dilihat sebagai profesi yang penuh tekanan. Survei yang dilakukan di Australia, United Kingdom, dan Amerika menunjukkan guru merupakan salah satu profesi yang memiliki tingkat stres tertinggi (Bailey & Haussar, 2013). Ketidakpuasan kerja, angka ketidakhadiran, dan efektivitas mengajar guru sering dikutip sebagai hasil negatif dari stres (Bowers, 2001; Hall, Altman, Nkomo, Peltzer & Zuma, 2005). Hasil serupa juga ditunjukkan oleh penelitian Klassen & Chiu (2010) yang melaporkan bahwa lingkungan kerja guru memiliki banyak faktor pemicu stres.

Literatur terkini menunjukkan sumber stres bagi guru di tingkat dasar antara lain: besarnya ukuran kelas, terbatasnya waktu perencanaan pembelajaran, beban kerja, masalah perilaku anak, konflik lingkungan kerja, dan terbatasnya dukungan administratif (McCallum & Price, 2010; Geng, Midford, & Buckworth, 2015; Haydon, Leko, Stevens, 2018). Guru yang bertugas mendidik anak di level pendidikan dasar dan anak usia dini mengalami stres karena tingginya tuntutan kompetensi sosial-emosional, dan juga karena tipe pekerjaan ini membutuhkan tingkat konsentrasi tinggi sekaligus kecepatan pengambilan keputusan (Roeser et al., 2013). Secara karakteristik kepribadian, guru PAUD juga harus memiliki kesabaran dan kepekaan yang tinggi serta wajib mengasah kreativitas secara terus menerus. Hal ini ditambah dengan adanya program sertifikasi guru saat ini, di mana kualitas guru perlu ditingkatkan dengan keharusan guru mengikuti berbagai pelatihan yang

mendukung profesi guru, serta diharuskan menghasilkan karya ilmiah. Berdasarkan pemahaman ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa penyebab masalah kesehatan mental profesi guru berasal dari sumber yang kompleks.

Di antara para guru, rupanya stres diterima secara umum sebagai realitas pekerjaan pada profesi mereka. Stres dipercaya akan lebih lazim ditemui pada profesi yang mengharuskan individu bekerja dengan orang lain seperti pada lingkungan mengajar, menjaga ketertiban, layanan kesehatan, dan konseling (Jackson & Rothmann, 2006; Santavirta, Soloviena & Theorell, 2007). Pada level guru PAUD, stres dimungkinkan terjadi karena beban kerja, tuntutan orang tua, konflik peran ganda, latar belakang pendidikan yang kurang sesuai, lingkungan kerja, dan pengelolaan waktu (Adawiyah & Romadona, 2020).

Meskipun cukup banyak studi yang melaporkan stres guru di Indonesia (Ambara, 2010; Putranto, 2013; Khilmiyah, 2012), masih belum ada studi komprehensif yang memberikan rujukan kuat faktor-faktor individual yang mungkin dapat melindungi guru dari terbentuknya stres. Menurut Haydon, Leko, & Stevens (2018) individu yang memiliki respons positif terhadap stresor ditentukan oleh kekuatan sumber daya internalnya. Stres pada dasarnya bermuatan netral. Cara individu memahami stres tersebut yang menentukan respons berikutnya. Pada penelitian ini fungsi positif sumber daya internal itu diterjemahkan sebagai *psychological well-being* dan kemampuan efikasi diri.

Upaya pencarian solusi untuk mengurangi stres guru tidak lagi dapat dilakukan dengan pendekatan tradisional yang melihatnya sebagai *maladjustment* atau penyakit, perlu adanya upaya untuk menggali lebih dalam faktor-faktor yang berhubungan dengan fungsi psikologi positif yang dapat digunakan sebagai sumber daya personal

untuk menghadapi stres. Sebagian besar studi tentang stres yang dialami guru terus berfokus pada kecocokan atau ketidakcocokan antara sumber daya individu dengan tuntutan lingkungan yang dibebankan pada guru (Dalgard et al., 2007; Tennant, 2001). Masih jarang ditemui penelitian tentang faktor-faktor *psychological well-being* yang digagas oleh Ryff (1989) dalam lingkungan pengajaran serta peran potensial faktor tersebut dalam melindungi guru dari stres. Hal ini terlepas dari faktor-faktor *psychological well-being* yang telah dilaporkan dalam penelitian lain pada berbagai populasi klinis dan non-klinis yang menunjukkan adanya pengaruh pada perlindungan diri individu dari tekanan psikologis (Abbott et al., 2006).

Konsep *psychological well-being* sendiri terdiri dari beberapa aspek yaitu afek positif, afek negatif, dan kepuasan hidup. Engels et al (2004) mendefinisikan *psychological well-being* pada guru sebagai kondisi emosi positif sebagai hasil dari harmonisasi antara berbagai faktor dalam konteks mengajar dengan kebutuhan pribadi dan harapan pada sekolah. Lebih lanjut Muijs dan Reynolds (2005) menyatakan bahwa guru harus mampu menyelaraskan kebutuhan dan tujuan pribadi mereka ke dalam konteks mengajar dan tuntutan sekolah. Faktor-faktor tersebut tidak lagi dilihat secara terpisah, namun bekerja secara bersama-sama.

Konstruk *psychological well-being* seringkali dianggap sama dengan kebahagiaan, karena keduanya memiliki hasil yang serupa berupa emosi positif. Namun sebenarnya *psychological well-being* memiliki kedalaman yang “lebih” karena orientasinya bukan pada semata-mata kepuasan pribadi sebagaimana pada konsep kebahagiaan (Mehdinezhad, 2012). Emosi positif ini oleh Noddings (2005) disebutkan dapat berpengaruh pada pembentukan iklim kelas dan emosi peserta didik. Sejumlah studi telah menunjukkan bagaimana kondisi psikologis

guru berkorelasi positif pada pencapaian prestasi dan kualitas peserta didik.

