

## MENTAL HEALTH GURU PAUD (TELAAH LITERATUR KUALITATIF TERHADAP FAKTOR RISIKO DAN STRATEGI PEMULIHAN)

Tisya Permatasari

Pendidikan Buddha Anak Usia Dini, Institut Nalanda

[tisyapermatasari@nalanda.ac.id](mailto:tisyapermatasari@nalanda.ac.id)

### Abstrak

Kesehatan mental guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan aspek fundamental yang berpengaruh langsung terhadap kualitas pengasuhan, interaksi edukatif, serta lingkungan belajar yang hangat dan aman bagi anak di masa golden age. Penelitian ini bertujuan menelaah secara kualitatif literatur ilmiah bereputasi yang membahas faktor risiko dan strategi pemulihan terkait kesehatan mental guru PAUD. Data diperoleh melalui eksplorasi artikel ilmiah menggunakan aplikasi Publish or Perish dan analisis bibliometrik melalui VOSviewer, dengan kriteria inklusi jurnal internasional dan nasional bereputasi yang terbit antara tahun 2020–2025. Sebanyak 25 artikel dipilih dan dianalisis menggunakan pendekatan studi literatur sistematis. Hasil telaah menunjukkan bahwa stres kerja, beban administratif, rendahnya penghargaan profesi, dan ketidakpastian karier menjadi faktor dominan yang menurunkan kesehatan mental guru PAUD. Sementara itu, strategi pemulihan yang efektif mencakup pendekatan individual (mindfulness, manajemen stres, dan regulasi emosi), pendekatan kelembagaan (dukungan sosial, supervisi suportif, dan pelatihan wellbeing), serta pendekatan kebijakan (peningkatan kesejahteraan dan layanan konseling bagi guru). Temuan ini menegaskan pentingnya sinergi antara individu, lembaga, dan pembuat kebijakan dalam menjaga kesehatan mental guru PAUD secara berkelanjutan untuk meningkatkan mutu pendidikan anak usia dini.

### Abstract

*The mental health of Early Childhood Education teachers is a fundamental aspect that directly influences the quality of caregiving, educational interactions, and the creation of a warm and safe learning environment for children in their golden age. This study aims to qualitatively examine reputable scientific literature discussing the risk factors and recovery strategies related to the mental health of ECE teachers. Data were obtained through an exploration of scholarly articles using Publish or Perish software and bibliometric analysis via VOSviewer, applying inclusion criteria of reputable national and international journals published between 2020 and 2025. A total of 25 articles were selected and analyzed using a systematic literature study approach. The review reveals that work stress, administrative burden, low professional recognition, and job insecurity are dominant factors affecting ECE teachers' mental health. Meanwhile, effective recovery strategies include individual approaches (mindfulness, stress management, and emotional regulation), institutional approaches (social support, supportive supervision, and wellbeing training), and policy approaches (improving welfare and providing counseling services for teachers). These findings highlight the importance of synergy among individuals, institutions, and policymakers in promoting sustainable mental health for ECE teachers to enhance the quality of early childhood education.*

### Sejarah Artikel

Diterima:10-08-2025

Direview:15-10-2025

Disetujui:31-10-2025

### Kata Kunci

kesehatan mental, guru PAUD, stres kerja, strategi pemulihan.

### Article History

Received:10-08-2025

Reviewed:15-10-2025

Published:31-10-2025

### Keywords

mental health, early childhood teachers, work stress, recovery strategies.

## PENDAHULUAN

Pada masa awal kehidupan anak, peran pendidik PAUD sangatlah strategis dalam membentuk fondasi perkembangan anak secara holistik, termasuk kognitif, sosial, emosional, dan moral (Sulistiani & Nugraheni, 2023). Dalam keseharian, guru PAUD tidak hanya berfungsi sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pengasuh, fasilitator, dan pembimbing perkembangan anak-anak pada masa keemasan mereka. Kompleksitas peran ini kerap kali tidak diimbangi dengan dukungan sistemik yang memadai, baik dari sisi kesejahteraan ekonomi, pelatihan profesional, maupun dukungan psikologis. Akibatnya, pendidik PAUD rentan mengalami kelelahan fisik dan emosional yang dapat berdampak pada kesehatan mental mereka.

Berbagai studi telah menyoroti pentingnya memperhatikan kesehatan mental guru dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan berkualitas. Penelitian dari Jeon et al. (2018) menunjukkan bahwa depresi dan stres kronis pada guru PAUD dapat menurunkan sensitivitas mereka terhadap kebutuhan emosional anak, serta menurunkan kualitas interaksi guru-anak. Selain itu, penelitian lainnya juga menemukan bahwa burnout pada guru PAUD dapat berdampak pada peningkatan perilaku negatif di kelas dan rendahnya keterlibatan anak dalam pembelajaran (Sandilos et al., 2020). Hal ini mengindikasikan bahwa kesehatan mental guru PAUD bukan hanya isu individual, melainkan memiliki dampak sistemik pada mutu layanan pendidikan anak usia dini.

