

Tantangan dan Upaya Pengelolaan Stres Selama Pandemi Covid-19: Studi Kasus Guru SMP XYZ di Tangerang

Risti Irawan, Natalia Astri Christyani, Brigita Saras Andriani, Irene Putri

Sekolah Musik Indonesia Alam Sutera, Indonesia

SMP Strada Santa Maria 2, Indonesia

SMP Strada Yos Sudarso, Indonesia

SDH Lippo Cikarang, Indonesia

risti.irawan@gmail.com

INFO ARTIKEL

DOI: [10.19166/jkp.v1i2.4731](https://doi.org/10.19166/jkp.v1i2.4731)

Riwayat Artikel:

Diterima:

11 Desember 2021

Disetujui:

18 Desember 2021

Tersedia online:

30 Desember 2021

Kata Kunci:

Stres kerja, covid-19, pengelolaan stres guru.

ABSTRACT

Sudden changes due to the Covid-19 pandemic have created new problems in the implementation of teaching that can cause teachers to experience stress with physical, psychological, and behavioral symptoms. This case study explores the theme of stress management by teachers of SMP XYZ in Tangerang. The method used is a qualitative approach with observation, collecting data using a questionnaire to ten teachers to determine the appropriate research subjects, and conducting in-depth interviews with two teachers to explore and describe what makes them have different stress levels even though they are in the same organization. The results of the study can be concluded that the challenge of managing stress faced by teachers is the gap between their competencies and the demands of work according to the existing context, such as time management and class management. Their efforts are coping strategies by taking time off, changing mindsets, and increasing competence.

PENDAHULUAN

Guru bekerja dalam mengajar dan mendidik siswa. Di dalam kelas guru harus dapat berperan sebagai mentor, motivator, fasilitator, dan manajer kelas. Guru disebut sebagai mata tombak pendidikan karena seluruh aktifitas belajar di dalam kelas menjadi tanggung jawabnya (Dewi, 2018). Ada banyak sisi kemanusiaan dari guru yang masih dibutuhkan di dalam kelas, yang belum dapat digantikan sepenuhnya oleh teknologi. Tuntutan pekerjaan ini menempatkan guru menjadi salah satu profesi yang mudah mengalami stres menurut penelitian yang dilakukan National Foundation for Educational Research (NFER) (The Guardian, 2019) sebelum pandemi, tahun 2019. Pandemi Covid-19 menambah stres pada guru dengan pelaksanaan *online class* yang mengharuskan guru mengajar menggunakan komputer dari jarak jauh (Will, 2021).

Kondisi pembelajaran berbasis teknologi informasi ini dapat dilihat sebagai suatu peluang, tetapi juga sebagai tuntutan. Stres berkaitan dengan bagaimana guru berkonfrontasi antara peluang dengan tuntutan, atau sumber daya yang ada dengan ekspektasi guru (Robbins & Judge, 2017). Demikian halnya guru SMP XYZ yang belum pernah mengajar secara jarak jauh dalam jaringan, dalam waktu singkat dituntut menggunakan aplikasi berbasis teknologi informasi untuk mengajar siswa. Peluang dapat muncul dari fenomena baru ini, tetapi tidak menutup kemungkinan guru akan mengalami stres sebagai respon terhadap tuntutan yang melebihi kapasitas dan sumber daya yang tersedia (Colquitt, 2015). Tidak hanya guru-guru harus memiliki kompetensi teknologi informasi dan menguasai penggunaan aplikasi dalam waktu yang relatif singkat, mereka juga harus meningkatkan keterampilan manajemen kelas mereka dalam menghadapi dinamika sosial baru yang tercipta akibat belum terbiasanya siswa dan orang tua siswa menghadapi fenomena baru ini. Manajemen waktu juga menjadi salah satu kompetensi yang harus guru miliki akibat perubahan situasi yang memungkinkan terbukanya akses komunikasi antara guru-murid dengan lebih intens dibandingkan sebelum pandemi Covid-19. Selain permasalahan yang berkaitan langsung dengan pekerjaan, guru dapat mendapatkan tekanan dari masalah lainnya, seperti dari lingkungan sekitarnya, yaitu tantangan administratif atau sistem birokrasi sekolah, hubungan dengan rekan kerja dan atasan; atau dari lingkungan di luar sekolah, seperti masalah keluarga, ekonomi, dan kesehatan.

