

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

Merdekawati Evangli Weken*, Arthur E. Mongan, John S. Kekenusa

Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Pascasarjana Universitas Sam Ratulangi Manado

*E-mail: wekenmerdekawati@gmail.com

Abstract

Background: A survey conducted by the Yale Center for Emotional Intelligence and Collaborative for Social Emotional and Academic Learning in 2020 among more than 5000 teachers in the United States showed that teachers experienced work stress in carrying out learning activities and working from home during this pandemic. Various countries in the world, including Indonesia, have taken policies by presenting alternative education processes online and it is very influential not only for students but also for teachers. UNESCO (2020) states that around 63 million teachers around the world must be faced with an educational process that is very different from before this can be done by school closures in around 165 countries and this can trigger work stress on teachers. This study aims to analyze the relationship between workload, role conflict, and social support with work stress among teachers at SMA N 1 Manado during the Covid-19 pandemic. **Method:** This research was a quantitative analytic survey research using a cross sectional design. The research sample was 76 teachers who were willing to be respondents. The instrument used was the NIOSH Job Stress Questionnaire (1999) in the form of googleform. Univariate analysis was conducted to see the response of each variable under study, the bivariate analysis used the chi-square test to see the relationship between 2 variables and multivariate analysis used logistic regression to see which variables had the most influence on work stress. **Results:** The results showed that there was a relationship between workload and work stress ($p = 0,000$), there was a relationship between role conflict and social support ($p = 0,000$), there was a relationship between social support and workload ($p = 0,002$). The results of the multivariate test showed that social support ($p = 0,007$; $OR = 25,402$) was the most influential variable with work stress on teachers at SMA N 1 Manado. **Conclusion:** It can be concluded that there is a significant relationship between workload, role conflict, and social support with work stress among teachers at SMA N 1 Manado. The variable that most influences work stress is social support.

Kata Kunci: Work stress; teachers; Manado

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa sekitar 450 juta orang di dunia mengalami stres (Perwitasari, et al., 2015). Salah satu stres yang dialami yaitu stres kerja. Survei yang dilakukan oleh International Labour Organization (2016) di Eropa, Amerika Serikat, dan Australia menunjukkan bahwa sekitar dua pertiga hingga setengah dari pekerja mengalami stres kerja. Menurut European Agency for Safety and Health at Work (2009) guru merupakan salah satu pekerjaan dengan prevalensi stres kerja

yang tinggi dimana faktor-faktor yang diidentifikasi sebagai penyebab stres kerja tertinggi pada guru yaitu beban kerja kemudian konflik peran dan dukungan dari rekan kerja maupun keluarga dan teman.

Dikutip dari *Edsurge newsletter* (2020), survey yang dilakukan oleh *Yale Center for Emotional Intelligence* dan *Collaborative for Social Emotional and Academic Learning* pada lebih dari 5.000 guru di Amerika Serikat menemukan para guru mengalami stres kerja dalam menjalankan proses belajar dan bekerja dari rumah selama masa pandemi Covid-19. Kekhawatiran dan ketakutan akan terkena Covid-19 serta proses adaptasi dengan teknologi baru menjadi penyebab mereka mengalami stres kerja. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purwanto (2020) pada beberapa guru di Tangerang dimana mereka juga mengalami kesulitan ketika harus bekerja dari rumah, penyebabnya antara lain kondisi rumah tidak sama dengan ketika mengajar di sekolah, beban kerja bertambah sementara diperhadapkan dengan keterbatasan sarana dan prasarana penunjang untuk mengajar secara daring, kurang baiknya jaringan internet yang berdampak pada tidak efektifnya proses belajar mengajar, dan juga konflik peran yang dialami ketika mereka dituntut untuk melakukan dua peran yang berbeda secara bersamaan yakni tanggung jawab sebagai guru sekaligus juga sebagai orang tua di rumah.

Menurut *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization* atau UNESCO (2020), sekitar 63 juta guru di seluruh dunia harus diperhadapkan dengan proses pendidikan yang sangat berbeda dimana penutupan sekolah di sekitar 165 negara karena pandemi Covid-19. Para guru harus bekerja ekstra untuk memastikan bahwa pembelajaran tetap berlanjut bagi hampir 1,5 miliar siswa yang tersebar di seluruh dunia. Memfasilitasi pembelajaran jarak jauh yang berkualitas bagi para siswa, guru diharuskan untuk selalu kreatif, inovatif, serta menyenangkan dalam menyajikan materi pembelajaran secara daring dengan menggunakan teknologi digital, sehingga dapat memberikan pengaruh positif terhadap peserta didik atau siswa selama masa pandemi Covid-19. Di sisi lain para guru diperhadapkan dengan ketidakseimbangan dan ketidaksiapan antara tuntutan dan kemampuan untuk mengatasi perubahan pada sektor pendidikan yang terdampak pandemi Covid-19, hal ini dapat memicu gangguan kesehatan dan peningkatan stres pada profesi guru.

