

## BEBAN KERJA GURU DAPAT MENINGKATKAN STRES KERJA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

Claudia Wongkar<sup>1</sup>, Mareyke Sepang<sup>2</sup>, Syenshie Wetik<sup>3</sup>

Fakultas Keperawatan UNIKA De La Salle Manado<sup>1,3</sup>  
STIKES Gunung Maria Tomohon<sup>2</sup>

Jl. Florence, Kelurahan Kolongan Lingkungan VII, Kecamatan Tomohon Tengah, Kota Tomohon  
E-mail: [sepangmareyke275@gmail.com](mailto:sepangmareyke275@gmail.com)

### ABSTRAK

Beban kerja guru selama masa pandemi covid-19 mengalami peningkatan dikarenakan perubahan proses pembelajaran yang terjadi begitu cepat dari tatap muka menjadi pembelajaran daring sehingga mengharuskan guru untuk menguasai teknologi dan terjadinya perubahan kurikulum yang membuat guru dituntut lebih cepat beradaptasi dengan perubahan tersebut sehingga mengakibatkan terjadinya peningkatan stres. Apabila hal ini tidak teratasi maka akan berdampak pada kondisi kesehatan mental, fisik, emosional dan sosial guru selama proses pembelajaran dimasa pandemi covid-19. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan beban kerja guru dengan tingkat stres terkait pembelajaran selama masa pandemi covid-19 di SMA Frater Don Bosco Manado. Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasi (kuantitatif). Populasi dari penelitian ini adalah seluruh guru yang berada di SMA Frater Don Bosco Manado dengan jumlah responden adalah 30 guru. Pengambilan sampel menggunakan metode *total sampling* yang dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Waktu penelitian di mulai bulan Februari – Juli 2022. Melalui uji korelasi non parametrik *spearman*, beban kerja guru dengan tingkat stres terkait pembelajaran selama masa pandemi covid-19 menunjukkan *p value* = 0,018; dimana nilai-nilai tersebut menunjukkan *p value* < 0,05 sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Terdapat hubungan positif beban kerja guru dengan tingkat stres terkait pembelajaran selama masa pandemi covid-19 yang dimana jika beban kerja guru ringan maka tingkat stres guru terkait perubahan pembelajaran tidak terjadi peningkatan.

Kata kunci: Beban Kerja Guru, Tingkat stres, Pembelajaran pandemi covid-19

### ABSTRACT

*Teachers' workload during Covid-19 pandemic is increasing due to the change in the teaching-learning processes that happened in an instant from face to face to an online class thus requiring the teachers to master the technologies and the changes of curriculum that made the teachers forced to quickly adapt with those changes that caused an increased in stress. If this thing is not handled then it will affect the mental, physical, emotional, and social health condition of the teachers during teaching-learning processes during Covid-19 pandemic. To determine the relationship of teachers' workload with stress level on studying during Covid-19 pandemic at Manado Don Bosco Brothers High School. This research used correlational (quantitative) research design. The population of this research were all the teachers at Manado Don Bosco Brothers High School in total of 30 teacher as respondents. The sample were obtained by using total sampling method in which the samples total are same with the population. The research time were from February – July 2022. By Spearman non-parametric correlational test, the teachers' workload with the stress level regarding teaching-learning during Covid-10 pandemic showed *p-value* = 0.018; in which those values showed *p-value* < 0.05 therefore there was a significant relationship between both variables. There was a positive relationship of teachers' workload related to teaching-learning during Covid-19 pandemic period, where if the teachers' workload was light thus the teachers' stress level regarding changes in teaching-learning would not be increased.*

Key words: Teachers' workload, stress level, teaching-learning during Covid-19 pandemic

## PENDAHULUAN

Proses pembelajaran selama masa pandemi covid-19 (*Corona Virus Disease 19*) mengalami perubahan yang sangat drastis sehingga meningkatkan beban kerja dan stres bagi para guru. Menurut penelitian yang dikemukakan oleh (Akbar & Pratasiwi, 2017) terjadinya peningkatan stres bagi para guru dikarenakan meningkatnya beban kerja yang ada. Perubahan kebiasaan belajar mengajar yang terjadi selama masa pandemi covid-19 tidak bisa langsung diterima oleh para guru sehingga kebiasaan-kebiasaan yang baru seperti penguasaan teknologi membuat para guru mengalami masalah psikologis berupa stres kerja (Renny, 2020). Jadi, peningkatan beban kerja memiliki dampak yang cukup serius khususnya dimasa pandemi covid-19 dikarenakan proses pembelajaran yang mengalami perubahan sehingga dapat menimbulkan stres dalam bekerja.

