

Gambaran Stres Kerja dan Koping Guru SMA saat Pembelajaran Daring selama Pandemi

Description Work Stressor and Coping Strategies for High School Teacher during Online Learning in Pandemic Situations

RAFAEL INDRA, GRACIA CHRISTIFERA LIAN, JOVANNA ABIGAIL IMMANUEL PUTRI, LUISA VALENCIA, YOELA ELYSIA SIFRA ULLY SANTOSO, IMMANUEL YOSUA¹

Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya
Email: ¹immanuel.yosua@atmajaya.ac.id

Diterima 15 Juli 2021, Disetujui 11 Agustus 2021

Abstrak: Pandemi COVID-19 membuat pemerintah Indonesia menutup sekolah pada semua tingkat termasuk SMA dan mengalihkan pembelajaran tatap muka ke pembelajaran daring. Adanya transisi pembelajaran disertai dengan semakin beratnya beban tanggung jawab yang harus dikelola berpotensi menimbulkan stres bagi guru SMA. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kinerja mengajar serta mutu pendidikan yang dihasilkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *stressor* kerja dan strategi koping stres pada guru SMA selama pembelajaran di masa pandemi. Pada penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pengambilan data dilakukan kepada 3 guru SMA di Tangerang Selatan yang mengalami transisi dari mengajar tatap muka ke daring dengan teknik wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para guru di masa pandemi ini mengalami berbagai *stressor* yang meliputi penurunan finansial, tuntutan penyesuaian diri terhadap kebijakan dan teknologi, peningkatan beban kerja, dan konflik peran ganda. Beberapa strategi koping yang digunakan oleh para guru untuk menghadapi stres yang mereka miliki, meliputi *emotion-focused (escapism, self blame dan seeking meaning)* dan *problem-focused coping (instrumental action, cautiousness, dan negotiation)*. Hasil penelitian ini mengindikasikan perlunya memperhatikan kondisi kesehatan mental para guru di masa pandemi serta menyediakan dukungan yang diperlukan agar mampu mengatasi *stressor* kerjanya.

Kata kunci: pandemi, stres kerja, strategi koping, pendidikan

Abstract: COVID-19 pandemic forced the government of Indonesia to shut down all the schools at all levels including high school and change it to online learning to respond to this situation. With these transitions along with increased demands that must be managed may cause stress for high school teachers. Moreover, this condition can affect their performance in teaching and may impact educational quality. This study aims to describe work stressors and coping strategies for high school teachers in online learning during the pandemic. In this research, the method used was a qualitative with phenomenological approach. The data are taken from three high school teachers who experienced a transition from face-to-face to online teaching in South Tangerang with interview technique. The results show that during this pandemic, teachers are experiencing various stressors including financial decline, adjustment to policies and technology, increased workload, and multiple role conflicts. Several coping strategies are used to deal with their stress such as *emotion-focused (escapism, self-blame, and seeking meaning)* and *problem-focused coping strategies (instrumental action, caution, and negotiation)*. The results indicate that it is necessary to pay attention to teacher's mental health conditions during the pandemic and provide

support needed to help them dealing with their work stressor.

Keywords: *pandemic, work stressor, coping strategy, education*

PENDAHULUAN

Pada saat ini, pandemi COVID-19 telah menyebar hampir ke seluruh negara di dunia, termasuk Indonesia. Penyebaran COVID-19 yang begitu cepat dengan sindrom pernapasan dan memiliki gejala umum batuk, sesak napas, dan demam ini telah memengaruhi semua sektor (Siahaan, 2020). Hal ini memaksa pemerintah untuk mengubah sistem yang mereka miliki untuk meminimalisir penyebaran, termasuk sistem pada sektor pendidikan (Aji, 2020). Pemerintah menutup sekolah-sekolah dan mengalihkan pembelajaran dari rumah dengan tujuan untuk mencegah penyebaran dan penularan COVID-19, serta memenuhi hak peserta didik untuk mendapatkan pendidikan (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2020). Hal ini tentunya merupakan hal yang berat karena tidak sedikit masalah yang muncul dari perubahan sistem ini.

Salah satu solusi yang ditawarkan adalah pelaksanaan belajar dari rumah yang kemudian direalisasikan melalui pembelajaran daring (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2020). Kegiatan belajar ini juga diresmikan melalui surat edaran dari Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan tentang pembelajaran daring dari rumah dalam rangka pencegahan virus COVID-19 per tanggal 17 Maret 2020. Pembelajaran daring sendiri adalah kegiatan mengakses sumber belajar atau pengajaran menggunakan teknologi (Arkorful & Abaidoo, 2014).

Pembelajaran ini dapat dilakukan dalam berbagai macam bentuk, seperti metode *lecture* materi, memberi tugas mandiri atau kelompok, dan melakukan diskusi saat jam pelajaran. Sarana pembelajarannya juga bervariasi seperti melalui Zoom, Microsoft Teams, WhatsApp, Google Classroom, dan Google Meet. Meskipun begitu pembelajaran daring ini memiliki beberapa masalah, terutama untuk guru. Siahaan (2020) menyatakan masalah tersebut meliputi akses informasi yang terkadang bermasalah karena terhambat sinyal yang kurang mendukung dan menyebabkan siswa terlambat mengumpulkan tugas. Di sisi lain, guru juga harus memikirkan dan mempersiapkan kembali metode pembelajaran yang akan dipakai di kelas daring. Padahal kebanyakan dari mereka belum menerima pelatihan mengenai metode pembelajaran daring yang efektif (Macintyre, Gregersen, & Mercer, 2020).

Selain itu, mereka yang sebelumnya terbiasa dengan pengajaran tatap muka dan tidak memaksimalkan penggunaan teknologi, sekarang harus meningkatkan kompetensi mereka dalam pemakaian teknologi. Hal ini menjadi suatu masalah bagi mereka, terutama dalam pemakaian media daring seperti Zoom dan Google Classroom karena banyak yang belum familiar dengan media tersebut (Lindawati & Rahman, 2020). Ditambah peralihan yang begitu cepat dari tatap muka ke daring menyebabkan mereka tidak memiliki banyak waktu dalam persiapan mengajar

(Lindawati & Rahman, 2020). Hal ini juga didukung dari data wawancara awal yang peneliti dapatkan di mana narasumber mengalami kesulitan karena adanya benturan untuk mempelajari semua hal dalam satu waktu.

Adanya perubahan serta permasalahan lain yang dialami guru pada masa pembelajaran daring ini dapat menyebabkan stres. Stres guru dapat disebabkan oleh faktor lingkungan kerja, individu, maupun lingkungan (Nurmalasari, 2015). Selain itu, masalah pada pembelajaran daring, seperti situasi rumah yang tidak mendukung, masalah koneksi, dan sulitnya komunikasi juga dapat menyebabkan stres (Mustajab dkk., 2020; Sahni, 2020). Tampak jelas bahwa dalam menjalani profesi sebagai guru, ada banyak bentuk hambatan yang membuat stres. Belum lagi ditambah dengan tuntutan dan tanggung jawab pekerjaan yang mereka miliki. Sebuah survei *online* yang disponsori oleh University of Phoenix, disebar pada tanggal 10-13 dan diikuti oleh sekitar 1000 partisipan (Schaffhauser, 2020). Hasil survei tersebut menyatakan bahwa 77% guru melaporkan bahwa mereka merasa stres.

Putri, Wahyuni, dan Lestantyo (2018) menjelaskan bahwa tuntutan dan tanggung jawab besar yang dimiliki oleh guru dapat membebani dan membuat guru mengalami stres. Kondisi stres tersebut dapat memengaruhi kinerja mengajar sehingga berdampak pada mutu pendidikan yang dihasilkan. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian oleh Bond dkk., (dalam Cross & Winthrop, n.d.) yang menunjukkan bahwa apabila guru stres, maka akan berdampak pada hasil akademik dan

kesehatan mental yang lebih buruk bagi siswa.

Survei lain melakukan eksplorasi pendapat tentang pengajaran *online* dan jarak jauh dari seluruh Eropa pada 9 April sampai 10 Mei. Survei ini diikuti sebanyak 4.859 responden dan 86% diantaranya adalah guru atau kepala sekolah. Hasil survei menunjukkan tantangan kedua yang paling sering disebutkan adalah adanya peningkatan beban kerja dan stres bekerja dari rumah sebanyak 43% (School Education Gateway, 2020).

Hasil wawancara awal peneliti dengan 2 guru Sekolah Menengah Atas (SMA) dari sekolah yang berbeda di Tangerang Selatan juga memperkuat data yang ada. Wawancara awal digunakan untuk mendukung fenomena yang peneliti temukan. Kedua guru sama-sama mengalami kesulitan pada masa pembelajaran daring ini dan hal ini menjadi sumber stres bagi diri mereka. Salah satu faktor penyebab stres ini terkait dalam penggunaan teknologi. Narasumber pertama bercerita gangguan jaringan mengganggu beliau mengajar dan kelancaran pembelajaran daring. Hasil serupa didapat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Weken, Mongan, dan Kekenusa (2020) yang menunjukkan masalah jaringan internet yang tidak stabil menyebabkan kurang efektifnya pembelajaran yang dilaksanakan, sehingga menyebabkan konflik peran. Konflik peran termasuk penyebab stres (*stressor*) khususnya pada responden penelitian yang merupakan wanita bekerja dan telah menikah.