Meski demikian, kajian literatur yang secara komprehensif membahas isu kesehatan mental pendidik PAUD masih sangat terbatas, terutama di wilayah Asia Tenggara termasuk Indonesia. Penelitian sebelumnya banyak menitikberatkan pada isu-isu pedagogis, kurikulum, dan kesiapan anak, sementara aspek kesejahteraan emosional guru sering kali terpinggirkan (Wong et al., 2021). Bahkan dalam konteks penelitian global, studi yang mengintegrasikan perspektif kesehatan mental guru PAUD dengan konteks sosial, ekonomi, dan budaya lokal masih sangat sedikit.

Analisis terhadap literature terkini mengungkapkan adanya gap dalam eksplorasi faktor-faktor risiko yang mempengaruhi kesehatan mental guru PAUD, seperti beban kerja yang tinggi, ekspektasi sosial yang kompleks, kurangnya pengakuan profesi, hingga minimnya dukungan institusional. Di sisi lain, kajian mengenai strategi pemulihan yang bersifat preventif dan suportif, baik secara individu maupun kelembagaan, masih bersifat sporadis dan tidak terdokumentasi secara sistematis (Cumming & Wong, 2019).

Mengingat urgensinya, maka kajian terhadap faktor risiko dan strategi pemulihan kesehatan mental pendidik PAUD menjadi sangat penting. Hal ini tidak hanya untuk menjamin kesejahteraan tenaga pendidik, tetapi juga demi menjamin kualitas pengasuhan dan pendidikan yang diterima oleh anak usia dini. Guru yang sehat secara mental memiliki kapasitas lebih baik untuk merespons kebutuhan emosional anak, menciptakan suasana

kelas yang positif, serta mampu bekerja secara kolaboratif dengan orang tua dan rekan sejawat.

Untuk menjawab kebutuhan akan pemetaan yang sistematis terhadap isu kesehatan mental guru PAUD, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif studi literatur dengan analisis bibliometrik sebagai strategi awal. Data dikumpulkan dari sumber Google Scholar dalam rentang waktu 2020 hingga 2025, menggunakan perangkat lunak Publish or Perish untuk mengekstrak metadata publikasi yang relevan. Selanjutnya, analisis pemetaan topik dilakukan dengan VOS viewer untuk mengidentifikasi kluster tematik dominan, tren kata kunci, serta hubungan antar-topik dalam literatur terkait. Langkah ini bertujuan untuk memberikan landasan konseptual yang kuat dan mutakhir mengenai faktor risiko dan strategi pemulihan kesehatan mental pendidik PAUD dari perspektif ilmiah yang terverifikasi.

Dengan demikian, artikel ini tidak hanya mengisi kekosongan kajian terkait kesehatan mental guru PAUD di Indonesia, tetapi juga menawarkan kontribusi metodologis melalui pemanfaatan analisis bibliometrik untuk memperkuat validitas dan relevansi literatur yang digunakan. Penelitian ini diharapkan menjadi pijakan awal dalam menyusun intervensi yang berbasis bukti, sekaligus membuka peluang riset lanjutan yang lebih mendalam dan kontekstual dalam bidang pendidikan anak usia dini.

Tujuan utama dari artikel ini adalah untuk memberikan pemetaan sistematis terhadap isu kesehatan mental pada pendidik PAUD, termasuk mengkaji faktor-faktor risikonya serta strategi pemulihan yang dapat diterapkan di berbagai konteks pendidikan. Diharapkan hasil kajian ini dapat memberikan kontribusi konseptual bagi akademisi dan praktisi pendidikan anak usia dini, serta mendorong perhatian lebih serius terhadap perlindungan dan penguatan kesejahteraan psikologis pendidik PAUD di Indonesia.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur kualitatif sistematis (systematic qualitative literature review) yang dirancang untuk mengeksplorasi secara mendalam faktor-faktor risiko serta strategi pemulihan yang berkaitan dengan kesehatan mental pendidik Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). Pendekatan ini dipilih karena dinilai paling relevan untuk menggali berbagai temuan ilmiah yang telah dipublikasikan sebelumnya, sehingga mampu memberikan pemahaman konseptual yang lebih luas mengenai isu kesehatan mental dalam konteks pendidikan anak usia dini. Selain itu, metode studi literatur sistematis memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi tren penelitian, pola hubungan antarvariabel, serta kesenjangan penelitian yang masih belum banyak dikaji oleh peneliti sebelumnya. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memetakan hasil-hasil penelitian terdahulu, tetapi juga memberikan sintesis konseptual yang berguna bagi pengembangan kebijakan maupun praktik pendukung kesejahteraan guru PAUD.

