

## DAMPAK PERGESERAN PARADIGMA PEMBELAJARAN TERHADAP PSIKOLOGIS GURU DAN SISWA MASA PANDEMI COVID-19

**Eka Putra Romadona**  
IAIN Ponorogo  
ekaputra346@gmail.com

**Syaiful Arif**  
IAIN Ponorogo  
syaiful@iainponorogo.ac.id

**Abstract:** *The educational process that was formerly carried out in a conventional or face-to-face way, during the pandemic the process has to be transferred online. Changes made in a short time and on a global scale without careful preparation can create deep feelings of rejection in the individual. The study was designed with a descriptive design of the phenomenon and was performed at the man 2 ponorogo to be precise in the xi class. 13 uambn and unbn teachers became informers in the study, along with 15 sophomores of both the science, ips, and religion were among the informants in the study. Studies show that performing online learning increases learners' stress. Online learning contributes significantly to the increased fear of teachers for the effectiveness of learning and the role conflict teachers should feel especially for teachers with school-age children.*

**Key words:** *covid-19 pandemic, learning paradigm, psychological, paradigm*

**Abstrak:** *Proses pendidikan yang dahulu dilaksanakan dengan cara konvensional atau tatap muka, selama pandemi proses tersebut harus dialihkan dengan cara online. Perubahan yang dilakukan dalam waktu yang singkat dan dengan skala yang terbilang global tanpa adanya persiapan yang matang dapat menimbulkan gejala-gejala penolakan dalam diri individu. Penelitian ini dirancang dengan rancangan deskriptif fenomenologi serta dilaksanakan di MAN 2 Ponorogo tepatnya di kelas XI. 13 orang guru pengampu mata pelajaran UAMBN dan UNBN menjadi informan dalam penelitian ini, selain itu 15 orang siswa kelas XI baik konsentrasi IPA, IPS, maupun Agama juga turut menjadi informan dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran online yang dilaksanakan meningkatkan stres peserta didik. pembelajaran online memberikan sumbangsih yang cukup besar pula terhadap peningkatan rasa takut guru akan efektivitas pembelajaran yang dilaksanakan dan konflik peran yang harus dirasakan oleh guru terutama bagi guru yang memiliki anak usia sekolah.*

**Kata Kunci:** *pandemi covid-19, paradigma pembelajaran, psikologis, paradigma*

### PENDAHULUAN

*Covid-19* yang tengah menjadi pandemi berdampak buruk pada pelaksanaan proses pembelajaran baik di Indonesia maupun luar negeri. Dampak yang paling ekstrim dari mewabahnya *covid-19* ini adalah ditutupnya seluruh kegiatan akademik oleh berbagai institusi pendidikan. Tujuannya untuk meminimalkan penyebaran virus *covid-19*. Dengan

ditutupnya institusi pendidikan, diharapkan interaksi antara satu orang dengan yang lainnya dapat diminimalisir. Minimisasi interaksi ini bertujuan untuk mencegah penyebaran epidemi *covid-19* melalui interaksi global.<sup>1</sup>

Pembelajaran selama ini biasanya diartikan sebagai proses pertukaran informasi antara guru dan siswa pada suatu ruangan tertentu. Hal ini mengarah pada paradigma yang menyatakan bahwa pembelajaran merupakan proses pertemuan tatap muka antara pendidik dan peserta didik, menghasilkan interaksi untuk mentransformasikan pengetahuan. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa proses pembelajaran hanya dapat dilakukan dengan interaksi tatap muka.<sup>2</sup>

Paradigma tentang pembelajaran sebagaimana disebutkan sebelumnya bukanlah sebuah paradigma yang cukup relevan dengan kondisi saat ini. Selain karena pengaruh pandemi yang mengharuskan adanya pergeseran paradigma pembelajaran. Perubahan pada dimensi pendidikan adalah sesuatu yang mutlak dibutuhkan saat ini. perkembangan serta kemajuan teknologi yang begitu pesat mengharuskan adanya pergeseran paradigma pembelajaran dari paradigma tradisional ke arah paradigma yang lebih modern. Walaupun tidak dapat dipungkiri pemanfaatan teknologi dalam pendidikan akan mengurangi efektivitas penyaluran atau pemindahan nilai dari guru kepada peserta didik.<sup>3</sup>

Keadaan saat ini dan kapan akan berakhir kondisi yang belum ditentukan, selain menghilangkan hak atas pendidikan dan mengurangi efektivitas penyaluran atau pemindahan nilai dari guru kepada peserta didik dalam proses pembelajaran, tuntutan pendidikan keluarga juga semakin meningkat. Meningkatnya tuntutan untuk melaksanakan pembelajaran di rumah sendiri menimbulkan tantangan bagi orang tua. Karena tanggung jawab yang berubah, seluruh proses dukungan akademik dan emosional yang semula dibebankan pada lembaga pendidikan kini telah berubah menjadi tanggung jawab orang tua.<sup>4</sup>

Keluarga sendiri merupakan salah satu dari sekian banyak institusi pendidikan non formal di masyarakat. Lembaga pendidikan berbasis keluarga merupakan lembaga yang bertujuan untuk mempersiapkan anak memasuki dunia orang dewasa. Dalam rangka melestarikan dan memelihara adat istiadat, lembaga pendidikan berbasis keluarga juga merupakan lembaga pendidikan anak, sehingga budaya baik yang ditinggalkan nenek moyang keluarga tidak akan hilang begitu saja.<sup>5</sup>

Diskusi tentang pembelajaran *online* tidak hanya melibatkan bimbingan orang tua, tetapi juga menuntut siswa untuk belajar secara mandiri selama proses pembelajaran *online*. Kemandirian belajar merupakan sikap yang harus tertanam dalam diri setiap siswa. Hal ini penting karena belajar mandiri merupakan ukuran kematangan individu yang dipelajari. Jika disandingkan dengan kondisi saat ini, kemandirian belajar mandiri

---

<sup>1</sup> Edeh Michael Onyema et al., "Impact of Coronavirus Pandemic on Education," *Journal of Education and Practice* 11, no. 13 (2020): 108.