Peningkatan stres akibat beban kerja di Indonesia cukuplah tinggi. Menurut (Azhar & Iriani, 2021) tingkat stres kerja di Indonesia merupakan sebuah permasalahan yang serius dan berdampak pada persentase gangguan psikologis seperti emosional sebanyak 9,8%, selanjutnya sebanyak 35% mengalami stres kerja yang akibatnya fatal, kemudian sebesar 43% kehilangan hari untuk bekerja hal ini dikarenakan perubahan sistem WFH (*Work From Home*) bagi para pegawai seperti para guru sehingga beban kerja meningkat dan proses belajar mengajar pada awalnya dilaksanakan di sekolah menjadi WFH karena pandemi covid-19. Hasil penelitian lain mengatakan bahwa sebanyak 23,6%

mengalami peningkatan beban kerja mengajar yang berat dan 67,4% mengalami beban kerja mengajar ringan (Rohmanto et al., n.d.). Sehingga dapat disimpulkan bahwa stres kerja dan peningkatan beban kerja merupakan sebuah masalah yang serius sehingga membutuhkan perhatian khusus.

SMA Frater Don Bosco Manado merupakan sebuah sekolah swasta yang berada di Kota Manado. Persekolah ini menjadi salah satu dari banyaknya sekolah yang ada di Kota Manado yang terkena dampak dari wabah covid-19. Hal ini dibuktikan dengan proses pembelajaran harus dilaksanakan secara daring dan luring dalam waktu yang bersamaan dan tetap memperhatikan dan mematuhi protokol kesehatan.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh peneliti didapatkan data yaitu para guru mengatakan bahwa selama masa pandemi tugas dan tanggung jawab mereka semakin bertambah seperti pembuatan modul pembelajaran, penambahan tugas sebagai wali kelas, penguasaan teknologi dan aplikasi pembelajaran, serta pembuatan laporan pembelajaran setiap bulan. Tak hanya itu para guru mengatakan terkadang merasa bosan dan jenuh saat mengadakan pembelajaran daring, merasa stres dikarenakan proses pembelajaran harus secara daring dan luring dan keterlibatan aktif para murid yang sangat kurang dalam proses pembelajaran.

## METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah desain korelasional (kuantitatif).

Desain penelitian ini untuk menguji hubungan antara dua variabel atau lebih dalam satu kelompok penelitian (Grove, S. K., & Gray, J. R., 2021). Peneliti menggunakan pendekatan ini dikarenakan sesuai dengan tujuan dari penelitian yaitu untuk mencari tau dan menganalisis hubungan beban kerja guru dengan tingkat stres terkait pembelajaran selama masa pandemi covid-19 pada para guru yang berada di SMA Frater Don Bosco Manado. Subjek yang akan diukur dalam penelitian ini yakni para guru dan diukur dalam waktu yang bersamaan.

Tempat penelitian yaitu di SMA Frater Don Bosco Manado. Sekolah SMA ini merupakan persekolahan katolik dibawah naungan dari pada yayasan para Frater CMM (*Congregatio Fratrum Beatae Mariae Virginis*). Sekolah ini merupakan sekolah unggulan yang terakreditasi A dan menjadi sekolah favorite di Kota Manado, sehingga guru yang mengajar dituntut untuk lebih cepat beradaptasi dengan perubahan proses pembelajaran, dan perubahan kurikulum yang terjadi selama masa pandemi covid-19, sehingga guru mengalami peningkatan beban kerja yang berdampak pada kesehatan mental seperti terjadinya peningkatan stres. Letak sekolah ini yaitu di JL. W.R Supratman. Kelurahan Lawangirung. Kecamatan Wenang Kota Manado. Pesekolahan ini juga diapit oleh SD dan SMP Frater Don Bosco Manado. Waktu penelitian yakni pada bulan Februari – Juli 2022.