Ada banyak permasalahan yang dapat menyebabkan stres pada guru yang dapat mempengaruhi kinerjanya. Pengelolaan stres sangat diperlukan agar dampak yang ditimbulkan tidak sampai mengganggu kinerja guru hingga berimbas pada hasil belajar siswa yang berhubungan dengan mutu sekolah (Anwar, 2019). Sebuah studi menemukan guru yang memiliki stres dan kelelahan tinggi, serta daya atas terhadap stres (*coping*) yang rendah, memiliki jumlah siswa berperilaku mengganggu dan hasil belajar rendah (Herman et al., 2018). Sekolah dan guru membutuhkan manajemen stres sebagai kemampuan untuk mengatasi berbagai masalah yang timbul sebagai respon atau tanggapan dengan menggunakan sumber daya yang ada secara efektif demi memperbaiki kualitas hidup individu-individu di dalam organisasi tersebut (Hidayati & Suryadi, 2020). Penelitian ini bertujuan untuk menggali tantangan dan upaya pengelolaan stres guru selama pandemi Covid-19 yang dilakukan oleh guru-guru SMP XYZ di Tangerang.

TINJAUAN PUSTAKA

Stres kerja timbul karena beban kerja dengan kapasitas seseorang untuk mengatasi hal tersebut tidak sesuai (Vanchapo, 2020). Teori yang memaparkan konsep stres dengan *coping* salah satunya adalah teori stres transaksional (Lazarus & Folkman, 1984). Teori ini mendefinisikan stres sebagai pengalaman emosional, kognitif, dan fisiologis ketika tuntutan

lingkungan melebihi kapasitas individu, sementara *coping* adalah usaha individu untuk mengelola tuntutan tersebut.

Stres dapat diartikan sebagai suatu kondisi dinamis di mana ekspektasi seseorang berkonfrontasi terhadap sumber daya, peluang, atau tuntutan, dengan hasil yang tidak pasti (Robbins & Judge, 2017). Saat ada tuntutan yang melebihi kapasitas seseorang, akan muncul pemicu stres (*stressor*) dan ketegangan (*strains*) sebagai konsekuensi negatif (Colquitt, 2015). Empat macam pemicu stres adalah:

- a. Tuntutan organisasi (*task demands*) berkaitan dengan tugas yang dikerjakan seseorang dalam organisasi secara spesifik.
- b. Tuntutan fisik (*physical demands*) berhubungan dengan hal-hal fisik seseorang dalam bekerja.
- c. Tuntutan peran (*role demand*) berhubungan dengan peran yang diharapkan dapat dimainkan seseorang.
- d. Tuntutan antar individu (*intrepersonal demands*) yang berhubungan dengan relasi dalam kelompok atau kepemimpinan.

Lazarus dalam Badu & Djafri (2017) mendefinisikan *coping* sebagai proses yang dialami individu ketika mengelola tuntutan yang diduga sebagai beban melebihi kemampuannya. Selain dengan strategi *coping*, teori *stress-mindset* menjelaskan bahwa pola pikir seorang guru terhadap stres dipengaruhi oleh orientasi pribadinya terkait dengan konsekuensi dari stres, apakah stres akan meningkatkan atau melemahkan kesejahteraan dan kesehatannya (Crum et al., 2017). Tidak seperti *coping* yang dideskripsikan teori transaksional, teori *stress-mindset* ini berfokus pada perilaku meta-kognitif terlepas dari ada-tidaknya pemicu stres; artinya *stress-mindset* tidak memoderasi luaran pengalaman stres, tetapi berpengaruh langsung kepada persepsi terhadap stres itu sendiri (Kim et al., 2020). Persepsi terhadap stres dapat memanipulasi pemikiran seseorang untuk menjadi lebih positif dan adaptif. Sebagai contoh, berpikir positif yang merupakan upaya seseorang memusatkan perhatiannya terhadap hal-hal positif dapat mengurangi stres seseorang (Hidayati & Suryadi, 2020).