Di samping itu, narasumber kedua berkata bahwa peralihan yang begitu cepat menyebabkan dirinya belum terbiasa dalam menggunakan teknologi. Ia merasa kesulitan

untuk mempelajari semuanya dalam satu waktu apalagi sebelumnya beliau selalu mengesampingkan pemakaian gawai atau laptop. Akibatnya pada awal pembelajaran daring dirinya selalu terlewatkan dalam memberikan informasi untuk siswa serta orangtua murid.

Selain itu, kedua narasumber bercerita rendahnya motivasi belajar yang dimiliki siswa juga menjadi sumber stres mereka. Narasumber pertama menyatakan banyak siswa yang dapat melakukan absen tetapi ketika diminta untuk menjawab pertanyaan, mereka berpura-pura kehilangan jaringan. Hal ini memengaruhi nilai berbicara dan membaca mereka. Di samping itu, narasumber kedua bercerita adanya jarak yang jauh pada nilai sebelum dan saat dilaksanakannya pembelajaran jarak jauh. Hal ini menandakan motivasi belajar siswa jauh menurun dibandingkan pembelajaran tatap muka. Kedua hasil wawancara ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Klapproth, Federkeil, Heinschke, dan Jungmann (2020) di mana rendahnya motivasi belajar siswa menjadi salah satu penyebab stres guru.

Untuk mengatasi sumber stres tersebut dibutuhkan kemampuan untuk mengelola tuntutan eksternal dan internal yang dinilai membebani kemampuan individu atau dengan kata lain kemampuan koping stres (Schäfer, Pels, & Kleinert, 2020). Apabila guru memiliki tingkat stres yang rendah dan memiliki keterampilan dalam mengelola stres dengan baik, maka hal ini dapat berdampak pada peningkatan kinerja dan *well-being* yang mereka miliki. Selain itu, peningkatan ini juga

akan berdampak pada siswa, yaitu hasil belajar mereka yang lebih baik dan diperkaya (Pozo-Rico, Gilar Corbí, Izquierdo, & Castejón, 2020).

Stres kerja sendiri menurut Beehr dan Franz (dalam Muslim, 2020) adalah rangkaian yang menyebabkan seseorang merasa sakit, tidak nyaman, dan tegang karena pekerjaan, tempat kerja atau situasi kerja. Stres kerja merupakan masalah yang dihadapi karyawan di lingkungan pekerjaannya. Hal ini berupa tanggapan untuk beradaptasi terhadap konsekuensi dari kegiatan dan situasi eksternal yang menjadi masalah terhadap tuntutan psikologis atau fisik (Utaminingsias, Ishartono, & Hidayat, 2016). Sementara itu, definisi stres kerja lainnya menurut Beehr dan Newman (dalam Luthans, 2006) dapat diartikan sebagai kondisi yang muncul karena adanya interaksi antara manusia dan pekerjaannya dan dikategorikan sebagai perubahan yang menuntut untuk melakukan bias dari fungsi normal sebagai manusia. Stres kerja dapat mengakibatkan gangguan pada fungsi psikologis, fisik, dan perilaku seseorang sehingga terjadi gangguan dalam fungsi normal (Beehr & Newman, 1988; Robbins, 2004).

Berdasarkan pengertian stres kerja diatas maka dapat disimpulkan bahwa stres kerja adalah kondisi di mana seseorang tidak mampu untuk menyelesaikan tugasnya sehingga berdampak pada tuntutan psikologis dan fisik, dan disertai ketidaknyamanan, sakit, ketegangan yang artinya adalah tanggapan untuk bisa beradaptasi dengan kegiatan dan situasi eksternal.

Menurut Robbins (dalam Muslim,

2020) ada tiga hal yang menjadi penyebab stres kerja, yaitu faktor lingkungan, organisasi, dan pribadi. Pertama, faktor lingkungan, dalam stres kerja didefinisikan sebagai ketidakpastian lingkungan yang dapat berperan menimbulkan stres kerja seperti struktur suatu organisasi (Sukoco & Bintang, 2017). Dalam konteks penelitian ini, ketidakpastian tersebut mempengaruhi tingkat stres di kalangan guru dalam sebuah organisasi atau institusi pendidikan. Terdapat beberapa faktor lingkungan yang dapat berperan dalam menimbulkan stres kerja, meliputi ketidakpastian ekonomi, ketidakpastian politik, dan ketidakpastian teknologi (Sukoco & Bintang, 2017).

Kedua, faktor organisasi dapat berupa tekanan untuk menghindari kekeliruan atau menyelesaikan tugas dalam suatu kurun waktu yang terbatas, beban kerja yang berlebihan, atasan yang menuntut dan tidak peka, serta rekan kerja yang tidak menyenangkan merupakan beberapa contoh dari pemicu terjadinya stres kerja (Sukoco & Bintang, 2017). Faktor-faktor dalam organisasi yang dimaksud meliputi hal-hal seperti tuntutan pekerjaan, peran, dan antarpribadi. Tuntutan pekerjaan ini berupa tugas-tugas yang diberikan oleh organisasi, tuntutan peran dapat berupa banyaknya peran dan ambiguitas peran yang diberikan oleh tempat bekerja kepada karyawannya, dan terakhir tuntutan antarpribadi. Hal ini ditunjukkan melalui hubungan buruk dengan kolega di tempat kerja (Muslim, 2020).

Ketiga, faktor pribadi yang menimbulkan stres kerja ada dua, yaitu

permasalahan dalam keluarga dan faktor kepribadian itu sendiri. Permasalahan dalam keluarga dapat berupa kesulitan pernikahan, pecahnya suatu hubungan, kesulitan disiplin pada anak-anaknya, dan peran ganda. Konflik tersebut dapat menciptakan stres bagi karyawan dan terbawa ke tempat kerja (Sukoco & Bintang, 2017). Faktor kepribadian itu sendiri, contohnya beragam seperti kepribadian tipe A, kontrol personal, serta pola kepribadian karyawan saat mengalami stres kerja (Biru, Utami, & Mayowan, 2016).

Koping *stres* kerja bertujuan untuk mengurangi rasa stres yang dialami individu, hal ini berupa upaya yang dapat memengaruhi langsung terhadap sumber masalah (*stressor*) atau upaya individu mengalihkan masalah (Utaminingtias, Ishartono, & Hidayat, 2016). Lazarus dan Folkman (dalam Utaminingtias, Ishartono, & Hidayat, 2016) menyatakan bahwa *coping stress* dapat dibagi menjadi dua, yaitu *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*.

Emotion-focused coping adalah upaya untuk mengatasi rasa stres dengan mencari arti dan melakukan sesuatu pada dirinya tanpa mengubah keadaan atau mencari masalah yang terbagi menjadi empat, yaitu pertama, *escapism* (melarikan diri), pelarian diri dari masalah dengan menghayal bahwa masalah itu akan selesai. Biasanya dilakukan dengan cara tidur lebih banyak, minum minuman keras, penggunaan obat-obatan terlarang, dan menolak kehadiran orang lain. Kedua, *minimalization* (meminimalisasi), upaya untuk menghindari masalah dengan beranggapan bahwa masalah tersebut tidak ada untuk

mengurangi stres yang dimiliki. Ketiga, *self blame* (menyalahkan diri sendiri), dan terakhir *seeking meaning* (mencari makna), karyawan mengambil hikmah dari permasalahan yang terjadi (Utaminingtias, Ishartono, & Hidayat, 2016).

Selain itu, *problem-focused coping*, yaitu upaya untuk menyelesaikan masalah dengan mencari solusi yang menjadi sumber stres individu. Menurut Rogers dan Rippertor dalam Utaminingtias, Ishartono, dan Hidayat (2016). *Problem-focused coping* dibagi menjadi tiga bentuk yaitu, pertama, *instrumental action* (aksi), karyawan menyelesaikan masalahnya dengan melakukan usaha dan membuat perencanaan yang menuju pada penyelesaian masalah serta membuat rencana untuk bertindak dan menyelesaikan masalahnya (Utaminingtias, Ishartono, & Hidayat, 2016). Kedua, *cautiousness* (berhati-hati), karyawan cenderung berhati-hati saat memilih jalan keluar untuk menyelesaikan masalahnya, menanyakan pendapat orang lain tentang masalahnya, dan melakukan penilaian terhadap tindakan yang pernah dilakukannya. Terakhir, *negotiation* (negosiasi), karyawan melakukan usaha untuk membahas serta menyelesaikan masalahnya dengan mengajak orang lain yang ikut serta dalam masalah tersebut dengan harapan bahwa masalah akan segera selesai. Usaha juga memiliki tujuan untuk merubah persepsi orang lain supaya dapat memiliki situasi yang menguntungkan (Utaminingtias, Ishartono, & Hidayat, 2016).

Dari data-data yang peneliti dapatkan baik melalui wawancara maupun penjelasan teoritik, hal ini menjadi salah satu alasan

peneliti mengangkat topik stres kerja dan coping stres, yaitu adanya urgensi bahwa keadaan dan perubahan yang baru menyebabkan stres pada guru. Perubahan ini akan berdampak terhadap kinerja mereka yang menurun, padahal guru memiliki peran penting terhadap hasil belajar dan akademik siswa. Oleh karena itu, penting bagi guru untuk mengetahui potensi sumber stres dan bagaimana cara mengatasinya, sehingga dibutuhkan juga kemampuan mengelola stres yang baik (*coping*).