<sup>2</sup> Abd. Rahim Mansyur, "Dampak COVID-19 Terhadap Dinamika Pembelajaran Di Indonesia," *Education and Learning Journal* 1, no. 2 (2020): 113.

<sup>3</sup> Dr. Lokanath Mishra, Dr. Tushar Gupta, dan Dr. Abha Shree, "Online Teaching-Learning in Higher Education during Lockdown Period of COVID-19 Pandemic," *International Journal of Educational Research Open*, 2020, 4.

<sup>4</sup> Chusna Apriyanti, "The Parents Role in Guiding Distance Learning and The Obstacle During Covid-19 Outbreak," *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 7, no. 2 (2020): 71.

<sup>5</sup> Selo Soemartjan, *Sosiologi Suatu Pengantar* (Yogyakarta: Gajah Mada Press, 1962), 127.

menjadi sangat penting, karena jika tidak berusaha untuk memperoleh ilmu secara mandiri maka tujuan dari proses pembelajaran tidak akan tercapai sepenuhnya.<sup>6</sup>

Perubahan paradigma yang terkesan dipaksakan sebagai akibat dari pandemi *covid-19* selain memberikan dampak positif juga memberikan dampak negatif. Dampak tersebut berupa peningkatan stres yang dialami oleh berbagai elemen dalam pendidikan tidak terkecuali guru dan peserta didik. Stres sendiri merupakan sebuah kondisi psikologis yang muncul akibat rasa tertekan yang dialami oleh seseorang.<sup>7</sup>

Penyebab stres yang dialami oleh individu adalah karena tekanan yang dirasakan oleh individu dari permasalahan pribadi, keluarga, sekolah maupun sosial. Untuk dapat menyelesaikan stres yang dialami oleh individu maka perlu adanya proses analisis mendalam tentang sebab dari perasaan tertekan yang dirasakan oleh individu tersebut. Stres juga dapat terjadi pada siswa, adapun stres yang paling sering dirasakan oleh siswa adalah stres akademik, tekanan akademis ini meningkat karena ujian, tugas dan banyak aktivitas yang harus dilakukan siswa.

Guru sebagai satu dari sekian elemen pendidikan juga terdampak secara langsung oleh pergeseran paradigma pembelajaran sebagai akibat dari pandemi *covid-19*. Kondisi demikian menyebabkan kerawanan tersendiri bagi dirinya baik secara emosional maupun secara sosial. Kerawanan ini muncul sebagai akibat dari banyaknya tuntutan yang harus diemban oleh guru. Kondisi pandemi seperti sekarang ini menuntut guru untuk dapat memainkan peran ganda baik sebagai pendidik di institusi pendidikan maupun sebagai orang tua sebagai pendamping belajar di lembaga pendidikan non formal keluarga.<sup>8</sup>

Dari pemaparan latar belakang di atas, maka perlu untuk dikonfirmasi di lapangan mengenai kondisi psikologis guru dan siswa dalam pelaksanaan pembelajaran dalam jaringan (*online*). Maka penelitian ini ingin membuktikan implikasi psikologis pembelajaran dalam jaringan (*online*) pada guru dan siswa. Berdasarkan peninjauan awal di kelas XI MAN 2 Ponorogo tahun pelajaran 2020/2021, peneliti menemukan adanya perubahan pada semangat siswa dalam melaksanakan pembelajaran, siswa mulai merasa malas mengikuti pembelajaran, selain itu siswa mulai menarik diri dari pergaulan lembaga sekolah.

Peneliti dalam observasinya bulan September 2020 sampai dengan bulan Oktober 2020 menemukan bahwa pada awal peneliti masuk untuk melakukan observasi awal, peneliti menemukan kondisi kondusif dalam pelaksanaan pembelajaran berbasis dalam jaringan (*online*) tersebut. Setelah berjalan beberapa kali pertemuan peneliti menemukan sikap siswa yang mulai berubah sedikit demi sedikit. Mulai dari semakin sedikitnya respons dari stimulus yang diberikan oleh guru hingga semakin berkurangnya ketepatan siswa dalam melakukan presensi ketika jam pembelajaran dilaksanakan. Berdasarkan informasi yang diperoleh oleh peneliti, salah satu faktor yang menyebabkan kondisi peserta didik yang demikian adalah timbulnya rasa bosan peserta didik dalam

---

<sup>6</sup> Dede Rahmat Hidayat et al., "Kemandirian Belajar Peserta Didik dalam Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19," *Perspektif Ilmu Pendidikan* 34, no. 2 (2020): 148-149.

<sup>7</sup> Permata Sari et al., "Pengaruh Manajemen Stress dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal," *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 2, no. 2 (2020): 62.

<sup>8</sup> Wahana Visi Indonesia, *Buku Saku Dukungan Psikososial bagi Guru & Siswa Tangguh di Masa Pandemi Covid-19* (Tangerang Selatan: WVI, 2020), 9.

melaksanakan pembelajaran dalam jaringan (*online*). Faktor lain yang menyebabkan terjadinya hal itu adalah karena adanya tuntutan pada sebagian peserta didik untuk membantu orang tuanya ketika jam pembelajaran dilaksanakan.

Selain itu peneliti juga menemukan kesamaan dalam pemberian materi yang dilakukan oleh guru mulai dari pertama kali peneliti masuk. Selain itu peneliti juga menemukan kebingungan beberapa orang guru yang masih memiliki anak berusia sekolah dasar dalam rangka membagi waktu antara memberikan materi dalam jaringan (*online*) terhadap peserta didiknya dan memberikan bimbingan pembelajaran dalam jaringan (*online*) putra dan putrinya di rumah. Hal ini terjadi karena pelaksanaan pemberian materi pembelajaran dalam jaringan (*online*) dengan pelaksanaan bimbingan dalam jaringan (*online*) bersamaan dalam satu waktu, sehingga sang guru harus mengorbankan salah satu untuk menuntaskan tanggung jawabnya baik sebagai guru maupun sebagai orang tua putra putrinya di rumah.

