

## Meningkatkan Ketahanan Mental pada Guru: Memaknai Stres Kerja Melalui Perspektif yang Positif

Nisrina Hanun Iftadi<sup>1\*</sup>, Suwanda Priyadi<sup>2</sup>, Taufik Imansyah<sup>3</sup>, Muhammad Harisuddin Al-Munawwar<sup>4</sup>, Icha Triya Amanda<sup>5</sup>, Farah Hanifah Nuraini<sup>6</sup>

<sup>1, 2, 3, 4, 5, 6</sup> Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

\*corresponding author: [nhi537@ums.ac.id](mailto:nhi537@ums.ac.id)

Received 12-06-2024

Revised 14-06-2024

Accepted 19-06-2024

### ABSTRAK

Guru merupakan salah satu profesi yang rentan mengalami stres, hal ini berkaitan dengan beban kerja yang tinggi dan tuntutan dalam berhadapan dengan peserta didik dan orang tua. Stres kerja pada guru yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif, seperti memburuknya kesehatan fisik dan psikis pada guru, menurunnya kualitas hasil pembelajaran, kualitas pengalaman pembelajaran, serta prestasi pada peserta didik. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan untuk membantu guru dalam meningkatkan keterampilan pengelolaan stres kerja pada guru dengan membekali pengetahuan mengenai sisi positif stres kerja dan strategi pengelolaannya. Kegiatan dilaksanakan dengan metode presentasi materi dan diskusi 2 arah dengan peserta kegiatan. Pengukuran efektivitas kegiatan diukur melalui kuesioner daring melalui *google form* yang diisi oleh 55 peserta kegiatan. Hasil analisis efektivitas kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah kegiatan dilaksanakan ( $p < 0.001$ ).

**Kata kunci:** Guru; Pengelolaan Stres; Stres Kerja

### ABSTRACT

Teaching is considered as one of the jobs that is prone to high level of stress globally, this is related to the high workload and demands in dealing with students and parents. The lack of ability to manage job stress on teacher can bring harm effects such as worsening physical dan psychological health of teacher, worse learning experiences and quality outcomes, and reduce student achievement as well. The activities was aimed to help teachers to develop their ability in managing stress by providing knowledge about the positive sides of job stress and how to manage the stress effectively. The activities were carried out using lectures method and interactive discussion with the audiences. The measurement of the activities effectiveness was carried out using online questionnaire distributed through *google form* to 55 participants. The result of analysis showed that the activities was effective to increase the knowledge of the participants ( $p < 0.001$ ).

**Keywords:** Job Stress; Stress Management; Teacher

### PENDAHULUAN

Keberhasilan institusi pendidikan dalam mencetak calon penerus bangsa tidak terlepas dari kualitas tenaga pendidik yang mumpuni. Dalam hal ini, guru menjadi ujung tombak kegiatan pendidikan. Melalui kegiatan pembelajaran, guru ikut serta berkontribusi dalam upaya strategis pemerintah untuk memajukan bangsa. Maka dari itu, perbaikan sistem pendidikan perlu dimulai dengan meningkatkan kapasitas guru. Tidak hanya dalam hal ilmu pengetahuan, guru juga perlu stabil secara mental agar

mampu memenuhi ekspektasi dari berbagai pihak yang terlibat dalam proses kegiatan pendidikan.

Secara umum, profesi di bidang pengajaran dianggap sebagai pekerjaan dengan tekanan mental yang tinggi. Sebuah survei yang dilakukan oleh Arismunandar dkk (2022) di salah satu daerah di Indonesia menunjukkan bahwa 44% guru memiliki tingkat stres yang sedang dan 34% guru mengalami stres dengan tingkat yang tinggi hingga sangat tinggi. Hal ini berkaitan dengan pekerjaan sebagai guru yang dikarakteristikan dengan tuntutan kerja yang tinggi, kontradiksi, serta ekspektasi yang tinggi dari pengguna layanan (Braun dkk., 2020; Mijakoski dkk., 2022). Selain itu, guru juga menanggung beban pekerjaan administratif, sehingga terkadang tidak dapat melaksanakan perannya sebagai pengajar secara optimal. Issom dan Fachrurrozzy (2022) melaporkan bahwa peningkatan skor stres berbanding terbalik dengan tingkat *well-being* pada guru. Artinya, semakin tinggi tingkat stres pada guru, semakin tinggi potensi terjadinya gejala psikis pada guru.