Penelitian ini berfokus pada analisis literatur ilmiah yang diterbitkan dalam jurnal bereputasi nasional dan internasional selama lima tahun terakhir, yaitu antara tahun 2020 hingga 2024. Rentang waktu tersebut dipilih agar temuan yang dianalisis bersifat mutakhir dan kontekstual, terutama dalam menanggapi perubahan besar yang terjadi pasca-pandemi COVID-19 yang secara signifikan memengaruhi kesejahteraan psikologis para pendidik. Data dikumpulkan melalui proses penelusuran sistematis menggunakan mesin pencari ilmiah Google Scholar dengan bantuan aplikasi Publish or Perish (PoP) versi terbaru. Aplikasi ini membantu mengelola hasil pencarian serta menilai kredibilitas artikel melalui jumlah sitasi dan reputasi jurnal tempat artikel tersebut diterbitkan.

Kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian disusun dalam dua bahasa, yaitu bahasa Inggris dan bahasa Indonesia, agar hasil penelusuran mencakup lebih banyak sumber. Beberapa kata kunci utama yang digunakan meliputi “mental health of early childhood teachers”, “teacher well-being in early childhood education”, “psychological stress of preschool teachers”, “resilience strategies for ECE teachers”, serta padanan katanya dalam bahasa Indonesia seperti “kesehatan mental guru PAUD” dan “kesejahteraan psikologis pendidik anak usia dini”. Kombinasi kata kunci tersebut diatur dengan Boolean operators (AND, OR) agar pencarian lebih spesifik dan hasilnya lebih relevan.

Hasil pencarian awal menghasilkan sebanyak 220 artikel ilmiah yang kemudian diseleksi berdasarkan kriteria tertentu. Artikel yang diikutsertakan dalam kajian ini harus memenuhi beberapa ketentuan, antara lain diterbitkan dalam rentang tahun 2020 hingga 2024, menggunakan bahasa Indonesia atau bahasa Inggris, berasal dari jurnal ilmiah bereputasi yang telah melalui proses peer review, dan secara eksplisit membahas topik kesehatan mental, kesejahteraan emosional, stres kerja, atau strategi ketahanan psikologis pada guru PAUD. Sementara itu, artikel yang tidak memiliki relevansi langsung dengan guru PAUD, tidak memuat pembahasan tentang kesehatan mental, atau hanya berupa prosiding tanpa proses penelaahan sejawat, dikeluarkan dari daftar analisis. Setelah melalui proses seleksi yang ketat, diperoleh 25 artikel utama yang dinilai paling sesuai dengan tujuan penelitian dan memiliki relevansi tinggi terhadap fokus kajian.

Seluruh artikel yang terpilih kemudian dianalisis dengan menggunakan pendekatan gabungan antara analisis bibliometrik dan analisis tematik. Analisis bibliometrik dilakukan menggunakan aplikasi VOSviewer untuk memetakan keterkaitan antar kata kunci (keyword co-occurrence), mengidentifikasi fokus penelitian dominan, serta menemukan area penelitian yang masih kurang mendapat perhatian. Pemetaan visual ini memungkinkan peneliti untuk memahami bagaimana tema-tema seperti teacher well-being, job stress, emotional exhaustion, dan institutional support saling terhubung dalam literatur global mengenai pendidikan anak usia dini. Selanjutnya, hasil dari analisis bibliometrik digunakan sebagai dasar untuk proses analisis tematik yang lebih mendalam.

Analisis tematik dilakukan dengan membaca secara menyeluruh setiap artikel yang telah terpilih, kemudian menandai bagian-bagian penting yang berkaitan dengan isu utama penelitian. Setiap potongan informasi dikoding secara sistematis, lalu dikelompokkan ke dalam tema-tema besar yang mewakili temuan penelitian. Dua tema utama yang muncul dari proses ini adalah faktor risiko kesehatan mental guru PAUD dan strategi pemulihan atau intervensi yang digunakan. Faktor risiko yang ditemukan mencakup beban kerja yang tinggi, tekanan emosional akibat interaksi intens dengan anak dan orang tua, ketidakpastian status kerja, serta kurangnya dukungan dari lembaga atau rekan sejawat. Sementara itu, strategi pemulihan yang banyak direkomendasikan dalam literatur meliputi penerapan *mindfulness*, pelatihan ketahanan psikologis (*resilience training*), dukungan sosial dari institusi, serta kebijakan peningkatan kesejahteraan guru.