Oleh karena itu pada penelitian kali ini, peneliti akan melakukan telaah lebih dalam tentang perubahan psikologis yang dialami oleh peserta didik maupun oleh guru terutama dalam hal stres dan manajemen stres yang dilakukan secara individu. Selain itu penelitian ini juga akan mengungkap inovasi yang diberikan oleh pihak lembaga dalam hal manajemen stres. Sebagaimana diketahui bahwa MAN 2 Ponorogo adalah pelopor madrasah unggul serta pelopor madrasah percontohan dalam bidang kelembagaannya di wilayah Ponorogo.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian di bidang ilmu sosial dan humaniora yang kegiatannya didasarkan pada disiplin ilmu untuk mengumpulkan, menganalisis dan menjelaskan hubungan antara alam, masyarakat, perilaku dan jiwa manusia untuk menemukan prinsip-prinsip pengetahuan dan metode baru untuk hal-hal ini.

Adapun jenis penelitiannya, peneliti mengklarifikasi sebagai fenomenologi. fenomenologi adalah studi kualitatif yang bertujuan untuk menemukan makna, proses penelitian dan memperoleh pemahaman yang mendalam tentang individu, kelompok atau situasi berdasarkan sudut pandang subjek yang diteliti.

Pada penelitian ini, pendekatan fenomenologi digunakan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam tentang kondisi pembelajaran dalam jaringan (*online*) yang diselenggarakan di MAN 2 Ponorogo. Selain itu pendekatan ini diharapkan dapat memberikan gambaran secara umum tentang perubahan-perubahan psikologis yang terjadi pada diri peserta didik maupun pada diri guru sebagai akibat dari dilaksanakannya proses pembelajaran dalam jaringan (*online*). Mungkinkah perubahan-perubahan yang dirasakan oleh peserta didik dan guru adalah murni hasil akhir temuan ataukah ada sebuah kondisi yang lebih besar yang melingkupi perubahan-perubahan tersebut.

Penelitian kali ini digunakan teknik wawancara, dan dokumentasi dalam pengumpulan data. Teknik wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam, artinya peneliti akan mengajukan beberapa pertanyaan secara mendalam dan mengumpulkan data secara optimal. Orang-orang yang dijadikan informan

meliputi kepala sekolah, wakil kepala sekolah bidang kurikulum, Guru, dan beberapa orang siswa. Wawancara dilakukan untuk memperoleh data tentang tujuan implikasi psikologis pembelajaran dalam jaringan (*online*) pada guru dan siswa di MAN 2 Ponorogo. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara Semi terstruktur. Jenis wawancara ini adalah wawancara independen, namun peneliti menggunakan pedoman wawancara yang telah disusun secara sistematis dan lengkap untuk mengumpulkan data.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan konsep yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman yaitu kegiatan analisis data kualitatif bersifat interaktif dan dilakukan secara terus menerus pada setiap tahapan penelitian, sehingga penelitian dapat diselesaikan dan data menjadi jenuh.

## PEMBAHASAN

### Gambaran Tentang Psikologi Manusia

Psikologi dibentuk dari dua kata yaitu "*psyche*" yang diartikan sebagai "jiwa" dan "*logos*" yang diartikan sebagai ilmu. Dari dua kata tersebut maka muncullah kata psikologi yang berarti kondisi jiwa yang dipelajari melalui sebuah ilmu pengetahuan. Perilaku individu sendiri terjadi bukan secara independen namun perilaku ini terjadi karena adanya sebuah pola jalinan sosial antar individu dengan orang lain, sehingga psikologi lebih tepat diartikan dengan ilmu yang mempelajari perilaku individu sebagai akibat dari pola interaksinya dengan lingkungan.<sup>9</sup>

Dalam pandangan Arthur S. Reber (1988), profesor psikologi di Brooklyn College, New York University, University of British Columbia di Kanada, dan University of Innsbruck di Austria percaya bahwa psikologi pendidikan adalah psikologi level sekunder, berkaitan dengan teori dan masalah. Psikologi pendidikan bermanfaat dalam aspek-aspek berikut: 1) Penerapan prinsip-prinsip belajar dalam kelas, 2) Pengembangan dan pembaruan kurikulum, 3) Ujian dan evaluasi bakat dan kemampuan, 4) Sosialisasi dan proses-proses dan interaksi proses-proses tersebut dengan pendayagunaan ranah kognitif, 5) Penyelenggaraan pendidikan keguruan

Psikologi pendidikan pada prinsipnya merupakan mata pelajaran psikologi yang mengkhususkan pada kajian, penelitian, dan pembahasan tentang perilaku manusia dalam proses pembelajaran yang meliputi perilaku belajar siswa, perilaku mengajar guru, dan perilaku mengajar dari interaksi antara guru dan siswa.<sup>10</sup>

Psikologis guru secara umum bukanlah sebuah ilmu yang mandiri, namun psikologis guru merupakan sebuah bidang kajian ilmu psikologis yang mempelajari tentang perilaku guru sebagai unsur pendidikan. Secara umum psikologi guru dapat dilihat dari beberapa kondisi, antara lain: guru sebagai pribadi, guru sebagai unsur keluarga, guru di sekolah, guru di masyarakat, dan guru sebagai hamba Allah.<sup>11</sup>

---

<sup>9</sup> Mohamad Surya, *Psikologi Guru (Konsep dan Aplikasi)* (Bandung: Alfabeta, 2020), 10-11.

<sup>10</sup> Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010), 24.

<sup>11</sup> Surya, *Psikologi Guru (Konsep dan Aplikasi)*, 191.