Model 3C (Herman et al., 2020) menunjukkan bahwa ada pengaruh antara *coping*, *context*, *competence* terhadap respon stres guru. *Coping* menunjukkan bagaimana karakteristik individual, kualitas interpersonal, termasuk pola pikir seorang guru berimbas kepada respon stres. Konteks (*context*) berbicara mengenai aturan, dukungan administrasi, dan praktik-praktik manajemen sekolah yang dapat berkontribusi pada stres guru. Sementara kompetensi (*competence*) menggambarkan kemampuan guru dalam manajemen kelas atau penguasaan materi yang berpengaruh langsung kepada tingkat stres guru.

METODE

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif, metode penggambaran temuan di lapangan yang naturalistik, sesuai dengan apa yang terjadi di lapangan (Kurniawan, 2018). Populasi ini adalah sepuluh orang guru SMP XYZ di Tangerang yang telah diobservasi secara harian oleh peneliti. Sepuluh orang guru diberikan kuesioner untuk mengetahui tingkat stres demi menemukan subyek penelitian yang tepat. Kuesioner berisi indikator gejala-gejala stres yang dapat mereka isi secara *self-reflective* untuk mendapatkan data apakah mereka memiliki tingkat stres tertentu. Melalui kuesioner didapatkan data seperti yang ada pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Jumlah Guru Berdasarkan Kategori Tingkat Stres

NO	SCALA RATA	JUMLAH GURU	KATEGORI	%
1	129.00	3	TINGGI	30.0
2	116.00			
3	114.00			
4	111.00	4	SEDANG	40.0
5	103.00			
6	96.00			
7	91.00			
8	80.00	1	RENDAH	10.0
9	54.00	2	SANGAT RENDAH	20.0
10	48.00			
	TOTAL	10		100.0

Subyek penelitian yang dipilih adalah seorang guru yang memiliki tingkat stres paling tinggi yang selanjutnya akan disebut sebagai ‘Subyek 1’, dan seorang guru yang memiliki tingkat stres paling rendah yang selanjutnya akan disebut ‘Subyek 2’. Data didapat peneliti yang merupakan instrumen pada studi kasus ini melalui wawancara. Validitas data dilakukan sejak mendapatkan data dan dilakukan dengan triangulasi yaitu pengecekan data yang diperoleh dari teknik yang berbeda, seperti dari wawancara, observasi, dengan dokumentasi (Kurniawan, 2018). Peneliti terlebih dahulu menggunakan teknik observasi dan sensus, kemudian dilakukan pengecekan melalui wawancara yang didokumentasikan dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengumpulan data dari observasi hingga wawancara, diperoleh informasi bahwa guru SMP XYZ di Tangerang mengalami stres dengan berbagai tingkat stress, hal ini sesuai dengan penelitian Muhonen et al. (2021) yang mengutarakan bahwa guru memiliki tingkat stress yang berbeda-beda. Subyek 1 diambil sebagai subyek penelitian yang mengalami tingkat stres paling tinggi adalah seorang guru berusia 24 tahun dengan pengalaman mengajar selama dua tahun. Subyek 2 sebagai subyek penelitian yang mengalami tingkat stres paling rendah adalah seorang guru berusia 31 tahun dengan pengalaman mengajar selama sepuluh tahun.

Gejala Stres

Stres dapat timbul sebagai respon psikis maupun fisik (Colquitt, 2015). Gejala stres dapat digolongkan menjadi tiga kategori umum, yaitu fisik, psikis, dan perilaku (Supartha & Sintaasih, 2017). Ketiga jenis gejala yang dialami oleh Subyek 1 yang menunjukkan stres adalah (1) gejala psikis; (2) gejala fisik; dan (3) gejala perilaku. Secara umum gejala psikis yang dialami ketika stres adalah perubahan psikologis seperti: mudah marah, daya ingat terganggu, tidak dapat konsentrasi lama dalam melakukan tugas, mudah panik dan terkadang merasa putus asa dan rendah diri. Gejala fisik yang dialami ketika stres adalah merasakan adanya gangguan kesehatan, seperti merasa pusing dan asam lambung naik. Stres juga menimbulkan gejala perilaku seperti pola makan dan pola tidur yang menjadi kacau, serta kegagalan untuk mengatur prioritas, seperti lebih mudah memilih untuk memprioritaskan

kesenangan pribadi dibandingkan menyelesaikan pekerjaan.