Selain *psychological well-being*, faktor-faktor personal yang sering ditemukan sebagai prediktor stres pada guru adalah rendahnya *self-esteem*, *locus of control eksternal*, dan rendahnya efikasi diri (Klassen & Chiu, 2010; Haydon, Leko, & Stevens, 2018). Konsep mengenai efikasi diri guru berasal dari teori sosial-kognitif Bandura (1997). Wheatley (2005) mendefinisikan efikasi guru sebagai kepercayaan guru pada kemampuan diri mereka untuk memaksimalkan hasil yang dituju. Menurut Bruce et al (2010) penelitian di area efikasi telah menunjukkan bahwa tingginya efikasi diri guru berkontribusi pada ketahanan diri dalam mencapai tujuan pembelajaran terutama pada situasi di mana guru harus menghadapi berbagai kesulitan di kelas. Pada kondisi ini, guru dengan efikasi diri baik dilaporkan memiliki kemampuan yang lebih efektif dalam menerapkan berbagai alternatif strategi. Para peneliti juga telah menemukan hubungan signifikan antara efikasi diri dengan motivasi siswa, keterbukaan pada metode-metode baru dalam mengajar, dan perilaku mengajar yang positif (Weinstein, 2006; Chang, 2009).

Penelitian tentang efikasi diri guru telah dimulai sejak tiga dekade lalu dan keterkaitan antara efikasi diri dan stres guru telah cukup banyak terdokumentasikan (Veresova & Mala, 2012; Skaalvik & Skaalvik, 2016; Maryati, 2016). Namun sejauh ini masih jarang ditemukan penelitian yang menguraikan bagaimana indikator-indikator efikasi diri memengaruhi secara efektif pola *coping stress* individu. Berdasarkan uraian tersebut, *psychological well-being* dan efikasi diri dapat digunakan sebagai perspektif dalam memahami kondisi stres guru. Studi yang dilakukan Mehdinezhad (2012) menemukan korelasi positif antara *psychological well-being* dan efikasi diri guru yang dimediasi oleh variabel kebahagiaan (*happiness*). Akan tetapi belum ditemukan

adanya penelitian yang menggali nilai potensial dari konstruk *psychological well-being* dan efikasi diri untuk intervensi penanganan stres di lingkungan Pendidikan Anak Usia Dini. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini didesain untuk menguji tiga hipotesis berikut: ada pengaruh negatif *psychological well-being* terhadap stres guru (H1); ada pengaruh negatif efikasi diri terhadap stres guru (H2); *psychological well-being* dan efikasi diri secara signifikan berpengaruh secara bersama-sama terhadap stres guru (H3).

Kesehatan psikologis guru menjadi penting untuk diperhatikan karena menjadi bagian dari kompetensi inti profesi guru sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005. Empat kompetensi inti tersebut meliputi: kompetensi pedagogik, kepribadian, profesional, dan sosial. Selama ini, berbagai studi dan upaya pengembangan di ranah pendidikan masih cenderung berfokus pada kompetensi pedagogik dan profesional saja (Nurjanna, 2019; Fahdini, Mulyadi, Suhandani, Julia, 2014; Pratiwi dan Nurhidayati, 2019). Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kegiatan *workshop*, pelatihan, maupun seminar yang berfokus pada kedua kompetensi tersebut. Masih sangat sedikit upaya yang difokuskan pada peningkatan kompetensi sosial dan kepribadian, sehingga permasalahan stres guru hingga saat ini belum mendapat penanganan serius dari berbagai pihak. Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh *psychological well-being* dan efikasi diri terhadap stres guru PAUD. Eksplorasi mendalam pada konstruk positif ini selanjutnya akan digunakan sebagai dasar untuk mengatasi permasalahan stres guru di sekolah, serta menjadi bahan rujukan bagi pengembangan program-program preventif yang dapat meningkatkan kinerja dan kesehatan psikologis guru di tahap penelitian berikutnya. Sebagai negara berkembang, Indonesia perlu terus mencari solusi terkait stres yang dialami guru. Jika tidak, penurunan

kualitas mengajar sebagai akibat dari masalah psikologis tersebut sangat mungkin menjadi bertambah buruk.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain survei untuk menguji pengaruh *psychological well-being* dan efikasi diri terhadap tingkat stres guru PAUD. *Psychological well-being* didefinisikan sebagai tinggi rendahnya kemampuan individu menilai kemampuannya yang meliputi dimensi *personal growth, autonomy, environmental mastery, self-acceptance, purpose in life, dan personal relation*. Efikasi diri guru didefinisikan sebagai ekspresi kemauan, energi, dan kemampuan menyelesaikan masalah untuk mendapat hasil positif yang dilihat pada aspek *efficacy in student engagement, efficacy in instructional strategies, dan efficacy in classroom management*. Sementara stres merupakan respons fisik dan emosi yang muncul ketika kapabilitas dan sumber daya dianggap tidak mampu mengatasi sumber stres. Data dikumpulkan melalui kuesioner secara *online* yang dilakukan selama bulan September–Oktober 2020.