Penelitian ini dilakukan pada guru di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Manado. Sekolah ini merupakan salah satu instansi pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan umum pada jenjang Pendidikan Menengah sebagai lanjutan dari Sekolah Menengah Pertama (SMP), Madrasah Tsanawiyah (MTs) , atau bentuk lain yang sederajat sesuai dengan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2017. Dampak dari pandemi Covid-19 para guru di SMA N 1 Manado harus diperhadapkan dengan kondisi pembelajaran yang belum pernah dilakukan sebelumnya yaitu pembelajaran jarak jauh atau daring. Adanya penambahan pekerjaan yang harus diselesaikan dan kesulitan untuk beradaptasi dengan proses belajar ini dapat memicu terjadinya stres kerja namun sampai saat ini belum ada penelitian mengenai stres kerja pada guru di SMA N 1 Manado. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan antara beban kerja, konflik peran, dan dukungan sosial dengan stres kerja pada guru serta untuk menganalisis faktor apa yang paling berpengaruh terhadap stres kerja pada guru di SMA N 1 Manado pada masa pandemi Covid-19 ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk studi observasional dengan rancangan penelitian *cross sectional study*. Responden dalam penelitian ini berjumlah 76 orang. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu beban kerja, konflik peran, dan dukungan sosial, dengan variabel terikat yaitu stres kerja. Data hasil penelitian dianalisis secara univariat, bivariat dan multivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan frekuensi dari distribusi responden berdasarkan karakteristik umur, jenis kelamin, pendidikan terakhir,

status pegawai, dan juga frekuensi berdasarkan variabel bebas dan variabel terikat. Analisis bivariat menggunakan uji Chi Square 2 x 2 dengan tingkat signifikan $p > 0,05$ dan Interval Kepercayaan 95 % (Irfannuddin, 2019). Analisis multivariat menggunakan uji Regresi Logistik dimana jika hasil menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,05$ berarti seluruh variabel bebas sebagai kesatuan merupakan penduga yang signifikan bagi variabel terikat (Kekenusa, 2017). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis univariat

Hasil penelitian untuk karakteristik responden dan variabel-variabel dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1 dan 2.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
Umur		
17-25 Tahun	3	3,9
26-35 Tahun	13	17,1
36-45 Tahun	19	25,0
46-55 Tahun	26	34,2
56-65 Tahun	15	19,7
Jenis Kelamin		
Perempuan	55	72,4
Laki-laki	21	27,6
Pendidikan Terakhir		
S1	50	65,8
S2	26	34,2
Status Pegawai		
Honorer	13	17,1
PNS	63	82,9

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan umur 36-45 tahun sebanyak 19 orang (25%) dan umur 46-55 tahun sebanyak 26 orang (34,2%). Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini yaitu 55 perempuan (72,4%) dan 21 laki-laki (27,6%). Pendidikan terakhir dari sebagian besar responden yaitu Strata 1 sebanyak 50 orang (65,8%) dan Strata 2 (S2) sebanyak 26 orang (34,2%). Status pegawai dari responden yaitu 63 PNS (82,9%) dan 13 Honorer (17,1%).

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan variabel penelitian

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Beban Kerja		
Tinggi	37	48,7
Rendah	39	51,3
Konflik Peran		
Tinggi	34	44,7
Rendah	42	55,3
Dukungan Sosial		
Tinggi	38	50
Rendah	38	50
Stres Kerja		
Tinggi	29	38,2
Rendah	47	61,8

Distribusi variabel beban kerja menunjukkan bahwa 37 responden (48,7%) mengalami beban kerja tinggi dan 39 responden (51,3%) mengalami beban kerja rendah. Konflik peran tinggi dialami oleh 34 responden (44,7%) sedangkan 42 responden (55,3%) mengalami konflik peran rendah. Setengah dari total responden menerima dukungan sosial yang tinggi yaitu 38 responden (50%) dan 38 responden (50%) lainnya menerima dukungan sosial yang rendah. Stres kerja tinggi dialami oleh 29 responden (38,2%) sedangkan stres kerja rendah dialami oleh 47 responden (61,8%).