### Akibat Psikologis Covid 19

*Covid-19* yang saat ini tengah menjadi momok yang begitu menakutkan di seluruh dunia tidak hanya berbahaya terhadap kondisi fisik individu, namun virus ini juga menjangkiti psikologis individu. Pandemi *covid-19* menjangkiti psikologis individu dengan memberikan rasa cemas, takut, dan khawatir yang berlebihan. Pandemi ini memberikan efek tekanan psikologis yang berasal dari lingkungan sosial yang membentuk kecemasan berlebihan yang mempengaruhi fungsi tubuh.<sup>12</sup>

Kondisi sebagaimana disebutkan sebelumnya juga mulai terlihat pada diri para peserta didik. Siswa selain dituntut untuk tetap belajar dalam kondisi yang tidak menentu seperti saat ini, mereka juga dituntut untuk tetap waspada dan berhati-hati dengan virus *covid-19* yang tengah menyebar. Hal ini menyebabkan peningkatan nilai stres, panik dan kecemasan dalam diri siswa. Hal ini terjadi karena mereka memberikan sugesti negatif pada diri mereka yang mempengaruhi kondisi fisik dan psikis mereka.<sup>13</sup>

Stres akademik adalah salah satu kondisi yang cukup sering ditemui saat ini. Stres akademik sendiri adalah kondisi terganggunya mental, maupun emosional siswa sebagai akibat dari ketidaksesuaian antara ekspektasi lingkungan dengan kondisi nyata siswa yang menyebabkan mereka semakin terbebani. Stres ini muncul akibat beberapa hal, antara lain: ketidaksesuaian hasil belajar siswa dengan ekspektasi, pemberian tugas oleh pendidik dengan tidak manusiawi, dan rasa bosan serta adanya permasalahan baik dengan keluarga maupun lingkungan sekitarnya.<sup>14</sup>

Selain siswa, guru juga terdampak secara langsung dengan *covid-19* yang menyebabkan mereka harus beradaptasi dengan cepat yang memungkinkan guru dalam kondisi rawan secara sosial dan emosional dengan banyaknya tuntutan yang dibebankan kepada guru.<sup>15</sup> Dalam menjalankan profesinya, guru akan dihadapkan dengan berbagai permasalahan yang ada dalam aktivitasnya. Permasalahan tersebut meliputi permasalahan siswa, sarana dan prasarana, proses pembelajaran hingga keorganisasian sekolah.<sup>16</sup>

Namun demikian, tidak semua guru mengalami stres berkepanjangan. Hal ini terjadi karena kepekaan guru dalam menghadapi stres. Sehingga dengan mudah mereka dapat menanggulangi gejala-gejala yang ada dalam diri mereka. Penanganan gejala stres yang ada tersebut kemudian berpengaruh pada *self esteem* mereka. Ketika stres yang mereka hadapi dapat di manajemen dengan baik sehingga dampak negatif dari stres tersebut dapat diminimalkan maka, *self esteem* mereka akan naik.<sup>17</sup>

Stres memiliki banyak dampak dalam kehidupan individu. Dampak stres yang dibiarkan secara bertahap akan mengganggu individu dalam beraktivitas. Oleh karena itu perlu adanya sebuah usaha dari individu tersebut dalam mengelola stres yang dialaminya. Hal ini dikarenakan semakin baik seorang individu dalam mengelola stres yang

---

<sup>12</sup> Nurkholis, "Dampak Pandemi Novel-Corona Virus Disiase (Covid-19) Terhadap Psikologi Dan Pendidikan Serta Kebijakan Pemerintah," *Jurnal PGSD* 6, no. 1 (2020): 42-43.

<sup>13</sup> *Ibid.*, 43.

<sup>14</sup> Tri Nathalia Palupi, "Tingkat Stres pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar dalam Menjalankan Proses Belajar di Rumah Selama Pandemi Covid-19," *JP3SDM* 9, no. 2 (2020): 20-21.

<sup>15</sup> Indonesia, *Buku Saku Dukungan Psikososial bagi Guru & Siswa Tangguh di Masa Pandemi Covid-19*, 9.

<sup>16</sup> Siti Patimah, *Manajemen Stres Perspektif Pendidikan Islam* (Bandung: Alfabeta, 2016), 96.

<sup>17</sup> *Ibid.*, 98.

dihadapinya maka semakin baik pula kemampuan individu tersebut dalam meminimalkan dampak negatif yang timbul akibat stres tersebut.<sup>18</sup>

Manajemen stres adalah sebuah usaha dalam mengelola tingkat stres seseorang. Manajemen stres sendiri biasanya dikenal dengan istilah *coping*. *Coping* adalah sebuah usaha mengelola hingga meminimalkan tuntutan pada diri individu yang menjadi beban dalam proses kehidupannya. *Coping* terdiri dari upaya meminimalkan konflik dan tekanan-tekanan baik dari luar maupun dari dalam diri individu.<sup>19</sup>

Dalam manajemen stres setidaknya ada lima prinsip yang harus diperhatikan. Prinsip tersebut antara lain: prinsip pengenalan diri sendiri, kepedulian terhadap diri sendiri, perhatian terhadap keseimbangan, sikap proaktif dalam mencegah gangguan stres, dan sinergi.<sup>20</sup>

### **Dampak Pandemi Covid 19 Dalam Pembelajaran**

Pesatnya laju perkembangan teknologi dan informasi mengharuskan terjadinya perubahan dalam setiap aspek kehidupan manusia. Perubahan ini bertujuan untuk memberikan paradigma baru serta untuk memberikan kemudahan kepada manusia itu sendiri. Perubahan-perubahan yang terjadi tidak hanya menyentuh aspek ekonomi, sosial, dan pertahanan serta keamanan, perubahan ini juga menyentuh pada ranah pendidikan. kapasitas pendidikan di Indonesia baik dari segi lembaga baik lembaga pendidikan dasar hingga pendidikan tinggi serta minimnya workshop dan pelatihan, dan kurang meratanya sebaran yang berimbas pada tingginya biaya pendidikan, serta akomodasinya.<sup>21</sup>

Minimnya mutu layanan pendidikan dan pelatihan sehingga belum mampu memenuhi kebutuhan dan permintaan pendidikan dan pelatihan yang bermutu serta kurang meratanya pemenuhan hak atas pendidikan bagi seluruh masyarakat. Pandemi *covid-19* mengharuskan seluruh lembaga pendidikan di Indonesia mengaplikasikan metode pembelajaran dalam jaringan di lembaga pendidikannya masing-masing. Hal ini bertujuan untuk meminimalkan persebaran *covid-19* melalui kontak langsung dalam jarak yang dekat. Sehingga ketika membahas pembelajaran dalam jaringan, maka kita tidak dapat melepaskan diri dari pembahasan tentang internet sebagai media utama.<sup>22</sup>

Selama pandemi *covid-19*, MAN 2 Ponorogo sebagai salah satu lembaga pendidikan ternama di kabupaten Ponorogo juga diharuskan untuk melaksanakan pembelajaran dalam jaringan. Konsep pembelajaran dalam jaringan yang dilaksanakan oleh MAN 2 Ponorogo dengan menggunakan *E-Learning* madrasah sebagai pintu utama. Yang mana *E-Learning* madrasah biasanya digunakan oleh guru untuk melihat kehadiran siswa selama pelaksanaan pembelajaran dalam jaringan. Selain itu, *E-Learning* madrasah digunakan untuk melaksanakan evaluasi terhadap siswa, serta digunakan untuk melihat akademik siswa selama proses pembelajaran. *E-Learning* yang digunakan oleh MAN 2 Ponorogo

---

<sup>18</sup> Sari et al., "Pengaruh Manajemen Stress dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal," 63.