Penelitian ini mengambil wilayah Bantul, Yogyakarta sebagai konsentrasi studinya. Bantul merupakan salah satu kabupaten di Daerah Istimewa Yogyakarta dengan perkiraan luas wilayah 508,85 km² atau setara 15,90% luas wilayah Provinsi DIY. Terdapat 17 kecamatan di Kabupaten Bantul dengan jumlah Taman Kanak-kanak (TK) mencapai 512 sekolah. Keseluruhan populasi penelitian ini adalah guru TK yang berasal dari Kabupaten Bantul.

Berdasarkan data pokok guru yang dilansir dari Dinas Pendidikan Kabupaten Bantul, hingga tahun 2019 tercatat ada 1.855 guru TK. Berdasarkan populasi ini dibutuhkan minimal 100 sampel untuk mencapai level kepercayaan 90% dengan *margin of error* sebesar 8%. Setelah dilakukan pengambilan

data, terdapat 124 partisipan yang memenuhi syarat memiliki pengalaman bekerja minimal 2 tahun, namun dalam penelitian ini digunakan 116 di antaranya karena ada faktor data yang tidak lengkap dan partisipan tidak memenuhi kriteria inklusi.

Metode penarikan sampel pada penelitian ini adalah *cluster sampling* dan *simple random sampling*. *Cluster sampling* digunakan untuk pengelompokan sampel berdasarkan wilayah, sementara *simple random sampling* bertujuan untuk memilih sampel dari kelompok sampel tersebut secara acak. Metode sampling ini dipilih karena mempertimbangkan luasnya wilayah Kabupaten Bantul agar mendapat sampel yang representatif. 17 kecamatan berfungsi sebagai kerangka sampel, kemudian dipilih 2 kecamatan yaitu Banguntapan dan Sewon secara acak sebagai *cluster sampling*. Selanjutnya dari *cluster* tersebut, dipilih sejumlah partisipan secara acak.

Data dikumpulkan secara *online* menggunakan skala penelitian berbentuk *google form*. Distribusi skala ini menggunakan platform WhatsApp dan email. WhatsApp merupakan operator pengiriman pesan instan yang paling banyak digunakan di Indonesia berdasarkan rilis survei oleh DailySocial.Id (Utami, 2018). Kuesioner dikirimkan kepada pengurus IGTK (Ikatan Guru Taman Kanak-kanak Indonesia) Kabupaten Bantul yang kemudian disebarluaskan lagi kepada guru-guru TK di Kecamatan Banguntapan dan Sewon. Untuk memastikan partisipan terlibat memang berasal dari wilayah sampling, pada kuesioner demografis terdapat data pengisian wilayah kerja.

Tingkat stres guru diukur menggunakan PSS-10 yang dikembangkan Cohen (1983). PSS-10 merupakan instrumen psikologis yang banyak digunakan untuk mengukur persepsi individual terhadap stres. 10 aitem dalam PSS menyediakan pilihan respons yang bergerak dari 0–4 (tidak pernah,

hampir tidak pernah, kadang-kadang, sering, sangat sering).

Psychological well-being diukur menggunakan 18 aitem dari versi singkat PSWB milik Ryff & Keyes (1995). Aitem-aitem di dalam skala digunakan untuk mengukur enam dimensi meliputi *personal growth, autonomy, environmental mastery, self-acceptance, purpose in life, dan personal relation*. Skala *psychological well-being* ini menyediakan respons pilihan yang bergerak dari 1-7 (sangat setuju–sangat tidak setuju).

Efikasi diri diukur menggunakan TSE dari Tschannen-Moran & Woolfolk (2001). Terdapat 3 faktor yang membentuk skala ini yaitu: *efficacy in student engagement, efficacy in instructional strategies, dan efficacy in classroom management*. Faktor-faktor tersebut tersebar ke dalam 24 aitem pernyataan dengan pilihan respons bergerak dari 1-5 (tidak mampu, kurang mampu, cukup mampu, mampu, sangat mampu).

Ketiga instrumen tersebut diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dengan teknik translasi-balik untuk mendapat versi terjemahan yang valid. Kemudian dibandingkan kembali dengan versi Bahasa Inggris asli untuk menemukan perbedaannya. Versi terjemahan diberikan kepada panel ahli untuk mengevaluasi validitas isinya. Panel terdiri dari tiga peneliti, satu psikolog dengan keahlian di bidang psikologi kepribadian, dan seorang penerjemah tersumpah. Panel kemudian mengevaluasi validitas konten (*content validity*) skala dengan mengisi *checklist* hingga semua aitem terjemahan mencapai akurasi yang disepakati.

Berdasarkan hasil uji coba skala pada 30 sampel, PSS-10 memiliki koefisien reliabilitas Cronbach alpha sebesar 0.707, PSWB memiliki koefisien reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0.753, serta TSE memiliki koefisien reliabilitas Cronbach alpha sebesar 0.924. Sehingga dapat disimpulkan bahwa reliabilitas untuk skala PSS, PSWB, dan TSE menunjukkan konsistensi reliabilitas

yang tinggi karena sudah berada di atas level 0.70. Cronbach Alpha di atas 0.50 dianggap dapat diterima dalam ilmu pendidikan (Field, 2009; Taber, 2017).

Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif kemudian dilakukan uji hipotesis menggunakan analisis regresi linier berganda dengan bantuan program SPSS 24.0

for windows. Uji analisis ini dipilih untuk mengetahui pengaruh dua variabel bebas secara parsial maupun bersama-sama terhadap variabel tergantung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data demografis partisipan dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1.
Data demografis

Variabel	Kategori	n	Persentase (%)
Usia	20-30 th	33	26.6
	31-40 th	52	41.9
	41-50 th	29	23.4
	> 50 th	10	8.1
Jenis kelamin	Laki-laki	3	2.5
	Perempuan	113	97.4
Pendidikan	SMA	22	18.5
	Diploma	9	7.3
	Strata 1	85	74.2
Status sertifikasi	Sudah sertifikasi	97	17.7
	Belum sertifikasi	19	82.3

Karakteristik demografi partisipan pada tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berusia 31-40 tahun (41,9%), berjenis kelamin perempuan (97,4%), pendidikan terakhir S1 (74,2%), dan belum bersertifikasi guru (82,3%).

