

GAMBARAN TINGKAT PTSD GURU SELAMA MASA PEMBELAJARAN *ONLINE LEARNING*

Alfiandy Warih Handoyo¹, Sigit Setiawan²
Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
alfiandywh@untirta.ac.id

Abstrak

Artikel ini merupakan survey terhadap tingkat stres guru fisika selama melakukan *online learning*. Tujuan dari penulisan artikel ini adalah melihat gambaran tingkat PTSD para para guru di wilayah Provinsi Banten. Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode survey *online* dan berdasarkan hasil survey terdapat 30 orang responden yang mewakili beberapa wilayah Provinsi Banten. Hasil survey menunjukkan bahwa dari 6 gejala tahapan stres, tahap 1 dialami oleh 9 orang atau 30% partisipan. Gejala tahap 2 menjadi gejala yang paling banyak dialami yaitu 24 orang atau sekitar 80%. Gejala tahap 3 juga dialami oleh sebagian besar partisipan yaitu 18 orang atau 60%. Gejala tahap 4 dialami oleh 13 orang atau 43,33%. Gejala stres tahap 5 dan 6 merupakan gejala yang paling sedikit dialami yaitu 8 dan 3 orang atau hanya 26,33% pada tahap 5 dan 10% pada tahap 6.

Kata Kunci : Stres, , Guru, Belajar Daring

Pendahuluan

Setelah masa darurat Covid-19 berlangsung dengan segala bentuk problematika yang muncul, kini Indonesia bersiap untuk memulai tataran hidup yang baru (Ramadhana, 2020). Beragam hal perlu dilakukan oleh seluruh lini kehidupan tidak terkecuali dunia Pendidikan (Rahman dan Bhakti 2020). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan telah memberikan beberapa panduan dalam pelaksanaan pembelajaran di era adaptasi kebiasaan baru (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020), namun permasalahan yang muncul, prosedur tersebut hanya berpatokan pada adaptasi kebiasaan fisik. Sisi psikologis hampir tidak disentuh sama sekali, padahal banyak hal yang harus diperhatikan mengingat banyak permasalahan psikologis yang muncul sebagai dampak dari

wabah covid-19 (Agung, 2020; Cao et al., 2020).

Menghadapi masa adaptasi kebiasaan baru, banyak yang harus dipersiapkan oleh guru (Arifa, 2020). Protokol pelaksanaan pembelajaran yang berkaitan dengan kebiasaan-kebiasaan baru dalam belajar harus diikuti dengan tertib. Guru juga harus mampu mendampingi peserta didik dalam proses pembelajaran dengan cara-cara yang baru. Keterampilan menghadapi siswa yang stres harus menjadi syarat yang mutlak untuk dimiliki dan dikuasai bagi para guru.

Sebelum membahas mengenai upaya mendampingi dan menghadapi stress pada peserta didik, guru harus dipastikan sehat secara mental agar dapat memberi layanan yang maksimal (Reinke et al. 2011; Sandra dan Ifdil 2015). Kesehatan mental merupakan suatu

kecenderungan yang ditampilkan oleh seorang individu dalam berpikir, merasa, serta tindakan individu yang efisien dan efektif Ketika sedang menghadapi situasi atau tantangan dalam hidup serta tekanan hidup (Hanurawan, 2012). Seorang Guru yang memiliki peran untuk mendidik serta membimbing siswa harus mampu menunjukkan suatu kematangan, kedewasaan, dan juga menjaga kondisi kesehatan jasmani maupun rohani (Wardhani, 2017). Kesehatan mental merupakan suatu hal yang penting dimiliki seorang guru dalam menghadapi rutinitas pembelajaran. Apabila kesehatan mental seorang guru terganggu, maka dikhawatirkan akan mengganggu proses pembelajaran dan bahkan bisa mempengaruhi keadaan peserta didik (Gray, Wilcox, dan Nordstokke 2017; Harding et al. 2019).

