

**PELATIHAN MANAJEMEN STRES UNTUK MEREDUKSI TINGKAT STRES
GURU SELAMA MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU**

Rochani

Pogram Doktor Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
rochani1966@untirta.ac.id

Abstract

This article is the result of a literature review on the concept of stress management methods in order to reduce stress on teachers. Since the establishment of the online learning policy, many problems have arisen in education practice. One problem that arises is stress on teachers. The purpose of this study is to examine the evidence of the application of stress management methods in order to reduce stress levels in teachers. The results showed that stress management methods can be used to reduce teacher stress levels during the adaptation period for new habits.

Keyword: Stress, Stress management, Teacher

Abstrak

Artikel ini adalah hasil kajian literatur terhadap konsep metode manajemen stres dalam rangka mereduksi stres pada guru. Sejak ditetapkan kebijakan pembelajaran daring, banyak masalah yang muncul dalam dunia pendidikan. Salah satu masalah yang muncul adalah stres pada para guru. Tujuan dari penelitian ini adalah mengkaji bukti penerapan metode manajemen stres dalam rangka mereduksi tingkat stres terhadap para guru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode manajemen stres dapat digunakan untuk mereduksi tingkat stres guru selama masa adaptasi kebiasaan baru.

Kata Kunci : Stres, Manajemen Stres, Guru

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. Salah satu keterampilan yang harus dimiliki oleh guru adalah menghadapi situasi stres yang terjadi pada peserta didik

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 mengacu pada cara berpikir, berperasaan, dan bertindak individu yang efisien dan efektif dalam menghadapi tantangan hidup dan stres hidup (Hanurawan, 2012). Guru sebagai seorang pendidik dan pembimbing dituntut untuk memiliki kematangan, kedewasaan, kesehatan jasmani dan 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).

Salah satu masalah kesehatan mental yang sering terjadi adalah stress. Menurut Hawari (2011) terdapat beberapa tahapan stress pada individu. Berikut penjelasannya,

a. Tahap 1

Tahapan stress yang paling ringan dimana biasanya ditandai dengan semangat bekerja berlebihan (*overacting*), penglihatan lebih “tajam” dari biasanya. Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih namun

- tanpa disadari cadangan energy habis dan timbul rasa gugup berlebihan.
- b. Tahap 2
- Dampak stress yang semula “menyenangkan” mulai menghilang. Timbul keluhan yang di sebabkan karena cadangan energy menipis dan tidak memiliki waktu istirahat. Mulai timbul keluhan seerti merasa letih sewaktu bangun pagi, badan tidak segar, mudah lelah, lambung tidak nyaman, jantung berdebar-debar dan tidak bisa santai.
- c. Tahap 3
- Jika individu terus memaksakan diri tanpa menghiruakan keluhan, maka gangguan yang di rasakan akan semaki nyata seperti gangguan lambung (*gastritis*, diare), otot semakin tegang, perasaan tidak tenang, ketengan emosi, gangguan pola tidur dan tubuh terasa lemah tak bertenaga. Pada tahap 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, kehilangan semangat, terlalu lelah karena pola tidur tidak teratur, kemampuan mengingat dan konsentrasi rendah serta muncul rasa takut cemas tanpa ada penyebab yang jelas.
- e. Tahap 5
- Individu akan merasakan kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (*Physical and Psychological Exhausting*), tidak mampu menyelesaikan pekerjaan ringan sehari-hari, gangguan system pencernaan semakin berat (*gastro-intestinal disorder*), perasaan takut dan cemas yang meningkat, mudah bingung dan mudah panik.
- f. Tahap 6
- Merupakan tahap klimaks seseorang mengalami serangan panic dan perasaan takut mati. Jantung berdetak cepat, kesulitan bernafas, tubuh gemetar dan berkeringan dingin dan kemungkinan pingsan. Sering dilatikan ke UGD (Unit Gawat Darurat) bahkan ke ICU meskipun sering dipulangkan karena tidak ada 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 memberikan banyak program dalam rangka penyelenggaraan pendidikan di 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.

PTSD bisa diantisipasi dan ditangani dengan metode manajemen stress. Keterampilan manajemen stress adalah suatu keterampilan yang dimiliki individu untuk dapat mengatur, mengendalikan, serta mengelola stress (Ambarsari et al., 2017). Teknik manajemen stress tidak hanya bisa menyelesaikan masalah stress, namun juga bisa dilakukan mengantisipasi stress secara adaptif dan efektif dengan cara mengubah pola berfikir, merasa, berperilaku, dan sangat mungkin dalam lingkungan individu. Efektivitas manajemen stress dikarenakan Teknik ini memadukan keseimbangan antara kondisi fisik, kondisi psikologis/mental, keadaan psikososial dan aspek psikoreligius yang terdiri dari beberapa teknik mengelola stress, antara lain psikoedukasi, pelatihan relaksasi, restrukturisasi kognitif, dan pelatihan pemecahan masalah (Hanum et al., 2016).