Populasi dari pada penelitian ini merupakan sebuah individu atau manusia yaitu seluruh guru yang berada di SMA Frater

Don Bosco Manado dengan jumlah 30 Guru. Untuk jumlah sampel yaitu sebanyak 30 Responden dikarenakan pengambilan sampel menggunakan metode total sampling yaitu jumlah sampel yang akan diambil sama dengan jumlah populasi.

Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah kuisisioner. Kuisisioner ini terdiri atas 2 bagian. Bagian pertama dalam kuisisioner ini adalah terkait beban kerja guru dan bagian kedua yaitu terkait tingkat stres. Terdapat 3 bagian dalam kedua kuisisioner yakni lembar pertama (A) hal yang dipaparkan terkait karakteristik dari partisipan yaitu nama, umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status kepegawaian, status pernikahan, lamanya bekerja dan terkait apakah pernah mengikuti pelatihan tentang pembelajaran selama masa pandemi COVID-19 seperti pembelajaran daring. Selanjutnya pada lembar kedua (B) berkaitan dengan kuisisioner tentang beban kerja guru, dan lembar yang ketiga (C) berkaitan dengan kuisisioner tentang tingkat stres.

Pada penelitian ini analisa univariat yaitu ingin mengetahui gambaran terkait karakteristik dari responden, beban kerja guru, dan tingkat stres terkait pembelajaran selama masa pandemi COVID-19, dimana cara penyajiannya dengan pembuatan persentase dalam bentuk tabel dan frekuensi yang merupakan gambaran untuk kedua variabel tersebut serta digunakan uji analisis statistik secara deskriptif dan penggunaan data ordinal, sedangkan analisa bivariat dalam penelitian ini yakni untuk mengetahui hubungan yang antara beban kerja guru dengan tingkat stres.

Data yang dipakai menggunakan data ordinal, selanjutnya uji analisis bivariat dimana menggunakan uji statistik *non-parametrik* yaitu uji korelasi *spearman's*. Uji *alpha* dalam penelitian ini adalah  $\alpha = 0,05$  dan 95% menunjukkan bahwa *confidence interval* memiliki syarat yaitu P value < 0,05 artinya menunjukkan bahwa  $H_0$  di tolak dan  $H_1$  diterima dengan P value > 0,05 yang artinya bahwa  $H_1$ ditolak dan  $H_0$  diterima (Siregar et al., 2021).

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini didapatkan melalui kuesioner yang dijalankan langsung kepada responden yang berisi terkait dengan beban kerja guru dan tingkat stres terkait dengan pembelajaran selama masa pandemi covid-19. Setelah data terkumpul, dilakukan pengecekan data kembali yang kemudian dilanjutkan dengan menganalisis data secara univariat dan bivariat.

**Tabel 1. Karakteristik Responden (n=30)**

Karakteristik	Frekuensi (n=30)	Persentase (%)
<b>Umur</b>		
≤ 30 Tahun	10	33.3
> 30 Tahun	20	66.7
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki – laki	15	50
Perempuan	15	50
<b>Tingkat Pendidikan</b>		
SMA	1	3.3
S1	25	83.3
S2	4	13.3
S3	0	0
<b>Status Kepegawaian</b>		
PNS	6	20
Honorer	24	80

<b>Status Pernikahan</b>		
Menikah	15	50
Belum Menikah	13	43.3
Janda/Duda	2	6.7
<b>Lamanya Bekerja</b>		
≤ 5 Tahun	11	36.7
> 5 Tahun	19	63.3
<b>Pernah Mengikuti Pelatihan Terkait Pembelajaran Selama Masa Pandemi Covid-19</b>		
Ya	27	90
Tidak	3	10
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber data : Data primer (2022)

Berdasarkan tabel 1. Didapatkan hasil bahwa kebanyakan responden berumur > 30 tahun dengan presentase 66,7%. Kemudian berdasarkan jenis kelamin hasil yang didapatkan yakni seimbang dimana untuk jumlah responden laki-laki dan perempuan yaitu 15 responden (50%). Terkait dengan tingkat pendidikan, dimana didapatkan hasil yaitu hampir semua guru-guru berlatar belakang pendidikan S1 dengan jumlah 25 responden (83,3%). Status kepegawaian di SMA Frater Don Bosco Manado yakni paling banyak guru honorer dengan jumlah responden 24 (80%). Berdasarkan status pernikahan didapatkan hasil bahwa sebagian besar para guru sudah menikah dengan jumlah 15 responden (50%). Responden kebanyakan sudah bekerja > 5 tahun yakni berjumlah 19 guru (63,3%) dan pernah mengikuti pelatihan terkait dengan pembelajaran selama masa pandemi covid-19 sebanyak 27 guru (90%).