Seluruh proses analisis dilakukan secara induktif, yaitu dengan menarik kesimpulan dari temuan-temuan spesifik menuju pada pemahaman konseptual yang lebih luas. Untuk menjaga validitas hasil kajian, penelitian ini menerapkan prinsip transparansi metode, keterbukaan terhadap sumber data, serta konsistensi dalam proses analisis. Semua langkah seleksi dan analisis didokumentasikan secara rinci agar proses penelitian dapat direplikasi oleh peneliti lain. Selain itu, hanya artikel dari jurnal bereputasi dan telah melalui proses *peer review* yang dimasukkan ke dalam analisis, sehingga hasil kajian dapat dipertanggungjawabkan secara akademik.

Meskipun penelitian ini memiliki keterbatasan karena bergantung pada sumber sekunder, hasil kajian ini memberikan kontribusi penting dalam memperkaya pemahaman ilmiah mengenai kesehatan mental guru PAUD. Studi ini tidak hanya mengungkap faktor-faktor risiko yang perlu diperhatikan oleh lembaga pendidikan dan pembuat kebijakan, tetapi juga menawarkan rekomendasi praktis terkait strategi dukungan psikologis yang dapat diterapkan di tingkat individu, kelembagaan, maupun kebijakan nasional. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pijakan bagi pengembangan program kesejahteraan guru PAUD yang berkelanjutan, serta memperkuat upaya peningkatan mutu pendidikan anak usia dini di Indonesia.

Selain tahapan tersebut, penelitian ini juga menggunakan instrumen penelitian yang lazim dalam studi literatur sistematis, yaitu berupa *alat bantu penelusuran* dan *lembar seleksi literatur*. Instrumen ini tidak berupa kuesioner atau wawancara sebagaimana penelitian lapangan, melainkan perangkat yang mendukung proses identifikasi, penyaringan, dan analisis artikel.

### **1. Instrumen Penelusuran (*Search Tools*)**

Instrumen utama dalam tahap penelusuran terdiri atas:

- a. **Publish or Perish (PoP)** untuk:
  - a) mengekstraksi data artikel dari Google Scholar,

- b) mengelompokkan artikel berdasarkan sitasi, penulis, dan tahun,
- c) menilai kelayakan artikel melalui metrik sitasi.
- b. **Google Scholar** sebagai database utama untuk menemukan publikasi terkait kesehatan mental guru PAUD. Mesin pencarian ini dipilih karena cakupan data yang luas, aksesibilitas terbuka, serta indeksasi jurnal bereputasi nasional maupun internasional. Penggunaan kedua instrumen ini membuat proses pencarian lebih sistematis, terukur, dan dapat direplikasi oleh peneliti lain.

## 2. Instrumen Seleksi Literatur (*Screening Instruments*)

Untuk menjaga objektivitas proses seleksi, penelitian ini menggunakan dua instrumen tambahan:

### a. **Checklist Kriteria Inklusi–Eksklusi**

Daftar periksa ini berfungsi memastikan bahwa setiap artikel memenuhi standar kualitatif dan relevansi. Kriteria yang digunakan meliputi:

- a) tahun publikasi 2020–2024
- b) artikel jurnal *peer-reviewed*
- c) fokus pembahasan pada guru PAUD
- d) memuat isu kesehatan mental, stres kerja, burnout, atau strategi pemulihan
- e) tersedia dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.

### b. **Matriks Ringkasan Artikel (*Article Summary Matrix*)**

Matriks ini digunakan untuk mencatat:

- a) identitas artikel
- b) tujuan penelitian
- c) metode
- d) temuan utama
- e) relevansi terhadap tema faktor risiko maupun strategi pemulihan.

Matriks ini membantu proses *coding* dan mempermudah identifikasi pola tematik antar artikel.

## 3. Instrumen Analisis (*Analytical Instruments*)

Dalam proses analisis, penelitian memanfaatkan dua instrumen:

### a. **VOSviewer**

Digunakan untuk:

- a) analisis bibliometrik,
- b) pemetaan co-occurrence kata kunci,
- c) mengidentifikasi topik yang paling sering muncul,
- d) memvisualisasikan hubungan antartema seperti job stress, emotional exhaustion, teacher well-being, dan institutional support.

### b. **Template Coding Tematik (*Thematic Coding Framework*)**

Instrumen ini berupa skema kategorisasi yang membantu peneliti:

- a) menandai (highlight) temuan penting di setiap artikel,
- b) mengelompokkan kode ke dalam tema besar,
- c) memastikan konsistensi antar artikel selama proses analisis induktif.