Stres menjadi salah satu masalah Kesehatan mental yang paling sering muncul pada individu. Menurut Hawari (2011) terdapat beberapa tahapan stress pada individu. Berikut penjelasannya

a. Tahap 1

Tahapan stres yang pertama dan kondisi paling ringan biasanya ditandai dengan munculnya suatu semangat untuk bekerja namun secara berlebihan (*overacting*), pengamatan individu cenderung menjadi lebih “awas” dari kondisi normalnya. Individu juga seolah merasa mampu untuk menyelesaikan pekerjaan yang sedang ditangani secara lebih cepat namun tanpa disadari justru yang terjadi adalah cadangan energi pada individu tersebut menjadi habis

dan timbul perasaan gugup secara berlebihan.

b. Tahap 2

Tahap 2 merupakan kelanjutan yang muncul setelah tahap pertama berlalu. Tahap dua terjadi setelah gejala stress yang awalnya terasa positif dan semangat perlahan menghilang. Individu mulai menunjukkan keluhan yang akibat kondisi cadangan energy yang berkurang secara drastis akibat tidak memiliki waktu untuk beristirahat. Individu mulai menunjukkan beberapa gangguan fisik seperti merasa lebih letih saat bangun tidur, badan merasa tidak segar, menjadi lebih lelah, dan lain lain.

c. Tahap 3

Jika individu terus memaksakan diri tanpa menghiraukan keluhan, maka gangguan yang dirasakan akan semakin nyata seperti merasa sakit lambung (*gastritis*, diare), otot yang lebih sering tegang. Ada juga beberapa gangguan psikis seperti merasa tidak nyaman dan tidak tenang, gangguan emosi, gangguan pola tidur dan tubuh terasa lemah tak bertenaga. Apabila individu mengalami gejala ini hendaknya mulai berkonsultasi dengan dokter untuk mendapatkan terapi atau hendaknya beban stress dikurangi.

d. Tahap 4

Ketika individu terus bekerja tanpa istirahat maka individu akan mengalami kebosanan karena aktivitas yang rutin, tidak bersemangat, fisik

merasa sangat lelah akibat mengalami gangguan tidur, kesulitan untuk mengingat serta menurunnya konsentrasi. Tidak jarang individu yang mengalami stres tahap 4 mengalami rasa takut dan cemas penyebab yang jelas.

e. Tahap 5

Individu akan merasakan kondisi kelelahan fisik dan psikis yang ekstrim (*Physical and Psychological Exhausting*), tidak mampu menjalankan dan menuntaskan pekerjaan yang rutin dikerjakan, masalah pada sistem pencernaan menjadi makin parah (*gastro-intestinal disorder*), serta tingkat rasa takut dan cemas yang meningkat. Sebagian individu yang mengalami gangguan tahap 5 menunjukkan gejala sering mengalami kebingungan dan mudah panik.

f. Tahap 6

Merupakan tahap puncak yang ditandai dengan serangan kepanikan berlebihan serta perasaan takut dan terbayang bayang tentang kematian. Tahap ini juga ditunjukkan dengan adanya perubahan pada berdetak jantung yang menjadi lebih cepat, mengalami sesak atau sulit untuk bernafas, tubuh sering mengalami gemetar yang diiringi dengan keringat dingin. Pada kondisi ekstrim, individu akan menjadi sering pingsan, namun saat diperiksa secara medis tidak ditemukan penyakit

apapun karena tidak menunjukkan gejala sakit fisik

Berdasarkan kajian yang telah disebutkan maka dapat disimpulkan bahwa pada era adaptasi kebiasaan baru memberi banyak dampak dalam kehidupan tidak terkecuali dunia pendidikan. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan merancang banyak program dalam rangka mengoptimalkan kegiatan pembelajaran pada era adaptasi kebiasaan baru, sayangnya aspek psikologis masih belum mendapat perhatian secara khusus. Salah satu problem psikologis yang ada dalam masa adaptasi kebiasaan baru adalah stress siswa. Agar mampu mendampingi tekanan psikologis pada siswa maka guru harus dipastikan terhindar dari beragam gangguan psikologis. Situasi ideal tersebut masih belum banyak tercipta karena masih banyak guru yang mengeluhkan banyak hambatan dalam menjalani pembelajaran di masa adaptasi kebiasaan baru.