Melihat fenomena dan kebutuhan yang ada, maka disimpulkan terdapat kebutuhan untuk melatih kemampuan

kesehatan mental bagi para guru. Kebutuhan tersebut dianggap semakin mendesak mengingat semakin banyak masalah pada proses pembelajaran pada masa adaptasi kebiasaan baru. Berdasarkan permasalahan di atas, tim tertarik untuk melakukan pelatihan melalui program pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Bimtek Keterampilan Kesehatan Mental Diri dan Kemampuan Menghadapi Stres Siswa Bagi Guru dalam Masa Adaptasi Kebiasaan Baru untuk Guru Matematika di Kabupaten Serang dan Kabupaten Pandeglang”. Diharapkan setelah mengikuti kegiatan pelatihan maka para guru dapat menjaga kesehatan mental masing-masing sehingga lebih jauh para guru mampu mewujudkan kegiatan belajar yang menyenangkan dan menghindari stress pada peserta didik. Lebih jauh, diharapkan guru mampu mendampingi peserta didik yang mengalami stress akibat perubahan sistem pembelajaran pada masa adaptasi kebiasaan baru.

Tujuan dari penulisan artikel ini adalah memberikan gambaran tentang pelaksanaan pelatihan manajemen stress bagi guru untuk menghindari stress pada pembelajaran selama situasi adaptasi kebiasaan baru. Lebih jauh, diharapkan kajian pada tulisan ini mampu menjadi inspirasi bagi beberapa peneliti selanjutnya untuk dapat mengaplikasikan Teknik

manajemen stress yang dikaji pada tulisan ini.

METODE

Metode penelitian yang digunakan pada karya ilmiah adalah pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur. Studi literatur adalah suatu teknik dalam penelitian yang melakukan kegiatan pengkajian dan pendalaman beberapa teori serta referensi yang berkaitan dengan nilai, budaya dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti. Metode kajian literatur memiliki peran yang penting dalam kontribusinya terhadap dunia penelitian secara umum, hal ini dikarenakan sebelum melakukan penelitian, peneliti pasti akan melakukan kajian terhadap literatur-literatur Ilmiah yang ada.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Manajemen stress adalah suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk mengelola stres yang timbul dalam kehidupan sehari-hari (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 meningkatkan keterampilan individu dalam rangka menghadapi dan 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).

Terdapat beberapa tahapan dalam pelaksanaan pelatihan teknik manajemen stres (Hakim et al., 2017) antara lain:

1. Pada awal kegiatan, para partisipan akan diajak untuk mengidentifikasi gejala stres dan bagaimana mengenali penyebab stres pada diri. Pendekatan yang digunakan dalam tahapan ini adalah psikoedukasi, intervensi *life span* dan keterampilan komunikasi
2. Pada tahapan selanjutnya, partisipan diberikan kesempatan untuk mempraktekkan keterampilan *coping* dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, manajemen stres, pemecahan masalah, serta relaksasi.
3. Setelah partisipan dinyatakan mampu menerapkan tindakan pada tahap sebelumnya, maka kegiatan selanjutnya adalah mempraktekkan teknik manajemen stres pada suatu peristiwa dan dilihat keefektifannya.

Materi dalam kegiatan manajemen stres sendiri adalah beberapa strategi yang bisa diaplikasikan individu dalam menghadapi situasi stres (Wade & Tavis, 2009) antara lain

1. Strategi fisik

Metode yang paling efektif dalam rangka mengatasi tekanan fisiologis dari stres adalah mencoba menenangkan diri dan mengurangi rangsangan fisik tubuh. Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah meditasi atau relaksasi sehingga otot-otot dan syaraf akan menjadi lebih santai, tekanan darah normal, atau dengan mencoba menstabilkan ritme pernapasan

2. Strategi Emosional

Strategi ini fokus pada pengendalian emosi yang muncul dari masalah yang dihadapi seperti rasa marah, cemas, atau kesedihan yang mendalam. Perasaan negatif seperti duka, marah, atau sedih merupakan reaksi yang wajar bagi individu apabila mengalami situasi yang tidak nyaman atau tertekan. Individu membutuhkan kesempatan untuk membahas kejadian tersebut secara terus-menerus agar menjadi lebih mampu menerima, memahami, dan memutuskan akan melakukan hal apa selanjutnya.

3. Strategi kognitif

Rasa stres pada umumnya akan menyerang dan ada pada ranah kognitif. Fokus utama dalam menangani stress adalah memperbaiki keadaan kognitif. Salah satu pendekatan yang bisa dilakukan adalah afirmasi positif. Metode ini dilakukan dengan

mengatakan kalimat pendek yang positif disusun baik dituangkan kedalam tulisan, diucapkan dengan cara berulang-ulang untuk mempengaruhi keadaan pikiran bawah sadar.