Tabel 2.
Statistik deskriptif

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Stres	116	2	30	16.15	6.843
<i>Psychological well-being</i>	116	32	59	43.22	5.304
Efikasi diri	116	61	120	92.56	14.173

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa data dari 116 subjek (N=116) menunjukkan variabel stres yang diukur menggunakan PSS-10 memiliki nilai minimum sebesar 2, nilai maksimum 30, nilai mean 16.15 dan standar deviasi sebesar 6.843. Kesejahteraan psikologis yang diukur menggunakan PSWB menunjukkan nilai minimum sebesar 32, nilai maksimum 59, mean 43.2, dan standar deviasi 5.304. Sedangkan variabel efikasi diri yang diukur menggunakan TSE memiliki nilai minimum 61, nilai maksimum 120, nilai mean

92.56, dan standar deviasi sebesar 14.173. Selanjutnya nilai mean dan standar deviasi (SD) tersebut digunakan untuk membuat skor kategorisasi masing-masing variabel (Azwar, 2015). Hasil menunjukkan dari ketiga variabel tersebut mayoritas partisipan ada pada kategori sedang. Tabel 3 secara ringkas menyajikan data sebagai berikut:

Tabel 3.
Kategorisasi stres, *psychological well-being*, dan efikasi diri

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Stres	Rendah	15	12,93%
	Sedang	81	69,82%
	Tinggi	20	17,24%
<i>Psychological well-being</i>	Rendah	23	19,82%
	Sedang	71	61,20%
	Tinggi	22	18,96%
Efikasi diri	Rendah	21	18,10%
	Sedang	69	59,48%
	Tinggi	26	22,41%

Selanjutnya, uji asumsi dilakukan sebelum melakukan uji hipotesis, yaitu uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas dan uji heterokedastisitas. Uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov test*

menunjukkan nilai signifikansi stres guru sebesar 0.200, variabel *psychological well-being* sebesar 0.200, dan efikasi diri sebesar 0.200. Nilai signifikansi ketiga variabel tersebut lebih dari 0.05, sehingga disimpulkan datanya berdistribusi normal. Sedangkan uji linieritas menunjukkan bahwa nilai *deviation from linearity sig* antara variabel stres dengan *psychological well-being* sebesar 0.683 (>0,05), dan antara variabel stres dengan kemampuan efikasi diri sebesar 0.418 (>0,05). Maka, disimpulkan bahwa hubungan variabel bebas dengan variabel terikat adalah linier.

Uji multikolinieritas menunjukkan *variance inflation factor* (VIF) menunjukkan bahwa *psychological well-being* dan kemampuan efikasi diri memiliki nilai 1,289. (VIF<10,00) dan nilai *tolerance* sebesar 0.777
Tabel 4.

Hasil uji hipotesis pengaruh antar variabel secara parsial

Model	Unstandardized B	Coefficient Std Error	Sig	Partial Correlation
Konstanta	53.492	4.260	.000	-
<i>Psychological well-being</i>	-.216	.039	.000	-.595
Efikasi diri	-.401	.104	.000	-.522

Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa perolehan nilai standar eror sebesar 4.260. Semakin kecil nilai standard eror, maka akan memperkuat ketepatan prediksi pada variabel stres. Menurut Leedy & Ormrod (2015) semakin kecil nilai standar eror, maka akan semakin kecil pula tingkat kesalahan yang mungkin terjadi. Selain itu nilai standar eror ini juga lebih kecil dibanding standar deviasi (SD) variabel stres yaitu sebesar 6.843 sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi ini baik dalam memprediksi variabel stres.

Uji korelasi parsial tersebut memiliki nilai sig .000 < .05 yang menunjukkan ada pengaruh *psychological well-being* terhadap variabel stres. Nilai koefisien regresi bernilai minus (-) berarti *psychological well-being* berpengaruh negatif terhadap stres. Dengan demikian, hipotesis 1 (H1) penelitian ini dapat diterima yaitu ada pengaruh negatif

(>0.10) sehingga dapat dinyatakan bahwa kedua variabel bebas dalam penelitian ini tidak mengalami multikolinieritas. Berdasarkan hasil uji asumsi heterokedastisitas, diketahui nilai signifikansi variabel *psychological well-being* sebesar 0.786 (>0.05) dan variabel efikasi diri sebesar 0.689 (>0.05). Hasil grafik *scatterplot* juga menunjukkan titik-titik menyebar dan tidak membentuk pola yang teratur. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel bebas bersifat homokedastisitas.

Selanjutnya uji hipotesis dilakukan untuk melihat pengaruh setiap variabel bebas secara parsial terhadap variabel tergantung. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel berikut:

psychological well-being terhadap stres guru. Uji korelasi berikutnya menunjukkan nilai sig .000 < .05 yang berarti ada pengaruh efikasi diri terhadap variabel stres. Nilai koefisien regresi bernilai minus (-) berarti efikasi diri berpengaruh negatif terhadap stres. Dengan demikian, hipotesis 2 (H2) penelitian ini dapat diterima yaitu ada pengaruh negatif efikasi diri terhadap stres guru.