Selain itu, penelitian dengan fokus guru juga tidak banyak dilakukan seperti penelitian terhadap peserta didik. Padahal peran guru sangat penting dan berdampak bagi pendidikan. Hal ini disebabkan keberhasilan dan mutu (hasil belajar) pendidikan ditentukan oleh guru karena guru berhadapan langsung dengan peserta didik dalam proses pembelajaran di kelas (Shabir, 2015). Menurut Moorhouse (2020), metode pengajaran dalam dunia edukasi selama masa pandemi memang dapat dikatakan lebih mengarah kepada *teacher-centred learning*. Maka dari itu, guru yang memiliki kemampuan mengajar dan kinerja yang baik akan berdampak pada peningkatan proses pembelajaran (Riyani, 2012).

Untuk memperdalam informasi yang didapatkan, penelitian ini akan dilakukan menggunakan metode kualitatif. Hal ini dikarenakan banyaknya penelitian yang mengangkat topik stres dan coping guru saat pembelajaran daring dengan metode kuantitatif (Klapproth dkk., 2020; Weken, Mongan, & Kekenusa, 2020) sehingga belum banyak yang

menggambarkan secara detail dan mendalam.

Selain itu, kelompok berfokus menggali potensi sumber stres dan tidak hanya melihat kendala yang dialami dari sisi kemampuan guru yang juga berpotensi menjadi stres (Baalwi, 2020). Di Indonesia sendiri, belum ada penelitian yang berfokus pada stres kerja dan koping guru SMA yang mengalami perubahan pembelajaran daring pada saat pandemi. Penelitian mengenai stres dan koping untuk bidang pendidikan lebih sering menggali perspektif stres akademis dari peserta didik seperti siswa atau mahasiswa (Andiarna, & Kusumawati, 2020; Barseli, Ifdil, & Fitria, 2020; Chandra, 2021).

Melalui penggalian permasalahan dalam penelitian ini, peneliti dapat mengetahui perspektif dari guru secara lebih detail dan mendalam, mulai dari penyebab stres, perasaan yang dirasakan, hingga cara partisipan mengatasi stres yang dialaminya.

METODE

Partisipan penelitian. Dalam penelitian ini, digunakan 3 partisipan sebagai narasumber penelitian. Karakteristik partisipan yang menjadi target penelitian adalah seseorang yang berprofesi sebagai guru SMA, baik itu di sekolah negeri maupun di sekolah swasta di kota Tangerang Selatan. Partisipan penelitian perlu memiliki pengalaman dalam proses belajar mengajar secara daring maupun pembelajaran jarak jauh dan merasakan peralihan proses pembelajaran dari tatap muka ke daring. Dalam penelitian ini, partisipan dipilih berdasarkan ketersediaan dan kesesuaian dengan kriteria yang sudah ditetapkan.

Desain penelitian. Peneliti menggunakan pendekatan penelitian fenomenologi untuk mendapatkan gambaran dan pandangan guru mengenai stresor kerja dan cara koping yang telah mereka lakukan. Studi fenomenologi adalah sebuah metodologi kualitatif yang mengizinkan peneliti menerapkan dan mengaplikasikan kemampuan subjektivitas dan interpersonalnya dalam proses penelitiannya (Helaluddin, 2018). Pendekatan fenomenologi menjelaskan pemaknaan individu berdasarkan pengalaman hidup mereka tentang sebuah konsep atau fenomena. Fenomenologi dapat melibatkan data yang sudah disederhanakan dengan memasukan satu atau beberapa hasil wawancara peserta (Creswell, 2013). Menurut Moustakas (dalam Creswell, 2013), data yang dikumpulkan berasal dari individu yang pernah mengalami fenomena dan pengumpulan data fenomenologi menggunakan teknik wawancara. Penelitian ini akan dilakukan pada unit individu, yaitu pada guru SMA secara pribadi (perorangan). Tujuannya adalah supaya peneliti mendapat gambaran mengenai pandangan setiap individu.

Instrumen penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan adalah panduan wawancara yang dipakai untuk mengarahkan alur wawancara oleh peneliti. Pertanyaan dikembangkan dari domain konstruk yang diangkat, dengan total pertanyaan sebanyak 56 butir. Kemudian juga digunakan media *video conference* seperti Google Meets untuk melakukan wawancara dan alat perekam seperti *handphone* untuk merekam suara dan aplikasi untuk merekam video.

Dalam penelitian ini, terdapat dua

konstruk yang digunakan yaitu stres kerja dan koping stres. Definisi operasional dari stres kerja adalah rangkaian penyebab seseorang merasa sakit, tidak nyaman, dan tegang karena pekerjaan, tempat kerja atau situasi kerja (Beehr & Franz dalam Muslim, 2020). Definisi teoritis koping stres adalah upaya untuk mengurangi rasa stres yang dialami individu yang mana upaya tersebut dapat memengaruhi langsung terhadap sumber masalah (*stressor*) atau upaya individu mengalihkan masalah (Utaminingsias, Ishartono, & Hidayat, 2016).

Prosedur penelitian. Penelitian ini dilakukan selama kurang lebih empat bulan, mulai dari mencari fenomena hingga menyusun laporan penelitian sampai selesai. Langkah pertama yang dilakukan oleh peneliti adalah mencari topik dan fenomena yang terjadi. Peneliti mencari fenomena dengan cara melihat keadaan sekitar, melihat berita, serta mencari penelitian lain yang serupa. Untuk memperkuat dugaan akan fenomena yang diangkat, peneliti melakukan wawancara awal dengan dua guru SMA. Sebelum melakukan wawancara, peneliti memberikan *informed consent*. Wawancara dilakukan melalui *video conference* dengan Google Meets. Peneliti juga membuat panduan pertanyaan dan merekam proses wawancara.

Setelah menemukan fenomena, peneliti mencari teori yang sesuai dengan penelitian dari jurnal-jurnal terdahulu dengan sumber yang kredibel juga. Untuk pemilihan partisipan, peneliti juga membuat kriteria agar memastikan partisipan sesuai dengan fenomena yang diangkat.

Proses pengambilan data dilakukan dengan wawancara. Untuk mencari partisipan

penelitian, peneliti bertanya pada orang sekitar (sesuai dengan kriteria) terkait ketersediaan mereka untuk diwawancarai. Setelah partisipan bersedia, peneliti kemudian menjadwalkan tanggal dan waktu untuk wawancara. Selain itu, peneliti juga membuat dan memberikan lembar ketersediaan kepada partisipan serta meminta peserta untuk menandatangani bila mereka setuju akan ketentuan yang diberikan dalam lembar persetujuan. Pada awal proses wawancara, peneliti kembali menekankan mengenai kerahasiaan, pihak mana saja yang dapat mengakses data, perekaman, serta hak yang dimiliki oleh peserta. Selain itu, peneliti juga akan bertanya terlebih dahulu apakah terdapat hal yang ingin ditanyakan mengenai isi dari lembar ketersediaan.

Pada saat wawancara, peneliti bertanya sesuai dengan panduan wawancara yang telah dibuat dan melakukan teknik wawancara lainnya seperti *probing* dan klarifikasi agar data yang didapatkan jelas bagi peneliti. Selama wawancara berlangsung, peneliti juga akan merekam proses wawancara. Setelah wawancara dilakukan, memberikan cinderamata dan kompensasi sebagai tanda terima kasih peneliti kepada partisipan karena telah bersedia mengikuti proses wawancara.

Kredibilitas penelitian. Upaya peneliti dalam menjaga kredibilitas penelitian adalah mencari validasi topik dan fenomena yang disasar dengan cara melihat keadaan sekitar lewat berita dan memahami penelitian lain yang serupa. Untuk memperkuat dugaan akan fenomena yang diangkat, peneliti melakukan wawancara awal dengan dua guru SMA dengan prosedur wawancara terstruktur dan memenuhi

kode etik psikologi. Selain itu, peneliti juga membuat kriteria dalam pemilihan partisipan penelitian untuk memastikan kesesuaiannya dengan fenomena yang diangkat. Peneliti juga melakukan triangulasi teori. Menurut Denzin (dalam Fusch, Fusch, & Ness, 2018) triangulasi teori digunakan untuk memperluas lensa teoretis melalui proses enam langkah yang memperluas pengetahuan seseorang tentang yang diketahui. Kami melakukan triangulasi data dengan melihat dari sumber referensi lain baik buku ataupun jurnal yang dapat memperluas informasi terkait topik penelitian serta memastikan sumber tersebut dapat dipercaya.

Analisis data. Proses analisis data dilakukan dengan *deductive thematic analysis (theory driven)* yang dapat diartikan sebagai metode untuk menganalisis data dengan melakukan pencarian di kumpulan data untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan pola yang berulang dengan melibatkan interpretasi dalam proses memilih kode dan membangun tema (Kiger & Varpio, 2020).

Setelah melakukan wawancara untuk mengambil data, peneliti membuat verbatim dari wawancara dengan mendengarkan hasil rekaman. Kemudian peneliti akan membuat *coding* sesuai dengan domain yang didapat dari teori yang digunakan. Menurut Saldana (2009), *coding* dimaksudkan sebagai cara mendapatkan kata atau frase untuk menentukan adanya fakta psikologi yang menonjol, menangkap esensi fakta, atau menandai atribut psikologi yang muncul dari sejumlah kumpulan bahasa atau data visual. Dengan demikian *coding* adalah

proses transisi antara koleksi data dan analisis data yang lebih luas. *Coding* dapat dilakukan dengan mencari kalimat dari partisipan yang menggambarkan domain. Setelah menemukan *coding* maka peneliti menentukan tema-tema, dan melakukan analisis dari data yang didapat secara manual. Adapun teori sebagai kerangka berfikir penelitian ini mengacu pada teori stres kerja oleh Robbins (dalam Muslim, 2020) dan teori koping stres oleh Lazarus dan Folkman (dalam Utaminingtias, Ishartono, & Hidayat, 2016).

