

## Kesejahteraan Subjektif Guru di Era Digital Ardhinto Bagus Prakoso<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

### ARTICLE INFO

#### Article history:

DOI:

[10.30595/pssh.v30i.xx](https://doi.org/10.30595/pssh.v30i.xx)

Submitted:

March 10, 2026

Accepted:

April 14, 2026

Published:

May 19, 2026

#### Kata Kunci:

*History; Controversial  
Issues; Critical Thinking;  
Analytical*

### ABSTRAK

*Transformasi digital dalam pendidikan telah mengubah berbagai aspek pekerjaan guru, mulai dari pembelajaran, administrasi, komunikasi, hingga pengelolaan informasi. Perubahan ini membuka peluang bagi inovasi pembelajaran, fleksibilitas kerja, dan akses pengetahuan yang lebih luas. Namun, digitalisasi juga menghadirkan tantangan berupa technostress, kelebihan informasi, kelelahan kerja, dan tekanan profesional yang dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif guru. Kajian ini bertujuan mengkaji konsep kesejahteraan subjektif guru di era digital, tantangan yang dihadapi, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta strategi peningkatannya. Hasil kajian menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif guru dipengaruhi oleh faktor individual, organisasi, sosial, dan teknologi yang saling berinteraksi. Oleh karena itu, transformasi digital pendidikan perlu disertai upaya sistematis untuk menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis guru.*

*This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).*



#### Corresponding Author:

**Ardhinto Bagus Prakoso**

Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Jalan K.H Ahmad Dahlan, Kota Purwokerto, Jawa Tengah, Indonesia.

Email: ardhintobagusprakoso12@gmail.com

## 1. PENDAHULUAN

Transformasi digital dalam dunia pendidikan telah mengubah secara signifikan cara guru menjalankan perannya. Integrasi teknologi pembelajaran, penggunaan platform digital, administrasi berbasis daring, hingga tuntutan adaptasi terhadap kecerdasan buatan dan media sosial pendidikan menciptakan dinamika baru dalam kehidupan profesional guru. Di satu sisi, digitalisasi membuka peluang bagi inovasi pembelajaran, fleksibilitas kerja, dan akses pengetahuan yang lebih luas. Namun di sisi lain, perubahan tersebut juga menghadirkan tekanan psikologis berupa technostress, kelelahan emosional, overload informasi, serta meningkatnya tuntutan profesional yang berdampak pada kesejahteraan subjektif guru (Sandoval-Obando et al., 2026). Kesejahteraan subjektif (subjective well-being/SWB) merujuk pada evaluasi individu terhadap kualitas hidupnya yang mencakup kepuasan hidup, dominasi afek positif, serta rendahnya afek negatif (Diener, 1984). Dalam konteks pendidikan, kesejahteraan subjektif guru menjadi aspek penting karena berkaitan erat dengan kualitas pengajaran, motivasi kerja, hubungan interpersonal dengan siswa, serta keberlanjutan profesi guru. Penelitian menunjukkan bahwa guru dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi cenderung memiliki keterlibatan kerja lebih baik, lebih resilien terhadap stres, dan mampu menciptakan iklim pembelajaran yang positif (Kurrle & Warwas, 2025).

Dalam beberapa tahun terakhir, kajian mengenai well-being guru berkembang pesat, khususnya setelah pandemi COVID-19 yang mempercepat digitalisasi pendidikan secara global. Berbagai studi seperti yang dilakukan oleh (Fang & Mo, 2026), menyoroti bagaimana tuntutan adaptasi teknologi memengaruhi kondisi psikologis guru. Guru tidak hanya dituntut menguasai kompetensi pedagogik, tetapi juga kompetensi digital,

komunikasi virtual, serta kemampuan mengelola tekanan kerja berbasis teknologi. Hal ini menjadikan kesejahteraan subjektif guru sebagai isu strategis dalam pendidikan abad ke-21 (Sandoval-Obando et al., 2026).