Tujuan dari penulisan artikel ini adalah melihat tingkat stres yang terjadi pada guru selama proses pembelajaran daring ini. Diharapkan dengan adanya hasil pengujian dapat digunakan untuk menentukan pengambilan langkah yang tepat sehingga lebih jauh diharapkan dapat mereduksi potensi dampak buruk yang terjadi akibat stress yang dialami oleh para guru.

Metode

Metode penelitian yang digunakan pada karya ilmiah adalah pendekatan survey kuantitatif. Peneliti mencoba memetakan

tingkatan stres para guru yang ada di Provinsi Banten. Pengukuran dilakukan menggunakan instrument skala tahapan stress yang mengacu pada teori Hawari (2011). Instrumen terdiri atas 54 item pernyataan yang mewakili 6 tahapan stres. Para partisipan bisa memilih beberapa pernyataan pada masing-masing kategori, Pengukuran dilakukan menggunakan survey *online*. Berdasarkan pengumpulan data terdapat 30 orang yang melakukan pengisian. Para responden berasal dari beberapa wilayah di Provinsi Banten seperti Kabupaten Serang, Kota Serang, Kabupaten Pandeglang, Kabupaten Lebak, Kota Tangerang, Kota Tangerang, Kota Cilegon, dan Kota Cilegon,

Hasil

Berdasarkan pemetaan terhadap 6 tahapan stres pada 30 orang partisipan didapatkan rata rata hasil sebagai berikut

Tabel 1. Hasil asesmen tingkat stres kerja selama masa Covid-19

Tahapan Stres	Rata-rata partisipan	%
Tahap 1	9	30
Tahap 2	24	80
Tahap 3	18	60
Tahap 4	13	43,33
Tahap 5	8	26,67
Tahap 6	3	10

Menurut hasil asesmen, gejala stres tahap 1 dialami oleh 12 orang partisipan atau dengan prosentase 30%. Dengan demikian dapat

disimpulkan sedikit peserta mengalami gejala stres tahap 1.

Pada kondisi stres tahap 2 dialami oleh 24 orang dari 30 orang partisipan atau dengan level prosentase 80 persen. Gejala stres tahap merupakan kelanjutan setelah seseorang mengalami gejala 1. Prosentase yang mencapai angka 80% mengindikasikan hampir seluruh partisipan berada pada level stres tahap ini.

Pada kondisi stres tahap 3 didapatkan hasil 18 orang atau 60 % partisipan mengalami gejala stres tersebut. Gejala stres ini menunjukkan seseorang sudah ada pada tahapan yang mengarah pada level berat. Angka 60 persen juga dapat disimpulkan bahwa lebih dari separuh partisipan mengalami gejala stres tahap 3.

Hasil pengukuran kondisi stres tahap 4 didapati temuan bahwa 13 orang dari 30 atau 43,33 persen partisipan mengalami gejala tersebut. Angka 43,33 persen dapat diartikan bahwa hampir setengah dari para partisipan mengalami gejala tersebut.

Gejala stres tahap 5 dialami oleh 8 orang dari 30 partisipan atau berada pada prosentase 26,67%. Gejala ini cukup sedikit dialami oleh para partisipan namun tetap perlu mendapatkan perhatian daari peneliti,

Gejala stres tahap tiga dialami oleh 3 orang dari 30 orang atau hanya berada pada prosentase 10%. Ini merupakan prosentase terkecil diantara enam tahapan stres yang ada. Pada bagian selanjutnya akan dibahas mengenai hasil angka perolehan tersebut.