<sup>19</sup> Choli Astutik, "Efektifitas Layanan Informasi Untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Stres Siswa," *ICECRS* 1, no. 3 (2018): 40.

<sup>20</sup> *Ibid.*

<sup>21</sup> Yusuf Bilfaqih dan M. Nur Qomarudin, *Esensi Pengembangan Pembelajaran Daring* (Yogyakarta: Deepublish, 2015), 1.

<sup>22</sup> Agus Sumantri et al., *Booklet Pembelajaran Daring* (Jakarta: DIRJENPENDIS, 2020), 6.

sendiri merupakan sistem *E-Learning* terpadu dengan tampilan antar muka yang cukup variatif. Hal demikian menunjukkan bahwa platform *E-Learning* madrasah merupakan sebuah terobosan yang bisa digunakan baik oleh guru maupun lembaga untuk meningkatkan efisiensi pengawasan terhadap perkembangan serta aktivitas peserta didik. Di balik keuntungan tersebut, platform *E-Learning* madrasah memiliki beberapa kekurangan yang hingga saat ini masih menjadi problem teknis dalam mengartikan dan mengimplementasikannya.

Sistem *E-Learning* dalam suatu lingkungan lembaga pendidikan dapat memiliki dua kriteria tersebut secara bersama atau bahkan bukan keduanya. Kondisi demikian terjadi karena beberapa sebab, antara lain belum dibakukannya pola *E-Learning*, keterbatasan sumber daya, baik manusia maupun sumber daya lainnya, hingga keterbatasan waktu dan biaya. Sebagaimana diketahui bahwa pembelajaran *E-Learning* merupakan pembelajaran yang memerlukan koneksi internet yang cukup stabil. Syarat demikian seakan semakin membentangkan jurang pemisah antara satu kondisi geografis dengan kondisi lain terutama pada wilayah dengan ketersediaan internet yang masih minim.<sup>23</sup>

Dengan demikian dapat diambil sebuah pemahaman bahwa, pembelajaran dalam jaringan (*online*) yang secara umum dapat dilaksanakan dengan menggunakan *E-Learning* madrasah sebagai bentuk kesatuan proses pembelajaran dalam jaringan (*online*) yang dilaksanakan. Secara khusus, proses pembelajaran dalam jaringan (*online*) diserahkan pada kreativitas guru dalam menggunakan aplikasi yang sesuai dengan materi yang akan diajarkan. Selain penyesuaian dengan materi yang akan diajarkan, pemilihan aplikasi yang akan digunakan dalam penyampaian materi sebisa mungkin dapat meminimalkan hambatan-hambatan pada proses pelaksanaan pembelajaran dalam jaringan (*online*), baik hambatan yang berupa kesulitan jaringan karena perbedaan geografis lingkungan siswa pelaksana pembelajaran dalam jaringan (*online*) maupun keterbatasan kuota karena perbedaan finansial peserta didik maupun guru.

Perubahan proses pembelajaran dari konvensional menjadi pembelajaran dalam jaringan (*online*) sebagai mana saat ini juga dirasakan efeknya oleh peserta didik di MAN 2 Ponorogo. Di satu sisi terjadi peningkatan jumlah stres siswa yang terjadi pada pembelajaran dalam jaringan (*online*) yang dilaksanakan di MAN 2 Ponorogo disebabkan oleh tuntutan lingkungan yang tidak sesuai dengan potensi siswa. Pemberian tugas oleh guru melalui platform pembelajaran dalam jaringan (*online*) merupakan hal yang lumrah dilakukan oleh guru selama pelaksanaan pembelajaran jarak jauh. Lebih jauh lagi Tri Nathalia Palupi menjelaskan bahwa, rasa tertekan yang dirasakan oleh siswa diakibatkan oleh beberapa hal antara lain pemberian tugas-tugas pelajaran, tuntutan pekerjaan rumah, desakan kurikulum, ujian atau ulangan, kedisiplinan di sekolah, dan mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler.<sup>24</sup>

Tingkat stres yang dihadapi oleh siswa juga dipengaruhi oleh konsentrasi keilmuan yang diambilnya di madrasah. Siswa dengan konsentrasi sosial dan humaniora lebih rentan mengalami stres dari pada siswa dengan konsentrasi sains. Hal ini terjadi karena pada konsentrasi sosial dan humaniora siswa dituntut untuk mampu memahami sendiri

---

<sup>23</sup> I Kadek Suartama, *E-Learning (Konsep dan Aplikasinya)* (Bali: Undiksha Press, 2014), 20-21.

<sup>24</sup> Palupi, "Tingkat Stres pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar dalam Menjalankan Proses Belajar di Rumah Selama Pandemi Covid-19," 23-24.

materi yang berupa bacaan panjang beserta dengan segala informasi yang tersirat di dalamnya. Berdasarkan informasi yang diperoleh peneliti, banyak dari siswa dengan konsentrasi sosial dan humaniora di MAN 2 Ponorogo mengeluhkan kesulitan dalam memahami materi yang sedang diajarkan. Kesulitan ini sendiri terjadi karena tidak adanya *feedback* langsung dari guru dalam rangka memberikan pemahaman utuh terhadap materi yang belum dipahami oleh siswa.