Meskipun demikian, literatur terkait kesejahteraan subjektif guru di era digital masih menunjukkan fragmentasi konseptual. Beberapa penelitian memfokuskan pada burnout dan technostress, sementara studi lain menekankan pada resiliensi, dukungan sosial, mindfulness, atau keterlibatan kerja. Oleh karena itu, diperlukan kajian literature untuk mensintesis temuan empiris secara komprehensif agar diperoleh pemahaman yang lebih utuh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan subjektif guru di era digital. Pada tulisan ini bertujuan untuk meninjau secara sistematis berbagai temuan yang di tuangkan dalam bentuk esai terkait kesejahteraan subjektif guru di era digital, yang berusaha mengkaji mengenai konsep, tantangan yang dihadapi, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta strategi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif guru di era digital.

## 2. PEMBAHASAN

### 2.1 Konsep Kesejahteraan Subjektif Guru

Kesejahteraan subjektif guru tidak dapat dipahami semata-mata sebagai kondisi psikologis individual. Kesejahteraan merupakan hasil interaksi antara karakteristik personal, lingkungan kerja, tuntutan profesi, dan perubahan sosial yang terus berkembang. Dengan demikian, kesejahteraan guru harus dipandang sebagai produk hubungan timbal balik antara individu dan sistem pendidikan tempat ia bekerja. Dalam perspektif psikologi positif, kesejahteraan ditandai oleh kepuasan hidup, pengalaman emosi positif, dan rendahnya emosi negatif. Namun pada profesi guru, konsep tersebut perlu diperluas dengan mempertimbangkan makna pekerjaan, identitas profesional, penghargaan sosial, dukungan organisasi, dan kesempatan berkembang. Guru yang kompeten sekalipun dapat mengalami penurunan kesejahteraan apabila tidak memperoleh dukungan dan pengakuan yang memadai. Kurrle dan Warwas (2025) menjelaskan bahwa kesejahteraan guru mencakup dimensi kognitif, afektif, sosial, dan psikologis yang saling terintegrasi. Akan tetapi, kebijakan pendidikan sering kali lebih menekankan capaian akademik dibandingkan penguatan kesejahteraan psikologis guru. Akibatnya muncul kesenjangan antara tuntutan profesional yang semakin tinggi dengan kapasitas psikologis guru untuk menghadapinya. Di era digital, teknologi menjadi faktor yang bersifat paradoksal. Teknologi memberikan kemudahan akses informasi, efisiensi administrasi, dan inovasi pembelajaran. Namun, teknologi juga menghadirkan tuntutan adaptasi berkelanjutan, percepatan arus informasi, dan ekspektasi kompetensi digital yang semakin tinggi. Oleh karena itu, kesejahteraan guru perlu dipahami melalui pendekatan yang holistik dan humanistik.

### 2.2 Tantangan Kesejahteraan Guru di Era Digital

Era digital membawa perubahan besar terhadap beban kerja guru. Salah satu tantangan utama adalah technostress, yaitu stres yang muncul akibat penggunaan teknologi secara intensif (Sandoval-Obando et al., 2026). Kondisi ini menyebabkan guru mulai merasakan kelelahan mental, kecemasan teknologi karena takut tertinggal akan kemajuannya, dan penurunan kepuasan kerja, sehingga dapat mengarah kepada stress, burn out, dan kecemasan berlebih yang di alami seorang guru di era digital. Fenomena technostress yang dialami guru pada era digital tidak dapat dipahami hanya sebagai dampak langsung dari penggunaan teknologi yang semakin intensif. Secara lebih mendalam, kondisi tersebut merupakan hasil interaksi antara tuntutan teknologi, kesiapan kompetensi digital guru, dan kemampuan individu dalam mengelola tekanan kerja. Dengan kata lain, teknologi bukanlah penyebab utama menurunnya kesejahteraan subjektif guru, melainkan faktor yang dapat memperkuat atau memperlemah kondisi psikologis guru bergantung pada tingkat kesiapan dan dukungan yang dimiliki. Oleh karena itu, hubungan antara technostress dan kesejahteraan subjektif guru perlu dipahami dalam kerangka yang lebih komprehensif, bukan sekadar hubungan sebab-akibat yang sederhana.

