Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII)
Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia
ISBN: 978-623-97248-0-1

Strategi Koping Pengajar dalam Menghadapi Stres selama Masa Belajar dari Rumah (BDR)

I Dewa Ayu Dwika Puspita Dewi[1], Aria Saloka Immanuel[2]
[1]Program Studi Psikologi, Universitas Bali Dwipa,
[2]Center for Health and Indigenous Psychology Universitas Udayana
Email: dwika.pd@gmail.com[1]

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi strategi koping yang digunakan pengajar dalam menghadapi stres selama masa belajar dari rumah (BDR). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *cross-sectional design*. Instrumen dalam penelitian ini adalah *Perceived Stress Scale-10 (*PSS-10) yang digunakan untuk mengukur stres dan *The Brief COPE* untuk mengukur strategi koping. Kedua instrumen tersebut dibuat dalam format daring (*online*). Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 155 partisipan dengan rata-rata usia 33,07 tahun (*SD=9,47*) dan rata-rata pengalaman mengajar 8,25 tahun (*SD=7,72*). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 69,68% guru mengalami stres pada kategori *moderate stress* dan sebanyak 2,58% mengalami stres pada kategori *high-perceived stress*. Sebanyak 130 partisipan menggunakan *problem-focused coping,* 18 partisipan menggunakan *emotion-focused coping*, 7 partisipan menggunakan kombinasi *problem-focused coping* dan *emotion focused coping*, dan tidak ada partisipan yang menggunakan *avoidant coping*. Analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa *problem-focused coping* (β=-0,59, *p<0,001*), *emotional-focused coping* (β=0,36, *p<0,05*), dan *avoidant coping* (β=0,33, *p<0,001*) merupakan prediktor stres yang signifikan. Strategi koping tersebut menjelaskan 26% varians stres F (3, 151) = 17,38, p<0,001. Hasil penelitian ini menemukan bahwa strategi koping jenis *problem-focused coping* dapat memprediksi penurunan tingkat stres pada tenaga pendidik yang sedang menjalankan program pembelajaran jarak jauh (PJJ).

Kata Kunci: Pengajar; strategi koping; stres

PENDAHULUAN

Pandemi *corona virus disease* (COVID-19) telah merubah sistem pendidikan di seluruh dunia, tanpa terkecuali Indonesia. Sistem pembelajaran tatap muka di sekolah dirubah secara masif dan digantikan dengan sistem belajar dari rumah (BDR) sesuai dengan surat edaran nomor 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran COVID-19 (Kemendikbud, 2020). Penerapan sistem BDR yang dilakukan dengan metode daring bertujuan untuk mengurangi penyebaran virus COVID-19 dan juga memastikan bahwa hak siswa untuk belajar dapat terpenuhi. Namun pelaksanaan pembelajaran daring memiliki dampak yang signifikan tidak hanya pada siswa namun juga para pengajar dari tingkat taman kanak-kanak hingga pada level perguruan tinggi. Meskipun penelitian sebelumnya telah befokus pada stres akademik siswa (Palupi, 2020) dan mahasiswa selama pembelajaran daring (Andiarna & Kusumawati, 2020; Hasanah et al., 2020), penelitian terhadap pengajar dalam melaksanakan sistem BDR masih belum banyak dilakukan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami gambaran stres dan strategi koping yang digunakan oleh para pendidik dalam menerapkan pembelajaran jarak jauh serta mengetahui bagaimana kontribusi strategi koping dalam memprediksi stres.

ISBN: 978-623-97248-0-1

Stres Pengajar dalam Penerapan BDR

Perubahan sistem belajar mengajar dalam masa krisis COVID-19 yang diselenggarakan *online* tentu menuntut para pendidik untuk mempersiapkan materi pembelajaran dengan menggunakan media elektronik yang bergantung pada penggunaan internet. Sementara kurangnya *technical skills* dalam mengoperasikan teknologi, kendala jaringan, dan kurangnya interaksi dengan pelajar dalam menyampaikan materi *online* kerap menjadi masalah yang dihadapi oleh pendidik selama menerapkan pembelajaran *online* (Coman et al., 2020). Adanya tuntutan untuk melaksanakan pembelajaran melalui daring dan beradaptasi dengan segala perubahan dapat menjadi pemicu stres yang dihadapi oleh para pendidik.