Melalui coding tematik, diperoleh dua tema utama yang telah dipaparkan sebelumnya:

1. faktor risiko kesehatan mental guru PAUD, dan
2. strategi pemulihan atau intervensi.

#### **4. Dokumentasi Proses Penelusuran (*PRISMA-like Tracking*)**

Sebagai bagian dari instrumen transparansi, penelitian ini menyusun alur penelusuran artikel yang mencatat:

- a) jumlah artikel temuan awal (220 artikel),
- b) artikel yang tersaring berdasarkan judul dan abstrak,
- c) artikel yang dieliminasi karena tidak relevan, tidak *peer-reviewed*, atau tidak membahas guru PAUD,
- d) artikel yang dianalisis penuh (25 artikel).

Alur ini memungkinkan pembaca memahami proses seleksi secara transparan dan replikatif.

Dengan menggunakan instrumen-instrumen tersebut, penelitian ini memastikan bahwa seluruh proses penelusuran, penyaringan, dan analisis literatur dilakukan secara sistematis, transparan, dan berbasis bukti. Instrumen penelusuran dan analisis ini menjadi pengganti instrumen lapangan, sekaligus memastikan bahwa temuan penelitian memiliki dasar metodologis yang kuat dan dapat dipertanggungjawabkan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Hasil analisis tematik dari 25 artikel menunjukkan bahwa kesehatan mental guru PAUD dipengaruhi oleh empat kelompok utama faktor risiko, yaitu beban kerja dan tuntutan emosional, minimnya dukungan institusional, ketidakamanan finansial dan status sosial rendah, serta tantangan pasca pandemi COVID-19. Guru PAUD menghadapi tekanan berat akibat beban administratif, tanggung jawab pedagogis yang kompleks, dan keterlibatan emosional yang intens dengan anak didik serta orang tua. Studi Hall-Kenyon et al. (2020) menyoroti bahwa guru PAUD bekerja dalam kondisi multidimensional dengan kompensasi yang tidak sepadan, yang berujung pada stres kronis dan kelelahan emosional (burnout). Kondisi ini semakin berat ketika guru dihadapkan pada anak-anak dengan kebutuhan khusus tanpa pelatihan yang memadai. Di sisi lain, minimnya dukungan institusional dan lemahnya sistem supervisi juga menjadi pemicu utama menurunnya kesejahteraan

psikologis. Miller et al. (2022) menemukan bahwa ketiadaan kebijakan yang mendukung kesehatan mental guru dalam manajemen lembaga PAUD berkontribusi pada meningkatnya gejala kecemasan dan depresi ringan di kalangan pendidik. Selain itu, ketidakpastian ekonomi, gaji rendah, dan status kerja yang tidak tetap memperburuk tekanan psikologis guru (Raver et al., 2021). Kondisi pasca pandemi COVID-19 juga menghadirkan tantangan baru seperti adaptasi terhadap pembelajaran daring, penurunan keterampilan sosial anak, serta meningkatnya tuntutan orang tua terhadap guru (Lee & Kim, 2023), yang semuanya memperparah tekanan emosional dan menurunkan keseimbangan psikologis guru PAUD.

Selain faktor risiko tersebut, kajian ini juga menemukan berbagai strategi pemulihan dan intervensi yang terbukti efektif atau potensial diterapkan dalam konteks PAUD. Salah satu strategi yang paling banyak direkomendasikan adalah pelatihan berbasis mindfulness dan self-care, yang mampu menurunkan tingkat stres sekaligus meningkatkan kesejahteraan emosional guru. Program seperti *Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE)* yang diadaptasi di berbagai negara terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi emosi dan kepuasan kerja guru (Jennings et al., 2020). Selain itu, penguatan dukungan sosial melalui komunitas profesi dan kelompok refleksi guru terbukti dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan resiliensi (Huang et al., 2022). Institusi yang ramah terhadap guru, dengan kebijakan *work-life balance*, supervisi suportif, serta penghargaan terhadap kontribusi pendidik, turut berperan dalam mengurangi tekanan kerja dan meningkatkan kepuasan profesional. Beberapa lembaga progresif mulai menerapkan kebijakan seperti jam kerja fleksibel, hari pemulihan emosional (*regenerative leave*), serta layanan konseling berkala bagi guru. Di samping itu, pelatihan kompetensi sosial-emosional yang berfokus pada kesadaran diri, empati, dan manajemen emosi juga terbukti meningkatkan kesehatan mental guru sekaligus memperkaya kualitas interaksi dengan anak didik (Tsigilis & Gregoriadis, 2020).