Pembahasan

Gejala tahapan 1 merupakan awal seseorang menunjukkan gejala mengalami stres kerja. Pada gejala 1 seseorang justru akan cenderung bersemangat dalam bekerja saat mengalami tekanan (Matthiesen & Einarsen, 2004). Hal tersebut wajar terjadi karena pada umumnya masih menerima tekanan sebagai suatu tantangan yang harus dilakukan (Putri, 2018). Pada umumnya kegiatan pembelajaran daring merupakan suatu hal yang baru sehingga para guru masih merasa tertantang untuk bekerja (Astini, 2020), hal tersebut juga dirasakan oleh para partisipan. Selain itu guru merasa senang melakukan pembelajaran daring karena memiliki waktu yang lebih luang dalam mengelola kelas hal ini menjadi sangat wajar karena pembelajaran daring memberi kelonggaran bagi pendidik serta peserta didik untuk memilih waktu penyampaian materi dan pengerjaan tugas (Asmuni, 2020). Sayangnya hanya tinggal 9 dari 30 orang guru yang masih menunjukkan semangat tersebut. Menghadapi realita ini, tidak terlalu banyak hal yang bisa diberikan karena merupakan suatu gejala yang positif sehingga justru layak untuk dipertahankan. Salah satu kegiatan yang bisa dilakukan adalah memberikan motivasi dan penghargaan agar guru tetap menunjukkan semangat yang tinggi dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran daring. Motivasi dan apresiasi dirasa cukup layak diberikan agar guru bisa tetap memberikan pelayanan maksimal kepada para peserta didik (Nurpina, 2016).

Pada gejala stres tahap 2 menunjukkan sebagian hampir semua guru sudah mulai menunjukkan kehilangan semangat dalam

mengajar daringsalah satu penyebab menurunnya semangat karena Sebagian guru merasa melakukan kegiatan pembelajaran daring lebih melelahkan daripada pembelajaran luring. Beberapa guru menyatakan lebih banyak hal yang harus dilakukan selama pembelajaran daring. Pada umumnya memang kegiatan pembelajaran daring membutuhkan lebih banyak persiapan (Smith et al., 2016). Guru menyatakan menyiapkan pembelajaran daring justru lebih berat karena banyak hal teknis yang harus disiapkan (Thompson et al., 2013). Menhadapi situasi gejala 2 ini memang perlu banyak hal yang bisa untuk dilaksanakan. Contoh kegiatan yang bisa dilaksanakan adalah mengurangi ketegangan dan kebosanan guru pada pembelajaran daring (Shalev-Shwartz, 2011). Dengan melakukan relaksasi diharapkan dapat meningkatkan kembali semangat para guru dalam melakukan pembelajaran daring (Nimrod & Rotem, 2010).

Gejala stres pada tahap 3 adalah mulai muncul beberapa keluhan fisik seperti gangguan pencernaan, otot selalu tegang, perasaan tidak tenang, dan gangguan emosi. Melihat dari hasil asesmen, meskipun tidak sebanyak gangguan pada tahap 2 namun tergolong mengkhawatirkan. Sangat wajar apabila seseorang mengalami gangguan fisik saat menasa stres karena mempengaruhi ketegangan pada diri (Yu et al., 2016). Gejala gangguan fisik memang sering dialami oleh para penderita stres bahkan PTSD (Handoyo, 2017). Saat mengalami stres tahap tiga, salah satu kegiatan yang bisa dilaksanakan untuk mereduksi ganggunnya adalah memberikan

upaya terapi yang menyenangkan salah satunya terapi bermain (Afiati et al., 2020).

Gejala tahap 4 adalah adanya kebosanan pada guru. Hampir lebih dari 9 bulan proses pembelajaran daring mengakibatkan Sebagian dari guru merasa bosan. Rasa bosan muncul karena menganggap rutinitas tersebut sudah tidak menarik (Parker et al., 2018). Dalam melakukan kegiatan pembelajaran tidak jarang seorang guru akan mengalami kebosanan (Daschmann et al., 2011). Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mereduksi kebosanan adalah melakukan restrukturisasi pola pikir secara dan emosi para guru (Eren, 2016).