Berikutnya uji hipotesis untuk melihat pengaruh variabel bebas secara simultan terhadap variabel tergantung dihitung menggunakan analisis regresi berganda dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 5.
Hasil uji hipotesis ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
Regression	2307.736	2	1153.868	42.368	.000 ^a
Residual	3077.471	113	27.234		
Total	5385.207	115			

a. Predictors: (Constant), Efikasi, Well-being

Tabel 6.
Hasil uji hipotesis regresi berganda

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std Error of the Estimate
1	.655 ^a	.429	.418	5.21865

a. Predictors: (Constant), Efikasi, Well-being

Pada tabel 5 dapat dilihat bahwa perhitungan statistik hubungan ketiga variabel menunjukkan hasil yang signifikan $F(2,68) = 42,37$, $p < .001$. Dengan demikian, hipotesis 3 (H3) penelitian ini dapat diterima yaitu *psychological well-being* dan efikasi diri secara signifikan berpengaruh secara bersama-sama terhadap stres guru. Besar koefisien korelasi antara *psychological well-being* dan efikasi diri dengan stres dapat dilihat dari skor koefisien determinasi (R²), yaitu 0.429 (tabel 6). Nilai skor tersebut menunjukkan bahwa *psychological well-being* dan efikasi diri berkontribusi sebesar 42,9% terhadap terjadinya stres. Sementara 57,1% sisanya merupakan kontribusi dari variabel atau faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil analisis regresi berganda tersebut dapat dihitung besarnya sumbangan efektif (SE) dan sumbangan relatif (SR) masing-masing variabel bebas terhadap

variabel tergantung. Besarnya SE dan SR secara ringkas dapat dilihat pada tabel 7 berikut:

Tabel 7.
Sumbangan efektif (SE) dan sumbangan relatif (SR)

Variabel	SE	SR
<i>Psychological well-being</i>	26,7 %	62,2%
Efikasi diri	16,2%	37,8%
Total	42,9%	100%

Berdasarkan analisis tersebut dapat diketahui bahwa *psychological well-being* memberikan sumbangan efektif 26,7% dan sumbangan relatif 62,2%, sedangkan efikasi diri memberikan sumbangan efektif 16,2% dan sumbangan relatif 37,8%. Secara Bersama-sama *psychological well-being* dan efikasi diri memberikan sumbangan efektif 42,9% terhadap variabel stres.

Selanjutnya, persamaan regresi dibuat dengan merujuk pada tabel koefisien. Analisis regresi menyediakan fungsi prediktif yang disebut persamaan regresi estimasi. Tabel 8 menunjukkan hasil prediksi dari regresi linier berganda model *enter*.

Tabel 8.
Hasil prediksi regresi linier berganda

Model	Unstandardized B	Coefficients Std Error	Std Coefficient Beta	t	Sig
Konstanta	53.492	4.260		12.556	.000
<i>Psychological well-being</i>	-.216	.039	-.448	-5.551	.000
Efikasi diri	-.401	.104	-.311	-3.850	.000

Persamaan garis regresi yang dihasilkan berdasarkan data pada tabel 8 adalah sebagai berikut: $Y = 53.492 + -.216X_1 + -.401X_2$. Dari hasil persamaan regresi tersebut dapat diartikan: *pertama*, konstanta regresi memiliki nilai sebesar 53.492 yang menunjukkan bahwa apabila *psychological well-being* dan efikasi diri adalah nol, maka stres memiliki nilai sebesar 53.492. *Kedua*, variabel *psychological well-being* memiliki nilai koefisien regresi sebesar -.216 yang

berarti bahwa *psychological well-being* akan menurunkan stres sebesar -.216 pada setiap kenaikan satu poin dengan nilai efikasi diri adalah 0. Koefisien pada *psychological well-being* bersifat negatif yang berarti terdapat hubungan negatif antara *psychological well-being* dan stres. Semakin tinggi *psychological well-being*, maka semakin rendah tingkat stres. *Ketiga*, variabel kemampuan efikasi diri memiliki nilai koefisien regresi -.401 yang menunjukkan bahwa variabel efikasi diri akan

menurunkan stres sebesar -.401 pada setiap kenaikan satu poin dengan nilai *psychological well-being* adalah 0. Koefisien variabel kemampuan efikasi diri bernilai negatif yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan tingkat stres. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah tingkat stres.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang dilakukan, dapat diketahui ada pengaruh signifikan dari kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dan efikasi diri terhadap stres ($p < 0.05$). Koefisien korelasi (R) sebesar .655 menunjukkan adanya hubungan yang kuat antar variabel. Secara parsial, baik *psychological well-being* maupun efikasi diri memiliki pengaruh terhadap terbentuknya stres pada guru. Hasil penelitian juga menunjukkan besarnya koefisien determinasi (R^2) sebesar .429 yang menunjukkan bahwa *psychological well-being* dan efikasi diri berkontribusi sebesar 42,9% terhadap stres.

Korelasi negatif antara stres dan *psychological well-being* mendukung hasil studi sebelumnya (Vazi et al., 2013; Haydon, Leko, & Stevens, 2018; Weber, Lorenz, & Hemmings, 2019). Analisis korelasi antar aspek menunjukkan dimensi *personal growth* dan *environmental mastery* pada variabel *psychological well-being* memiliki korelasi paling kuat dengan terbentuknya stres. Hasil studi juga mengindikasikan 69,82% dan 17,24% guru ada dalam kategori stres sedang dan tinggi. Ini berarti guru mempersepsi lingkungannya sebagai situasi penuh tekanan sehingga memunculkan gejala stres. Pada saat pengambilan data penelitian, guru sedang dihadapkan pada situasi pembelajaran sistem daring akibat pandemi Covid-19 sehingga dimungkinkan, faktor ini menjadi stresor tersendiri bagi guru. Penelitian ini tidak mengukur data stres sebelum pandemi, namun penelitian yang dilakukan Von Der Embse & Mankin (2020) menunjukkan terdapat peningkatan stres guru sebesar 20% selama periode pandemi. Menurut Klapproth et al.