Selanjutnya dilakukan analisis bivariat dengan menggunakan uji *Chi Square*.

Tabel 3. Hubungan antara beban kerja dengan stres kerja

Beban Kerja	Stres Kerja		<i>p value</i>
	Rendah	Tinggi	
Rendah	35 (74,5%)	4 (13,8%)	0,000
Tinggi	12 (25,5%)	25 (86,2%)	
N	47	29	
%	(100%)	(100%)	
Total	76 (100%)		

Penerapan pembelajaran jarak jauh atau daring yang diterapkan semenjak Maret 2020 hingga saat ini berdampak kepada para pelaku pendidikan, tidak hanya kepada peserta didik tetapi juga kepada guru, termasuk para guru di SMA N 1 Manado. Perubahan aktivitas belajar dan tantangan adaptasi dapat menimbulkan kondisi stres. Anies (2014) menyebutkan bahwa pekerjaan yang melebihi kapasitas atau potensi diri dapat menyebabkan kelelahan yang memicu timbulnya stres kerja.

Hasil penelitian menunjukkan dari 29 responden dengan stres kerja tinggi ada 25

responden (86,2%) yang memiliki beban kerja tinggi. Hal ini disebabkan bertambahnya pekerjaan yang harus dilakukan oleh para guru pada masa pandemi Covid-19. Penelitian yang dilakukan oleh Rokhani (2020) menemukan bahwa salah satu dampak dari penerapan pembelajaran jarak jauh atau daring yaitu bertambahnya beban kerja para guru.

Hasil analisis dengan uji *chi square* menunjukkan terdapat hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada guru di SMA N 1 Manado pada masa pandemi covid-19 ini dengan $p = 0,000$. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhbar *et.al* (2019) dimana hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,044$ yang artinya terdapat hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada guru.

Beban kerja yang diterima semakin bertambah dalam sistem pembelajaran daring ini. Para responden harus mempersiapkan materi pembelajaran yang dikemas dengan menarik dan mudah dimengerti untuk nantinya akan ditampilkan dan diajarkan kepada para murid ketika pembelajaran daring dengan menggunakan *whatsapp*, *googlemeet*, atau *zoom* yang sangat berbeda dengan sistem pembelajaran tatap muka secara langsung. Setelah pembelajaran guru juga harus melakukan evaluasi, memeriksa tugas para murid yang dikumpulkan dan membuat laporan, sehingga dibutuhkan waktu yang lebih banyak untuk menyelesaikan pekerjaannya. Kondisi tersebut yang dialami oleh responden dalam penelitian ini sehingga dapat menimbulkan stres kerja yang jika tidak diatasi akan semakin berdampak negatif bagi kondisi psikologis dan fisik mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Utami *et. al* (2020) di SDN Batu Tering Sumbawa juga menunjukkan tingginya beban kerja yang diterima oleh para guru di masa pandemi ini. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Aperribai *et. al* (2020) pada 345 guru di Spanyol yang menemukan bahwa 24% responden mengalami peningkatan beban kerja dan 30% responden menghabiskan waktu lebih banyak untuk menyelesaikan beban kerja yang diterima. Hal ini berdampak pada kondisi kesehatan dan psikis para guru sehingga memicu terjadinya stres kerja.

Tabel 4. Hubungan antara konflik peran dengan stres kerja

Konflik Peran	Stres Kerja		<i>p value</i>
	Rendah	Tinggi	
Rendah	38 (80,9%)	4 (13,8%)	0,000
Tinggi	9 (19,1%)	25 (86,2%)	
N	47	29	
%	(100%)	(100%)	
Total	76 (100%)		

Sebelum pandemi para guru sudah memiliki model pembelajaran yang biasa digunakan namun saat ini mereka harus mengubah model pembelajaran tersebut dengan pembelajaran daring (Siahaan, 2020). Pada penelitian ini dilakukan pengukuran dengan menggunakan NIOSH *Job Stress Questionnaire* untuk mengetahui konflik peran yang dialami oleh para guru di SMA N 1 Manado. Hasil analisis dengan uji *chi square* menunjukkan terdapat hubungan antara konflik peran dengan stres kerja pada guru di SMA N 1 Manado ($p = 0,000$) dimana dari 29 responden dengan stres kerja tinggi ada 25 responden (86,2%) yang mengalami konflik peran tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azkiyati (2018) pada guru di beberapa SMA di Samarinda yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara konflik peran dengan stres kerja dimana 33% responden dengan konflik peran tinggi mengalami stres kerja.