Subyek 1 dengan tingkat stres tinggi mengalami gejala psikis berupa perubahan psikologis seperti: mudah marah, daya ingat terganggu, tidak dapat konsentrasi lama dalam melakukan tugas, mudah panik dan terkadang merasa putus asa dan rendah diri. Gejala fisik yang dialami Subyek 1 ketika stres adalah merasa pusing dan asam lambung naik. Subyek 1 juga mengalami gejala perilaku seperti pola makan dan pola tidur yang menjadi kacau, serta kegagalan untuk mengatur prioritas, seperti lebih mudah memilih untuk memprioritaskan kesenangan pribadi dibandingkan menyelesaikan pekerjaan.

Subyek 2 dengan tingkat stres rendah mengalami beberapa gejala psikis berupa perubahan psikologi seperti kurang fokus saat mengerjakan tugas, merasa cemas, merasa gagal jika tidak dapat menyelesaikan tugas, merasa tegang saat dihadapkan pada tugas yang tidak dikuasai dan juga mengalami perubahan suasana hati secara tiba-tiba. Berkaitan dengan gejala fisik, Subyek 2 hanya mengalami gangguan tidur dan itu hanya terjadi saat masa awal pelaksanaan pembelajaran daring. Gejala perilaku yang dialami adalah mudah merasa sedih dan menangis meskipun tanpa alasan yang kuat. Gejala yang terlihat pada kedua subyek ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putus et al. (2021) mengenai adanya gejala fisik dan keesejahteraan mental guru terkait stres pekerjaan yang timbul akibat pemicu stress seperti perubahan kurikulum, kepuasan kerja, kemampuan pedagogis serta perubahan yang terjadi di masyarakat.

Pemicu Stres Guru

Subyek 1 menjabarkan bahwa dirinya mengalami hambatan dalam pekerjaan, yaitu kesulitan untuk mengatasi tantangan yang timbul dari tugasnya seperti mengajar mata pelajaran yang tidak linear dengan bidang studinya, tambahan tugas-tugas yang mendadak, kesulitan untuk mengkoreksi hasil kerja siswa yang tulisannya tidak rapi, dan kendala untuk menyelesaikan tugas dalam durasi yang ditentukan sekolah. Sehubungan dengan penggunaan teknologi informasi sebagai hal baru dalam situasi pandemi Covid-19 ini, Subyek 1 tidak mendapatkan kesulitan karena memiliki kompetensi teknologi-informasi yang baik. Namun akibat tugas guru yang dirasa semakin banyak akibat pembelajaran daring, Subyek 1 mengalami ketidakseimbangan waktu antara pekerjaan dengan kehidupan pribadi. Waktu yang sebelumnya bisa ia kelola dengan baik antara karir dan keluarga, saat ini tidak dapat ia kelola karena banyaknya tugas yang harus ia selesaikan dalam jangka waktu yang terbatas. Pembelajaran jarak jauh menambah tugas guru seperti pembuatan materi pengajaran yang harus menyesuaikan konteks, pembahasan dan penyampaian materi daring yang membutuhkan strategi tertentu, serta komunikasi dengan orang tua yang semakin intens dan menggunakan jam kerja di luar waktu yang seharusnya (Chaeruman, 2020; Eddy et al., 2019; Fadhilaturrahmi et al., 2021; Marek et al., 2021; Rasmitadila et al., 2020). Meskipun waktu yang ia berikan untuk pekerjaan lebih banyak daripada keluarga, tetapi ia tidak mendapatkan penghargaan lebih dari sekolah akibat dampak pandemi Covid-19 yang menyeluruh di bidang ekonomi. Hal ini menimbulkan kegelisahan bagi subyek karena kekhawatiran untuk memenuhi kebutuhan perekonomian keluarga. Kekhawatiran ini berimbas pada beban pikiran yang menjadi pemicu stres dan mengakibatkan ketegangan tinggi.

Subyek 2 juga mengalami hambatan dalam pekerjaan yang hampir serupa dengan Subyek 1 dalam hal kompetensi mengajar mata pelajaran yang tidak linear dengan bidang studinya. Dalam penggunaan teknologi-informasi dalam pengajaran, Subyek 2 tidak mengalami kendala berarti, sehingga ia dapat menciptakan materi-materi yang menarik bagi siswa. Namun hal ini tidak berjalan efektif sesuai harapannya karena tidak semua siswa memiliki perangkat elektronik yang memadai. Subyek 2 lebih merasakan tekanan ketika dalam *classroom management* ketika harus mengawasi perilaku siswa dalam pembelajaran daring yang terkadang tidak serius belajar. Tekanan pekerjaan ini semakin besar karena Subyek 2

merasa jumlah murid melebihi kapasitasnya. Respon orang tua akibat pembelajaran daring juga dapat menambah beban kerja guru, seperti yang pernah terjadi yaitu kesulitan orang tua murid terkait prosedur dan aturan pengambilan nilai secara daring. Berkaitan dengan penghargaan sekolah, Subyek 2 merasakan penghargaan yang diberikan sudah sepadan dengan kinerjanya meskipun belum sepenuhnya cukup untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.