**Tabel 2. Beban Kerja Guru (n=30)**

<b>Beban Kerja Guru</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Beban Kerja Ringan	0	0
Beban Kerja Sedang	16	53.3
Beban Kerja Berat	14	46.7
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer (2022)

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil tentang gambaran beban kerja guru yakni para guru yang berada di SMA Frater Don Bosco Manado paling banyak mengalami beban kerja sedang dengan jumlah frekuensi 16 responden dan persentase 53,3% , kemudian diikuti dengan guru yang mengalami beban kerja berat yakni 14 responden dengan persentase 46,7%, dan pada beban kerja ringan berjumlah 0 responden dengan persentase 0%.

Berdasarkan hasil analisis data karakteristik responden terkait status pernikahan didapatkan hasil bahwa sebagian besar guru telah menikah dan dilihat dari hasil pengisian kuesioner beban kerja guru bahwa sebagian besar guru mengalami beban kerja yang berat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh (Pujianto dkk, 2020) bahwa orang yang telah menikah cenderung mempunyai komitmen yang tinggi terhadap pekerjaannya karena terdapat tanggungjawab dalam hal menafkahi keluarganya sehingga terjadi peningkatan kinerja dalam bekerja.

Berdasarkan data dapat dilihat bahwa sebagian besar guru mengalami peningkatan beban kerja sedang. Berdasarkan asumsi peneliti bahwa sebagian besar para guru mengalami peningkatan beban kerja sedang

selama masa pandemi covid-19. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang ditemukan oleh (Rohmanto 2020), bahwa sebagian besar guru mengalami peningkatan beban kerja sedang sebanyak 24 responden (54,5%).

Para guru juga mengalami peningkatan beban kerja guru dikarenakan perubahan proses pembelajaran dan banyaknya tuntutan pekerjaan selama masa pandemi covid-19 sehingga guru-guru harus lembur dalam menyelesaikan tugas, banyaknya tuntutan proses pembelajaran selama masa pandemi covid-19, pekerjaan selama masa pandemi berpacu dengan waktu (deadline), banyaknya tuntutan dalam penguasaan teknologi dan aplikasi pembelajaran serta banyaknya tuntutan terkait metode pembelajaran selama masa pandemi covid-19. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang ditemukan oleh (Rokhani 2020), bahwa perubahan proses pembelajaran selama masa pandemi covid-19 seperti proses pembelajaran jarak jauh atau daring memiliki dampak bagi para guru yakni terjadinya peningkatan beban kerja guru sehingga dapat disimpulkan bahwa beban kerja guru selama masa pandemi covid-19 tergantung dari bagaimana seorang guru mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi terkait proses pembelajaran dan segala tuntutan pekerjaan selama masa pandemi covid-19. Oleh karena itu diharapkan para guru dapat mengembangkan ilmu pengetahuan sehingga mampu beradaptasi dengan perubahan proses pembelajaran dan dapat mengatur waktu sebaik mungkin.

**Tabel 3. Tingkat Stres Guru Terkait Pembelajaran Selama Masa Pandemi Covid-19 (n=30)**

Tingkat Stres Guru	Frekuensi	Persentase (%)
Stres Ringan	6	20
Stres Sedang	21	70
Stres Berat	3	10
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer (2022)

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil tentang gambaran tingkat stres terkait pembelajaran selama masa pandemi covid-19 yakni sebagian besar para guru mengalami stres sedang dengan jumlah 21 responden (70%), kemudian stres ringan dengan jumlah 6 responden (20%), selanjutnya yang paling sedikit yakni stres berat dengan jumlah 3 responden (10%).