Stres tahap 5 adalah saat kondisi stres menjadi sangat berat. Hanya 8 orang dari 30 responden yang menyatakan mengalami hal ini. Beberapa hal yang dirasakan adalah perasaan cemas dan takut yang berlebihan. Pada umumnya ketakutan tersebut berkaitan dengan keberadaan Covid yang semakin meningkat. Banyak pihak yang mengkhawatirkan adanya peningkatan kondisi darurat covid 19 (Chakraborty & Yolmo, 2020). Akibat dari ketakutan tersebut justru mengganggu kehidupan sehari-hari. Perlu upaya penanganan khusus bagi para penderita gejala ini seperti konsultasi kepada psikolog atau psikiater (Mumtaz et al., 2020).

Gejala stres tahap 6 adalah perasaan yang takut menjadi semakin ekstrem. Beberapa gejala yang muncul adalah ketakutan terhadap kematian, ketakutan menghadapi hari esok, dan sebagainya. Dalam literatur disampaikan bahwa gejala tahaopan ini juga bisa berupa

gangguan mendadak pada jantung, namun diantara 3 responden yang berada pada gejala tahap 6 tidak ada yang mengalami gangguan tersebut.

Secara umum upaya yang bisa dilakukan dalam menghadapi situasi ini adalah dengan memberikan kegiatan pelatihan pengelolaan stres (Setiawan & Handoyo, 2020). Keterampilan manajemen stres adalah suatu keterampilan yang dimiliki individu untuk mengelola gejala stres yang dirasakan dalam kehidupan (Schafer, 2000). Keterampilan dalam mengelola situasi stress dan penyebabnya akan menentukan apakah seseorang akan mengalami stress atau tidak (Suranadi, 2012). Teknik Manajemen stress adalah usaha yang melibatkan kemampuan kognitif dan perilaku untuk mengoptimalkan keterampilan yang dimiliki individu untuk menghadapi situasi stres serta mengelola sumber stress sehingga mampu untuk mereduksi tingkat stress yang dimiliki (Hanum et al., 2016). Teknik stress manajemen selain bisa digunakan untuk mengantisipasi stress, juga bisa diberikan untuk mengatasi stress (Hakim et al., 2017).

Pemberian Teknik manajemen stress terbukti efektif untuk membantu penyintas kasus stres pada beberapa hasil penelitian. Salah satu komunitas penyintas stres adalah narapidana wanita karena akan menghadapi beberapa situasi dan tekanan yang lebih kompleks seperti stereotip. Pelatihan manajemen stres dapat (Segarahayu, 2013). Penelitian lain membuktikan teknik manajemen stres terbukti mampu menurunkan level stres dan depresi pada para lansia yang tinggal di Panti Sosial di

Mataram (Santosa, 2017). Keberhasilan metode manajemen stres juga didapati pada pekerja dengan tingkat stres tinggi seperti tim Basarnas Kota Padang (Ramadhani & Ardias, 2020).

Melihat kondisi yang ada pada saat ini, pelatihan manajemen stres baik untuk diberikan kepada para guru. Pelatihan sendiri merupakan suatu upaya yang terstruktur dan terencana untuk menanamkan pengetahuan dan memberikan banyak tekanan pada guru.

Kesimpulan

Berdasarkan kajian teori yang ada, hampir semua guru menunjukkan gejala mengalami gangguan stres selama menjalankan pembelajaran daring. Gejala stres yang paling banyak dialami adalah pada tahapan 2 yaitu menurunnya semangat dalam menyelenggarakan kegiatan pembelajaran daring. Salah satu upaya yang dianggap layak untuk dilakukan untuk mengatasi masalah