Berbagai bukti empiris menyajikan laporan perihal dampak negatif dari stres kerja yang dialami oleh guru. Agyapong dkk (2022) menjelaskan bahwa tingkat stres yang tinggi pada guru dapat menurunkan tingkat kepuasan dan performa kerja. Selain itu, stres yang tinggi pada guru yang berasosiasi dengan kemunculan gejala-gejala seperti keluhan somatis, penyakit fisik, dan berbagai permasalahan kesehatan lainnya (Madigan dkk., 2023; Zhao dkk., 2022). Kondisi ini nampaknya juga berimplikasi pada proses dan hasil pembelajaran. Afek negatif yang dialami oleh guru seperti kecemasan, kesedihan, dan kelelahan mental berkorelasi negatif dengan kualitas pembelajaran, kepuasan, serta keterlibatan akademik siswa (Ramberg dkk., 2020; Wong dkk., 2017). Ketika stres berkembang menjadi kelelahan emosional yang berkepanjangan, hal ini akan berpengaruh terhadap turunnya motivasi belajar peserta didik yang kemudian akan menurunkan prestasi akademik (Madigan & Kim, 2021). Maka berdasarkan bukti-bukti tersebut, upaya untuk memahami dan menjaga kesehatan mental pada guru menjadi agenda yang penting. Secara lebih luas, jika kondisi stres pada guru berlangsung secara berkepanjangan dan menjadi gejala secara umum, maka hal ini akan menimbulkan kerugian bagi sekolah, sistem pendidikan, serta negara secara luas.

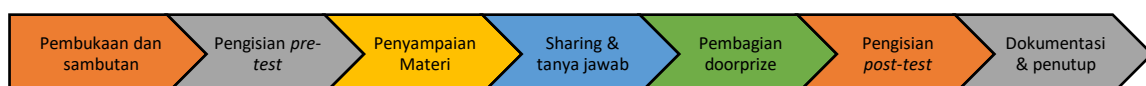
Kondisi stres pada individu dipengaruhi oleh berbagai faktor dalam kehidupannya. Namun secara umum, stres terkait pekerjaan yang dialami oleh guru disebabkan oleh faktor-faktor seperti peserta didik, relasi dan konflik, iklim organisasi, dan waktu (Arismunandar dkk., 2022). Dijelaskan oleh Glock dkk (2019), berhadapan dengan peserta didik dengan performa yang beragam dapat berkontribusi pada stress guru. Selain itu, dinamika dalam proses bekerja seperti interaksi dengan rekan kerja, serta atasan, juga turut menjadi faktor yang berkaitan dengan kondisi mental guru. Di sisi lain, guru juga dituntut untuk melaksanakan tugas-tugas administrasi yang menyebabkan bertambahnya beban kerja, di mana menurut Gaol (2021), hal ini menjadi faktor stres pada guru. Adapun Faktor-faktor seperti kompetensi dalam mengelola kondisi emosional, adanya dukungan sosial, dan kesempatan pelatihan dapat menjadi faktor protektif bagi guru atas kondisi stres berkepanjangan (Nwoko dkk., 2023). Selain itu, dari sisi individu, guru dengan keterampilan coping stres yang adaptif dapat mengurangi dampak negatif stres pada guru (Rajesh dkk., 2022).