Berdasarkan hasil yang didapat bahwa umur dan jenis kelamin merupakan faktor yang menyebabkan terjadinya stres. Peneliti berasumsi bahwa guru yang berumur > 30 tahun, terjadi penurunan daya tangkap dan pola pikir sehingga sangat sulit untuk beradaptasi dengan perubahan proses pembelajaran selama masa pandemi covid-19 dan guru yang berjenis kelamin perempuan lebih sering mengalami peningkatan stres dalam bekerja dibandingkan dengan guru laki-laki dikarenakan perempuan lebih sensitif dan perasa.

Penelitian ini sejalan dengan Hidayah (2018) yang mengatakan bahwa umur sangat mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Demikian juga dengan Amalia (2017) dalam penelitiannya didapatkan bahwa para guru yang berjenis kelamin perempuan sebagian besar mengalami stres dalam bekerja.

Peningkatan stres yang terjadi pada guru dikarenakan perubahan proses pembelajaran yang begitu cepat dari tatap muka menjadi daring, penguasaan teknologi pembelajaran seperti penggunaan zoom, *google meet*, *google classroom*, dan *google form*, serta mudah bosan dalam mengikuti pembelajaran daring. Adapun guru yang mengalami tingkat stres berat dikarenakan perubahan proses pembelajaran yang berubah begitu cepat, tuntutan dalam menguasai teknologi dan penggunaan media pembelajaran online lewat hp dan laptop membuat mereka merasa stres dalam bekerja, tidak bersemangat, dan mudah sedih, sehingga pernah terlintas dipikiran mereka untuk mengakhiri hidup.

Penelitian ini sejalan dengan Weken (2020) bahwa para guru mengalami peningkatan stres kerja yang tinggi dikarenakan pertambahannya pekerjaan yang harus diselesaikan oleh para guru dimasa pandemi covid-19. Demikian juga dengan Renny (2020) yang mengatakan bahwa seorang guru harus mampu memahami koping terhadap stres kerja yang mereka rasakan dan alami ditengah perubahan proses pembelajaran yang terjadi saat ini, sehingga dapat disimpulkan bahwa peningkatan stres yang terjadi dikarenakan perubahan proses pembelajaran dan banyaknya tuntutan pekerjaan selama masa pandemi covid-19 yang membuat guru merespon perubahan tersebut secara adaptif dan maladaptif.

**Tabel 4. Hubungan Beban Kerja dan Tingkat Stres Guru**

Metode Uji	Variabel	Frekuensi (n)	ig. (2-tailed)	Correlation coefficient
<i>Spearman's</i>	Beban Kerja Guru X Tingkat Stres Terkait Pembelajaran Selama Masa Pandemi Covid-19	30	,018	,429

Sumber Data : Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil analisis data dengan menggunakan uji korelasi *spearman's* yaitu mendapatkan koefisien = 0,429 dimana memiliki arti yakni terdapat korelasi hubungan cukup dengan nilai value = 0,018 yang menunjukkan bahwa nilai ini lebih kecil dari nilai signifikan  $\alpha < 0,05$  sehingga memperoleh hasil  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti bahwa adanya hubungan yang signifikan antara beban kerja guru dengan tingkat stres terkait pembelajaran selama masa pandemi covid-19 di SMA Frater Don Bosco Manado.

Hasil penelitian menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai korelasi cukup antara beban kerja guru dengan tingkat stres terkait pembelajaran selama masa pandemi covid-19. Hal ini dikarenakan jika guru dapat mengatur beban kerja yang ada selama masa pandemi covid-19 maka semakin kecil kemungkinan terjadinya peningkatan stres akibat perubahan proses pembelajaran. Peneliti berasumsi bahwa dalam situasi perubahan proses pembelajaran

dan banyaknya tuntutan kerja bagi para guru dimasa pandemi covid-19, para guru harus mampu menghadapinya dengan positif agar tidak terjadi peningkatan stres dalam bekerja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Weken (2020) yang dimana terdapat hubungan antara beban kerja dengan kejadian stres kerja pada guru di SMAN 1 Manado selama masa pandemi covid-19 dengan nilai  $p = 0,000$ .