Salah satu faktor yang berperan penting dalam menjelaskan hubungan tersebut adalah kompetensi digital (digital competence). Guru yang memiliki kompetensi digital yang baik cenderung lebih mudah beradaptasi dengan perubahan teknologi, memahami penggunaan berbagai platform pembelajaran, serta mampu memanfaatkan teknologi sebagai sarana untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran. Sebaliknya, guru yang memiliki kompetensi digital rendah sering kali mengalami ketidakpastian, kecemasan, dan perasaan tidak mampu ketika dihadapkan pada tuntutan penggunaan teknologi baru (Massayu et al., 2026). Kondisi ini menunjukkan bahwa kompetensi digital berfungsi sebagai faktor protektif yang dapat mengurangi dampak negatif technostress terhadap kesejahteraan subjektif guru. Semakin tinggi kompetensi digital yang dimiliki, semakin besar pula kemampuan guru dalam mengendalikan tekanan yang muncul akibat perubahan teknologi.

Namun demikian, peningkatan kompetensi digital tidak selalu menjamin meningkatnya kesejahteraan subjektif guru. Dalam praktiknya, banyak guru yang telah memiliki kemampuan teknologi yang memadai, tetapi tetap mengalami kelelahan psikologis akibat tingginya tuntutan pekerjaan berbasis digital. Fenomena ini menunjukkan bahwa akar permasalahan tidak hanya terletak pada kemampuan individu, tetapi juga pada struktur dan budaya kerja yang berkembang dalam sistem pendidikan. Digitalisasi sering kali diikuti dengan

meningkatnya beban administratif, tuntutan respons yang cepat, serta ekspektasi untuk selalu tersedia dalam berbagai saluran komunikasi daring. Akibatnya, teknologi yang awalnya dirancang untuk meningkatkan efisiensi justru berpotensi memperluas beban kerja guru secara tidak terlihat.

Berdasarkan perspektif kesejahteraan subjektif, kondisi tersebut dapat menimbulkan ketidakseimbangan antara sumber daya yang dimiliki guru dan tuntutan pekerjaan yang harus dipenuhi. Ketika tuntutan digital terus meningkat sementara dukungan organisasi, pelatihan, dan fasilitas kerja tidak berkembang secara seimbang, guru berisiko mengalami penurunan kepuasan kerja, meningkatnya afek negatif, serta berkurangnya makna dalam menjalankan profesinya. Situasi ini sejalan dengan pendekatan Job Demands-Resources Theory yang menjelaskan bahwa kesejahteraan individu sangat dipengaruhi oleh keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan sumber daya yang tersedia (Ningtyas & Peristiwati, 2025). Dengan demikian, technostress dapat dipandang sebagai konsekuensi dari ketidakseimbangan tersebut yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan subjektif guru.

Lebih jauh lagi, perubahan ekspektasi sosial terhadap profesi guru turut memperkuat kompleksitas hubungan antara technostress, kompetensi digital, dan kesejahteraan subjektif. Guru saat ini tidak hanya dituntut mampu mengajar dengan baik, tetapi juga diharapkan menjadi inovator, kreator konten digital, fasilitator teknologi, serta individu yang selalu mengikuti perkembangan pendidikan berbasis digital. Ekspektasi yang terus meningkat ini berpotensi menimbulkan tekanan psikologis apabila tidak disertai dukungan yang memadai. Akibatnya, banyak guru mengalami perasaan tidak cukup kompeten (*inadequacy feeling*) meskipun telah berupaya beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi. Berdasarkan uraian tersebut, dapat dikemukakan bahwa hubungan antara technostress, kompetensi digital, dan kesejahteraan subjektif guru bersifat dinamis dan saling memengaruhi. Kompetensi digital dapat menurunkan tingkat technostress, tetapi efektivitasnya sangat bergantung pada dukungan organisasi, budaya kerja, dan kebijakan pendidikan yang diterapkan. Oleh karena itu, upaya meningkatkan kesejahteraan subjektif guru tidak cukup dilakukan melalui pelatihan teknologi semata, melainkan harus diiringi dengan pengurangan beban kerja digital, penyediaan dukungan psikososial, serta penciptaan lingkungan kerja yang lebih humanis. Dengan demikian, transformasi digital pendidikan dapat menjadi sarana pemberdayaan guru, bukan justru menjadi sumber tekanan yang mengancam kesejahteraan mereka.