Stres merupakan reaksi fisiologis dan psikologis terhadap suatu ancaman yang nyata maupun yang dirasakan oleh individu (Chen, 2017). Stres sebagai suatu respon terhadap tuntutan pekerjaan kerap dirasakan oleh para pengajar bahkan sebelum adanya pandemi (Dabrowski, 2020). Sumber stres yang biasanya dirasakan oleh pengajar adalah waktu yang singkat dalam mempersiapkan materi dan pembuatan modul pembelajaran hingga laporan evaluasi siswa (Feltoe et al., 2016). Namun pada saat pandemi seperti sekarang ini stres juga umum dirasakan. Penelitian sebelumnya oleh Klapprot dan kolega (2020) menemukan bahwa lebih dari 50% pengajar mengalami stres pada level yang sedang dan tinggi, dan sebanyak lebih dari 50% individu yang berprofesi sebagai guru mengalami stres pada tingkat yang sedang (Oducado et al.,2021). Stres yang dirasakan oleh pendidik tidak hanya dipicu oleh teknis pembelajaran *online* saja, namun pendidik juga memiliki kendala dalam menyeimbangkan waktu bekerja dan waktu pribadi diluar pekerjaan (Widyawati & Felicia, 2007). Hal ini disebabkan oleh aktivitas mengajar dari rumah yang berdampak pada ketidakjelasan antara waktu bekerja dan waktu untuk melakukan aktivitas lainnya dirumah (Macyntire et al., 2020).

Strategi Koping dalam Menghadapi Stres

Strategi koping merupakan mekanisme yang dilakukan individu untuk mengatasi stres (Lazarus & Folkman, 1984). Folkman dan Lazarus (1980) mengklasifikasikan dua tipe utama strategi koping yaitu *problem-focused coping*; merujuk pada tindakan yang dilakukan seseorang untuk memecahkan masalah guna mengurangi stres yang dirasakan. Contoh dari *problem-focused coping* adalah *active coping* yaitu tindakan aktif untuk mengatasi stresor atau mengurangi efek stresor yang dirasakan, *planning* yaitu usaha untuk merencanakan tindakan untuk mengatasi masalah dan *seeking instrumental support* merupakan suatu upaya yang dilakukan seseorang untuk memperoleh dukungan, arahan, saran, informasi dari orang lain (Carver et al., 1989). Berbeda halnya dengan *emotion-focused coping* yang bersifat reaktif dan bertujuan untuk mengurangi distres emosional yang diakibatkan oleh stresor. Beberapa strategi koping sepeti *acceptance, venting, religion*, *emotional support*, *positive reframing* dan *self-blame* termasuk kedalam kategori *emotion-focused coping*. Selain dua tipe pengelompokan koping tersebut, *less useful* atau *avoidant coping* merupakan strategi koping yang umum digunakan oleh individu dalam menghadapi stresor namun penggunaan strategi koping ini bersifat kurang efektif dalam menyelesaikan masalah. Adapun jenis-jenis *avoidant coping* yaitu: *denial, self-distraction, behavioural disengagement dan substance use*.

Carver dan kolega (1989) menyatakan bahwa tipe strategi koping yang dilakukan akan berbeda dari individu satu dengan lainnya yang mungkin diakibatkan oleh perbedaan karakteristik individu. Namun tendesi seseorang untuk menggunakan strategi koping juga bergantung pada jenis masalah yang dihadapi. Misalnya jika suatu masalah dapat diselesaikan maka individu akan menggunakan *problem-focused coping*, namun jika masalah belum dapat

ISBN: 978-623-97248-0-1

diselesaikan secara langsung maka individu cenderung mengaplikasikan *emotion-focused coping* untuk mengurangi dampak stres yang dialami.