Selama masa pandemi covid-19 terjadi peningkatan beban kerja guru yang sangat signifikan, sehingga hal ini berdampak pada masalah kesehatan mental dari para guru yakni terjadinya peningkatan stres dikarenakan ketika beban kerja mengalami peningkatan maka energi yang dibutuhkan oleh para guru mengalami peningkatan yang dapat menyebabkan kelelahan secara fisik dan mental yang akhirnya para guru mengalami peningkatan stres dalam bekerja. hal ini sejalan dengan Mazziya (2021), yang mengatakan bahwa beban kerja yang berlebihan dapat mempengaruhi stres dalam bekerja entah itu secara fisik maupun psikis, dikarenakan beban kerja yang tinggi menyebabkan pemakaian energi yang berlebihan, hal ini memicu terjadinya kelelahan baik secara fisik maupun mental yang dapat menyebabkan terjadinya *overstress*.

Adapun hasil yang didapatkan dalam penelitian ini adalah bahwa sebagian besar guru mengalami peningkatan beban kerja guru sedang dengan peningkatan stres sedang terkait pembelajaran selama masa pandemi covid-19 dikarenakan proses pembelajaran

yang terjadi begitu cepat dengan segala tuntutan pekerjaan yang begitu banyak membuat para guru sulit untuk beradaptasi yang akhirnya berdampak pada kesehatan mental guru seperti terjadinya peningkatan stres dari ringan sampai berat.

Menurut Ridho, dkk (2020) menyatakan bahwa sumber stres yang terjadi ditempat kerja dapat disebabkan oleh beban kerja mental, hal ini dikarenakan seseorang yang bekerja dibawah tekanan waktu dalam mencapai target adalah sumber stres yang sering terjadi ditempat kerja sehingga menurunkan produktivitas kerja atau bahkan dapat mengakibatkan penyakit akibat kerja karena beban kerja yang tinggi dan sudah tidak sesuai dengan kapasitas kerja. Ketika seseorang mengalami peningkatan beban kerja yang tinggi maka hal itu bisa menyebabkan tingkat stres seseorang menjadi meningkat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang ditemukan oleh Fandi, dkk (2019) bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan beban kerja guru yang dimana semakin tinggi beban kerja guru maka semakin maka tingkat stres dari para guru akan semakin tinggi.

## PENUTUP

Dari penelitian ini ditarik kesimpulan bahwa antara beban kerja guru dengan tingkat stres terkait pembelajaran selama masa pandemi covid-19 memiliki hubungan yang signifikan. Oleh karena itu disarankan untuk pihak pimpinan sekolah agar dapat menggabungkan metode pembelajaran online dan tatap muka secara langsung, agar baik

guru maupun siswa tidak terlalu terbebani. Guru-guru juga diberikan pelatihan mengenai pembelajaran digitalisasi dan difasilitasi untuk mendukung pembelajaran daring selama masa pandemic covid-19.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Z., & Pratasiwi, R. (2017). Resilensi Diri Dan Stres Kerja Pada Guru Sekolah Dasar. *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 6(2), 106–112. <https://doi.org/10.21009/JPPP.062.08>
- Albaar Muhammad Ridha. (2020). *Desain Pembelajaran Untuk Menjadi Pendidik Yang Profesional*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Alligood. (2017). *Pakar Teori Keperawatan (A. Hamid (Ed); ke-8)*.
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139–149. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>.
- Aperribai, L., Cortabarria, L., Aguirre, T., Verche, E., & Borges, A. (2020). Teacher's Physical Activity and Mental Health During Lockdown Due to the COVID-2019 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 577886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577886>.
- Arifah, F. (2021). *Ditulis Sebagai Syarat untuk Memeroleh Gelar Sarjana(S-1) Pada Jurusan Manajemen Pendidikan Islam*. 64.
- Azhar, F., & Iriani, D. U. (2021). Determinan Stres Kerja pada Aparatur Sipil Negara Dinas Pendidikan Kota Cilegon Saat Work From Home di Era Pandemi COVID-19 Tahun 2020. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 31(1).