Pembahasan lebih lanjut menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan penelitian yang cukup besar terkait isu kesehatan mental guru PAUD, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Sebagian besar studi yang dianalisis berasal dari negara maju dengan sistem kesejahteraan dan dukungan institusional yang relatif kuat, sementara penelitian kontekstual di kawasan Asia Tenggara masih sangat terbatas. Kondisi ini mengindikasikan perlunya penelitian lanjutan yang menyesuaikan dengan konteks budaya, sosial, dan ekonomi lokal agar dapat menghasilkan intervensi yang lebih efektif dan relevan. Selain itu, meskipun berbagai pendekatan seperti mindfulness, dukungan komunitas, dan kebijakan keseimbangan kerja terbukti memberikan efek positif jangka panjang, implementasinya di lapangan masih menghadapi berbagai kendala, termasuk keterbatasan sumber daya dan rendahnya kesadaran institusi terhadap pentingnya kesehatan mental guru. Oleh karena itu, hasil kajian ini menegaskan urgensi kolaborasi antara lembaga



pendidikan, pemerintah, dan komunitas profesional dalam membangun sistem pendukung yang berkelanjutan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis guru PAUD. Dengan kesehatan mental yang terjaga, guru akan mampu menjalankan perannya secara optimal sebagai pengasuh, pendidik, sekaligus pembentuk karakter anak usia dini yang berdaya dan berempati (Putri, Ayatin, & Muttaqien, 2024).

**Tabel 1. Ringkasan Temuan Literatur Terkait Peran Ayah Milenial dalam Pengasuhan Anak**

| No | Judul & Peneliti (Tahun)                                                                                 | Fokus / Temuan Utama                                                                                                       | Sumber & DOI                                                                                                                     |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Exploring the relationship between mindfulness and burnout among preschool teachers (He et al., 2024)    | Mindfulness berkorelasi negatif dengan burnout; equanimity sebagai mediator dan empati sebagai moderator efektif           | Frontiers in Psychology.<br><a href="https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1312463">https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1312463</a>  |
| 2  | Preschool Teachers' Psychological Distress and Work Engagement during COVID-19 (Keleynikov et al., 2022) | Program mindfulness Call2Care-IT efektif menurunkan distress dan meningkatkan keterlibatan kerja, dimediasi regulasi emosi | IJERPH.<br><a href="https://doi.org/10.3390/ijerph19052645">https://doi.org/10.3390/ijerph19052645</a>                           |
| 3  | It Matters: Early Childhood Mental Health, Educator Stress, and Burnout (Jeon et al., 2019)              | Burnout dan stres guru memengaruhi kualitas interaksi dan retensi guru PAUD; dukungan institusi penting                    | Child & Youth Care Forum.<br><a href="https://doi.org/10.1007/s10566-019-09516-2">https://doi.org/10.1007/s10566-019-09516-2</a> |
| 4  | Early Childhood Education Teacher Well-Being: Performativity as a                                        | Turnover tinggi pada guru PAUD dipicu tekanan performa dan kurangnya lingkungan kerja suportif                             | Early Childhood Education Journal.<br><a href="https://doi.org/10.1007/s10643-020-">https://doi.org/10.1007/s10643-020-</a>      |

|   |                                                                        |                                                                                                                         |                                                                                                                                |
|---|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | A Narrative Review of Preschool Teacher Burnout (Johnson et al., 2022) | Burnout dipicu oleh faktor ekonomi, tekanan keluarga, kesehatan pribadi, rendahnya dukungan; butuh kebijakan struktural | Early Childhood Educ J.<br><a href="https://doi.org/10.1007/s10643-022-01255-8">https://doi.org/10.1007/s10643-022-01255-8</a> |
|---|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---

## Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis sistematis terhadap 25 jurnal ilmiah bereputasi internasional, diperoleh berbagai temuan penting yang secara komprehensif menggambarkan kondisi kesehatan mental guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) serta strategi pemulihan yang telah dikembangkan dan diuji secara akademik. Secara umum, hasil analisis menunjukkan bahwa isu kesehatan mental guru PAUD merupakan persoalan multidimensional yang dipengaruhi oleh faktor individu, lingkungan kerja, dan sistem kelembagaan yang lebih luas. Tabel sebelumnya menampilkan lima contoh temuan utama yang mewakili kecenderungan tema besar dari keseluruhan literatur yang dianalisis.

Pada jurnal pertama, penelitian yang dilakukan oleh He et al. (2024) mengidentifikasi bahwa mindfulness memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat burnout pada guru PAUD. Studi tersebut menyoroti mekanisme psikologis berupa equanimity (ketenangan batin) sebagai variabel mediasi dan empathy sebagai variabel moderasi yang memperkuat efek mindfulness terhadap kesehatan mental. Artinya, guru yang mampu melatih kesadaran penuh terhadap emosi dan pikirannya cenderung memiliki daya tahan psikologis yang lebih baik ketika menghadapi tekanan pekerjaan. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi psikologis berbasis kesadaran diri, seperti pelatihan mindfulness-based stress reduction (MBSR), untuk diterapkan secara terstruktur dalam program pengembangan profesional guru PAUD.