keterampilan bagi para individu (Handoyo, 2017). Pelatihan akan memiliki beberapa teknik dan cara sesuai dengan kondisi peserta dan tujuan dari pelatihan itu sendiri. Dengan adanya pelatihan manajemen stres, diharapkan guru dapat mengendalikan kondisi psikologis mereka serta dapat memberikan layanan yang terbaik kepada para peserta didik meskipun ditengah situasi pandemi yang tersebut adalah pemberian pelatihan manajemen stres. Pelatihan manajemen stres dianggap layak untuk mereduksi stres pada guru khususnya dalam masa adaptasi kebiasaan baru. Beberapa hal yang menjadikan teknik manajemen stres dianggap efektif adalah strategi yang diterapkan dalam kegiatan pelatihan teknik manajemen stres. Strategi yang diterapkan dalam teknik manajemen stres terbukti mampu mereduksi tingkat stres individu bahkan dalam beberapa situasi yang cukup ekstrim.

Daftar Referensi

- Afiati, E., Handoyo, A. W., Muhibah, S., & Al Hakim, I. (2020). TERAPI BERMAIN BAGI SISWA KORBAN BENCANA TSUNAMI DI KECAMATAN SUMUR BANTEN. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 5(1).
- Agung, I. M. (2020). Memahami Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Psikologi Sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(2), 68–84.
- Arifa, F. N. (2020). Tantangan Pelaksanaan Kebijakan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Covid-19. *Info Singkat;Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual Dan Strategis*, XII(7/I), 6. http://berkas.dpr.go.id/puslit/files/info_singkat/Info_Singkat-XII-7-I-P3DI-April-2020-1953.pdf
- Asmuni, A. (2020). Problematika Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 dan Solusi Pemecahannya. *Jurnal Paedagogy*, 7(4), 281–288.
- Astini, N. K. S. (2020). Tantangan Dan Peluang Pemanfaatan Teknologi Informasi Dalam Pembelajaran Online Masa Covid-19. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), 241–255.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 112934.
- Chakraborty, D., & Yolmo, N. L. (2020). Fright of Covid-19 and its Future: A Review. *J Palliat Care Med*, 10(369), 2.
- Daschmann, E. C., Götz, T., & Stupnisky, R. H. (2011). Testing the predictors of boredom at school: Development and validation of the precursors to boredom