(2020) *coping stress* efektif yang dialami guru selama melakukan pembelajaran daring adalah dengan meningkatkan kemampuan fungsional mereka sebagai pendidik, misalnya dengan membuat perencanaan kegiatan atau mengikuti pelatihan *soft-skills*. Dimensi *personal growth* dan *environmental mastery* yang menjadi prediktor terbesar dari variabel *psychological well-being* mengindikasikan guru merasa kurang berkembang dan mengalami kesulitan dalam menghadapi kondisi terkini sehingga rentan menimbulkan stres.

Guru yang memiliki *psychological well-being* positif mampu mengatasi tekanan yang berkaitan dengan pekerjaannya (Noben et al., 2021). Afek positif yang menjadi salah satu aspek *psychological well-being* akan memudahkan individu merasakan emosi bahagia dan optimis. Fredrickson & Losada (2005) dalam teorinya tentang emosi menyatakan bahwa afek positif berasosiasi pada peningkatan problem solving dan kreativitas ketika berhadapan dengan situasi tertentu. Sehingga menjadi masuk akal untuk menyatakan ketika guru yang menunjukkan skor tinggi pada emosi positif akan mampu menilai *stressor* (penyebab stres) sebagai kurang mengancam dibanding guru yang memiliki skor emosi positif rendah. Akan tetapi meskipun hasil penelitian menunjukkan korelasi signifikan antara *psychological well-being* dan stres, namun angka koefisien korelasi secara parsial ada pada nilai -.595 atau berada di rentang *moderate* (sedang). Hal ini dimungkinkan karena *psychological well-being* tidak secara langsung menjadi prediktor stres. Studi terdahulu menemukan bahwa *psychological well-being* secara kausalitas berhubungan dengan *locus of control*, masalah dalam menjalankan peran, dan afek negatif (Vazi et al., 2013; Mehdinezhad, 2012). Afek negatif ini yang secara langsung berhubungan dengan stres.

Hasil penelitian juga menunjukkan korelasi negatif antara efikasi diri dan stres.

Temuan ini mendukung studi sebelumnya yang menyatakan pentingnya guru memiliki *sense of competence* untuk mengatasi tekanan pekerjaan (Veresova & Mala, 2012; Mehdinezhad, 2012; Von Der Embse et al., 2016). Analisis pada tiap aspek efikasi diri menunjukkan nilai mean terendah ada pada dimensi *efficacy in student engagement*. Dimungkinkan hasil ini berkaitan dengan kondisi pembelajaran di masa pandemi yang menyebabkan guru kesulitan memotivasi siswa untuk terlibat dalam pembelajaran. Menurut Skaalvik (2016) efikasi diri guru dipengaruhi oleh persepsinya tentang tantangan (*stressor*) yang berisiko menyebabkan tugas-tugasnya sulit diselesaikan. Persepsi ini kemudian membantu guru menilai tingkat kesulitan pekerjaannya, ketersediaan sumber daya, besar-kecilnya halangan, hingga alokasi waktu yang dibutuhkan. Sehingga dapat disimpulkan, guru yang memiliki efikasi diri tinggi akan cenderung mudah memperkecil masalah karena ia mampu memetakan cara mengatasi masalah tersebut.

Model regresi menunjukkan bahwa *psychological well-being* dan efikasi diri memberikan proporsi varians sebesar 42,9% terhadap stres, sedangkan 57,1% sisanya merupakan kontribusi dari variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dari proporsi tersebut, *psychological well-being* memberikan sumbangan efektif sebesar 26,7% dan efikasi diri sebesar 16,7%. Meskipun secara parsial koefisien korelasi kedua variabel bebas ada dalam kategori *moderate* ($R = -.595$ dan $R = -.522$), namun pengaruh kedua variabel ini menguat ketiga digunakan bersama-sama sebagai prediktor stres ($R = .655$). Temuan penelitian ini menegaskan pentingnya *psychological well-being* dan efikasi diri dikembangkan dalam pengembangan program-program yang bertujuan meningkatkan kinerja dan kesehatan psikologis guru.

Sejauh ini, pengembangan program keprofesionalan untuk guru masih terpisah antara kompetensi pedagogik dan kompetensi kepribadian (Nurjanna, 2019; Noben et al., 2021; Romijn, Slot, & Leseman, 2021). Padahal, terbentuknya *psychological well-being* dan efikasi diri sangat berkaitan dengan kondisi pekerjaan khususnya pada level Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) yang cenderung dinamis. Menurut Maryati (2016), guru PAUD rentan mengalami *burnout* karena diharuskan memiliki kesiapan emosional sekaligus strategi instruksional yang kreatif. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan pengetahuan dalam memahami faktor pelindung stres dan menjadi dasar menyusun model pengembangan kompetensi guru.