Sebagai manusia dengan segala keterbatasannya, suatu hal yang mustahil untuk dapat meniadakan stresor dalam pekerjaan. Murid dengan berbagai karakteristiknya, rekan kerja dengan berbagai pendapatnya yang tidak selalu sejalan, tuntutan orang tua dan pemegang kebijakan adalah hal-hal yang bersifat di luar kendali guru. Lazarus dan Folkman (1984) percaya bahwa bagaimana cara seseorang memaknai atau bereaksi terhadap suatu kejadian memiliki pengaruh yang luar biasa terhadap tingkat stres daripada kejadian itu sendiri. Oleh karena itu, kunci penting dalam pengelolaan stres terletak pada strategi untuk memaknai kembali stresor melalui perspektif yang lebih adaptif.

Wawancara pendahuluan yang dilakukan pada salah satu guru di SMA Negeri 6 Surakarta menunjukkan bahwa guru dihadapkan pada berbagai tantangan kerja, terutama kaitannya dengan penanganan siswa. Seringkali guru dihadapkan pada kondisi-kondisi yang di luar kendali guru seperti siswa yang membolos, konflik antar siswa yang sulit untuk diselesaikan, serta tuntutan kerja yang lain. Maka, berdasarkan uraian tersebut, perlu dilakukan upaya pemberian edukasi kepada guru, terkhususnya di SMA Negeri 6 Surakarta oleh praktisi di bidang psikologi sebagai salah satu upaya membekali guru dengan pengetahuan sebagai modal untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan stres kerja. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan guru mengenai sisi positif dari stres kerja dan bagaimana cara mengelolanya.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan judul “Meningkatkan Ketahanan Mental pada Guru: Memaknai Stres Kerja melalui Perspektif yang Positif” dilaksanakan secara luring pada 30 Mei 2024 di Aula SMA Negeri 6 Surakarta. Kegiatan ini diikuti oleh 55 peserta yang terdiri dari 53 guru dan 2 karyawan di SMA Negeri 6 Surakarta. Materi kegiatan disampaikan oleh narasumber yang berprofesi sebagai Psikolog, sehingga dianggap mumpuni dalam menyampaikan informasi mengenai stres kerja dan pengelolaannya. Sebelum materi disampaikan oleh narasumber, peserta kegiatan diminta untuk mengisi kuesioner dalam tautan *pre-test* untuk mengukur pengetahuan peserta sebelum pelaksanaan seminar. Edukasi mengenai pengelolaan stres dilakukan dengan pemberian materi melalui presentasi. Metode ini digunakan karena dianggap efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta (Putri dkk., 2023). Peserta juga dilibatkan secara aktif untuk dapat berbagi pengalamannya mengenai stres kerja yang pernah dialami serta bagaimana cara pengelolaannya. Kegiatan ini dilakukan sebelum sesi tanya jawab dengan meminta peserta menceritakan pengalamannya mengalami stres kerja sebagai seorang guru dan bagaimana strategi yang selama ini digunakan. Narasumber kemudian memberikan tanggapan dan membantu proses penarikan kesimpulan dari pengalaman peserta.



**Gambar 1.** Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan seminar diakhir dengan memberi kesempatan bagi peserta untuk mengajukan pertanyaan dan mengisi tautan *post-test* untuk mengukur pengetahuan peserta setelah pemberian materi. Adapun pertanyaan dalam *post-test* terdiri dari 10 pertanyaan “benar-salah” yang mengukur pengetahuan peserta seputar: (a) jenis stres kerja, (b) keterkaitan antara stress dan kinerja, (c) manfaat stress, dan (d) strategi pengelolaan stres. Total nilai dari *pre-test* dan *post-test* kemudian dianalisis dengan menggunakan *paired sample t-test* untuk mengetahui apakah terdapat perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pemberian materi. Teknik analisis ini dipilih karena dianggap mampu memberikan informasi mengenai efektivitas kegiatan secara lebih valid. Adapun efektivitas kegiatan ini ditunjukkan dari ada tidaknya peningkatan pengetahuan peserta dilihat dari nilai signifikansi pengujian data.