Studi sebelumnya menemukan bahwa pengajar cenderung menerapkan strategi koping yang lebih fungsional dalam menghadapi stres selama masa pandemi (Klapproth et al., 2020). Lebih lanjut, studi Macyntire *et. al.,* (2020) mengungkapkan bahwa *active coping* lebih banyak digunakan oleh pendidik dari pada *avoidant coping strategy* dalam menghadapi stres yang diakibatkan oleh pandemi COVID-19. Penelitian ini juga menunjukan bahwa *avoidant coping* berkorelasi positif dengan stres, dimana semakin sering pendidik mengaplikasikan strategi penghindaran dalam mengatasi masalah, maka stres yang dirasakan juga akan semakin tinggi. Tipe *problem-focused coping* juga berkorelasi negatif dengan kelelahan secara emosional yang dirasakan oleh pendidik sedangkan penggunaan *emotion-focused coping* justru meningkatkan *emotional exhaustion* pendidik dalam menjalankan tugasnya sebagai pengajar (Pogere *et. al*., 2019).

Fokus penelitian

Penelitian ini berfokus pada gambaran stres dan strategi koping pendidik dalam menerapkan BDR dan kontribusi strategi koping sebagai prediktor stres. Hipotesis pada penelitian ini adalah 1) pendidik menunjukan stres pada level rendah, sedang dan tinggi, namun didominasi oleh sres pada level sedang, 2) strategi koping yang paling banyak diterapkan adalah strategi koping yang berfokus pada pemecahan masalah (*problem-focused coping*) sedangkan *avoidant coping* merupakan strategi yang paling sedikit digunakan oleh pendidik selama menjalani BDR, 3) *problem-focused coping, emotion-focused coping* dan *avoidant coping* secara signifikan memprediksi stres yang dialami oleh pendidik selama menerapkan pembelajaran daring.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *cross-sectional design* yang memungkinkan peneliti untuk mendeskripsikan karakteristik sebuah populasi dan membuat prediksi dari data yang diperoleh (Shaughnessy et al., 2015). Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran stres dan strategi koping pada tenaga pendidik yang terdiri dari tenaga pendidik di jenjang taman kanak-kanak, sekolah dasar, sekolah luar biasa, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, sekolah menengah kejuruan, dan perguruan tinggi, serta mengeksplorasi prediksi strategi koping dengan stres yang dialami selama melaksanakan pembelajaran jarak jauh di masa pandemi COVID-19. Untuk memperoleh data seputar gambaran kondisi stres dan strategi koping sampel dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua alat ukur yakni *Perceived Stress Scale 10* (PSS-10) dan *The Brief COPE.* Kedua instrumen ini disusun dengan format daring dengan menggunakan *platform Google Forms*.

Instrumen pertama dalam penelitian ini adalah *Perceived Stress Scale 10 (PSS-10)* yang bertujuan untuk mengukur persepsi global dari stres (Lee, 2012). Instrumen PSS-10 versi Bahasa Indonesia diperoleh dari Indira (2016). Instrumen ini terdiri dari 10 aitem dengan empat lima pilihan jawaban dengan rentang 0 = Tidak Pernah, 1 = Hampir Tidak Pernah, 2 = Kadang-kadang, 3 = Sering, dan 4 = Sangat Sering. Informasi seputar karakteristik psikometri (indeks reliabilitas dan indeks korelasi aitem-total) pada sampel penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1. Instrumen kedua dalam penelitian ini adalah *The Brief COPE* yang bertujuan untuk mengukur strategi koping efektif dan tidak efektif yang digunakan individu saat menghadapi tekanan di dalam hidup (Carver, 1997). Instrumen *The Brief COPE* versi Bahasa Indonesia diperoleh dari Akasyah (2018). Instrumen terbentuk dari tiga dimensi yakni *problem-focused coping* (PFC),