Konflik peran yang dialami oleh responden pada penelitian ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti adanya tanggung jawab lain yang harus dikerjakan ketika berada di rumah. Responden diperhadapkan dengan tanggung jawab mengurus kebutuhan keluarga di rumah, mendampingi anak atau anggota keluarga lain yang juga sedang menjalani pendidikan dengan proses pembelajaran daring, dan ada juga pekerjaan-pekerjaan lain di luar tanggung jawabnya sebagai guru maupun orang tua. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Norwegia oleh Aperiibai *et. al* (2020) dimana 41% responden mengalami konflik peran dalam menjalankan pekerjaan mereka sebagai guru sementara disisi lain mereka juga harus mengerjakan tanggung jawab sebagai orang tua di rumah dan hal-hal lain yang berkaitan dengan kehidupan sosialnya.

Faktor lain yang menyebabkan konflik peran dalam penelitian ini yaitu penguasaan teknologi yang masih kurang, keterbatasan sarana seperti *handphone*, laptop, dan perangkat lainnya yang harus digunakan sebagai media pembelajaran, jaringan internet yang tidak stabil menyebabkan kurang efektifnya pembelajaran yang dilaksanakan, serta adanya pekerjaan tambahan dimana guru dituntut untuk terus berkomunikasi dan berkoordinasi dengan orang tua murid, guru lain, dan pimpinan sekolah. Pekerjaan yang ada harus diselesaikan dengan cara yang berbeda atau tidak biasanya sementara belum pernah diadakan pelatihan sebelumnya untuk proses pembelajaran daring ini. Hal ini berdampak pada kondisi fisik, psikis, dan emosional guru yang memicu terjadinya stres kerja.

Penelitian yang dilakukan oleh Purwanto (2020) menyebutkan bahwa guru mengalami konflik peran yang berdampak pada meningkatnya stres kerja dalam proses pembelajaran sistem daring. Kendala-kendala yang dihadapi yaitu adanya peran ganda ketika berada di rumah, keterbatasan sarana pembelajaran seperti *gadget* yang belum memadai, penambahan biaya kuota internet, dan jaringan internet yang tidak baik.

Tabel 5. Hubungan antara dukungan sosial dengan stres kerja

Dukungan Sosial	Stres Kerja		<i>p value</i>
	Rendah	Tinggi	
Tinggi	17 (36,2%)	21 (72,4%)	0,002
Rendah	30 (63,8%)	8 (27,6%)	
N	47	29	
%	(100%)	(100%)	
Total	76 (100%)		

Salah satu tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan stres kerja. Dukungan sosial dalam menghadapi situasi pandemi saat ini sangat penting dalam dimensi kesehatan manusia. Dukungan sosial berasal dari keluarga dekat, teman, rekan kerja, tetangga dan teman dalam aktivitas kegiatan. Sucipto (2014) mengemukakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh seorang pekerja akan berdampak pada semakin rendahnya risiko stres kerja.

Dukungan yang diberikan oleh keluarga, rekan kerja dan atasan dialami dengan baik oleh setengah dari total responden pada penelitian ini, sedangkan sisanya merasa bahwa dukungan yang didapatkan terkait pekerjaan responden masih kurang dalam mereka menjalankan tanggung jawab sebagai guru. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novenia *et. al* (2017) pada guru wanita di SMA Negeri Kabupaten Purworejo yang menunjukkan bahwa terdapat 66% responden yang mengalami dukungan

sosial yang tinggi dari keluarga dan rekan sekerja dan sangat berpengaruh pada rendahnya risiko stres kerja.

Hasil uji bivariat pada penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres kerja ($p = 0,002$). Penelitian yang dilakukan oleh Cao *et. al* (2020) di China pada lebih dari 7.000 responden juga menunjukkan bahwa adanya hubungan antara dukungan sosial dengan stres kerja dengan nilai $p = 0,001$. Hasil penelitian tersebut menemukan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka semakin rendah juga tingkat kecemasan dan stres yang dialami. Dukungan sosial ini dapat berupa perhatian, bantuan dari masyarakat, keluarga dan institusi.

Penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ambarsari *et. al* (2014) terhadap Guru di Kecamatan Purworejo. Penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap stres kerja. Adanya kesamaan hasil dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dikarenakan responden dari kedua penelitian tersebut adalah guru dan responden dari kedua penelitian ini berpendapat bahwa dukungan sosial terutama dari keluarga sangatlah penting karena dapat berpengaruh terhadap proses pekerjaan dari responden.