## HASIL KEGIATAN

Kegiatan seminar edukasi ini diawali dengan pemaparan yang menjelaskan mengenai definisi stress kerja. Stress kerja didefinisikan sebagai reaksi fisik, emosional, dan intelektual terhadap tantangan (*stressor*) di tempat kerja yang mendorong seseorang untuk mengevaluasi kembali kapasitasnya dalam menghadapi tantangan tersebut (Riggio & Johnson, 2022). Secara lebih detail, stres di tempat kerja dapat dikategorikan berdasarkan dampaknya terhadap kinerja, yang meliputi *eustress* dan *distress* (Awada dkk., 2024). *Eustress*, disebut juga sebagai *good stress* merupakan tekanan kerja yang datang dari situasi-situasi yang dianggap menantang atau menggugah semangat. *Eustress* memiliki keterkaitan yang positif dengan kondisi mental individu pekerja, seperti meningkatnya produktivitas dan suasana hati yang baik. Berkebalikan dengan *eustress*, *distress* merupakan tekanan kerja yang timbul akibat tuntutan di tempat kerja yang dianggap negatif atau terlalu membebani. Akibatnya, pekerja yang mengalami *distress* cenderung menunjukkan produktivitas yang rendah serta suasana hati yang kurang baik.

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa stres kerja dalam tingkatan yang cukup dibutuhkan bagi pekerja untuk mampu mencapai level kinerja yang optimum (Awada dkk., 2024). Hal ini dikarenakan, stres dalam rentang waktu yang tidak terlalu lama dapat meningkatkan kewaspadaan dalam bekerja. Selain itu, stres dengan tingkatan yang sedang juga dapat membantu proses mengingat informasi serta meningkatkan motivasi kerja. Secara lebih lanjut, keterampilan yang baik dalam merespon stres secara adaptif dapat meningkatkan kegigihan dalam bekerja. Oleh karena itu, penting bagi tenaga pendidik sebagai pekerja untuk memiliki pengetahuan mengenai stres dan pengelolaannya untuk dapat mengembangkan keterampilan dalam menghadapi stres di tempat kerja.



**Gambar 2.** Penyampaian Materi oleh Narasumber

Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa bagaimana persepsi individu terhadap stres bergantung pada keyakinan tentang seberapa mampu individu tersebut menghadapi masalah yang dialami. Oleh karena itu, sebuah model yang disebut dengan *Transactional Model of Stress and Coping* dikembangkan untuk dapat membantu individu menghadapi *stressor*. Adapun model ini diuraikan dalam tiga langkah kunci dalam menghadapi stres yang meliputi: (a) *Primary appraisal*: mengevaluasi bagaimana suatu masalah berpengaruh terhadap *well-being* individu, (b) *Secondary appraisal*: mengevaluasi kapasitas dan sumber daya yang dimiliki individu untuk dapat menghadapi masalah yang dialami, dan (c) *Coping strategies*: menentukan strategi koping yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi, baik koping yang berfokus pada pengelolaan emosi, maupun penyelesaian masalah.



**Gambar 3.** Proses Diskusi dengan Peserta Kegiatan

Berdasarkan data yang didapatkan mengenai tingkat pengetahuan peserta kegiatan, terdapat 55 responden yang mengisi tautan *pre-test* dan *post-test* secara lengkap. Adapun 55 responden tersebut terdiri dari 53 guru dan 2 karyawan. **Tabel 1** di bawah ini menunjukkan Gambaran data demografi peserta kegiatan.