- <https://doi.org/10.22435/mpk.v3i1i.3521>.
- Azis, A. (2021). *Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Makassar 202*. 111.
- Amalia, B. R., Wahyuni, I., & Ekawati, E. (2017). Hubungan Antara Karakteristik Individu, Beban Kerja Mental, Pengembangan Karir Dan Hubungan Interpersonal Dengan Stres Kerja Pada Guru Di Slb Negeri Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 5(5).
- Afgani, M. W., & Paradesa, R. (2021). Kemampuan Guru Matematika SMA dalam Merancang Media Pembelajaran Berbasis Komputer. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 6(10), 1558-1562.
- Bella Yusrilia. (2021). *Analisis Peran Apoteker Terhadap Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Dagusibu Obat Di RW. 03 Desa Cibuluh Wetan Kecamatan Subang*. 09, 29.
- Budiono. (2016). *Konsep Dasar Keperawatan*. Bumi Medika.
- Dewi, W. A. F. (2020). *Dampak Covid-19 Terhadap Implementasi Pembelajaran Daring Di Sekolah Dasar*. 2(1), 7.
- Effendi, D. S. (2018). Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Orang dengan Diabetes Mellitus Tipe 2. *Doctoral Dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta*.
- Grove, S. K., & Gray, J. R. (2021). *Memahami Penelitian Keperawatan Membangun Praktik Berbasis Bukti. Edisi 7 Indonesia*. Elsevier.
- Hakiim, A., Suhendar, W., & Sari, D. A. (2018). *Analisis beban kerja fisik dan mental menggunakan CVL dan NASA-TLX pada divisi produksi PT X. Barometer*, 3(2), 142-146. 5.
- Herliandry, L. D., Nurhasanah, N., Suban, M. E., & Kuswanto, H. (2020). Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19. *JTP - Jurnal Teknologi Pendidikan*, 22(1), 65–70. <https://doi.org/10.21009/jtp.v22i1.15286>.
- Hidayati, D., Afriliandhi, C., & Melawati, A. (2022). *Upaya Meningkatkan Komitmen Mengajar Guru dalam Pembelajaran Daring selama masa Pandemi Covid-19*. 11.
- Ichsan, F. N., Gistituati, N., & Marsidin, S. (2021). Analisis Kebijakan Pendidikan Terkait Implementasi Pembelajaran Pada Masa Darurat Covid-19. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 09(02), 7.
- Hidayah, N., & Cahyani, S. T. (2018). Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Tingkat Stres Pada Wanita Usia Subur. *Proceeding of The URECOL*, 794-801.
- Imelisa. R, dkk. (2021). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Psikososial*. Edu Publisher.
- Indra, R., Lian, G. C., Immanuel, J. A., & Valencia, L. (2021). *Gambaran Stres Kerja dan Koping Guru SMA saat Pembelajaran Daring selama Pandemi*. 1(1), 24.
- Kemendikbud. (2020). *Kemendikbud Terbitkan Kurikulum Darurat pada Satuan Pendidikan dalam Kondisi Khusus*. <https://www.kemdikbud.go.id/Main/Blog/2020/08/Kemendikbud-Terbitkan-Kurikulum-Darurat-Pada-Satuan-Pendidikan-Dalam-Kondisi-Khusus>.
- Kemenkes. (2020). *KMK 413—Pedoman Pencegahan dan Pengendalian COVID-19 REVISI 5*. [https://infeksiemerging.kemkes.go.id/Download/KMK\\_No.\\_HK.01.07-](https://infeksiemerging.kemkes.go.id/Download/KMK_No._HK.01.07-)

[MENKES-413-2020 ttg Pedoman Pencegahan dan Pengendalian COVID-19.Pdf.](#)