Keterbatasan studi ini ada pada jumlah sampel yang kurang memenuhi representasi populasi khususnya pada guru di atas usia 50 tahun dan guru yang telah memiliki status sertifikasi. Hal ini menyebabkan terbatasnya generalisasi pada kelompok populasi yang lebih luas. Studi ini juga dilakukan pada saat guru sedang mengalami tantangan pembelajaran daring selama pandemi Covid-19 sehingga ada risiko bias persepsi pada aitem-aitem pada instrumen. Sebagai contoh, instrumen efikasi diri pada dimensi *efficacy in student engagement* bisa jadi dipersepsi sesuai kondisi belajar daring, sementara aitem pada dimensi *efficacy in instructional strategies* dipersepsi sesuai kondisi belajar luring sebelum terjadinya pandemi. Selain itu, strategi penyebaran kuesioner secara *online* memiliki risiko tingginya bias dalam pengisian data dan keterbatasan reliabilitas lainnya.

SIMPULAN

Pengujian data hasil penelitian ini menunjukkan *psychological well-being* dan efikasi diri berperan signifikan secara negatif baik secara simultan maupun parsial terhadap pembentukan stres guru. Hal ini berarti

semakin tinggi *psychological well-being* dan efikasi diri seorang guru, maka akan diikuti semakin rendah tingkat stresnya. Sumbangan efektif sebesar 42,9% menunjukkan kedua variabel bebas dapat dikembangkan sebagai intervensi untuk penanganan terkait stres guru.

Keterbatasan dalam pengambilan jumlah sampel dalam penelitian ini perlu diatasi agar generalisasi hasil dapat dilakukan pada populasi yang lebih luas. Untuk menjangkau pemahaman yang lebih mendalam, perlu memperhatikan karakteristik populasi agar sampel yang terjaring lebih representatif untuk semua kelompok usia. Strategi penyebaran kuesioner perlu dimaksimalkan secara *offline* dan hanya menggunakan kuesioner *online* pada lokasi yang sulit dijangkau. Hasil penelitian ini juga mengindikasikan pentingnya dilakukan penelitian lanjutan dengan pendekatan kualitatif agar situasi kompleks seputar stres di masa pembelajaran daring dapat dipahami secara kontekstual.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, L. R., Romadona, N. (2020). Why are Teachers Vulnerable to Stress. *Proceedings of the 5th International Conference on Early Childhood Education, Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 538, 283-287.
- Abbott, R. A., Ploubidis, G. B., Huppert, F. A., Kuh, D., Wadsworth, M. E. J., Croudece, T. J. (2006). Psychometric Evaluations and Predictive Validity of Ryff's Psychological Well-being Items in a UK Birth Cohort Sample. *Health and Quality of Life Outcomes*, 4, 76. Doi: 10.1186/1477-7525-4-76.
- Ambara, D. P., (2010). Pengaruh Tingkat Stres Guru terhadap Manajemen Kelas di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal IKA*, 8 (2), 193-204.
- Bailey, T. M., Haussar, W. J. (2013). *Projections of Education Statistics to 2021*. Annual Reports from National Center from Education Statistics: US Departement of Education.
- Bowers, T. (2001). Teacher Absenteeism and Ill Health Retirement: A Review. Cambridge, *Journal of Education*, 31(2), 135-157.
- Bruce, C., Esmonde, I., Ross, J., Dookie, L. & Beatty, R. (2010). The Effects of Sustained Classroom Embedded Teacher Professional Learning on Teacher Efficacy and Related Student Achievement. *Teaching and Teacher Education*, 26(8),1598-1608.
- Chang, M. L. (2009). An Appraisal Perspective of Teacher Burnout: Examining the Emotional Work of Teachers. *Educational Psychology Review*, 21(3), 193-218.
- Dalgard, O. S., Mykletum, A., Rognerud, M., Johansen, R., & Zahl, P. H. (2007). Education, Sense of Mastery and Mental Health: Results from a Nationwide Health Monitoring Study in Norway. *BMC Psychiatry*, 7(20), 9 pp. Doi: 10.1186/147.244x-7-20.
- Engels, N., Aelterman, A., Van Petegem, K., Schepens, A. (2004). Factors Which Influence the Well-being of Pupils in Flemish Secondary Schools. *Educational Studies*, 30, (2), 27-143.
- Fahdini, R., Mulyadi, E., Suhandani, D., Julia. (2014). Identifikasi Kompetensi Guru sebagai Cerminan Profesionalisme Tenaga Pendidik di Kabupaten Sumedang. *Mimbar Sekolah Dasar*, 1 (1), 33-42.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS* (3rd ed.). Sage Publications Ltd., Fredrickson, B.L., & Losada, M.F. (2005). Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing. *American Psychologist*, 607, 678-686.