Sedangkan untuk siswa dengan konsentrasi sains mengalami tingkat stres yang lebih kecil, karena dalam konsentrasi sains kesulitan yang paling sering dihadapi oleh siswa berkaitan dengan pemahaman materi hitungan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa mayoritas siswa dengan konsentrasi sains mengeluhkan sulitnya memahami materi hitungan terutama dalam mata pelajaran Matematika, Fisika, dan Kimia. Hal ini diperkuat oleh penjelasan Ibu Jujuk Indah. P selaku guru matematika kelas XI bahwa ada beberapa materi dalam matematika yang harus diajarkan secara langsung untuk memperoleh kebulatan pemahaman siswa.

Kesalahan paradigma orang tua terkait pembelajaran dalam jaringan (*online*) juga memberikan sumbangsih yang cukup tinggi terhadap peningkatan stres siswa. Hal ini terjadi karena siswa tidak dapat fokus dalam melaksanakan pembelajaran dalam jaringan (*online*), disebabkan oleh tuntutan keluarga yang menganggap bahwa siswa ketika berada di rumah ia harus mau dan mampu membantu orang tuanya. Oleh karena itu, penting bagi guru untuk melakukan pendekatan serta komunikasi secara personal kepada orang tua siswa tentang hal-hal yang harus dilakukan oleh orang tua selama pelaksanaan pembelajaran dalam jaringan (*online*).

Lebih jauh lagi I Ketut Ngurah Ardiawan dan I Gede Teguh Heriawan menambahkan, untuk menghindari hambatan yang sangat mungkin terjadi dari segi kesalahpahaman paradigma pembelajaran dalam jaringan (*online*), perlu adanya usaha untuk Memberi siswa dan orang tua pemahaman yang benar tentang pembelajaran *online* melalui jejaring sosial, konferensi, dan pertemuan lainnya. Pemberian pemahaman ini bisa dilakukan dengan memberikan materi pentingnya kesatuan antara guru, siswa dan orang tua siswa dalam memaksimalkan pelaksanaan pembelajaran dalam jaringan (*online*) selama masa kenormalan baru. Usaha bersama antara orang tua, dan guru merupakan suatu keharusan untuk melakukan pengawasan terhadap peserta didik. Dengan usaha bersama ini diharapkan dapat menekan pengaruh negatif yang muncul dan dapat mengganggu proses pembelajaran dalam jaringan (*online*) anak.<sup>25</sup>

Di lain sisi pembelajaran dalam jaringan (*online*) merupakan anugerah karena dengan pembelajaran dalam jaringan (*online*) siswa mampu lebih baik dalam hal manajemen waktu. Pandemi *covid-19* menuntut siswa untuk mengelola waktu dengan baik. Kondisi peserta didik yang harus berada di rumah selama 24 jam sangat memungkinkan untuk terjadinya pembuangan waktu secara sia-sia. Oleh karena itu manajemen waktu sangat dibutuhkan untuk menghindari hal itu, selain itu manajemen waktu juga berupaya untuk mengurangi tingkat stres siswa selama pelaksanaan pembelajaran jarak jauh. Sebab

---

<sup>25</sup> I Ketut Ngurah Ardiawan dan I Gede Teguh Heriawan, "Pentingnya Komunikasi Guru Dan Orang Tua Serta Strategi PMP Dalam Mendukung Pembelajaran Daring," *Danapati: Jurnal Komukasi* 1, no. 1 (2020): 102-103.

dengan manajemen waktu yang baik, peserta didik mampu memaksimalkan waktu yang sudah terjadwal dengan sepenuhnya.

Selain itu dengan adanya pembelajaran dalam jaringan (*online*) mempermudah siswa untuk mendapatkan sumber belajar yang dibutuhkan. Hal ini terjadi karena teknologi dan peserta didik sudah menjadi satu kesatuan sejak awal perkembangan mereka. Banyak dari peserta didik yang mampu mengoperasikan teknologi secara otodidak. Selain itu, banyak juga peserta didik yang mampu mendapatkan informasi-informasi baru yang belum pernah mereka tahu sebelumnya dengan memanfaatkan teknologi yang ada dalam genggamannya. Dalam menggunakan teknologi tidak jarang peserta didik mengakses platform pembelajaran seperti Quipper atau Ruang Guru. Selain platform pembelajaran, peserta didik juga sering menggunakan Google sebagai alat bantu belajarnya. Dalam sistem *search engine* seperti Google sendiri terdapat berbagai web ataupun blog yang dapat diakses untuk memberikan informasi-informasi terkait pembelajaran yang tidak dipahami.

Pembelajaran dalam jaringan (*online*) yang dilakukan oleh guru selama masa pandemi memberikan sumbangsih yang cukup besar terhadap peningkatan kecemasan guru. Kecemasan diartikan sebagai suatu kondisi psikologis yang terjadi akibat kekhawatiran yang terjadi dalam kehidupannya. Kekhawatiran ini lambat laun berubah menjadi suatu rasa takut yang tidak memiliki sumber yang jelas. Individu yang merasakan kecemasan akan mengalami gejala emosi yang beragam, sebagai akibat dari luapan kekuatan besar yang ada dalam dirinya.<sup>26</sup>

Kecemasan ini meliputi kecemasan akan efektivitas pembelajaran, serta ketakutan akan ketidakseimbangan proporsi pemberian layanan pembelajaran baik bagi siswa maupun bagi keluarga guru terlebih bagi guru yang masih memiliki anak yang berada di usia sekolah. Perubahan model pembelajaran dari konvensional yang biasa dilakukan guru kepada pembelajaran dalam jaringan (*online*) seperti saat ini merupakan suatu hal yang mutlak dilaksanakan karena adanya pandemi *covid-19*. Perubahan singkat dan dalam skala yang luas ini sangat memungkinkan terjadinya konflik peran. Konflik ini terjadi karena adanya tanggung jawab ganda yang harus diambil alih oleh guru dalam waktu yang bersamaan.