HASIL

Stressor

Berdasarkan wawancara, terdapat dua partisipan yang menceritakan bahwa mereka mengalami perubahan faktor ekonomi seperti tidak ada kenaikan gaji, tidak diberi bonus kerja, serta pemotongan tunjangan.

“biasanya kami setiap tahun ada yang namanya bonus performa ketika belajar ehm model mengajar dengan baik juga tidak ada, kemudian kenaikan gaji ini ya, saya jujur-jujur aja ya kenaikan gaji ini kami juga tidak ehm a alami”. (P-1)

“harusnya per tahun itu ada kenaikan, tapi ini jadi tidak ada kenaikannya kan gitu.”
(P-2)

“Tapi saya sebagai guru juga merasakan ya adanya dampak pengurangan, contohnya selama ini saya ada yang namanya tunjangan antar jenjang ketika saya mengajar a kelas 10, 11, 12 itu kan ada beda jenjang saya mendapat tunjangan itu, kemudian ketika jam pelajaran lebih

saya mendapatkan ini tidak” (P-1)

Dengan adanya pemotongan gaji dan perubahan pemasukan keuangan, salah satu partisipan mengungkapkan bahwa hal tersebut berpengaruh terhadap pendapatan per bulannya sehingga ia merasa beban kehidupan rumah tangganya semakin berat sehingga harus lebih pandai mengatur keuangan dan berhemat.

“um perasaannya sedih, berat lah ya pasti karena hal yang tadinya bisa kami dapat segituh ya jadi berkurang gitu ya, tetep pasti ada sedihnya, pusing karena harus karena kita udah terbiasa beberapa tahun dengan pendapatan misalkan A terus tiba tiba berubah jadi B gitu yah. Nah otomatis kan berpengaruh sama a keuangan kita per bulannya gitu. Jadi bener bener harus manage banget gitu. Akhirnya harus hemat gitu ya gitu sih” (P-3)

“Jadi pusing karena harus manage keuangan untuk lebih ketat” (P-3)

Kemudian dengan adanya pandemi ini, salah satu partisipan harus masuk dengan jadwal kerja *shift* (misalnya hari Senin dan Rabu) di mana sebelumnya kerja *full day* (Senin sampai Jumat). Dengan adanya jadwal kerja *shift* tersebut, narasumber mengalami pemotongan uang *transport* dan makan.

“Nah karena kita masuknya juga um apa um per shift gitu ya, jadi kalau sekarang kita masuknya per shift gitu. Jadi a bisa seminggu itu saya cuma masuk 4 hari. Nah berarti kan uang makan dan transportnya

dibayar waktu saya masuk seperti itu. Itu sih, kalo dulu kan kek full week, satu week itu full, itu sih.” (P-2)

Berdasarkan wawancara, ada dua partisipan yang merasa syok akibat adanya perubahan pembelajaran dari tatap muka menjadi daring.

“yah itu kami baru online gitu secara tiba-tiba secara dadakan tanpa ada persiapan apapun gitu yah, jadi langsung seperti itu.” (P-3)

“Awalnya tentu saya kaget ya, ini kan bukan hanya saya, dalam sharing kami para guru kami juga mengalami banyak kekagetan, kemudian ketidaksiapan, sempat syok juga karena harus beradaptasi dengan berbagai macam hal” (P-2)

Dalam wawancara yang sudah dilakukan, peserta mengatakan bahwa mereka merasa terbebani dengan membuat proses pembelajaran, pembuatan *project*, dan *lesson plan*.

“Membuat yang namanya rancangan proses pembelajaran, yang mungkin sebelum pandemi ini saya buatnya yaa.. Cukup sekedar, mungkin ya.. Tapi dengan adanya pandemi ini, kami oleh pihak sekolah dituntut untuk bisa lebih” (P-2)

“Ketika saya sudah buat (penulis; membuat lesson plan) mungkin dari tim para guru yang tadi, tim pembimbing ya.. Mentor, supervisor, dianggap ada yang kurang pas atau kurang sesuai dari segi

bahasa mungkin terlalu tinggi atau cara penyampaian, itu membuat kami harus membuat kembali, merevisi” (P-2)

“Ehm terbebani itu ketika bikin project, tapi em project dan testnya itu. Ehm karena di satu sisi untuk projectnya bukan masalah ngurusnya ya tapi ide projectnya itu loh yang agak susah, karena projectnya ini harus kayak mikir sesuatu hal misalnya kan biologi, sesuatu hal yang bisa mereka kan biasanya project itu sesuatu yang bisa mereka praktekan gitu ya atau mereka present gitu.” (P-3)

“ Ehm, terbebani sih, terbebani gitu, karena apa ya, ehm pikirnya sesuatu hal yang membuat mereka interest dan relate aa em” (P-3)

P-1 juga mengatakan bahwa ia merasa terbebani dengan menyediakan waktu lebih untuk menjawab pertanyaan siswanya. Hal ini dilakukannya sejak diberlakukannya pembelajaran daring.

“Tapi ketika masa pandemi ini, selama PJJ ini ya.. Ketika dia ingin bertanya, misalnya jam 10 malem, jam 11 malem, dia akan wa gitu dan memang sebenarnya tergantung kedekatan atau kekompakan antara anak dengan murid itu sendiri, sedangkan saya pribadi itu sering jam setengah 12, jam 11 kalau ada pertanyaan, saya sering menerima wa itu.. Karena apa? Karena memang saya sudah memberikan kepada mereka. Saya bilang, “ Saya bisa langsung menjawab pertanyaan kalian, ketika saya

membuka handphone” saya bilang, dan saya memang langsung menyediakan kepada mereka, saya siap sehari itu 23.5 jam, waktu yang saya berikan..Tapi, dibalasnya ketika saya buka .. paling itu sih, waktu lebih..” (P-1)

“karena kan saya kadang masih diluar kaga di rumah atau ya kan kadang lagi family time harus terpotong penjelasan by WA (WhatsApp)”(P-1)

Salah satu partisipan menyatakan bahwa ia harus membantu anggota keluarganya dengan menyelesaikan pekerjaan rumah menggantikan ibunya yang meninggal tetapi tetap harus bekerja sebagai guru.

“mama saya udah nggak ada jadi saya yang mungkin otomatis di rumah saya menggantikan mama saya gitu ... awal kayak agak kewalahan dan aduh kayak erghhh... Pandemi jadinya waktu saya mengajar di rumah otomatis saya harus mengatur waktu nih untuk bisa ngeberesin rumah atau apa gitu bagi waktu kayak gitu sih.” (P-3)

P-3 menegaskan bahwa membagi waktu dan harus *multitasking* dan itu melelahkan sehingga membuatnya merasa terbebani. Ia juga menyebutkan bahwa kedua pekerjaan tersebut harus dilakukan dan berjalan dengan baik meskipun di waktu yang bersamaan.

Koping

Salah satu narasumber kami menyebutkan bahwa ia melakukan strategi

coping ini dengan melakukan kegiatan lain seperti membaca buku, menonton Youtube, atau mengerjakan tugas lain seperti mengoreksi nilai ketika harus membuat *lesson plan*. Namun, kedua narasumber lain tidak melakukan strategi coping ini.

“kadang-kadang kan ada yah yang namanya rasa malas atau juga rasa jenuh, saya alihkan ke mengoreksi ya atau malah yang lain lagi.” (penulis; guru seharusnya mengerjakan lesson plan) (P-2)

“Ketika harusnya mengoreksi saya alihkan untuk baca buku atau malah sebentar lah ya buka Youtube nonton sebentar yah atau saya udah dapet serial terbaru satu episode begitu yah atau juga ahh melihat sebentar.” (P-2)

Strategi *coping* selanjutnya adalah *self-blaming* yang digunakan oleh guru ketika ada suatu permasalahan yang merupakan stressor. Strategi ini dilakukan oleh narasumber pertama dan kedua.

Narasumber pertama menyalahkan dirinya setiap kali ia selesai mengoreksi nilai siswanya karena tidak ada perubahan pada nilai siswanya walaupun ia sudah memberi variasi pada metode mengajar. Narasumber ketiga juga menyalahkan dirinya ketika ia tidak menyelesaikan pekerjaannya dengan baik karena dirasa hasilnya tidak memuaskan.

“berarti kan aduh... berarti ini saya kali ya, jadi menyalahkan diri sendiri di situ sih kadang-kadang seringnya.” (penulis; narasumber menyalahkan diri sendiri

setiap habis mengoreksi nilai siswa, walaupun narasumber telah mencoba beberapa metode)” (P-1)

“ ‘W bego banget kali ya!’ gitu. Paling begitu sih. Apa.. a .. men judge diri sendiri” (P-1)

“saya sering kali menyalahkan diri ketika pekerjaan tersebut tidak terselesaikan dengan baik atau juga saya tau ehh.. Hasilnya tidak memuaskan nah barulah disitu terjadi ehh.. sikap menyalahkan diri sendiri” (P-2)

Kemudian *seeking meaning* di mana individu mengatasi rasa stres dengan mengambil hikmah dari permasalahan yang terjadi. Seperti yang diceritakan oleh P1 dan P2, melalui masalah yang ada mereka belajar untuk menjadi lebih baik. Mereka yakin bahwa walaupun saat ini belum baik, secara perlahan tapi pasti mereka akan menjadi lebih baik.