- Kusumawati & Tri Endang. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Tingkat Kejadian Hipertensi Pada Laki-laki Di Desa Paringan Kecamatan Jenangan. *Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo*.
- Lubis, R. R., Mahrani, N., & Nasution, L. M. (2020). *Alternatif Strategi Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19 Di STAI Sumatera Medan*. 16.
- Ng, K., Klavina, A., Ferreira, J. P., Barrett, U., Pozeriene, J., & Reina, R. (2021). Teachers' preparedness to deliver remote adapted physical education from different European perspectives: Updates to the European Standards in Adapted Physical Activity. *European Journal of Special Needs Education*, 36(1), 98–113. <https://doi.org/10.1080/08856257.2021.1872848>.
- Nurhidayati Ely. (2021). *Kebertahanan Permukiman Di Tepian Air Kota Pontianak*. Deepublish.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 5*. Salemba Medika.
- Putri, A. P., Rahhayu, R. S., Suswandari, M., & Ningsih, P. A. R. (2021). Strategi Pembelajaran Melalui Daring Dan Luring Selama Pandemi Covid-19 Di SD Negeri Sugihan 03 Bendosari. *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.37478/jpm.v2i1.728>.
- Pujianto, P., Arafat, Y., & Setiawan, A. A. (2020). Pengaruh supervisi akademik kepala sekolah dan lingkungan kerja terhadap kinerja guru Sekolah Dasar Negeri Air Salek. *Journal of Education Research*, 1(2), 106-113.
- Renny. (2020). *Management Stress Kerja Guru SD Terhadap Beban Kerja Pada Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Layanan Perpustakaan Perguruan Tinggi*. 3(3), 219–226.
- Riani, N., & Handayani, N. S. (2020). Dampak Stres Kerja Pustakawan Pada Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Layanan Perpustakaan Perguruan Tinggi. *Fihris: Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi*, 15(1), 97. <https://doi.org/10.14421/fhrs.2020.151.97-114>.
- Rohmanto, F. A., Abidin, Z., & Kes, M. (n.d.). *Hubungan Beban Kerja Dengan Tingkat Stres Guru Di SMK Negeri 3 Kimia Madiun*. 7.
- Rumeen, C., Joseph, W. B. S., & Rumayar, A. A. (2021). *Gambaran Tingkat Stres Kerja Pada Tenaga Pendidik Terhadap Pembelajaran Jarak Jauh Di SMPN 1 Likupang Selatan dan SMPN 1 Dimembe*10(6), 6.
- Simanjuntak, M. R., Tampubolon, R. F., Manurung, Y., Sibagariang, E. E., & Gultom, D. (2022). Pemanfaatan Terapi Musik Klasik Dalam Upaya Menurunkan Tingkat Stress Kerja Guru SD Selama Pandemi Covid-19. 8.
- Siregar, C. S., Permatasari, I., & Pujiono, P. (2021). Analisis Keberterimaan Sistem Informasi Akutansi Perusahaan Manufaktur Di Indonesia. *Jurnal Bisnis dan Akuntansi*, 23(1), 23–36. <https://doi.org/10.34208/jba.v23i1.763>.
- South China Morning Post. (2020). Coronavirus: Hong Kong teachers more stressed during pandemic than anti-government protests. <https://www.scmp.com/yp/discover/news/hong-kong/article/3114153/Coronavirus-Hong-Kong-Teachers-More-Stressed-During>.

- Sri Rejeki & Agidah. (2018). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bhakti Kencana Bandung*.
- Sugiarto, S., Marisdaya, R., & Karlina, I. (2019). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Guru SD Di Yayasan SLB Prof. Dr. Sri Soedewi. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 5(3), 104. <https://doi.org/10.29406/jkkm.v5i3.1576>.
- Susanto, S., & Azwar, A. G. (2020). Analisis Tingkat Kelelahan Pembelajaran Daring Dalam Masa Covid-19 Dari Aspek Beban Kerja Mental (Studi Kasus Pada Mahasiswa Universitas Sangga Buana). *TECHNO-SOCIO EKONOMIKA*, 13(2), 102. <https://doi.org/10.32897/techno.2020.13.2.426>.
- Sutrasno Andreas. (2020). *Guru dan Pengembangan Kariernya Dalam Tanya—Jawab*. Sifatama Jawa.
- Weken, M. E., Mongan, A. E., & Kekenusa, J. S. (2020). Hubungan antara Beban Kerja, Konflik Peran, dan Dukungan Sosial dengan Stres Kerja Pada Guru di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Manado Pada Masa Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4), 80-88.
- Wulandari, F. E., Hadiati, T., & As, W. S. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*. 6(2), 9.
- Widdy, N.dkk .(2016). Stres kerja dalam pembelajaran daring.
- Zakaria, D. (2017). *Tingkat Stres Mahasiswa Ketika Menempuh Skripsi. Doctoral Dissertation, University of Muhammadiyah Malang*.