### 2.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesejahteraan Subjektif Guru

#### a. Faktor Individual

Faktor individual meliputi resiliensi, *self-efficacy*, regulasi emosi, dan *psychological capital*. *Self-efficacy* berperan penting karena memengaruhi keyakinan guru terhadap kemampuannya menghadapi tantangan profesional (Bandura, 1995). Guru dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki keterlibatan kerja yang lebih baik dan lebih siap menghadapi perubahan teknologi (Lillelien & Jensen, 2025). Resiliensi membantu guru mempertahankan fungsi psikologis yang adaptif ketika menghadapi tekanan dan perubahan (Gu & Day, 2013). Sementara itu, regulasi emosi memungkinkan guru mengelola respons emosional secara sehat sehingga mengurangi risiko *burnout* (Gross, 2015). *Psychological capital* yang terdiri dari *hope*, *optimism*, *efficacy*, dan *resilience* juga berfungsi sebagai sumber daya psikologis penting dalam mendukung kesejahteraan guru (Luthans et al., 2007).

#### b. Faktor Organisasi

Faktor organisasi merupakan salah satu determinan utama kesejahteraan guru. Dukungan pimpinan, komunikasi yang efektif, kesempatan pengembangan profesional, dan iklim kerja yang kondusif menjadi sumber daya yang membantu guru menghadapi tuntutan pekerjaan (Cann et al., 2024). Kepemimpinan transformasional terbukti berhubungan positif dengan kesejahteraan guru karena mampu meningkatkan motivasi intrinsik dan rasa memiliki terhadap organisasi (Collie, 2021). Sebaliknya, rendahnya dukungan organisasi dan tingginya tuntutan administratif dapat menurunkan kesejahteraan psikologis guru. Dalam konteks digitalisasi pendidikan, organisasi memiliki peran penting dalam menyediakan pelatihan literasi digital dan dukungan teknis yang berkelanjutan. Guru yang memperoleh pelatihan teknologi secara sistematis cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam menggunakan perangkat digital (Falloon, 2020).

#### c. Faktor Sosial

Profesi guru berlangsung dalam konteks interaksi sosial yang intensif. Hubungan dengan siswa, rekan kerja, pimpinan sekolah, orang tua, dan masyarakat memengaruhi pengalaman kerja guru secara langsung. Menurut Cohen dan Wills (1985), dukungan sosial berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu menghadapi tekanan. Hubungan guru-siswa yang positif berkaitan dengan kepuasan kerja, motivasi mengajar, dan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi (Lai et al., 2026). Dukungan dari rekan kerja juga memungkinkan guru berbagi pengalaman dan strategi pemecahan masalah secara kolaboratif (Collie, 2021).

#### d. Faktor Teknologi

Teknologi memberikan kemudahan dalam pembelajaran, administrasi, komunikasi, dan evaluasi. Namun, penggunaan teknologi yang intensif dapat menjadi sumber tekanan apabila tidak diimbangi kesiapan

kompetensi digital dan dukungan sarana yang memadai (Maijuana et al., 2024). Di sisi lain, teknologi juga dapat menjadi sumber dukungan profesional. Guru yang memiliki kompetensi digital yang baik cenderung lebih mampu memanfaatkan teknologi untuk kreativitas pembelajaran dan pengembangan profesional sehingga berdampak positif terhadap psychological well-being mereka (Cann et al., 2024).