ISBN: 978-623-97248-0-1

emotion-focused coping (EFC), dan *avoidant coping*. Ketiga dimensi tersebut dioperasionalisasikan pada 28 aitem yang terdiri dari 6 aitem PFC, 14 aitem EFC, dan 8 aitem *avoidant coping*. Setiap aitem disediakan empat pilihan jawaban yakni 1 = Tidak Pernah Melakukan, 2 = Kadang-kadang Melakukan, 3 = Sering Melakukan, dan 4 = Selalu Melakukan. Reliabilitas instrumen *The Brief COPE* dihitung pada masing-masing dimensi strategi koping. Informasi seputar karakteristik psikometri (indeks reliabilitas dan indeks korelasi aitem-total) pada sampel penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Psikometri Instrumen Penelitian (n=155)

Skala	Indeks Koefisien Reliabilitas	Indeks Koefisien Korelasi Aitem-Total
Perceived Stress Scale 10 (PSS-10)	0,78	0,23-0,67
The Brief COPE		
Problem-Focused Coping	0,84	0,49-0,68
Emotion-Focused Coping	0,84	0,23-0,61
Avoidant Coping	0,69	0,21-0,59

Penelitian ini dimulai dengan melakukan pengambilan data survei dengan PSS-10 dan *The Brief COPE* secara daring. *Platform* yang digunakan untuk pengambilan data adalah *Google Forms*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *convenience sampling* (*non-probability sampling*). Teknik sampling ini memberikan kesempatan bagi peneliti untuk melibatkan kelompok partisipan yang aksesibel (Howitt & Cramer, 2016). Dengan demikian, peneliti mengajukan permohonan ijin pengambilan data dengan tenaga pendidik (guru dan dosen) secara tertulis maupun lisan untuk menyebarluaskan tautan pengambilan data. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 20 Februari 2021 sampai dengan 6 Maret 2021. Pada saat pengambilan data berlangsung, tenaga pendidik masih melaksanakan kegiatan belajar dari rumah (BDR).

Partisipan dalam penelitian ini adalah 155 sampel tenaga pendidik di Provinsi Bali yang sedang menjalankan proses belajar dari rumah (BDR). Rata-rata usia sampel penelitian ini adalah 33,07 tahun (*SD=9,47, Max=68, Min=20*) dengan rata-rata pengalaman mengajar adalah 8,25 tahun (*SD=7,72, Max=40, Min=1*). Karakteristik demografi sampel penelitian dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Data Demografi Sampel Penelitian

Karakteristik Sampel	n	(%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	39	25,00
Perempuan	116	75,00
Domisili Tempat Tinggal		
Denpasar	80	51,61
Badung	35	22,58
Tabanan	5	3,23
Buleleng	9	5,81
Jembrana	1	0,65
Gianyar	18	11,61

ISBN: 978-623-97248-0-1

Karangasem	5	3,23
Bangli	2	1,29
Jenjang Mengajar		
TK	17	10,97
SD	55	35,48
SLB	13	8,39
SMP	26	16,77
SMA/SMK	9	5,81
Perguruan Tinggi (PT)	35	22,58

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Tingkat Stres Tenaga Pendidik

Identifikasi kondisi stres tenaga pendidik kelompok sampel penelitian didasarkan pada hasil pengukuran dengan instrumen PSS-10. Hasil identifikasi kondisi stres tenaga pendidik dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Gambaran Tingkat Stres Tenaga Pendidik

Tingkat Stres	Rentang Skor	n	(%)
Low Stress	0-13	43	27,74
Moderate Stress	14-26	108	69,68
High-Perceived Stress	27-40	4	2,58

Berdasarkan hasil analisis deskriptif tingkat stres tenaga pendidik dapat diketahui bahwa sebagian besar sampel penelitian menunjukkan kondisi stres yang berada pada kategori sedang (*moderate stress*) (69,68%). Diikuti dengan 2,58% sampel penelitian menunjukkan kondisi stres pada tingkat tinggi. Hal ini sesuai dengan hipotesis 1 yaitu pendidik lebih banyak merasakan stres pada level yang sedang dalam menerapkan BDR. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oducado dan kolega (2021).