4. Strategi sosial

Salah satu upaya mereduksi stres yang dialami oleh individu adalah mencari dukungan kelompok. Kondisi kelompok yang tepat akan memberikan kesempatan bagi individu untuk saling berbagi beban. Mereka dapat membantu seseorang menilai suatu masalah dan merencanakan hal-hal yang dapat dilakukan untuk mengatasinya.

Pembahasan

Masa darurat covid-19 menimbulkan banyak masalah dalam dunia pendidikan, salah satunya stres. Banyak siswa, guru, bahkan orangtua mengalami stress selama masa pandemi Covid-19 (Pajarianto et al., 2020). Stres ini merupakan suatu hal yang sangat mengerikan dampaknya (Ernawati & Rusmawati, 2015). Apabila stres tidak segera mendapatkan penanganan maka dikhawatirkan bisa berlanjut bahkan menjadi PTSD (Afiati et al., 2020).

Para guru dianggap perlu untuk dibekali dengan keterampilan manajemen (Esita & Rohmiati, 2018). Apabila guru mengalami tidak memiliki pengaturan stres yang baik, maka ada potensi membawa masalah baru saat ada di kelas (Ambara,

2010). Guru sebagai contoh bagi para siswa mengharuskan mampu menunjukkan banyak keterampilan positif salah satunya pengendalian stres (Richards, 2012).

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). Teknik manajemen stres terbukti mampu menurunkan tingkat stres pada para lansia 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).

Dalam dunia Pendidikan, efektivitas teknik manajemen stres juga dapat dibuktikan berdasarkan beberapa hasil riset. Salah satu keberhasilan teknik manajemen stres adalah upaya menurunkan level prokrastinasi pada mahasiswa dimana setelah diberikan teknik manajemen stres, terbukti terdapat percepatan pengerjaan tugas akhir mahasiswa (Miskanik et al., 2019). Teknik manajemen stres yang dibersamai dengan metode desensitisasi sistematis juga mampu menurunkan level stres akademik pada mahasiswa (Dalimunthe & Rahmawati, 2019).

Beberapa hal yang menjadikan metode manajemen stres menjadi efektif adalah penerapan beberapa strategi didalamnya. Salah satu strategi yang diterapkan dalam manajemen stres adalah kegiatan relaksasi. Relaksasi terbukti efektif untuk mereduksi ketegangan khususnya dalam kondisi darurat Covid-19 (Zhang et al., 2020). Penerapan relaksasi terbukti mampu mereduksi ketegangan para pasien penderita Covid-19 dan mampu mempercepat proses penyembuhan (Liu et al., 2020). Kegiatan relaksasi selama proses belajar daring juga mampu mereduksi ketegangan dan memperlancar proses pembelajaran (Ozamiz-Etxebarria et al., 2020).

Kegiatan lain dalam rangkaian teknik manajemen stres adalah pelaksanaan *emotion-focused coping*. Strategi *coping* emosi terbukti mampu mereduksi level stres pada pekerja beresiko stres tinggi seperti konselor PTSD (Pow & Cashwell, 2017). Strategi *coping* emosi juga terbukti mampu mereduksi tingkatan *burnout* pada para pekerja medis seperti perawat yang memiliki level stres yang cukup tinggi (Mefoh et al., 2019). Dalam dunia Pendidikan, kegiatan *emotion-focused coping* juga terbukti dapat mereduksi tingkat stres pada para peserta didik dengan tingkat stres tinggi seperti mahasiswa jurusan medis (Ogoma, 2020).

Strategi manajemen stres yang selanjutnya adalah afirmasi positif. Metode ini pada dasarnya lebih sering digunakan untuk meningkatkan motivasi para pasien rumah sakit. Salah satu bukti efektivitas teknik afirmasi positif adalah upaya peningkatan motivasi pasien gagal ginjal kronis di RS Muhammadiyah Semarang dimana terbukti pasien yang mendapatkan motivasi afirmasi positif menunjukkan semangat yang lebih baik (Wijaya & Rahayu, 2019). Teknik afirmasi positif juga mampu mereduksi tingkat halusinasi pada pasien penderita Skizofrenia di RSJ Magelang (Hapsari, 2019). Teknik afirmasi positif juga mampu mereduksi tingkat *burnout* pada guru pendamping Anak Berkebutuhan Khusus (Hayati et al., 2015).

Strategi terakhir yang ada pada teknik manajemen stres adalah dukungan sosial. Dukungan sosial terbukti mampu memperbaiki kondisi psikologis individu dalam situasi khusus seperti narapidana wanita (Windistiar, 2016). Stres yang terjadi dalam dunia akademik sendiri memiliki korelasi yang cukup besar dengan faktor dukungan sosial (Ernawati & Rusmawati, 2015). Apabila seorang guru memiliki dukungan sosial yang baik maka cenderung memberikan dampak baik pada kondisi psikologinya (Santoso & Setiawan, 2018).