#### 2.4 Strategi Peningkatan Kesejahteraan Guru di Era Digital

Berbagai temuan atau studi ilmiah merekomendasikan pendekatan secara holistik dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif guru di era digital. Salah satu strategi yang banyak dikaji adalah mindfulness-based intervention. Pendekatan mindfulness terbukti membantu guru mengurangi stres, meningkatkan kesadaran diri, dan memperbaiki regulasi emosi (Kusmiran et al., 2024). Selain mindfulness, pelatihan self-care dan manajemen stres juga efektif meningkatkan kesejahteraan guru. Menurut (Rinne et al., 2021), Intervensi sederhana seperti refleksi diri, aktivitas fisik ringan, journaling, dan pengelolaan waktu mampu membantu guru mempertahankan keseimbangan psikologis di tengah tuntutan digitalisasi. Pengembangan komunitas belajar profesional berbasis digital juga menjadi strategi penting. Hasil studi yang dilakukan oleh (Suswanti et al., 2026), menjelaskan bahwa Guru yang terlibat dalam komunitas profesional cenderung merasa lebih didukung secara emosional dan profesional. Sehingga, Kolaborasi atau penggunaan teknologi digital memungkinkan guru saling berbagi praktik baik dan mengurangi isolasi kerja. Hal tersebut, ditunjukkan pada saat seorang guru aktif dalam Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP), mereka saling berbagi pengetahuan dan bekerja sama untuk Menyusun materi ajar atau bahkan penggunaan alat media teknologi dalam menunjang pembelajaran dan mempermudah pekerjaan seperti penyusunan modul ajar atau administrasi lainnya.

Selain itu, Pada level institusi, sekolah perlu membangun budaya kerja yang sehat dan humanis. Kebijakan pendidikan sebaiknya tidak hanya berorientasi pada performa akademik, tetapi juga mempertimbangkan kesehatan mental guru, seperti adanya penerapan beban kerja yang proporsional, apresiasi holistic dan pelatihan keterampilan emosional. Dukungan psikologis, seperti supervisi reflektif, dan pengurangan beban administratif menjadi langkah penting dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif guru. Pendekatan ini sejalan dengan kampanye dari organisasi pendidikan global mengenai pentingnya ekosistem sekolah yang suportif. Kebijakan terkait hal tersebut, secara berkala dibahas dan didorong oleh berbagai platform resmi, seperti yang sering diulas oleh Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan (Kemendikbudristek) atau lembaga advokasi guru seperti UNESCO. Harapannya, dengan menjaga kesejahteraan mental guru dengan mendukung kesejahteraan subjektif seorang guru, sekolah secara tidak langsung menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif, inspiratif, dan memanusiakan siswa.

### 3. KESIMPULAN

Kesejahteraan subjektif guru di era digital merupakan fondasi penting bagi kualitas pendidikan. Transformasi digital menghadirkan peluang besar bagi inovasi dan efisiensi pendidikan, tetapi juga memunculkan tantangan berupa technostress, overload informasi, burnout, dan tekanan profesional. Kesejahteraan guru dipengaruhi oleh faktor individual, organisasi, sosial, dan teknologi yang saling berkaitan. Resiliensi, self-efficacy, regulasi emosi, dukungan organisasi, hubungan sosial yang sehat, dan kompetensi digital menjadi modal penting dalam menghadapi tuntutan era digital. Oleh karena itu, peningkatan kesejahteraan guru perlu dilakukan secara holistik melalui mindfulness, self-care, pelatihan literasi digital, komunitas belajar profesional, dukungan organisasi, dan kebijakan pendidikan yang lebih humanis. Transformasi digital pendidikan tidak hanya harus berorientasi pada penguatan teknologi, tetapi juga pada pembangunan ekosistem pendidikan yang mendukung kesejahteraan psikologis guru sebagai aktor utama perubahan pendidikan.

### REFERENSI

- Al-thani, H., Santhosh, M. E., Sellami, A., & Alkubaisi, A. (2026). The association between teachers' cognitive and psychological capacities, their well-being, and implications for professional effectiveness: a systematic review. *BMC Psychology*, *14*(429), 1–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s40359-026-04154-9>
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy In Changing Societies*. Cambridge University Pres.
- Cann, R., Sinnema, C., Rodway, J., & Daly, A. J. (2024). What do we know about interventions to improve educator wellbeing? A systematic literature review. *Journal of Educational Change*, *25*, 231–270. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10833-023-09490-w>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, *98*(2), 310–357. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Collie, R. J. (2021). COVID-19 and Teachers' Somatic Burden, Stress, and Emotional Exhaustion: Examining