Selain itu, P2 juga mengambil hikmah dengan menjadikan masalah di masa lampau sebagai bekal pembelajaran di masa depan yang artinya ketika ia telah melalui suatu masalah ia berusaha untuk tidak melakukan kesalahan yang sama.

“A.. setiap orang kan pasti pengen menjadi lebih baik ya, meskipun saat ini belum baik gitu misalnya. Tapi, artinya ohh ini pasti bisa membuat saya lebih baik. Gitu aja sih. Pasti bisa membuat saya lebih baik.” (P-1)

“di situ memberikan saya proses pembelajaran ya, proses pembelajaran

walaupun kadang-kadang kok tidak disadari kita bisa jatuh pada lobang yang sama ya, ada pengalaman yang sama. Belajar supaya ya, paling tidak bisa lebih baik walopun tidak sepenuhnya berubah secara drastis, tapi paling tidak perlahan-lahan bisa kita atasi.” (P-2)

Peneliti juga menemukan bahwa dua dari tiga narasumber menyelesaikan masalahnya dengan melakukan usaha dan membuat perencanaan yang menuju pada penyelesaian masalah serta membuat rencana untuk bertindak dan menyelesaikan masalahnya.

“planning ini tentu perlu kita rencanakan dengan baik ya, perlu kita juga konsep supaya juga hasilnya baik” (P-2)

“sebelum saya mengajar biasanya saya melakukan proses perencanaan itu dengan melakukan riset ya. Saya mencari data-datanya di Google kemudian juga saya baca buku buku terkait, artinya tidak asal apa yang saya ketahui secara umum, tapi juga saya berusaha untuk mencari berita-berita secara kontekstual. Kemudian saya buat perencanaannya”(P-2)

“Jadi planningnya apa.. Gitu ya.. Terus kalau misalnya ada masalahnya .. kek ‘ohh ini nih, saya udah bikin nih’ kek misalkan ‘ini kalau bikin tes written test, gitu ya.. Tes tertulis lagi.. Gitu ya.. Itu ada kecenderungan nggak ya mereka akan copy paste lagi..” (P-3)

Guru cenderung berhati-hati saat memilih jalan keluar untuk menyelesaikan masalahnya. Hal ini dilakukan membuat pertimbangan terhadap hasil diskusi atau saran yang telah diterima, seperti yang dilakukan oleh narasumber pertama dan kedua. Kehati-hatian pada P1 terlihat dengan ia jujur menceritakan keadaan yang sesungguhnya terjadi supaya ia akan mendapatkan saran yang tidak salah. Partisipan kedua juga menunjukkan kehati-hatiannya dengan mempertimbangkan apakah saran yang diberikan cocok dan dapat diaplikasikan dengan keadaan siswanya saat situ serta bobot kapasitas muridnya.

“jujur, jujur bener bener apa yang telah di [jeda sebentar], apa yang telah terjadi, trus jujur mengatakan perasaan saya gimana, jadi kita gak menerima saran yang salah juga gitu.” (P-1)

“terkait juga dengan keputusan kita juga perlu melihat berbagai macam pertimbangan apakah, contohnya misalnya ketika saya mengajar bahasa yang saya gunakan bisa dipahami dengan baik atau tidak, kemudian juga a kreatif atau tidak ketika mereka misalnya memberikan pola pikir, memberikan opini, ketika saya memberikan tugas, apakah tugas ini bisa diselesaikan tepat waktu, kadang-kadang saya juga bertanya ‘apakah ada tugas dari guru guru yang lain?’ ‘ oh iya pak banyak.’... kemudian juga melihat bagaimana bobot kapasitasnya sesuai juga dengan kemampuan mereka ”(P-3)

“Sebelum memberikan keputusan-

keputusan kan tentunya ada pertimbangan-pertimbangan, saya selalu memposisikan diri saya tu seperti mereka begitu, kalo saya diberikan seperti mereka apakah mampu atau tidak atau malah sebaliknya, begitu” (P-3)

Terakhir adalah *negotiation* (negosiasi). Strategi ini bertujuan untuk mengurangi rasa stres yang dialami individu melalui usaha untuk membahas serta menyelesaikan masalahnya dengan mengajak atau melibatkan orang lain dengan harapan bahwa masalah akan segera selesai.

Ketiga narasumber melakukan diskusi dengan orang sekitar. Narasumber pertama bercerita kepada istrinya, sedangkan narasumber kedua dan ketiga kepada sesama rekan guru. Selain itu, narasumber kedua juga menyebutkan bahwa ia berdiskusi dengan siswanya.

“Karena memang kalo saya, saya punya masalah di sekolah kadang-kadang cerita sama istri, dia ngasi solusi, isteri juga begitu, timbal balik gitu dan rata-rata isteri saya pun melakukan apa yang saya rasakan dan saya juga kadang-kadang melakukan apa yang isteri saya sarankan. Jadi, a.. Apa gunanya kita cerita kalo kita gak minta sarankan“ (P-1)

“pihak siapa yang saya tanyakan pendapatnya tentunya rekan guru ya rekan guru yang sama sama mengajar bidang yang sama ” (P-2)

“Hm.. biasanya temen-temen guru sih..

Temen-temen guru disini.. Jadi biasanya kayak, yaa.. Kalau udah selesai schoolnya, biasanya ngumpul sama temen terus nanya ‘Ehh, ada kendala ini nih.. Gimana, ada nggak pengalaman.. ‘ gitu sih. Jadi lebih pada sharing dan diskusiin aja..” (P-3)

“saya tidak memikirkan tugasnya seperti ini tapi ketika adanya diskusi dengan siswa ‘apakah boleh kami tambahi, apakah boleh kami berikan, boleh gak pak lebih dari satu?’ bahkan kadang-kadang mereka sendiri yang mau menambahkan begitu ya” (P-2)

SIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa para guru di masa pandemi ini mengalami berbagai stresor yang meliputi penurunan finansial, tuntutan penyesuaian diri terhadap kebijakan dan teknologi, peningkatan beban kerja, dan konflik peran ganda. Untuk mengurangi stres yang dirasakan, guru juga menggunakan berbagai strategi *coping* yang bersifat *emotion-focused* (*escapism*, *self blame* dan *seeking meaning*) dan *problem-focused coping* (*instrumental action*, *cautiousness*, dan *negotiation*).

DISKUSI

Sumber stresor para guru di masa pandemi ini meliputi penurunan finansial, tuntutan penyesuaian diri terhadap kebijakan dan teknologi, peningkatan beban kerja, dan konflik peran ganda. Penurunan finansial yang dirasakan adalah tidak ada kenaikan gaji, tidak diberi bonus kerja, serta pemotongan tunjangan. Dengan adanya pemotongan gaji dan perubahan pemasukan keuangan, hal

tersebut membuat partisipan merasa beban kehidupan rumah tangganya semakin berat sehingga harus lebih pandai mengatur keuangan dan berhemat.

Kemudian dengan adanya pandemi ini, jadwal kerja *shift* juga berubah, di mana sebelumnya partisipan masuk dengan jadwal kerja *full day*. Misalnya dulu partisipan bekerja senin sampai jumat, sekarang ia harus masuk setiap hari senin dan rabu. Dengan adanya jadwal kerja *shift* tersebut, partisipan mengalami pemotongan uang transport dan makan. Penelitian yang dilakukan oleh Asfiana (2015) juga menemukan terdapat korelasi negatif antara tingkat penghasilan dan tingkat stres. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Hobkirk, Krebs, dan Muscat (2018), juga menyimpulkan bahwa pendapatan yang lebih rendah dikaitkan dengan lebih banyak stres dan tekanan psikologis yang dirasakan. Kedua hasil penelitian tersebut sesuai dengan hasil yang didapat dari wawancara di mana pendapatan yang berkurang disebabkan karena tidak ada kenaikan gaji sehingga membuat partisipan merasa tertekan.

Selain dari penurunan finansial, stresor lainnya adalah adanya tuntutan penyesuaian diri terhadap kebijakan dan teknologi. Kebijakan baru yaitu pembelajaran daring mulai diterapkan oleh pemerintah untuk meresponi situasi pandemi COVID-19. Dengan adanya kebijakan baru tersebut, partisipan bercerita bahwa mereka mengalami banyak kekecewaan serta syok karena ketidaksiapan dan harus beradaptasi dengan berbagai macam hal tetapi hal ini tidak sampai membuat partisipan merasa stres. Kekecewaan yang dialami hanya

terjadi di awal-awal penerapan pembelajaran daring saja. Namun, partisipan pertama (P1) menyebutkan bahwa adanya pembelajaran daring membuatnya merasa lebih cepat lelah dan hal ini membuat ia merasa cukup tertekan. Pada saat wawancara, P1 juga terlihat menekankan penjelasan ini seperti ia benar-benar merasakan akibat yang cukup signifikan. Peneliti juga bertanya dalam skala 1-4 (1 sangat tertekan, 4 sangat tertekan) seberapa P1 merasa tertekan akibat pembelajaran daring, partisipan memberikan nilai 3 yang berarti tertekan yang salah satunya disebabkan karena ada perbedaan antara mengajar daring dan mengajar tatap muka.