- scales. *British Journal of Educational Psychology*, 81(3), 421–440.
- Eren, A. (2016). Unidirectional cycles of boredom, boredom coping strategies, and engagement among prospective teachers. *Social Psychology of Education*, 19(4), 895–924.
- Gray, C., Wilcox, G., & Nordstokke, D. (2017). Teacher mental health, school climate, inclusive education and student learning: A review. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 58(3), 203.
- Hakim, G. R. U., Tantiani, F. F., & Shanti, P. (2017). EFEKTIFITAS PELATIHAN MANAJEMEN STRES PADA MAHASISWA. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 75–79.
- Handoyo, A. W. (2017). *EFEKTIVITAS PELATIHAN PENGASUHAN ANAK BAGI IBU KORBAN ERUPSI MERAPI*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hanum, L., Daengsari, D. P., & Kemala, C. N. (2016). Penerapan Manajemen Stres Berkelompok dalam Menurunkan Stres pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis. *Jurnal Psikologi*, 43(1), 42–51.
- Hanurawan, F. (2012). Strategi pengembangan kesehatan mental di lingkungan sekolah. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 14(2), 93.
- Harding, S., Morris, R., Gunnell, D., Ford, T., Hollingworth, W., Tilling, K., Evans, R., Bell, S., Grey, J., & Brockman, R. (2019). Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing? *Journal of Affective Disorders*, 242, 180–187.
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Balai Penerbit FK UI.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). *Penyesuaian Kebijakan Pembelajaran di Masa*.
- Matthiesen, S. B., & Einarsen, S. (2004). Psychiatric distress and symptoms of PTSD among victims of bullying at work. *British Journal of Guidance & Counselling*, 32(3), 335–356.
- Mumtaz, N., Saqulain, G., & Mumtaz, N. (2020). COVID-19 Rehab Fright Management. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 37(1).
- Nimrod, G., & Rotem, A. (2010). Between relaxation and excitement: Activities and benefits gained in retirees' tourism. *International Journal of Tourism Research*, 12(1), 65–78.
- Nurpina, S. (2016). Pengaruh Penghargaan (Reward) Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Kerja Guru SMA Negeri Di Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 7(2), 1337–1345.
- Parker, P. C., Perry, R. P., Chipperfield, J. G., Hamm, J. M., & Pekrun, R. (2018). An attribution-based motivation treatment for low control students who are bored in online learning environments. *Motivation Science*, 4(2), 177.
- Putri, H. E. (2018). PENGARUH TEKANAN KETAATAN DAN SELF-EFFICACY TERHADAP AUDIT JUDGMENT DENGAN KOMPLEKSITAS TUGAS SEBAGAI VARIABEL MODERASI (STUDI EMPIRIS PADA BPK RI PERWAKILAN SUMATERA BARAT). *Jurnal Akuntansi*, 6(3).
- Rahman, F. A., & Bhakti, C. P. (2020). Implementasi Eksplorasi Karier Siswa di Era New Normal. *Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling*, 36–42.
- Ramadhana, M. R. (2020). MEMPERSIAPKAN KETAHANAN KELUARGA SELAMA ADAPTASI KEBIASAAN BARU DI MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 61–68.
- Ramadhani, M., & Ardias, W. S. (2020). EFEKTIVITAS PELATIHAN MANAJEMEN STRES DALAM PENURUNAN STRES KERJA PADA ANGGOTA BADAN SEARCH AND RESCUE NASIONAL (BASARNAS) KOTA PADANG. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 2(1), 28–39.
- Reinke, W. M., Stormont, M., Herman, K. C., Puri, R., & Goel, N. (2011). Supporting children's mental health in schools: Teacher perceptions of needs, roles, and barriers. *School Psychology Quarterly*,

- 26(1), 1.
- Sandra, R., & Ifdil, I. (2015). Konsep Stres Kerja Guru Bimbingan dan Konseling. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(1), 80–85.
- Santosa, I. M. E. (2017). Pengaruh Teknik Manajemen Stress Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Puspakarma Mataram. *PrimA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 2(2).
- Schafer, W. E. (2000). *Stress management for wellness*. Harcourt College Pub.
- Segarahayu, R. D. (2013). Pengaruh Manajemen stres terhadap penurunan tingkat stres pada narapidana di LPW Malang. *Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Setiawan, S., & Handoyo, A. W. (2020). PELATIHAN KETERAMPILAN KESEHATAN MENTAL BAGI GURU MENGHADAPI STRES DALAM MASA PEMBELAJARAN DARING. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, 3(1), 350–354.
- Shalev-Shwartz, S. (2011). Online learning and online convex optimization. *Foundations and Trends in Machine Learning*, 4(2), 107–194.
- Smith, S. J., Basham, J., Rice, M. F., & Carter Jr, R. A. (2016). Preparing special educators for the K–12 online learning environment: A survey of teacher educators. *Journal of Special Education Technology*, 31(3), 170–178.
- Suranadi, L. (2012). MANAJEMEN STRES MAHASISWA BARU. *Jurnal Kesehatan Prima*, 6(2).
- Thompson, N. L., Miller, N. C., & Franz, D. P. (2013). Comparing online and face-to-face learning experiences for nontraditional students: A case study of three online teacher education candidates. *Quarterly Review of Distance Education*, 14(4), 233.
- Wardhani, R. D. K. (2017). PERAN KESEHATAN MENTAL BAGI GURU DALAM PROSES BELAJAR MENGAJAR DI SEKOLAH. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, 1(2).
- Yu, J., Fei, K., Fox, A., Negron, R., & Horowitz, C. (2016). Stress eating and sleep disturbance as mediators in the relationship between depression and obesity in low-income, minority women. *Obesity Research & Clinical Practice*, 10(3), 283–290.