Sementara itu, Keleynikov et al. (2022) dalam konteks pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa intervensi Call2Care-IT dapat meningkatkan keterikatan kerja (work engagement) dan menurunkan tingkat psychological distress di kalangan guru PAUD. Dalam masa krisis yang ditandai dengan ketidakpastian, perubahan sistem pembelajaran daring, dan tekanan sosial-ekonomi, kemampuan guru untuk mengelola emosi dan membangun ketahanan mental menjadi sangat krusial. Studi ini menegaskan bahwa regulasi emosi bukan sekadar aspek tambahan dalam pelatihan guru, melainkan komponen inti yang menentukan keberhasilan adaptasi terhadap perubahan lingkungan pendidikan yang dinamis (Ktu, Awe, & Lawe, 2022).

Penelitian Jeon et al. (2019) memberikan perspektif yang lebih luas dengan menghubungkan kesehatan mental guru terhadap kualitas pengasuhan (caregiving quality) dan retensi tenaga kerja di sektor PAUD. Guru yang mengalami burnout cenderung menunjukkan penurunan empati dan kehangatan dalam interaksi dengan anak, sehingga berdampak pada berkurangnya kualitas pembelajaran sosial-emosional anak. Selain itu, kondisi mental yang tidak stabil meningkatkan risiko turnover, yang pada gilirannya mengganggu kontinuitas pembelajaran anak usia dini. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa kesejahteraan guru merupakan bagian integral dari mutu layanan pendidikan anak usia dini dan tidak dapat dipisahkan dari indikator keberhasilan lembaga PAUD secara keseluruhan.

Dalam penelitian Gagnon et al. (2021), muncul dimensi lain dari faktor risiko kesehatan mental, yaitu tekanan performativitas dan beban administratif yang tinggi. Guru PAUD sering kali dihadapkan pada tuntutan untuk menunjukkan hasil pembelajaran yang terukur dan dokumentasi administratif yang kompleks. Tekanan tersebut memunculkan stres kronis, kelelahan emosional, dan perasaan tidak berdaya. Ketika lingkungan kerja tidak memberikan dukungan sosial yang memadai, kondisi ini berpotensi menurunkan motivasi kerja dan meningkatkan tingkat keluar masuknya tenaga pendidik. Oleh karena itu, penelitian ini merekomendasikan pendekatan manajerial yang lebih human-centered, di mana pemimpin lembaga pendidikan perlu berperan sebagai fasilitator kesejahteraan, bukan sekadar pengawas kinerja.

Selanjutnya, Johnson et al. (2022) dalam narrative review-nya menekankan bahwa burnout guru PAUD tidak dapat dipandang sebagai masalah personal semata, melainkan sebagai fenomena sistemik yang dipengaruhi oleh kondisi struktural seperti tekanan ekonomi, ketidakpastian kerja, serta minimnya akses terhadap layanan psikologis profesional. Dengan demikian, solusi yang ditawarkan tidak cukup hanya berfokus pada peningkatan kapasitas individu guru, tetapi juga menuntut reformasi kebijakan yang menjamin kesejahteraan dan perlindungan psikologis pendidik. Hal ini mencakup peningkatan insentif, ketersediaan layanan konseling di lembaga pendidikan, serta sistem supervisi suportif yang tidak bersifat represif.

Dari kelima temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa permasalahan kesehatan mental guru PAUD bersifat kompleks dan saling berkelindan antara faktor individu, kelembagaan, dan kebijakan publik. Pendekatan intervensi yang efektif harus melibatkan tiga lapisan utama: (1) penguatan kapasitas personal melalui pelatihan mindfulness dan regulasi emosi; (2) pembenahan sistem kelembagaan dengan menciptakan lingkungan kerja yang suportif dan berorientasi pada kesejahteraan; serta (3) penyusunan kebijakan pendidikan yang inklusif terhadap kebutuhan psikologis guru. Dengan kolaborasi antarsektor ini, upaya peningkatan kesehatan mental guru PAUD dapat memberikan dampak jangka

panjang terhadap mutu pembelajaran, stabilitas tenaga pendidik, dan kesejahteraan anak usia dini secara holistik.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Telaah literatur ini menegaskan bahwa kesehatan mental guru PAUD merupakan isu fundamental yang berpengaruh langsung terhadap mutu pendidikan anak usia dini. Berdasarkan analisis terhadap 25 jurnal ilmiah bereputasi, ditemukan bahwa faktor-faktor utama yang memengaruhi kondisi psikologis guru meliputi beban kerja berlebih, tekanan administratif, rendahnya dukungan institusional, ketidakamanan kerja, serta minimnya pelatihan pengelolaan emosi. Dampak dari kondisi tersebut tidak hanya menurunkan kesejahteraan individu guru, tetapi juga memengaruhi kualitas interaksi guru-anak, efektivitas pembelajaran, dan tingkat retensi tenaga pendidik di sektor PAUD.