**Tabel 1.** Data demografi pesera kegiatan berdasarkan jenis kelamin dan status pekerjaan

| Item             | Data Demografi | Frekuensi | Presentase |
|------------------|----------------|-----------|------------|
| Jenis Kelamin    | Laki-laki      | 17        | 30,9%      |
|                  | Perempuan      | 38        | 69,1%      |
| Status Pekerjaan | Guru           | 53        | 96,4%      |
|                  | Karyawan       | 2         | 0,3%       |

Data tingkat pengetahuan kemudian dianalisis secara lebih lanjut untuk melihat ada atau tidaknya perubahan tingkat pengetahuan dari peserta kegiatan. Pada **Tabel 2** di bawah ini dapat dilihat bahwa sebelum pelaksanaan kegiatan, terdapat 9 peserta dengan tingkat pengetahuan dalam kategori rendah, 35 peserta dengan tingkat pengetahuan dalam kategori sedang, dan 11 peserta dengan pengetahuan dalam kategori tinggi. Sedangkan hasil dari *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan dengan meningkatnya jumlah peserta dengan tingkat pengetahuan dalam kategori tinggi serta tidak adanya peserta dengan tingkat pengetahuan dalam kategori rendah.

**Tabel 2.** Perbandingan distribusi nilai *pre-test* dan *post-test* peserta

| Kategori Nilai | Nilai | Frekuensi <i>Pre-test</i> | Frekuensi <i>Post-test</i> |
|----------------|-------|---------------------------|----------------------------|
| Rendah         | 1-4   | 9                         | 0                          |
| Sedang         | 5-7   | 35                        | 19                         |
| Tinggi         | 8-10  | 11                        | 36                         |

Analisis data *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan *paired sample t-test* dilakukan untuk memastikan efektivitas kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pengelolaan stres kerja secara statistik. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan yang signifikan ( $p < 0.001$ ), artinya, terdapat peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan setelah mengikuti kegiatan seminar.



**Gambar 4.** Gambaran Perbedaan Tingkat Pengetahuan Peserta sebelum dan Setelah Kegiatan

Analisis data tambahan juga dilakukan untuk melihat perbedaan tingkat pengetahuan peserta kegiatan pada peserta laki-laki dan Perempuan. Hasil analisis menggunakan *independent sample t-test* menunjukkan signifikansi ( $p > 0,001$ ), sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada perbedaan tingkat pengetahuan peserta pada laki-laki dan perempuan sebelum maupun setelah pelaksanaan kegiatan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian Masyarakat kepada Guru di SMA Negeri 6 Surakarta, stres kerja merupakan suatu tantangan yang selalu dihadapi oleh para guru dalam menjalankan kewajibannya untuk mendidik para siswa. Oleh karena itu, penting bagi para guru untuk dapat memiliki dasar-dasar keterampilan agar dapat memaknai stres melalui perspektif yang lebih positif. Hasil dari analisis data *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa kegiatan seminar dengan tajuk “Meningkatkan Ketahanan Mental pada Guru: Memaknai Stres Kerja melalui Perspektif yang Positif” efektif dalam meningkatkan wawasan pada guru di SMA Negeri 6 Surakarta dalam mengelola stres. Peserta kegiatan juga menunjukkan respon yang positif terhadap kegiatan ini, ditunjukkan dengan antusiasme peserta untuk berbagi pengalaman dalam menghadapi stres kerja sehari-hari sebagai guru. Ke depannya, diharapkan pengetahuan ini dapat diaplikasikan dalam menghadapi tantangan kerja sehari-hari.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki keterbatasan berupa pemberian intervensi yang masih menargetkan pada perubahan tingkat pengetahuan guru mengenai stres dan pengelolaannya. Oleh karena itu, kegiatan tindak lanjut dapat dilakukan untuk menargetkan perubahan perilaku dengan memberikan pelatihan untuk mengelola stres kerja pada guru.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada pihak Pusat Studi Psikologi Islam (PSPI) Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberi dukungan secara finansial sehingga kegiatan ini dapat terlaksana.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burbach, L., & Wei, Y. (2022). Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), Article 17. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>
- Arismunandar, A., H, N., Wahed, A., Wijaya, H., & Haris, H. (2022). The source of teacher work stress: A factor analysis approach. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 41(1), Article 1. <https://doi.org/10.21831/cp.v41i1.41611>
- Awada, M., Becerik Gerber, B., Lucas, G. M., & Roll, S. C. (2024). Stress appraisal in the workplace and its associations with productivity and mood: Insights from a multimodal machine learning analysis. *PLOS ONE*, 19(1), e0296468. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0296468>
- Braun, A., Weiss, S., & Kiel, E. (2020). How to cope with stress? The stress-inducing cognitions of teacher trainees and resulting implications for teacher education. *European Journal of Teacher Education*, 43(2), 191–209. <https://doi.org/10.1080/02619768.2019.1686479>
- Gaol, N. T. L. (2021). Faktor-Faktor Penyebab Guru Mengalami Stres di Sekolah. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.24014/egcdj.v4i1.11781>
- Glock, S., Kleen, H., & Morgenroth, S. (2019). Stress Among Teachers: Exploring the Role of Cultural Diversity in Schools. *Journal of Experimental Education*, 87(4), 696–713. Scopus. <https://doi.org/10.1080/00220973.2019.1574700>
- Issom, F. L., & Fachrurrozy. (2022). The Effect Of Teacher Stress On Teacher Well-Being In Teachers Who Teach On Inclusive Elementary School. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 11(02), Article 02. <https://doi.org/10.21009/JPPP.112.03>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (11. [print.]). Springer.
- Madigan, D. J., & Kim, L. E. (2021). Does teacher burnout affect students? A systematic review of its association with academic achievement and student-reported outcomes. *International Journal of Educational Research*, 105, 101714. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101714>
- Madigan, D. J., Kim, L. E., Glandorf, H. L., & Kavanagh, O. (2023). Teacher burnout and physical health: A systematic review. *International Journal of Educational Research*, 119, 102173. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2023.102173>
- Mijakoski, D., Cheptea, D., Marca, S. C., Shoman, Y., Caglayan, C., Bugge, M. D., Gnesi, M., Godderis, L., Kiran, S., McElvenny, D. M., Mediouni, Z., Mesot, O., Minov, J., Nena,