Tabel 6. Analisis regresi logistik terhadap stres kerja

Variabel	B	<i>p value</i>	OR	95% CI	
				Lower	Upper
Beban Kerja	-4,361	0,001	0,013	0,001	0,157
Konflik Peran	-4,447	0,000	0,012	0,001	0,131
Dukungan Sosial	3,235	0,007	25,402	2,408	267,987

Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui variabel mana yang paling berpengaruh terhadap kejadian stres kerja. Berdasarkan hasil uji regresi logistik didapatkan bahwa dukungan sosial merupakan variabel yang paling berhubungan dengan stres kerja ($p = 0,002$) dengan nilai OR sebesar 25,402. Dukungan sosial yang rendah terhadap responden beresiko 25,4 kali lebih besar dalam menyebabkan stres kerja.

Bentuk-bentuk dukungan sosial pada masa pandemi Covid-19 saat ini dalam Santoso (2020) dapat berupa *appraisal support* untuk memecahkan masalah atau menguraikan stresor, salah satunya adalah menjadi pendengar yang baik, *tangible support*, seperti bantuan nyata menyelesaikan masalah, bantuan dapat berupa sarana prasarana yang dibutuhkan, *self esteem support* atau dukungan pandangan diri yang baik tentang dirinya, berupa bantuan secara finansial dan dukungan mental, dan *belonging support* berupa penerimaan dalam satu bagian atau satu kelompok, berupa tidak terjadi isolasi sosial.

Penelitian ini dilakukan selama masa pandemi Covid-19 dimana proses belajar dan mengajar yang merupakan tugas pokok responden dilakukan dalam jaringan (daring). Kegiatan mengajar yang dilakukan dari rumah tentunya membutuhkan dukungan yang sangat besar dari keluarga. Dukungan yang diperoleh dari orang-orang disekitar dapat mengurangi risiko stres kerja yang dialami. Selain keluarga, dukungan dari orang-orang di lingkungan kerja seperti atasan dan rekan kerja, serta lingkungan sosial lainnya seperti teman-teman juga turut membantu responden dalam menjalankan pekerjaan sehingga akan dapat mengurangi dampak stres kerja.

Pada penelitian ini dukungan sosial yang diterima para responden berupa perhatian dan penghargaan yang diberikan oleh keluarga terdekat sebagai bentuk apresiasi atas usaha yang telah dilakukan, kemudahan untuk berdiskusi mengenai pekerjaan bersama keluarga, rekan kerja, pimpinan, maupun teman atau kontak sosial yang ada, kesediaan untuk membantu ketika kesulitan saat mempersiapkan, menjalankan, dan merampungkan kembali hasil pembelajaran daring, serta kesediaan keluarga maupun

kerabat dekat untuk mendengarkan masalah yang sedang dihadapi dan kemudian dicarikan solusi bersama. Dukungan yang diberikan kepada responden ternyata berpengaruh besar pada kondisi mental dan fisik responden dalam menjalankan tanggung jawab mereka sebagai guru. Semakin tinggi dukungan yang diterima maka semakin rendah risiko terjadinya stres kerja, sebaliknya semakin rendah dukungan yang diterima maka semakin tinggi risiko terjadinya stres kerja.

Penelitian yang dilakukan di Norwegia juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat membantu mengurangi stres, depresi, kegelisahan, serta meningkatkan harga diri, kehidupan normal, kesejahteraan dan kualitas hidup, sedangkan kurangnya dukungan sosial memiliki efek sebaliknya. Efek positif dari dukungan sosial yang baik dapat dijelaskan bahwa dukungan tersebut memiliki dampak langsung pada kesehatan dan kesejahteraan karena memberikan kenyamanan, merasa memiliki tujuan hidup dan keamanan (Hauken, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Reppi *et. al* (2020) menyatakan bahwa faktor yang paling berpengaruh terhadap stres kerja pada Aparatur Sipil Negara adalah konflik interpersonal. Terdapat hasil yang berbeda antara penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti. Perbedaan tersebut kemungkinan disebabkan oleh perbedaan waktu pada saat melakukan pengambilan data, dimana penelitian yang dilakukan Reppi *et. al* diambil pada waktu sebelum pandemi Covid-19 dan penelitian yang dilakukan oleh peneliti diambil pada masa pandemi Covid-19. Adanya kebijakan *work from home* dimasa pandemi Covid-19 membuat kurangnya interaksi secara langsung atau pertemuan antar pekerja, sehingga secara tidak langsung juga mengurangi adanya konflik antara pekerja atau interpersonal.