Berdasarkan observasi dan wawancara, kedua subyek penelitian mengalami stres diakibatkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal berkaitan langsung dengan tugas dan jenis pekerjaan di sekolah yang paling tampak pada kedua subyek adalah beban pekerjaan yang semakin bertambah akibat pembelajaran jarak jauh baik tugas terstruktur maupun tugas khusus yang berkaitan dengan perannya sebagai guru dan karyawan. Pengajaran daring yang mendadak menjadikan guru belum memiliki kompetensi yang memadai akibat keterbatasan waktu pelatihan dan pengembangan. Kompetensi yang lemah berpengaruh kepada tingkat stres guru. Faktor eksternal adalah kondisi keluarga masing-masing subyek yang membutuhkan perhatian dan pemenuhan kebutuhan hidup, sementara kedua subyek mengalami kesulitan karena belum dapat beradaptasi untuk menyesuaikan perubahan waktu bekerja dan memiliki kekhawatiran akan penghasilannya karena dampak pandemi Covid-19.

Strategi Pengelolaan Stres Individu

Dalam menghadapi stres, seseorang dapat melakukan perubahan perilaku dan pemikiran terhadap pemicu stress, serta mengontrol tanggapan emosi terhadap pemicu stress (Colquitt, 2015). Namun kemampuan setiap orang dalam mengatasi stres berbeda-beda antara yang satu dengan yang lain (Hidayati & Suryadi, 2020). Robbins and Judge (2017) menyatakan empat aspek yang berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam menghadapi stres:

1. *Perception* (persepsi) mengacu pada bagaimana seseorang menginterpretasikan kondisi yang terjadi, di luar pandangan umum. Contohnya, pengajaran daring dapat dipandang sebagai suatu kendala, tetapi bagi orang lain ada yang melihatnya sebagai peluang.
2. *Job experience* (pengalaman kerja) menunjukkan bahwa seseorang yang lebih lama bekerja dapat lebih beradaptasi dengan cepat yang berpengaruh pada tingkat stres. Hal ini disebabkan mekanisme menghadapi stres membutuhkan waktu untuk terbentuk.
3. *Social Support* (dukungan sosial) adalah dukungan yang diterima individu dari relasi di sekitarnya yang dapat mempengaruhi tingkat stres.
4. *Personality Traits* (sifat kepribadian). Berdasarkan ilmu psikologi, ada tipe-tipe individu yang rentan terhadap stres, misalnya individu dengan tipe neurotik yang mudah cemas dan cenderung menghindari masalah.

Berdasarkan observasi dan wawancara, Subyek 1 menginformasikan bahwa dirinya memiliki *personality trait* mudah cemas sehingga lebih rentan terhadap stres. Subyek 1 menyadari hal ini sehingga ia melakukan beberapa langkah sebagai upaya untuk mengelola stres, yaitu mengambil waktu istirahat sejenak sebagai jeda di antara pengerjaan tugasnya untuk melakukan hal lain yang dapat membuatnya terhibur. Subyek 1 dapat tetap bertahan karena ia mendapatkan dukungan sosial ketika ia berdiskusi dengan rekannya untuk meningkatkan kompetensi diri dalam mengatasi permasalahan pelajaran yang tidak linear dengan bidang studi tertentu.