Melakukan *video call* yang berkepanjangan memang dapat menyebabkan kelelahan yang sering dikenal dengan *Zoom fatigue* (Ramachandran, 2021). Ketika melakukan *video call* melalui Zoom maka, kita akan melihat wajah lawan bicara kita yang diperbesar. Menurut Wiederhold (2020), kontak mata yang berkepanjangan dapat dianggap sebagai intimidasi, sehingga membuat tubuh kita dibanjiri dengan hormon stres. Dengan demikian P1 merasa lelah dan terbebani mengajar dengan metode daring mungkin disebabkan karena ia mengalami *Zoom fatigue* atau karena penerapan metode pembelajaran daring itu sendiri. Maka dari itu, hasil yang didapat sudah sesuai dengan teori yang menjelaskan bahwa perubahan kebijakan dapat menjadi stres bagi guru. Pada awal penerapan pembelajaran daring, partisipan kedua (P2) dan partisipan ketiga (P3) merasa kecewaan karena harus beradaptasi dengan hal baru tetapi lama kelamaan mereka menjadi terbiasa

dan hal ini tidak membuat mereka tertekan.

Penyesuaian diri terhadap teknologi juga dapat berkontribusi menyebabkan stres bagi guru selama masa pandemi. Seperti halnya yang dialami oleh P2, ia menyebutkan bahwa pada proses awal pandemi, ia mengalami kesulitan. Kesulitan disebabkan karena teknologi yang ia pelajari adalah hal yang baru bagi dirinya. Selain itu, partisipan juga menyatakan bahwa ia mengalami kaget dan syok karena harus beradaptasi dengan teknologi serta sistem pembelajaran daring yang baru.

Walaupun demikian, P2 menyebutkan bahwa ia mengalami kesulitan untuk beradaptasi dengan teknologi baru bahkan sempat kaget dan syok akan perubahan yang mendadak. Namun, hal ini hanya dirasakan di awal pandemi saja. Ia juga menjelaskan bahwa ia tidak merasa tertekan. Alasannya adalah karena ia bisa cepat beradaptasi dengan penggunaan teknologi serta lama kelamaan ia menjadi terbiasa. Partisipan ketiga juga menyebutkan bahwa ia harus belajar dengan fitur baru seperti Google Classroom, Zoom, dan Quizizz. Namun, hal ini tidak membuatnya tertekan, ia menyebutkan bahwa karena masih muda, ia merasa cepat untuk beradaptasi dan memahami teknologi baru.

Kemampuan teknologi yang kurang mendukung dapat berkontribusi menyebabkan stres. Seperti yang dialami oleh P2 dan P3 ketika mereka tidak familiar dengan fitur baru seperti Google Classroom, Zoom, dan Quizizz, mereka mengalami syok dan kesulitan. Mereka pun berusaha dengan belajar mandiri, mencari bantuan dari rekan guru, ataupun belajar dari internet sehingga akhirnya mereka mampu

mengatasi kesulitan dan mampu menggunakannya untuk mengajar kepada siswa tanpa kesulitan. Berdasarkan teori yang peneliti gunakan, hal ini cukup sesuai dimana kemampuan teknologi yang kurang mendukung dapat menyebabkan stres, akan tetapi dalam kasus P2 dan P3, mereka mampu meningkatkan kemampuannya sehingga mereka tidak lagi merasa stres.

Stressor lain yang dirasakan oleh partisipan adalah adanya peningkatan beban kerja. Partisipan menceritakan bahwa sekolah daring membuat mereka merasa terbebani dengan membuat proses pembelajaran, pembuatan *project*, dan *lesson plan*. Hal ini disebabkan karena mereka harus berfikir dan memberikan usaha yang lebih dibandingkan dengan saat pembelajaran tatap muka. Partisipan kedua merasa tertekan apabila ia harus merevisi *lesson plan* yang telah ia buat ketika *lesson plan* tersebut kurang sesuai dengan kriteria pengawasnya. Ketika menyiapkan rancangan pembelajaran untuk diajarkan kepada murid-muridnya, P2 menceritakan bahwa ia secara khusus membaca buku kembali karena membutuhkan penjabaran yang lebih ketika sebelum pandemi. Peneliti juga bertanya dalam skala 1-4 (1=Sangat Tertekan, 4=Sangat Tertekan) seberapa partisipan 2 (P2) merasa tertekan akibat harus merevisi *lesson plan* yang telah dibuatnya, partisipan memberikan nilai 3 yang berarti tertekan.

Di samping itu P2 juga masih harus mengoreksi hasil tugas, membaca pekerjaannya, dan menyediakan waktu untuk murid yang ingin berkonsultasi terkait mata

pelajaran. Partisipan kedua menekankan bahwa tuntutan tersebut membuat dirinya merasa lelah karena waktu istirahatnya berkurang. Alasannya adalah karena untuk memperbaiki *lesson plan* yang telah ia buat membutuhkan waktu tambahan akan tetapi ia tetap harus mengejar tenggat waktu yang diberikan oleh pengawasnya. Akibatnya timbul rasa malas dan tidak ingin mengerjakan tugas tersebut.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Weken, Mongan, dan Kekenusa (2020), juga menunjukkan hasil yang serupa yaitu terdapat hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada guru pada masa pandemi. Responden dalam penelitiannya menyebutkan bahwa mereka harus mempersiapkan materi pembelajaran yang dikemas dengan menarik dan mudah dimengerti. Kemudian guru juga harus melakukan evaluasi, memeriksa tugas para murid yang dikumpulkan dan membuat laporan, sehingga dibutuhkan waktu yang lebih banyak untuk menyelesaikan pekerjaannya.

Selain itu, P3 juga mengalami peningkatan beban kerja terutama ketika membuat *lesson plan*. Ia menceritakan bahwa ia harus memutar otak (maksudnya berpikir lebih) untuk membuat proyek yang dapat dipraktikkan oleh siswanya dari rumah, sebab tidak semua siswa memiliki alat-alat yang diperlukan untuk praktikum biologi dari rumah. Akibat dari perasaan tugas yang membebani tersebut, P3 merasa bahwa ia harus mengeluarkan usaha lebih untuk memperbaiki *lesson plan* yang telah ia buat yang mana proses memperbaikinya membutuhkan waktu dan sumber daya berupa informasi yang harus dicari. Akibatnya timbul rasa malas dan tidak

ingin mengerjakan tugas tersebut. Selain itu, waktu yang dimiliki terbatas sehingga ketika waktunya istirahat digunakan untuk menyelesaikan pekerjaan karena harus mengejar *deadline*. Dengan demikian waktu istirahat berkurang dan narasumber menjadi merasa lelah.

Partisipan ketiga, juga menceritakan bahwa ia terbebani ketika membuat ide *project* dan konsep karena praktikumnya akan dilakukan di rumah yang alat-alatnya tidak selengkap ketika melakukan praktikum di laboratorium. Partisipan ketiga juga bercerita bahwa ketika membuat soal ia berpikir bagaimana agar muridnya tidak melakukan *copy paste*, sehingga ia harus memutar otak (berpikir sungguh-sungguh) untuk membuat soal analisis kritis yang pastinya merupakan soal esai, sehingga P3 harus mengecek satu per satu jawaban esai yang ditulis tangan muridnya yang terkadang bisa membuat matanya menjadi sakit akibat terlalu lama menatap layar.

Selain adanya peningkatan beban kerja selama pandemi, partisipan juga menceritakan bahwa ada tuntutan pekerjaan baru yang muncul yang membuat tertekan. Tuntutan tersebut adalah ia menyediakan waktu lebih untuk menjawab pertanyaan siswanya. Hal ini dilakukannya sejak diberlakukannya pembelajaran daring. Peneliti juga bertanya dalam skala 1-4 (1=Sangat Tertekan, 4=Sangat Tertekan) seberapa P1 merasa tertekan akibat harus memberikan waktu lebih untuk menjawab pertanyaan siswanya, partisipan memberikan nilai tiga yang berarti cukup tertekan. Alasannya adalah karena terkadang ia sedang diluar atau meluangkan waktu bersama

keluarga tetapi tetap harus menjawab pesan siswanya sehingga waktu keluarganya terpotong.

Selain itu, P1 juga mengatakan bahwa tuntutan menyediakan waktu lebih untuk menjawab pertanyaan siswanya juga membuatnya merasa tertekan. Pada pembelajaran tatap muka ia siswanya dapat bertanya di kelas atau pada saat jam sekolah, sedangkan pada saat pembelajaran daring seperti ini, siswanya sering bertanya diluar jam tersebut. Akibatnya P1 harus menyediakan waktu lebih untuk menjawab pertanyaan dan sering kali waktu keluarganya terpotong. Hal ini sesuai dengan teori di mana tuntutan pekerjaan berlebih dapat menimbulkan stres. Penelitian yang dilakukan Aperribai dkk. (dalam Weken, Mongan, & Kekenusa, 2020) juga menunjukkan hal yang serupa. Sebanyak 345 guru di Spanyol yang menjadi responden ditemukan bahwa 24% mengalami peningkatan beban kerja dan 30% responden menghabiskan waktu lebih banyak untuk menyelesaikan beban kerja yang diterima.