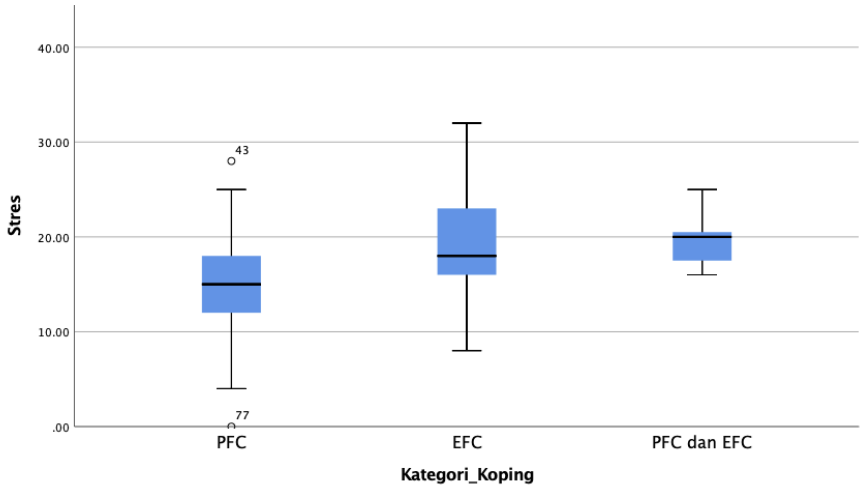
Gambaran Strategi Koping

Identifikasi strategi koping kelompok sampel penelitian didasarkan pada hasil pengukuran dengan instrumen *The Brief COPE.* Hasil identifikasi strategi koping dan gambaran kondisi stres sampel penelitian dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Gambaran Stres ditinjau dari Jenis Strategi Koping yang Digunakan

Strategi Koping	n	(%)	Rerata Stres	SD
PFC	130	83,87	15,25	4,46
EFC	18	11,61	19,44	6,17
PFC & EFC	7	4,52	19,57	3,10
Avoidant Coping	0	0	0	0

ISBN: 978-623-97248-0-1



Gambar 1. Gambaran Tingkat Stres Ditinjau dari Strategi Koping

Sesuai dengan hipotesis 2, analisis deskriptif menunjukan bahwa 83,87% tenaga pendidik menggunakan PFC dalam menghadapi tekanan-tekanan dalam menerapkan BDR. Diikuti dengan 11,61% yang menggunakan EFC dan 4,52% yang menggunakan kombinasi strategi koping jenis PFC dan EFC. Dalam penelitian ini tidak ditemukan partisipan yang menggunakan *avoidant coping*. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang mengungkapkan bahwa lebih banyak tenaga pendidik yang menggunakan *problem-focused coping* dalam mengatasi stres selama pandemi COVID-19 (Klapproth et al., 2020; Macyntire et al., 2020).

Tingkat stres paling rendah ditunjukkan pada tenaga pendidik yang menggunakan strategi koping jenis PFC (M_{PFC}=15,25, SD_{PFC}=4,46). Sedangkan, tenaga pendidik yang menggunakan strategi koping EFC (M_{EFC}=19,44, SD_{EFC}=6,17) dan tenaga pendidik yang menggunakan kombinasi strategi jenis PFC dan EFC ($M_{PFC\&EFC}$=19,57, $SD_{PFC\&EFC}$=3,10) menunjukkan rerata skor tingkat stres yang lebih tinggi.