- E., Otelea, M., Pranjic, N., Mehlum, I. S., van der Molen, H. F., & Canu, I. G. (2022). Determinants of Burnout among Teachers: A Systematic Review of Longitudinal Studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), Article 9. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095776>
- Nwoko, J. C., Emeto, T. I., Malau-Aduli, A. E. O., & Malau-Aduli, B. S. (2023). A Systematic Review of the Factors That Influence Teachers' Occupational Wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(12), Article 12. <https://doi.org/10.3390/ijerph20126070>
- Putri, A. A., Hapsari, A., & Lestari, R. (2023). Psikoedukasi Untuk Menurunkan Stres Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan. *Abdi Psikonomi*, 90–96. <https://doi.org/10.23917/psikonomi.v4i2.2300>
- Rajesh, C., Ashok, L., Rao, C. R., Kamath, V. G., Kamath, A., Sekaran, V. C., Devaramane, V., & Swamy, V. T. (2022). Psychological well-being and coping strategies among secondary school teachers: A cross-sectional study. *Journal of Education and Health Promotion*, 11, 152. [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_1248\\_21](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1248_21)
- Ramberg, J., Brolin Låftman, S., Åkerstedt, T., & Modin, B. (2020). Teacher Stress and Students' School Well-being: The Case of Upper Secondary Schools in Stockholm. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 64(6), 816–830. <https://doi.org/10.1080/00313831.2019.1623308>
- Riggio, R. E., & Johnson, S. K. (2022). *Introduction to Industrial/Organizational Psychology*. Taylor & Francis.
- Wong, V., Ruble, L. A., Yu, Y., & McGrew, J. H. (2017). Too Stressed to Teach? Teaching Quality, Student Engagement, and IEP Outcomes. *Exceptional children*, 83(4), 412–427. <https://doi.org/10.1177/0014402917690729>
- Zhao, W., Liao, X., Li, Q., Jiang, W., & Ding, W. (2022). The Relationship Between Teacher Job Stress and Burnout: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in Psychology*, 12, 784243. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.784243>