Sumber stresor yang terakhir adalah adanya peran ganda yang harus dilakukan karena ia harus membantu anggota keluarganya dengan menyelesaikan pekerjaan rumah menggantikan ibunya yang meninggal dan sebagai guru (P3). Konflik peran yang dialami oleh P3 disebabkan karena adanya tanggung jawab lain yang harus dikerjakan ketika berada di rumah, seperti menyelesaikan pekerjaan rumah dan sekaligus mengajar sebagai guru karena saat ini sedang dilakukan pembelajaran jarak jauh. Hal ini menyebabkan ia harus

mengerjakan kedua pekerjaan tersebut dalam waktu yang sama dan hal tersebut melelahkan. Ia bercerita bahwa ketika sedang mengajar, ia tiba-tiba dipanggil oleh anggota rumahnya untuk mengerjakan pekerjaan rumah, dengan demikian tanggung jawab mengerjakan pekerjaan rumah menjadi tumpah tindih dan menimbulkan gangguan ketika harus mengajar. Temuan yang didapat ini sejalan dengan teori pada bab dua (landasan teori) yang digunakan, dimana adanya peran ganda dapat menimbulkan stres.

Penelitian lainnya juga menunjukkan hal yang sama, seperti yang dilakukan oleh Aperribai dkk. (dalam Weken, Mongan, & Kekenusa, 2020) di mana dalam kondisi pandemi 41% responden mengalami konflik peran dalam menjalankan pekerjaan mereka sebagai guru dan ketika mereka harus mengerjakan tanggung jawab sebagai orang tua di rumah ataupun hal lain yang berkaitan dengan kehidupan sosialnya.

Berdasarkan Weken, Mongan, dan Kekenusa (2020) didapat bahwa, konflik peran terjadi ketika responden dihadapkan dengan tanggung jawab mengurus kebutuhan keluarga di rumah, mendampingi anak atau anggota keluarga lain yang juga sedang menjalani pendidikan dengan proses pembelajaran daring, dan pekerjaan-pekerjaan lain di luar tanggung jawabnya sebagai guru maupun orang tua.

Untuk strategi koping, partisipan menggunakan *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. *Emotion-focused coping* terdiri dari *escapism* (melarikan diri), *self blame* (menyalahkan diri sendiri), dan

seeking meaning (mencari makna). *Escapism* dilakukan dengan melakukan kegiatan lain yang tidak menyelesaikan masalah seperti membaca buku, menonton Youtube, atau mengerjakan tugas lain seperti mengoreksi nilai ketika harus membuat *lesson plan*. Penelitian yang dilakukan oleh Nugroho dan Khasan (2016) juga mendapat hasil serupa di mana partisipannya melakukan strategi ini dengan mencari waktu menyendiri untuk pergi ke suatu tempat tanpa ditemani oleh siapapun. Partisipan dalam penelitian mereka memilih menyendiri karena tidak mau terlalu memikirkan masalah sebab ia meyakini kalau suatu saat sebuah masalah pasti akan ada penyelesaiannya.

Kemudian strategi koping selanjutnya adalah *self-blaming*. *Self-blaming* dapat berarti arti positif karena *self-blaming* bisa digunakan sebagai kritik untuk memperbaiki diri sendiri, sehingga kedepannya bisa lebih baik lagi dan bisa mengatasi suatu permasalahan yang pernah dialami sebelumnya. Ketika ada suatu permasalahan yang merupakan stressor bagi guru, ia cenderung menyalahkan dirinya sendiri atas timbulnya permasalahan tersebut. Strategi ini dilakukan oleh narasumber pertama dan kedua. Partisipan pertama menyalahkan dirinya setiap kali ia selesai mengoreksi nilai siswanya. Walaupun ia sudah mencoba berbagai metode mengajar yang berbeda seperti memberi waktu diskusi dan memberi waktu tambahan 15 menit untuk membaca materi, tetapi nilai anak-anak tidak berubah. Partisipan ketiga juga menyalahkan dirinya ketika ia tidak menyelesaikan pekerjaannya dengan baik seperti hasilnya tidak memuaskan.

Strategi *self-blame* terbagi menjadi

dua jenis yaitu *behavioral self-blame* and *characterological self-blame* (Plaufcan, Wamboldt, & Holm, 2011). *Behavioral self-blame* terjadi ketika hasil yang tidak diinginkan disalahkan pada perilaku atau tindakan tertentu sedangkan *characterological self-blame* terjadi ketika hasil yang tidak diinginkan disalahkan pada karakter atau watak seseorang (Plaufcan, Wamboldt, & Holm, 2011). Janoff-Bulman berhipotesis bahwa *behavioral self-blame* bersifat adaptif, karena kesalahan ditempatkan pada faktor-faktor yang dapat dimodifikasi yaitu perilaku (Plaufcan, Wamboldt, & Holm, 2011). Berdasarkan teori, *self-blame* dilakukan apabila ada stressor maka guru cenderung menyalahkan dirinya sendiri. Seperti hasil wawancara dengan P1, ia cenderung menyalahkan dirinya sendiri setelah mengoreksi nilai siswanya hal ini dilakukan karena ia telah mencoba beberapa metode mengajar kepada siswanya tetapi tidak ada perubahan nilai seperti yang diharapkan. Dari sini ia merasa bahwa nilai siswa tidak berubah karena dirinya sendiri. Partisipan ketiga juga melihat pekerjaan yang tidak selesai dengan baik atau hasilnya tidak memuaskan disebabkan oleh dirinya sendiri sehingga ia menyalahkan dirinya. *Self-blame* yang dilakukan oleh P1 dan P3 termasuk *behavioral self-blame*, yang mana bersifat adaptif karena perilaku dapat diubah. Dengan demikian *self-blame* bisa digunakan sebagai kritik untuk memperbaiki diri sendiri, sehingga kedepannya bisa lebih baik lagi dan bisa mengatasi suatu permasalahan yang pernah dialami sebelumnya.

Bentuk strategi *emotion-focused*

coping yang terakhir adalah *seeking meaning*. Individu mengatasi rasa stres dengan mengambil hikmah dari permasalahan yang terjadi. Seperti yang diceritakan oleh P1 dan P2, melalui masalah yang ada mereka belajar untuk menjadi lebih baik. Mereka yakin bahwa walaupun saat ini belum baik, secara perlahan tapi pasti mereka akan menjadi lebih baik. Selain itu, P2 juga mengambil hikmah dengan menjadikan masalah di masa lampau sebagai bekal pembelajaran di masa depan yang artinya ketika ia telah melalui suatu masalah ia berusaha untuk tidak melakukan kesalahan yang sama. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa proses pemaknaan sangat penting dalam menghadapi situasi kehidupan yang sulit seperti trauma dan juga dalam mengelola masalah sehari-hari yang biasa (Bakracheva, 2019; Halama, 2014).

Selain dari *emotion-focused coping* terdapat juga *problem-focused coping* yang dibagi menjadi tiga yaitu *instrumental action* (aksi), *cautiousness* (berhati-hati), dan *negotiation* (negosiasi). *Action* dilakukan dengan cara melakukan usaha dan membuat perencanaan yang menuju pada penyelesaian masalah serta membuat rencana untuk bertindak dan menyelesaikan masalahnya. Salah satu tindakan yang dilakukan oleh P2 & P3 adalah melakukan perencanaan dalam menghadapi permasalahan sehingga ketika ada masalah, individu dapat menjalankan perencanaan yang telah mereka susun. Misalnya melakukan riset dengan mencari data di Google dan buku-buku yang terkait sebelum mengajar, mencari metode ujian yang baru agar murid tidak melakukan kecurangan, membuat

rencana cadangan bila terjadi kendala internet (P2 & P3).

Dalam konteks pandemi, P3 bercerita bahwa kendala internet beberapa kali terjadi sehingga ia tidak bisa mengajar dengan lancar. Dari permasalahan tersebut ia membuat rencana untuk bertindak dengan membuat rencana cadangan. Contohnya adalah ia akan menghubungi siswanya melalui Line lalu meminta mereka untuk mengerjakan tugas atau ia akan membagikan PPT nya di Google Meets untuk dipelajari oleh siswanya sementara waktu sambil menunggu koneksi internet yang lebih baik. Penelitian lain menunjukkan bahwa orang yang membuat perencanaan, penetapan tujuan, pengorganisasian, dan simulasi mental dalam strategi koping mereka, mereka akan cenderung tidak melaporkan gejala-gejala distress dari berbagai jenis (Freire dkk., 2020; Kumanova & Karastoyanov, 2013).

Strategi selanjutnya adalah *cautiousness* (berhati-hati), yaitu guru cenderung berhati-hati saat memilih jalan keluar untuk menyelesaikan masalahnya. Hal ini dilakukan membuat pertimbangan terhadap hasil diskusi atau saran yang telah diterima, seperti yang dilakukan oleh narasumber pertama dan kedua. Kehati-hatian pada P1 terlihat dengan ia jujur menceritakan keadaan yang sesungguhnya terjadi supaya ia akan mendapatkan saran yang tidak salah. Partisipan kedua juga menunjukkan kehati-hatiannya dengan mempertimbangkan apakah saran yang diberikan cocok dan dapat diaplikasikan dengan keadaan siswanya saat situ serta bobot kapasitas muridnya.