Merdekawati, Dkk yang menyatakan bahwa 86,2% responden mengalami konflik peran dalam menyeimbangkan antara menjalankan kewajiban sebagai guru dengan menjalankan kewajiban non-guru. Merdekawati menambahkan bahwa konflik peran yang dialami guru tidak hanya disebabkan oleh hal di atas, namun sebab lain yang memperparah konflik ini antara lain: Penguasaan teknis yang kurang memadai, keterbatasan fasilitas seperti handphone, laptop dan perangkat lain yang harus digunakan sebagai media pembelajaran, jaringan internet yang tidak stabil akan menurunkan efektivitas pembelajaran, dan tugas-tugas lain yang menuntut guru untuk terus berkomunikasi dan berkoordinasi dengan orang tua siswa, rekan kerja dan pemimpin sekolah. Selain itu perubahan konsep pekerjaan yang saat ini harus dilakukan dengan cara yang berbeda atau tidak biasa.<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup> Surya, *Psikologi Guru (Konsep dan Aplikasi)*, 302.

<sup>27</sup> Merdekawati Evangli Weken, Arthur E Mongan, dan John S Kekenusa, "Hubungan antara Beban Kerja, Konflik Peran, dan Dukungan Sosial dengan Stres Kerja Pada Guru di Sekolah Menengah Atas

Selain dampak negatif pembelajaran dalam jaringan (*online*) yang dilakukan juga memberikan hasil positif bagi pribadi guru. Mulai dari penambahan kreativitas guru hingga memberikan pemahaman terhadap peran penting teknologi dalam aspek pembelajaran. Penerapan pembelajaran yang baik tentunya menjadi salah satu faktor keberhasilan guru. Agar berhasil menerapkan pembelajaran jarak jauh, guru harus mampu menyampaikan materi pembelajaran secara efektif. Apabila pembelajaran dapat meningkatkan minat dan motivasi, dan setelah pembelajaran siswa menjadi lebih termotivasi untuk belajar dan memperoleh hasil belajar yang lebih baik, maka pembelajaran itu efektif.

Ida Yeni Rahmawati dan Dwiana Binti Yulianti menjelaskan lebih jauh bahwa hal-hal yang dibutuhkan guru, salah satunya adalah solusi terkait proses pembelajaran jarak jauh yang efektif, kreatif dan inovatif. Solusi yang telah diberikan dilaksanakan meliputi: Mendorong kerja sama orang tua, guru dan siswa untuk belajar meningkatkan kemampuan tanggap darurat akibat wabah virus *covid-19*; Memastikan bahwa anak-anak mendapatkan pengalaman belajar yang bermakna, tidak menyenangkan, dan dipersonalisasi yang memenuhi kemampuan dan kebutuhan anak; Kumpulkan informasi tentang persiapan orang tua sebelumnya; Kumpulkan informasi tentang persiapan orang tua sebelumnya; Sediakan waktu untuk mengobrol dengan orang tua dan siswa dengan bebas; Memperkirakan durasi tugas yang akan diselesaikan; Mencapai kesepakatan dengan orang tua; Mempersiapkan kegiatan pembelajaran dan pekerjaan rumah yang menggabungkan tujuan kursus, minat siswa dan isu-isu hangat.<sup>28</sup>

Seluruh perubahan yang disebutkan sebelumnya merupakan sebuah kondisi yang harus dirasakan oleh setiap guru maupun peserta didik. Seiring dengan berjalannya waktu, semua perubahan yang terjadi sedikit demi sedikit dapat teratasi dengan baik, sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan lebih efektif. Kondisi demikian memberikan sebuah pemahaman baru pada peneliti bahwa, perubahan kondisi psikologis yang dirasakan oleh guru maupun peserta didik baik berupa konflik peran maupun stres akademik yang terjadi sejatinya adalah sebuah kondisi syok terhadap perubahan secara singkat yang terjadi dalam model pembelajaran yang dilaksanakan.

Syok dalam fenomena pembelajaran dalam jaringan (*online*) ini disebut dengan syok akademik. Syok akademik sendiri adalah sebuah kondisi penyesuaian diri pelaku pendidikan dengan perubahan pola pembelajaran dalam waktu singkat dan tanpa persiapan yang matang. Syok akademik sendiri merupakan sebuah kondisi yang lumrah terjadi sebagai akibat dari perubahan terhadap pola pembelajaran yang dilakukan. Kondisi ini terjadi karena beberapa faktor, antara lain: perubahan dari satu pola/model pembelajaran kepada model pembelajaran yang lain yang bersifat universal, perubahan tersebut terjadi dalam waktu yang singkat, perubahan tersebut tidak disertai dengan persiapan yang matang, ketidaksiapan elemen pendidikan menghadapi perubahan,

---

Negeri 1 Manado Pada Masa Pandemi Covid-19,” *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine* 1, no. 4 (2020): 84-85.

<sup>28</sup> Ida Yeni Rahmawati dan Dwiana Binti Yulianti, “Kreativitas guru dalam proses pembelajaran ditinjau dari penggunaan metode pembelajaran jarak jauh di tengah wabah COVID-19,” *AL-ASASIYYA: Journal Basic of Education (AJBE)* 5, no. 1 (2020): 36-37.

kesalahan elemen pendidikan dalam mengartikan perubahan tersebut, serta elemen pendidikan sudah terlalu nyaman dengan pola/model pembelajaran sebelumnya.

Sehingga perlu adanya pendampingan secara berkala dalam rangka membantu seluruh elemen pendidikan untuk dapat mengelola syok yang mereka alami. Bantuan tersebut dapat berupa banyak hal mulai dari pendampingan, komunikasi yang efektif, serta pemberian perhatian lebih kepada elemen pendidikan yang mengalami syok berlebihan sehingga mereka dapat mengelola syok yang mereka alami dan rasakan. Pada akhirnya tujuan dari pembelajaran dalam jaringan (*online*) dapat dicapai dengan maksimal.

## KESIMPULAN

Platform *E-Learning* madrasah merupakan sebuah terobosan baru yang dapat digunakan dalam rangka meningkatkan efektivitas dan efisiensi pengawasan pelaksanaan pembelajaran dalam jaringan. Pembelajaran dalam jaringan yang dilakukan memberikan berbagai efek yang cukup beragam. Perbedaan pola pembelajaran ini pula yang menuntut guru untuk dapat memberikan terobosan-terobosan baru dalam proses dan metode pengajarannya, sehingga kekurangan dari satu metode pengajaran dapat ditutupi oleh kelebihan metode pengajaran yang lainnya. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan satu kesatuan serta kesamaan pemikiran terkait proses yang harus ditempuh selama pembelajaran dalam jaringan untuk mencapai tujuan yang diinginkan secara efektif.