Analisis dengan Regresi Ganda

Uji asumsi statistika klasik berupa uji linearitas, uji normalitas, uji heteroskedastisitas, dan uji multikolinearitas dalam penelitian ini menjelaskan bahwa seluruh asumsi terpenuhi sehingga uji regresi ganda dapat dilakukan. Hasil uji regresi menemukan bahwa *problem-focused coping* [$b = -0{,}71$, $t(151) = -5{,}17$, $p<0{,}05$], *emotion-focused coping* [$b = 0{,}22$, $t(151) = 3.02$, $p<0{,}05$], dan *avoidant coping* memprediksi stres [$b = -0{,}70$, $t(151) = -5{,}17$, $p<0{,}05$]. Hasil uji regresi dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Rangkuman uji regresi prediksi variabel koping terhadap stres (N=155)

Variable	B	SE B	β
PFC	-0,71	0,14	-0,59
EFC	0,21	0,07	0,36
Avoidant Coping	0,39	0,09	0,33
R^2		0,26	
F		17,38*	

* p<0,05

ISBN: 978-623-97248-0-1

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa *problem-focused*, *emotion-focused* dan *avoidant coping* berkontribusi sebagai prediktor stres yang signifikan, dengan demikian hasil ini sesuai dengan hipotesis 3. PFC memiliki hubungan yang negatif dengan tingkat stres sampel penelitian. Artinya, semakin tinggi skor PFC maka diikuti dengan semakin rendah tingkat stres pengajar. Hal ini dikarenakan penggunaan *problem-focused coping* bersifat lebih adaptif dalam menghadapi stresor, dimana individu dapat merencanakan, mengambil tindakan langsung dan juga meminta masukan atau informasi dari orang lain untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi (Carver et al., 1989). Sedangkan EFC dan *avoidant coping* memiliki hubungan yang positif dengan tingkat stres. Adanya korelasi yang positif mengindikasikan bahwa pendidik yang sering *menggunakan emotion-focused coping* dan *avoidant coping* akan memiliki level stres yang lebih tinggi. Meskipun *emotion- focused coping* dan *avoidant coping* merupakan teknik yang dapat diterapkan pada situasi dengan penuh tekanan, namun penggunaan strategi koping ini bersifat kurang efektif dalam mengatasi kendala-kendala yang dihadapi selama menerapkan pembelajaran dari rumah pada masa pandemi ini. Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian Macyntire dan kolega (2020) yang menemukan bahwa pendidik yang mengalami stres tinggi cenderung menggunakan *avoidant coping strategy* sehingga penggunaan koping strategi ini kurang efektif diterapkan secara terus-menerus.

Di sisi lain, model regresi di atas menjelaskan 26% varians stres diprekdiksi oleh strategi koping, yang artinya masih terdapat masih terdapat faktor-faktor lain diluar strategi koping yang dapat memprediksi penurunan atau peningkatan tingkat stres pada pendidik. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat menguji faktor-faktor lainnya yang dapat menjadi prediktor stres yang dihadapi oleh pengajar dalam menjalankan program BDR selama masa pandemi.

Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini mampu memenuhi hipotesis yang diajukan, namun penelitian ini memiliki beberapa kelemahan yaitu: 1) penggunaan *convenience sampling* yang membatasi generalisasi hasil penelitian pada populasi yang lebih luas, 2) proporsi sampel penelitian berdasarkan tingkatan mengajar masih kurang merata dan didominasi oleh tenaga pendidik yang mengajar pada tingkat pendidikan sekolah dasar (35,48%). Peneliti selanjutnya dapat melengkapi hasil dari penelitian ini dengan menambahkan pendidik yang mengajar di TK, SLB, dan SMA/SMK sehingga mendapatkan gambaran hasil yang lebih representatif.

KESIMPULAN

Selama menjalani proses mengajar dengan menerapkan BDR pada masa pandemi COVID-19, para pendidik mengalami stres pada level rendah, sedang dan tinggi namun sebagian besar pendidik merasakan stres pada kategori sedang. *Problem-focused coping* adalah metode yang paling banyak digunakan oleh pendidik untuk mengurangi stres yang dirasakan. Meskipun ketiga strategi koping pada penelitian ini memprediksi stres secara signifikan, hanya *problem-focused coping* yang berkontribusi pada penurunan tingkat stres, dibandingkan dengan *emotion-focused coping* dan *avoidant coping* yang justru meningkatkan kondisi stres pada pendidik yang sedang melaksanakan BDR. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan saran kepada para pengajar untuk dapat menerapkan *problem-focused coping* dalam beradaptasi dengan sistem pembelajaran BDR yang berbasis daring guna mengurangi stres yang dialami selama masa pandemi saat ini.