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 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 memberikan banyak tekanan pada guru.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian teori yang ada, teknik 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 PUSTAKA

- 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.
- Ambara, D. P. (2010). Pengaruh Tingkat Stres Guru Terhadap Manajemen Kelas Di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal IKA*, 8(2).
- Ambarsari, J., Ruhaena, L., & Uyun, Z. (2017). *Efektivitas Pelatihan Manajemen Diri Untuk Meningkatkan Kemampuan Belajar Dengan Refulasi Diri (Self Regulated Learning) Siswa SMP*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- 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
- 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.
- Dalimunthe, R. Z., & Rahmawati, R. (2019). Penggunaan Teknik Desentralisasi Sistematis Dalam Manajemen Stres Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 4(1).
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa smk yang menggunakan kurikulum 2013. *Empati*, 4(4), 26–31.
- Esita, Z., & Rohmiati, R. (2018). Stres dan Manajemen Stres Guru Taman Kanak-Kanak di Kota Kendari. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 7(2), 208–217.
- 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.
- Hapsari, N. S. (2019). *Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Tingkat Halusinasi Pada Pasien Skizofrenia Di Rsj Prof. Dr. Soeroyo Magelang*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- 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.
- Hayati, R., Widyana, R., & Sholichah, M. (2015). Terapi Tawa Untuk Menurunkan Kecenderungan Burnout Pada Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(1), 60–72.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

- (2020). *Penyesuaian Kebijakan Pembelajaran di Masa*.
- Liu, K., Chen, Y., Wu, D., Lin, R., Wang, Z., & Pan, L. (2020). Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with COVID-19. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 101132.
- Mefoh, P. C., Ude, E. N., & Chukwuorji, J. C. (2019). Age and burnout syndrome in nursing professionals: moderating role of emotion-focused coping. *Psychology, Health & Medicine*, 24(1), 101–107.
- Miskanik, M., Krisnanda, V. D., & Albab, S. (2019). Efektivitas Teknik Manajemen Stres Dalam Konseling Kelompok Untuk Mencegah Perilaku Prokastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Simposium Nasional Ilmiah & Call for Paper Unindra (Simponi)*.
- Ogoma, S. O. (2020). Problem-focused Coping Controls Burnout in Medical Students: The Case of a Selected Medical School in Kenya. *Journal of Psychology*, 8(1), 69–79.
- Ozamiz-Etxebarria, N., Santa María, M. D., Munitis, A. E., & Gorrotxategi, M. P. (2020). Reduction of COVID-19 anxiety levels through relaxation techniques: a study carried out in northern Spain on a sample of young university students. *Frontiers in Psychology*, 11.
- Pajarianto, H., Kadir, A., Galugu, N., Sari, P., & Februanti, S. (2020). Study from Home in the Middle of the COVID-19 Pandemic: Analysis of Religiosity, Teacher, and Parents Support Against Academic Stress. *Journal of Talent Development and Excellence*, 12(2s), 1791–1807.
- Pow, A. M., & Cashwell, C. S. (2017). Posttraumatic stress disorder and emotion-focused coping among disaster mental health counselors. *Journal of Counseling & Development*, 95(3), 322–331.
- 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.
- Richards, J. (2012). Teacher stress and coping strategies: A national snapshot. *The Educational Forum*, 76(3), 299–316.
- 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).
- Santoso, E., & Setiawan, J. L. (2018). Peran dukungan sosial keluarga, atasan, dan rekan kerja terhadap resilient self-efficacy guru sekolah luar biasa. *Jurnal Psikologi*, 45(1).
- 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).
- Suranadi, L. (2012). Manajemen Stres Mahasiswa Baru. *Jurnal Kesehatan Prima*, 6(2).
- Wade, C., & Tavriss, C. (2009). *Psikologi Jilid 2* (M. W. Hardani (ed.)). Erlangga.
- Wardhani, R. D. K. (2017). Peran Kesehatan Mental Bagi Guru Dalam Proses Belajar Mengajar Di Sekolah. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, 1(2).
- Wijaya, F., & Rahayu, D. A. (2019). Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Mekanisme Koping Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(1), 7–12.
- Windistiar, D. E. (2016). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Stres Narapidana Wanita*. University of Muhammadiyah Malang.
- Zhang, H., Li, A., Zhu, B., Niu, Y., Ruan, Z., Liu, L., Gao, X., Wang, K., Yin, L., & Peng, M. (2020). COVID-19 pandemic: study on simple, easy, and practical relaxation techniques while wearing medical protective equipment. *Psychological Medicine*, 1–7.