- Geng, G., Midford, R., Buckworth, J., (2015). Investigating the Stress Level of Early Childhood, Primary, and Secondary Pre-service Teachers during Teaching Practicum. *Journal of Teacher Education for Sustainability*, 17(1), 35-47.
- Haydon, T., Leko, M., & Stevens, D. (2018). Teachers Stress: Sources, Effects, and Protective Factors. *Journal of Special Education Leadership*, 31(2), 99-107.
- Hall, E., Altman, M., Nkomo, M., Peltzer, K., & Zuma, K. (2005). *Potential Attrition in Education: The Impact of Job Satisfaction, Morale, Workload and HIV/AIDS*. Pretoria: HSRC Press.
- Jackson, L., & Rothmann, S. (2006). Occupational Stress, Organizational Commitment, and Ill Health of Educators in the North West Province. *South African Journal of Education*, 26, 75-95.
- Klapproth, F., Franziska, H., Federkeil, L., Jungmann, T., (2020). Teachers Experience of Stress and Their Coping Strategies During Covid-19 Induced Distance Teaching. *Journal of Pedagogical Research*. Doi: 10.33902/JPR.2020062805.
- Klassen, R. M., & Chiu, M. M. (2010). Effects on Teachers' Self-efficacy and Job Satisfaction: Teacher Gender, Years of Experience, and Job Stress. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 741-756.
- Khilmiyah, A. (2012). Stres Kerja Guru Perempuan di Kecamatan Kasihan Bantul Yogyakarta. *Lentera pendidikan*, 15 (2), 135-143.
- Leedy, P. D., & Ormrod, J. E., (2015). *Practical Research: Planning And Design 11th Edition*. New York: Pearson.
- Romijn, B. R., Slot, P. L., Leseman, P. P. M. (2021). Increasing Teachers Intercultural Competences in Teacher Preparation Programs and Through Professional Development: A Review. *Teaching and Teacher Education*, 98, 103236. DOI: 10.1016/j.tate.2020.103236.
- Maryati, D. S. (2016). The Effect of Self Efficacy on Burnout Mediated by Stress Among Kindergarten Teachers in Indonesia. *6th International Conference on Educational, Management, Administration and Leadership, Advances in Economics, Business and Management Research*, 14, 134-137.
- McCallum, F., & Price, D. (2010). Well Teachers, Well Student. *Journal of Student Wellbeing*, 4 (1), 19-34.
- Mehdinezhad, V. (2012). Relationship Between High School teachers' Well-being and Teachers Efficacy. *Acta Scientiarum*, 34(2), 233-241.
- Muijs, D., & Reynolds, D. (2005). *Effective Teaching: Evidence and Practice*. London: SAGE Publications Ltd.
- Noben, I., Deinum, J. F., Douwes-van Ark, I. M. E., Hofman, W. H. A. (2021) How is a Professional Development Programme Related to the Development of University Teachers Self-Efficacy Beliefs And Teaching Conceptions?. *Studies in Educational Evaluation*, 68, 100966. DOI: 10.1016/j.stueduc.2020.100966.
- Noddings, N. (2005). Identifying and Responding to Needs in Teacher Education. *Cambridge Journal of Education*, 35(2), 147-159.
- Nurjanna. (2019). Peningkatan Kompetensi Guru Binaan dalam Menyusun RPPH melalui Workshop di Gugus PAUD Rantepao Kabupaten Toraja Utara. *Indonesian Journal of Educational Studies*. 22(1), 8-15.
- Putranto, C. (2013). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja: Studi

- Indegenous pada Guru Bersuku Jawa. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 2 (2), 12-17.
- Pratiwi, U., Nurhidayati, N. (2019). Penerapan Sains Teknologi Masyarakat (STM) untuk Peningkatan Kemampuan Pedagogik Guru dan Calon Guru PAUD Kecamatan Panjer Kabupaten Kebumen. *Journal of Dedicators Community*, 1(1), 82-93.
- Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., Harrison, J. (2013). Mindfulness Training and Reductions in Teacher Stress and Burnout: Results from Two Randomized, Waitlist-Control Field Trials. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 787-804.
- 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, 1069-1081.
- 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.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2016). Teacher Stress and Teacher Self Efficacy as Predictor of Engagement, Emotional Exhaustion, and Motivation To Leave Teaching Profession. *Creative Education*, 7, 1785-1799
- Santavirta, N., Soloviena, S., & Theorell, T. (2007). The association between job strain and emotional exhaustion in a cohort of 1028 Finnish teachers. *British Journal of Education Psychology*, 77, 213-228.
- Taber, K. S. (2017). The use of Cronbach's Alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research of Science Education*, 48, 1273-1296. <https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>
- Tschannen-Moran, M., & Woolfolk Hoy, A. (2001). Teacher efficacy: Capturing and elusive construct. *Teaching and Teacher Education*, 17, 783-805.
- Tennant, C. (2001). Work Related Stress and Depressive Disorders. *Journal of Psychosomatic Research*, 51, 697-704. DOI: 10.1016/S0022-3999(01)00255-0.
- Utami, D, N. (2018, February 12). Indonesia Hobi Chatting, WhatsApp Nomor Satu. *Bisnis.com*. Ditemu kembali dari <https://teknologi.bisnis.com/read/20180212/280/737506/indonesia-hobi-chatting-whatsapp-nomor-satu>.
- Weber, S., Lorenz, C., Hemmings, N. (2019). Improving Stress and Positive Mental Health at Work via an App-Based Intervention: A Large-Scale Multi-Center Randomized Control Trial. *Frontiers in Psychology*, 10, 2745.
- Weinstein, C. S. (2006) *Handbook of Classroom Management: Research, Practice, and Contemporary Issues*. Mahwah: Lawrence Erlbaum.
- Wheatley, K. F. (2005). The Case for Reconceptualizing Teacher Efficacy Research. *Teaching and Teacher Education*, 21(7), 747-766.
- Veresova, M., & Mala, D. (2012). Stress, Proactive Coping, and Self Efficacy of Teacher. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 294-300. DOI: 10.1016/j.sbspro.2012.09.506.
- Vazi, M. L. M., Ruiters, R. A. C., Van den Borne, B., Martin, G., Dumont, K., & Reddy, P.S. (2013). The Relationship Between Well-being Indicators and Teacher Psychological Stress in Eastern Cape Public Schools in South Africa. *Journal of Industrial Psychology*, 39(1), 10. DOI: 10.4102/sajip.v39i1.1042.
- Von Der Embse, N. P., Sandilos, L. E., Pendergast, L., & Mankin, A. (2016). A Mediation Analysis of Teacher Stress,

Self-efficacy, and Job Satisfaction. Von Der Embse, N., & Mankin, A. (2020).
Learning and Individual Differences, 50, 308-317. Changes in Teacher Stress and Well-being Throughout Academic Year.
Journal of Applied School Psychology, 36(1).