Guru sebagai tenaga pendidik serta berpendidikan dalam sebuah lembaga pendidikan selama pembelajaran dalam jaringan (*online*) perlu memperkuat kembali penghayatan dirinya terhadap arti profesionalitas guru. Usaha ini dilakukan guna memperkecil kemungkinan terjadinya hambatan-hambatan dalam pelaksanaan pembelajaran dalam jaringan (*online*) yang dilakukan olehnya. Sehingga dengan usaha yang demikian dapat memperkuat lagi kepekaan guru terhadap tugas pokok, peran dan fungsinya, yang pada akhirnya efektivitas pembelajaran dalam jaringan (*online*) serta konflik peran yang sering timbul selama pelaksanaan pembelajaran bukan lagi sebuah momok yang harus dikhawatirkan oleh guru.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, Chusna. "The Parents Role in Guiding Distance Learning and The Obstacle During COVID-19 Outbreak." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 7, no. 2 (2020).
- Ardiawan, I Ketut Ngurah, dan I Gede Teguh Heriawan. "Pentingnya Komunikasi Guru Dan Orang Tua Serta Strategi PMP Dalam Mendukung Pembelajaran Daring." *Danapati: Jurnal Komukasi* 1, no. 1 (2020).
- Astutik, Choli. "Efektifitas Layanan Informasi Untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Stres Siswa." *ICECRS* 1, no. 3 (2018).
- Bilfaqih, Yusuf, dan M. Nur Qomarudin. *Esensi Pengembangan Pembelajaran Daring*. Yogyakarta: Deepublish, 2015.

- Fithri, Rizma. *Buku Perkuliahan Psikologi Belajar*. Surabaya: UIN Sunan Ampel press, 2014.
- Hidayat, Dede Rahmat, Ana Rohaya, Fildzah Nadine, dan Hary Ramadhan. "Kemandirian Belajar Peserta Didik dalam Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19." *Perspektif Ilmu Pendidikan* 34, no. 2 (2020).
- Hunt, Brittany D., dan Beth Oyarzun. "Online Learning Perspectives of Native American Students." *Journal of Educational Technology*, 2019.
- Indonesia, Wahana Visi. *Buku Saku Dukungan Psikososial bagi Guru & Siswa Tangguh di Masa Pandemi Covid-19*. Tangerang Selatan: WVI, 2020.
- Mansyur, Abd. Rahim. "Dampak COVID-19 Terhadap Dinamika Pembelajaran Di Indonesia." *Education and Learning Journal* 1, no. 2 (2020).
- Mishra, Dr. Lokanath, Dr. Tushar Gupta, dan Dr. Abha Shree. "Online Teaching-Learning in Higher Education during Lockdown Period of COVID-19 Pandemic." *International Journal of Educational Research Open*, 2020.
- Mustofa, Mokhammad Ikliil, Muhammad Chodzirin, dan Lina Sayekti. "Formulasi Model Perkuliahan Daring Sebagai Upaya Menekan Disparitas Kualitas Perguruan Tinggi (Studi terhadap Website pditt.belajar.kemdikbud.go.id)." *Walisongo Journal of Information Technology* 1, no. 2 (2019).
- Nurdiansyah, dan Andiek Widodo. *Inovasi Teknologi Pendidikan*. Sidoarjo: Nizamia Learning Center, 2015.
- Nurkholis. "Dampak Pandemi Novel-Corona Virus Disiase (Covid-19) Terhadap Psikologi Dan Pendidikan Serta Kebijakan Pemerintah." *Jurnal PGSD* 6, no. 1 (2020).
- Onyema, Edeh Michael, Dr. Nwafor Chika Eucheria, Dr. Faith Ayobamidele Obafemi, Shuvro Sen, Fyeface Grace Atonye, Dr. Aabha Sharma, dan Alhuseen Omar Alsayed. "Impact of Coronavirus Pandemic on Education." *Journal of Education and Practice* 11, no. 13 (2020).
- Palupi, Tri Nathalia. "Tingkat Stres pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar dalam Menjalankan Proses Belajar di Rumah Selama Pandemi Covid-19." *JP3SDM* 9, no. 2 (2020).
- Patimah, Siti. *Manajemen Stres Perspektif Pendidikan Islam*. Bandung: Alfabeta, 2016.
- Rahmawati, Ida Yeni, dan Dwiana Binti Yulianti. "Kreativitas guru dalam proses pembelajaran ditinjau dari penggunaan metode pembelajaran jarak jauh di tengah wabah COVID-19." *AL-ASASIYYA: Journal Basic of Education (AJBE)* 5, no. 1 (2020).
- Salahudin, Anas, dan Irwanto Alkrienciehie. *Pendidikan Karakter: Pendidikan Berbasis Agama dan Budaya Bangsa*. Bandung: CV Pustaka Setia, 2013.
- Sari, Permata, Siti Zahra Bulantika, Ferisa Prasetyaning Utami, dan Farid Imam Kholidin. "Pengaruh Manajemen Stress dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan

Siswa di Masa New Normal.” *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 2, no. 2 (2020).

Soemarjan, Selo. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Yogyakarta: Gajah Mada Press, 1962.

Suartama, I Kadek. *E-Learning (Konsep dan Aplikasinya)*. Bali: Undiksha Press, 2014.

Sumantri, Agus, Annisa Rahmawati, Asep Hermawan, Arief Wahyudi, Hari Wibawanto, dan Zahrani Balqis. *Booklet Pembelajaran Daring*. Jakarta: DIRJENPENDIS, 2020.

Surya, Mohamad. *Psikologi Guru (Konsep dan Aplikasi)*. Bandung: Alfabeta, 2020.

Syah, Muhibbin. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010.

Tirtarahardja, Umar, dan La Sulo. *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2008.

Weken, Merdekawati Evangli, Arthur E Mongan, dan John S Kekenusa. “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, no. 4 (2020).