Dalam kehidupan seorang manusia, stres dapat saja terjadi dan tidak akan hilang seluruhnya baik dalam konteks pekerjaan atau di luar pekerjaan, tetapi manusia bisa mengurangi tingkat stres dimulai dari menyeleksi pekerjaan dan merancang ulang pekerjaan (Supartha & Sintaasih, 2017). Hal ini yang dilakukan oleh Subyek 2, di mana ia dapat menyeleksi pekerjaannya, tugas mana yang harus ia prioritaskan dan kerjakan dahulu di sekolah ketika harus bekerja di kantor agar tidak membawa tugas terlalu banyak ke rumah. Selain kompetensi manajemen waktu yang baik, pengalaman kerja Subyek 2 menjadikan ia mengetahui berbagai strategi untuk mengatasi perilaku siswa di kelas yang tidak tertib atau

tidak aktif, sehingga ia dapat menanggulangi stres yang mungkin timbul dari permasalahan *classroom management*. Subyek 2 memiliki kompetensi pemecahan masalah, terlihat dari bagaimana ia dapat mencari sendiri solusi untuk mengatasi permasalahan yang timbul dalam pelaksanaan pembelajaran daring. Subyek 2 mengakui bahwa ia terkadang merasa tidak percaya diri dan tidak mampu menyelesaikan pekerjaan dengan baik, tetapi ia mencoba untuk merubah pola pikir dengan berfokus pada hal positif, berhenti menyalahkan diri sendiri dan orang lain, kemudian belajar dari kegagalan untuk menjadi lebih baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil observasi menunjukkan bahwa guru SMP XYZ di Tangerang mengalami tingkat stres yang beragam. Hasil wawancara dua subyek dengan tingkat stress paling rendah dan paling tinggi tidak bertujuan untuk membandingkan dua subyek secara kepala ke kepala, tetapi bertujuan untuk mendalami dan memaparkan hal-hal yang dialami dua subyek yang mengakibatkan keduanya memiliki tingkat stres yang berbeda, meskipun berada dalam organisasi yang sama.

Perbedaan yang mendasar yang dapat disimpulkan dari kedua subyek ini adalah perbedaan usia, sifat karakter, pengalaman bekerja, serta pola pikir individu. Subyek 1 dengan tingkat stress lebih tinggi berusia lebih muda dengan pengalaman kerja lebih sedikit, serta sifat karakter lebih mudah cemas dibandingkan subyek 2. Keduanya mampu melakukan strategi *coping* sesuai pemahaman terhadap diri-sendiri, seperti mengambil waktu jeda atau melakukan hobi. Subyek 2 dengan tingkat stres lebih rendah memiliki kompetensi manajemen kelas dan manajemen waktu yang lebih baik, tetapi perubahan pola pikir adalah hal utama yang membuat tingkat stresnya rendah.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tantangan yang dihadapi guru SMP XYZ di Tangerang selama pandemi Covid-19 ini adalah jenjang antara kompetensi yang mereka miliki terhadap tuntutan pekerjaan yang ada. Guru yang memiliki kompetensi yang baik, tidak hanya dari segi pengetahuan bidang studi, tetapi juga manajemen waktu dan manajemen kelas, lebih tahan terhadap stres. Selain kompetensi, guru lebih rentan terhadap stres jika memiliki sifat karakter yang mudah cemas. Upaya yang dilakukan guru-guru secara individu adalah dengan merubah pola pikir (*mindset*), mengatur jam bekerja dengan bijak, serta melakukan hobi di saat jeda. Saran bagi para guru yang mengajar selama masa pandemi Covid-19 adalah untuk mengembangkan pola pikir yang positif sehingga dapat berpikir jernih, serta mengembangkan kompetensi untuk mampu mengelola tantangan yang ada. Penelitian ini terbatas pada upaya dan tantangan individu dari guru SMP XYZ di Tangerang, sehingga dibutuhkan penelitian yang lebih mendalam lagi mengenai upaya yang lebih spesifik untuk mengatasi berbagai jenis stres yang mungkin timbul akibat perubahan situasi dan kondisi. Dari segi manajemen sekolah, belum terlihat upaya dari pihak manajemen sekolah untuk membantu guru-guru dalam mengelola stres sehingga hal ini dapat menjadi satu hal yang perlu diteliti ke depannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, S. (2019). Implementasi total quality management (TQM) dalam bisnis pendidikan. *EDUKA: Jurnal Pendidikan, Hukum, dan Bisnis*, 4(2), 46–52.
<https://doi.org/10.32493/eduka.v4i2.4263>
- Badu, S. Q., & Djafri, N. (2017). *Kepemimpinan dan perilaku organisasi*. Ideas Publishing.
- Chaeruman, U. A. (2020). Ruang belajar baru dan implikasi terhadap pembelajaran di era