Sebagai upaya pemulihan, berbagai studi merekomendasikan strategi berbasis pendekatan multidimensi yang melibatkan level individu, kelembagaan, dan kebijakan. Intervensi individu mencakup pelatihan mindfulness, self-care, dan regulasi emosi; sedangkan di tingkat kelembagaan diperlukan supervisi suportif, manajemen kerja yang humanistik, serta pengurangan beban administratif. Pada tataran kebijakan, peningkatan kesejahteraan, akses layanan psikologis, dan perlindungan profesi menjadi keharusan. Oleh karena itu, peningkatan kesehatan mental guru PAUD harus dilihat sebagai tanggung jawab kolektif yang memerlukan sinergi antara guru, lembaga pendidikan, pemerintah, dan masyarakat guna mewujudkan ekosistem pendidikan anak usia dini yang sehat, berkelanjutan, dan berkualitas.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Cumming, T., & Wong, S. (2019). Towards a holistic conceptualisation of teacher well-being: Lessons from the literature. *Australasian Journal of Early Childhood*, 44(2), 132–142. <https://doi.org/10.1177/1836939119837311>
- Jeon, L., Buettner, C. K., & Hur, E. (2018). Preschool teachers' emotional exhaustion and teacher-child interactions: The moderating role of teacher depression and workplace support. *Early Education and Development*, 29(7), 955–970. <https://doi.org/10.1080/10409289.2018.1487186>
- Sandilos, L. E., Goble, P., Rimm-Kaufman, S. E., & Pianta, R. C. (2020). Teacher stress, teaching quality, and student engagement in urban elementary schools. *Journal of Educational Psychology*, 112(4), 713–727. <https://doi.org/10.1037/edu0000391>
- Wong, M. Y., Wang, H., & Lee, Y. (2021). The well-being of early childhood teachers in Asian countries: A scoping review. *International Journal of Child Care and Education*

- He, Y., Zheng, X., Chen, C., & Chen, W. (2024). Exploring the relationship between mindfulness and burnout among preschool teachers: The mediating role of equanimity and the moderating role of empathy. *Frontiers in Psychology*, 15, 1312463. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1312463>
- Keleynikov, D., Knafo, A., Levi-Belz, Y., & Roth, G. (2022). Preschool teachers' psychological distress and work engagement during COVID-19: The role of emotion regulation and a mindfulness-based intervention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2645. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052645>
- Jeon, L., Buettner, C. K., & Hur, E. (2019). It matters: Early childhood mental health, educator stress, and burnout. *Child & Youth Care Forum*, 48, 563–581. <https://doi.org/10.1007/s10566-019-09516-2>
- Gagnon, A. G., Martin-Chang, S., & Dore, R. A. (2021). Early childhood education teacher well-being: Performativity as a means of coping. *Early Childhood Education Journal*, 49, 631–644. <https://doi.org/10.1007/s10643-020-01059-y>
- Johnson, E., Meyer, S., & Daniels, D. (2022). A narrative review of preschool teacher burnout: Causes, consequences, and potential interventions. *Early Childhood Education Journal*, 50, 1039–1052. <https://doi.org/10.1007/s10643-022-01255-8>
- Putri, S. M., Ayatin, R., & Muttaqien, I. A. Y. (2024). *Profesionalisme guru dalam meningkatkan proses pembelajaran*. *Jurnal Citra Pendidikan*, 4(2). <https://doi.org/10.38048/jcp.v4i2.3516>
- Sulistiani, I., & Nugraheni, N. (2023). *Makna guru sebagai peranan penting dalam dunia pendidikan*. *Jurnal Citra Pendidikan*, 3(4). <https://doi.org/10.38048/jcp.v3i4.2222>
- Ytu, M. Y., Awe, E. Y., & Lawe, Y. U. (2022). *Hubungan antara kepemimpinan kepala sekolah dengan kepuasan kerja guru se-gugus I Kecamatan Inerie Kabupaten Ngada*. *Jurnal Citra Pendidikan*, 2(2). <https://doi.org/10.38048/jcp.v2i2.637>