PENUTUP

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara beban kerja, konflik peran dan dukungan sosial dengan stres kerja. Dukungan sosial merupakan variabel yang paling berpengaruh terhadap stres kerja. Berdasarkan hasil penelitian ini maka diharapkan bagi para guru untuk dapat memahami faktor-faktor penyebab stres kerja khususnya beban kerja, konflik peran, dan dukungan sosial sehingga dapat dilakukan pengendalian terhadap stres kerja yang dialami.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarsari, Tiwi, et.al. 2014. Pengaruh Lingkungan Kerja dan Dukungan Sosial terhadap Stres Kerja Guru di Kecamatan Purworejo. *Jurnal Manajemen dan Bisnis* Vol. 10 No. 1a
- Anies. 2014. *Kedokteran Okupasi*. Ar-ruz Media. Yogyakarta
- Aperribai, Leire, et. al. 2020. Teacher's Physical Acitivity and Mental Health During Lockdown Due to The Covid-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology* Vol. 11
- Azkiyati, Nurul. 2018. Hubungan Konflik Peran Ganda dan Manajemen Waktu dengan Stres Kerja pada Wanita Menikah yang Berprofesi sebagai Guru. *Jurnal Psikoborneo* Vol. 6 No. 1
- Edsurge Newsletter. 2020. Teachers Are Anxious and Overwhelmed. They Need SEL Now More Than Ever. Article in Education in The Face of Unprecedented Challenges (Online) <https://www.edsurge.com/news/2020>
- European Agency for Safety and Health at Work. 2009. *OSH in figuresa: stress at work - facts and figures*. Luxembourg

- Hauken, M. A. 2020. Social Support: importance Of Social Support During The Coronavirus Outbreak. Article in Centre for Crisis Psychology, University of Bergen, Norway (Online) <https://www.uib.no/en/ccp/134845>
- Irfannuddin. 2019. *Cara Sistematis Berlatih Meneliti*. Rayyana Komunikasindo. Jakarta.
- Kekenusa, John Socrates., Charles Efraim Mongi. 2017. *Statistika Dasar*. CV Patra Media Grafindo. Bandung
- Muhbar, Fandi., Dwi Heppy Rochmawati. 2019. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Beban Kerja Guru Di Sekolah Luar Biasa. *Jurnal Keperawatan* Vol. 5 No. 2
- NIOSH. 1999. Stress at Work. (Online) <https://www.cdc.gov/niosh/docs/99-101/>
- Novenia, Deya, Ika Zenita. 2017. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Work Family Balance* Pada Guru Wanita Di Sma Negeri Kabupaten Purworejo. *Jurnal Empati* Vol. 6 No. 1
- Perwitasari, Tirta Dwi, et. al. 2016. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkatan Stres pada Tenaga Kesehatan di RS Universitas Tanjungpura Pontianak Tahun 2015. *Jurnal Cerebellum* Vol. 2 No. 3
- Purwanto, Agus, et. al. 2020. Studi Eksploratif Dampak Pandemi Covid-1 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *Edupscouns Journal* Vol. 2 No. 1
- Reppi, Bryan., Oksfriani Sumampouw dan Hesty Lestari. 2020. Faktor-faktor Risiko Stres Kerja pada Aparatur Sipil Negara. *Sam Ratulangi Journal of Public Health* Vol. 1 No. 1
- Rokhani, Cicilia. 2020. Pengaruh *Work From Home* (WFH) Terhadap Kinerja Guru SD Negeri Dengkek 01 Pati Selama Masa Pandemi Covid-19. *Edupscouns* Vol. 2 No. 1
- Santoso, May. 2020. Dukungan Sosial dalam Situasi Pandemi Covid-19. *In Press Jurnal Litbang Sukowati* Vol. 5 No. 1
- Siahaan, Matdio. 2020. Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan. *Jurnal Kajian Ilmiah Edisi Khusus* No. 1
- Sucipto, C. 2014. *Keselamatan dan Kesehatan Kerja*. Gosyen Publishing. Yogyakarta
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. 2020. School closures caused by Coronavirus (Covid-19). (Online) <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>
- Utami, Silvia, et. al. 2020. Analisis Beban Kerja Mental Guru Sekolah Dasar Menggunakan Metode Nasa-Tlx Studi Kasus di SDN Batu Tering. *Jurnal Industri dan Teknologi Samawa* Vol. 1 No.2