Kemudian strategi koping yang

terakhir adalah *negotiation* (negosiasi). Strategi ini bertujuan untuk mengurangi rasa stres yang dialami individu melalui usaha untuk membahas serta menyelesaikan masalahnya dengan mengajak orang lain dengan harapan bahwa masalah akan segera selesai. Dari ketiga partisipan yang menjadi, terlihat bahwa mereka melakukan diskusi dengan orang sekitar. Partisipan pertama bercerita kepada istrinya, sedangkan partisipan kedua dan ketiga kepada sesama rekan guru.

Hasil penelitian ini mengindikasikan perlunya memerhatikan kondisi kesehatan mental para guru di masa pandemi serta menyediakan dukungan yang diperlukan agar mampu mengatasi stresor kerjanya. Misalnya ketika guru merasa stres akibat pekerjaan dapat melakukan koping, misalnya dengan melakukan hobi yang disukai, beristirahat sejenak, meminta saran kepada rekan kerja, cerita kepada teman dekat, dan hal lainnya yang bisa membantu individu dalam mengelola stres. Untuk pihak sekolah, peneliti mengharapkan pihak sekolah memberikan ruang bagi guru untuk menceritakan serta membahas masalah yang dapat berpotensi menjadi stresor kerja. Dengan demikian, guru dapat menceritakan kesulitannya seperti yang dialami oleh partisipan ketika mereka harus membuat revisi *lesson plan*, memikirkan ide proyek, dan membalas pesan siswanya. Selain itu, sekolah juga dapat memberikan pelatihan untuk persiapan mengajar daring, seperti cara membuat *lesson plan* untuk pembelajaran *daring* yang diharapkan. Ketika guru mengetahui bagaimana cara melakukannya, maka hal ini dapat meminimalisasi stres.

Untuk masyarakat luas, peneliti mengharapkan untuk memberikan apresiasi atas pembelajaran yang kreatif agar guru merasa dihargai dan memotivasinya untuk terus berinovatif dalam mengajar selama masa pandemi. Masyarakat juga diharapkan untuk memberikan dukungan untuk para guru yang mengajar selama masa pandemi ketika mengajar anak-anak karena selama masa pandemi beban guru bertambah. Misalnya memikirkan strategi agar ketika menjelaskan secara daring murid-murid bisa tetap memahami, menyediakan waktu di luar jam sekolah, memikirkan tugas yang diberikan karena peralatan di rumah terbatas. Dengan begitu, guru dapat tetap semangat dan tidak menyerah untuk memikirkan ide kreatif ketika mengajar sehingga kinerja yang mereka miliki meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, R. H. S. (2020). Dampak COVID-19 pada pendidikan di Indonesia: Sekolah, keterampilan, dan proses pembelajaran. *SALAM; Jurnal Sosial & Budaya Syar-i*, 7(5), 395-402.
DOI: 10.15408/sjsbs.v7i5.15314
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi*, 6(2), 139-149.
DOI: <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.9221>
- Arkorful, V., & Abaidoo, N. (2014). The role of e-learning, the advantages and disadvantages of its adoption in higher education. *International Journal of*

- Education and Research*, 2(12), 397-410.
- Asfiana, N. W. (2015). Hubungan tingkat penghasilan dengan tingkat stres kepala keluarga penduduk Dukuh Klile Desa Karangasem Kecamatan Bulu Kabupaten Sukoharjo. [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Baalwi, M. A. (2020). Kendala guru dalam proses pembelajaran online selama masa pandemi ditinjau dari kemampuan information technology (IT) guru. *Lintang Songo: Jurnal Pendidikan*, 3(2), 38-45.
- Bakracheva, M. (2019). Coping effects on life meaning, basic psychological needs and well-being. *Scientific Research Publishing Psychology*, 10, 1375-1395. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.1010090>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat COVID-19. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia (JPGI)*, 5(2), 95-99. DOI:<https://doi.org/10.29210/02733jjpgi0005>
- Beehr, T. A., & Newman, J. E. (1988). *Psychological Stress in The Workplace*. London: Routledge.
- Chandra, Y. (2021). Online education during COVID-19: Perception of academic stress and emotional intelligence coping strategies among college students. *Asian Education and Development Studies*, 10 (2), 229-238. DOI 10.1108/AEDS-05-2020-0097
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd Ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Cross, D. & Winthrop. (n.d.). *Teacher wellbeing and its impact on student learning*. [PowerPoint slides]. Telethon Kids Institute, The University of Western Australia. Diakses dari https://www.research.uwa.edu.au/_data/assets/pdf_file/0010/263359/0/teacher-wellbeing-and-student.pdf
- Freire, C., Ferradás, M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., & Núñez, J. C. (2020). Coping strategies and self-efficacy in university students: A person-centered approach. *Front. Psychol.*, 11, 841. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00841
- Halama, P. (2014). *Meaning in Life and Coping: Sense of Meaning as a Buffer Against Stress*. NY: Springer.
- Helaluddin. (2018). Mengenal Lebih Dekat dengan Pendekatan Fenomenologi: Sebuah Penelitian Kualitatif.
- Hobkirk, A. L., Krebs, N. M., & Muscat, J. E. (2018). Income as a moderator of psychological stress and nicotine dependence among adult smokers. *Addictive behaviors*, 84, 215-223. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.04.021>
- Kiger, M. E. & Varpio, L. (2020). Thematic analysis of qualitative data: AMEE Guide No. 131. *Medical Teacher*, 1-9. DOI: 10.1080/0142159X.2020.1755030
- Klapproth, F., Federkeil, L., Heinschke, F., &

- Jungmann, T. (2020). Teachers' experiences of stress and their coping strategies during COVID-19 induced distance teaching. *Journal of Pedagogical Research*, 4(4), 1-9.
DOI: 10.33902/JPR.2020062805
- Kumanova, M., & Karastoyanov, G. (2013). Perceived Stress and Coping Strategies. *Conference: Third annual conference "Education, Science, Innovation" – ESI 2013, European Polytechnical University, Pernik*
- Lindawati, Y. L., & Rahman, C. A. (2020). Adaptasi guru dalam implementasi pembelajaran daring di era pandemi COVID-19. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, 3(1), 60-67.
- Macintyre, D. P., Gregersen, T., & Mercer, S. (2020). Language teachers' coping strategies during the COVID-19 conversion to online teaching: Correlations with stress, wellbeing and negative emotions. *Elsevier Public Health Emergency Collection*.
- Moorhouse, B. L. (2020). Adaptations to face a face-to-face initial teacher education course 'forced' online due to the COVID-19 pandemic. *Journal of Education for teaching*.
- Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi COVID-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192-201.
- Mustajab, D., Bauw, A., Rasyid, A., Irawan A., Akbar, M. A., & Hamid, M. A. (2020). Fenomena bekerja dari rumah sebagai upaya mencegah serangan COVID-19 dan dampaknya terhadap produktivitas kerja. *The International Journal Of Applied Business*, 4(1), 13-21.
- Nurmalasari, A. (2015). Pengaruh stress kerja terhadap prestasi kerja pegawai di Kecamatan Malinau Kota Kabupaten Malinau. *eJournal Pemerintahan Integratif*, 1(3), 102-114.
- Putri, M. Y., Wahyuni, I., & Lestantyo, D. (2018). Hubungan motivasi dan manajemen stres dengan stres kerja pada guru SMA Santo Yakobus Jakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(5), 587-593.
- Pozo-Rico, T., Gilar Corbí, R., Izquierdo, A., Castejón, J. (2020). Teacher training can make a difference: Tools to overcome the impact of COVID-19 on primary schools. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 1-22.
- Riyani, Y. (2012). Faktor-faktor yang memengaruhi prestasi belajar mahasiswa (Studi pada mahasiswa jurusan akutansi Politeknik Negeri Pontianak). *Jurnal Eksos*, 1(8), 19-25.
- Sahni, D. J. (2020). Impact of COVID-19 on employee behavior: Stress and coping mechanism during WFH (Work From Home) among service industry employees. *International Journal of Operations Management*, 1(1), 35-48.
- Saldaña, J. (2009). *The Coding Manual For Qualitative Researchers*. Sage Publications Ltd.
- Schäfer, A., Pels, F., & Kleinert, J. (2020).

- Coping strategies as mediators within the relationship between emotion-regulation and perceived stress in teachers. *International Journal of Emotional Education*, 12(1), 35-47.
- Schaffhauser, D. (2020). Educators feeling stressed, anxious, overwhelmed and capable. *The journal*. Diakses dari <https://thejournal.com/articles/2020/06/02/survey-teachers-feeling-stressed-anxious-overwhelmed-and-capable.aspx>
- School Education Gateway. (2020). Survey on online and distance learning – Results. *School Education Gateway*. Diakses dari https://www.schooleducationgateway.eu/en/pub/view_points/surveys/survey-on-online-teaching.htm
- Shabir, U. (2015). Kedudukan guru sebagai pendidik: Tugas dan tanggung jawab, hak dan kewajiban, dan kompetensi guru. *Auladuna*, 2(2), 221-232.
- Siahaan, M. (2020). Dampak pandemi COVID-19 terhadap dunia pendidikan. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 1-3.
- Utaminingtias, W., Ishartono, & Hidayat, N. E. (2016). Coping stres karyawan dalam menghadapi stres kerja. *Prosiding KM: Riset & PKM*, 3(2), 155-291.
- Weken, M. E., Mongan, A. E., & Kekenusa, J. S. (2020). Hubungan antara beban kerja, konflik peran, dan dukungan sosial dengan stres kerja pada guru di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Manado pada masa pandemi COVID-19. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4), 80-88.