- tatanan baru. *Kwangsan Jurnal Teknologi Pendidikan*, 8(1), 142–153.
<https://doi.org/10.31800/jtp.kw.v8n1.p142--153>
- Colquitt, J. A. (2015). *Organizational behavior: Improving performance in commitment in the workplace*. McGraw-Hill Education.
- Crum, A. J., Akinola, M., Martin, A., & Fath, S. (2017). The role of stress mindset in shaping cognitive, emotional, and physiological responses to challenging and threatening stress. *Anxiety, Stress, & Coping*, 30(4), 379–395.
<https://doi.org/10.1080/10615806.2016.1275585>
- Dewi, A. A. (2018). *Guru mata tombak pendidikan*. CV Jejak.
- Fadhilaturrahmi, Ananda, R., & Yolanda, S. (2021). Persepsi guru sekolah dasar terhadap pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid 19. *Jurnal Basicedu*, 5(3), 1683–1688. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i3.1187>
- The Guardian. (2019, February 25). *Teachers experience more stress than other workers, study shows*. The Guardian.
<https://www.theguardian.com/education/2019/feb/25/teachers-experience-more-stress-than-other-workers-study-shows>
- Herman, K. C., Hickmon-Rosa, J., & Reinke, W. M. (2018). Empirically derived profiles of teacher stress, burnout, self-efficacy, and coping and associated student outcomes. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 20(2), 90–100.
<https://doi.org/10.1177/1098300717732066>
- Herman, K. C., Reinke, W. M., & Eddy, C. L. (2020). Advances in understanding and intervening in teacher stress and coping: The Coping-Competence-Context Theory. *Journal of School Psychology*, 78, 69–74. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2020.01.001>
- Hidayati, S., & Suryadi. (2020). Manajemen stres guru (Studi kasus guru SD di Sumenep Madura). *EDUKA: Jurnal Pendidikan, Hukum, dan Bisnis*, 5(2), 152–159.
<http://www.openjournal.unpam.ac.id/index.php/Eduka/article/view/8236>
- Judge, T. A., & Robbins, S. P. (2017). *Organizational behavior* (17th ed.). Pearson Education.
- Kim, J., Shin, Y., Tsukayama, E., & Park, D. (2020). Stress mindset predicts job turnover among preschool teachers. *Journal of School Psychology*, 78, 13–22.
<https://doi.org/10.1016/j.jsp.2019.11.002>
- Kurniawan, A. (2018). *Metode penelitian pendidikan*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Coping and adaptation. In W. D. Gentry (Ed.), *The handbook of behavioral medicine* (pp. 282–325). Guilford.
- Marek, M. W., Chew, C. S., & Wu, W. V. (2021). Teacher experiences in converting classes to distance learning in the COVID-19 pandemic. *International Journal of Distance Education Technologies (IJDET)*, 19(1), 89–109.
<http://doi.org/10.4018/IJDET.20210101.oa3>
- Muhonen, H., Pakarinen, E., Lerkkanen, M. -K., (2021). Professional vision of Grade 1 teachers experiencing different levels of work-related stress. *Teaching and Teacher Education*, 110, 103585. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103585>

- Putus, T., Vilén, L., Atosuo, J. (2021). The association between work-related stress, indoor air quality and voice problems among teachers - is there a Trend?. *Journal of Voice*. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2021.09.007>
- Rasmitadila, Aliyyah, R. R., Rachmadtullah, R., Samsudin, A., Syaodih, E., Nurtanto, M., & Tambunan, A. R. S. (2020). The perceptions of primary school teachers of online learning during the COVID-19 pandemic period: A case study in Indonesia. *Journal of Ethnic and Cultural Studies*, 7(2), 90-109. <http://dx.doi.org/10.29333/ejecs/388>
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2017). *Organizational behaviour* (13rd ed.). Salemba Empat.
- Supartha, W. G., & Sintaasih, D. K. (2017). *Pengantar perilaku organisasi*. PT. Mabhakti.
- Vanchapo, A. R. (2020). *Beban kerja dan stres kerja*. CV. Penerbit Kiara Media.
- Will, M. (2021, February 22). *Teachers are stressed out, and it's causing some to quit*. Education Week. <https://www.edweek.org/teaching-learning/teachers-are-stressed-out-and-its-causing-some-to-quit/2021/02>