ISBN: 978-623-97248-0-1

REFERENSI

Akasyah, W. (2018). Determinan ketahanan psikologis remaja korban bullying dengan pendekatan model adaptasi stres stuart. *Tesis: Universitas Airlangga* (Tidak Dipublikasikan).

Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi, 16(2)*. doi: 10.24014/jp.v16i2.10395

Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology,* 56, 267–283.

Carver, C. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine, 4, 92-100*.

Chen, D.D. (2017). Stress management and prevention applications to daily life. Taylor & Francis Group.

Coman, C., Tîru, L.G., Mesesan-Schmitz, L., Stanciu, C., Bularca, M.C. (2020). Online Teaching and Learning in Higher Education during the Coronavirus Pandemic: Students' Perspective. *Sustainability, 12* (10367),1-24. doi:10.3390/su122410367.

Dabrowski, A. (2020). Teacher wellbeing during a pandemic: Surviving or thriving? Social Education Research, 35–40. doi: https://doi.org/10.37256/ser.212021588.

Feltoe, G., Beamish, W., & Davies, M. (2016). Secondary school teacher stress and coping: insights from Queensland, Australia. *International Journal of Arts & Sciences, 9*(2), 597–608.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 219-239.

Hasanah, U., Ludiana., Immawati., & Livina, P.H. (2020). Gambaran psikologis mahassiwa dalam proses pembelajaran selama pandemic covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa, 8*(3), *299-306.*

Howitt, D., & Cramer, D. (2017). *Research Methods in Psychology (5th ed.).* Harlow: Pearson.

Indira, I.G.A.A.E. (2016). Stress questionnaire: Stress investigation from dermatologist perspective. in *Psychoneuroimmunology in Dermatology*.

Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). Kemendikbud Terbitkan Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah. Retrieved from https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/05/kemendikbud-terbitkan-pedoman-penyelenggaraan-belajar-dari-rumah.

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), *444-452*. doi: http://dx.doi.org/10.33902/JPR.2020062805

Lazarus,R.S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. Springer.

Lee, E-H. (2012). Review of the psychometric evidence of the perceived stress scale. *Asian Nursing Research 6, 121-127,* doi: http://dx.doi.org/10.1016/j.anr.2012.08.004.

MacIntyre, P. D., Gregersen, T., & Mercer, S. (2020). Language teachers' coping strategies during the Covid-19 conversion to online teaching: Correlations with stress, wellbeing and negative emotions. *System*, *94* (102352). doi: https://doi.org/10.1016/j.system.2020.102352

Oducano, R.M., Rabacal, J., & Tamdang, K. (2021). Perceived Stress Due COVID-19 Pandemic Among Employed Professional Teachers. *International Journal of Educational Research and Innovation*, (15),305–316.doi: https://doi.org/10.46661/ijeri.5284

Palupi, N.T. (2020). Tingkat Stres pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar dalam Menjalankan Proses Belajar di Rumah Selama Pandemi Covid-19. *JP3SDM, 9*(2), *18-29*

Pogere, E.F., López-Sangil, M.C., García-Señorán, M.D.M., & González, A. (2019). Teachers' job stressors and coping strategies: Their structural relationships with emotional exhaustion and autonomy support. *Teaching and Teacher Education*, 85, 269-280. doi: 10.1016/j.tate.2019.07.001

Shaughnessy, J.J., Zechmeister, E.B., & Zechmeister, J.S. (2012). *Research Methods in Psychology (10th ed.).* New York: McGraw-Hill.

Widyawati, Y., & Felicia. (2017). The description of teachers' stressor and the description of teachers' stressor and manisfestation of special needs teachers in inclusive and special schools in Jakarta. *International Journal of Indonesian Education and Teaching, 1*(1).