- the Role of Principal Leadership and Workplace Buoyancy. *AERA Open*, 7(1), 1–15. <https://doi.org/10.1177/2332858420986187>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychol Bull*, 95(3), 542–575.
- Falloon, G. (2020). From digital literacy to digital competence: the teacher digital competency ( TDC ) framework. *Educational Technology Research and Development*, 68(5), 2449–2472. <https://doi.org/10.1007/s11423-020-09767-4>
- Fang, X., & Mo, Z. (2026). The impact of educational digitalization on life satisfaction : an empirical analysis based on PISA 2022. *Frontiers in Psychology*, 17(1740535), 1–21. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1740535>
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gu, Q., & Day, C. (2013). Challenges to teacher resilience: conditions count. *British Educational Research Journal*, 39(1), 22–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/01411926.2011.623152>
- Kurrle, L. M., & Warwas, J. (2025). Teacher Well-Being — A Conceptual Systematic Review ( 2020 – 2023 ). *Education Sciences*, 15(766), 1–38. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/educsci15060766>
- Kusmiran, Y., Agustin, M., & Dahlan, T. H. (2024). Peran Mindfulness Teaching dalam Mengurangi Stres dan Meningkatkan Kualitas Pengajaran Guru PAUD. *Aulad : Journal on Early Childhood*, 7(3), 709–722. <https://doi.org/10.31004/aulad.v7i3.777>
- Lai, R., Southam, J., Mageean, L., Roffey, S., & Allen, K.-A. (2026). Associations Between Teacher-Student Relationship Quality and Middle and Secondary School Teachers ’ Wellbeing : A Systematic Review. *Educational Psychology Review*, 38(4), 1–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10648-025-10107-2>
- Lillelien, K., & Jensen, M. T. (2025). Digital and Digitized Interventions for Teachers’ Professional Well-Being: A Systematic Review of Work Engagement and Burnout Using the Job Demands–Resources Theory. In *Education Sciences* (Vol. 15, Issue 7, p. 799). <https://doi.org/10.3390/educsci15070799>
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological Capital : Developing the Human Competitive Edge*. Oxford University Press Published.
- Maijuana, E., Deliani, N., & Batubara, J. (2024). Menghadapi Tantangan Mental: Dampak Isu Kesehatan Mental Pada Proses Belajar di Era Digital. *Cendikia : Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(12), 284–289. <https://share.google/LiHTJ8DQC6nCMBBGX>
- Massayu, M., Wicaksana, W., Dwi, D., Rahmah, N., Prastika, N. D., & Tondang, E. (2026). Teaching Amid Technological Demands : The Role of Technostress on Junior High School Teachers ’ Performance. *Psikoborneo Jurnal Imiah Psikologi*, 14(2), 446–452. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v14i2.25419>
- Ningtiyas, L. K., & Peristiowati, Y. (2025). INTEGRASI TEORI JOB DEMANDS – RESOURCES ( JD-R ) DAN CONSERVATION OF RESOURCES ( COR ) DALAM MEMAHAMI STRES KERJA TENAGA KESEHATAN DI ERA DIGITAL : LITERATUR RIVIEW. *JURNAL KESEHATAN TAMBUSAI*, 6(4), 16693–16704. <https://share.google/7wkHtl5nfsrpT4O2m>
- Rinne, J., Koskinen, S., Leino-kilpi, H., Saaranen, T., & Salminen, L. (2021). Self-conductive interventions by educators aiming to promote individual occupational well-being — A systematic review. *International Journal of Educational Research*, 107(101755), 1–16. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2021.101755>
- Sandoval-Obando, E., Fuentes-Vilugrón, G., Castellanos-Alvarenga, L., Etchegaray-Pezo, P., & Lamas-Aicon, M. (2026). Teaching Engagement and Technostress Among Primary and Secondary School Teachers: A Systematic Review. In *Education Sciences* (Vol. 16, Issue 3, p. 422). <https://doi.org/10.3390/educsci16030422>
- Suswanti, Y., Arifin, I., & Akbar, S. (2026). Peningkatan Kapabilitas Pedagogi Digital Guru melalui Blended Professional Learning Community. *Jurnal Pendidikan : Riset Dan Konseptual*, 10(2), 331–342. [https://doi.org/http://doi.org/10.28926/riset\\_konseptual.v10i2.1455](https://doi.org/http://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v10i2.1455)