

## SEMINAR NASIONAL BIMBINGAN DAN KONSELING 2022

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Pancasakti Tegal

### STRATEGI COPYING DAN STRATEGI PADA ORANG TUA DENGAN PEMBELAJARAN ONLINE DI MASA PANDEMI COVID-19

**Muhammad Alghani Mutaqin**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Pancasakti Tegal

[muhammadalghanimutaqin@gamil.com](mailto:muhammadalghanimutaqin@gamil.com)

### ABSTRAK

Dengan adanya virus corona yang telah menyebar ke seluruh penjuru dunia dan telah dinyatakan sebagai pandemi global COVID-19. Banyak sekali permasalahan yang muncul di setiap bidang kehidupan kita, seperti dalam bidang pendidikan, bahkan merasakan dampak dari pandemi COVID-19, fenomena yang terjadi di Indonesia dengan dilaksanakannya kegiatan belajar mengajar Covid-19 di setiap kelas sekolah, kini kegiatan tersebut dilakukan di rumah setiap siswa dan guru dengan menjalankan sistem pembelajaran online. Peran orang tua untuk memberikan pendidikan kepada anaknya lebih ekstra terutama dengan anak yang duduk di bangku sekolah dasar yang diberikan pendampingan dan perhatian khusus, selain memberikan pendidikan kepada anak ada beberapa peran orang tua, dengan memenuhi kebutuhan sehari-hari orang tua harus juga memenuhinya dengan cara bekerja dari itu banyak masalah baru yang muncul dan menyebabkan stres bagi orang tua. Strategi copying adalah dimana seseorang mengalami stres atau psikologis dalam mengatasi masalah kehidupan sehari-hari yang membutuhkan kemampuan pribadi dan dukungan dari lingkungan untuk mengurangi stres yang dihadapinya. Dengan fenomena-fenomena yang ada dan terjadi di lingkungan, maka dari itu penelitian ini dilakukan dengan menggunakan penelitian kualitatif dengan metode observasi, wawancara, dokumentasi.

**Kata kunci:** Strategy Copying, Stress Orang Tua, Pembelajaran Online.

### PENDAHULUAN

Sudah satu tahun lebih kita berada dalam situasi pandemi covid-19 yang melanda di setiap negara tanpa terkecualikan, masa pandemi covid-19 ini membuat banyak sekali dampak negatif dibandingkan dampak positifnya. Indonesia pun merasakan dampak dari covid-19 bisa kita lihat dari segi kesehatan, perekonomian, pendidikan, dan lainnya. Pada keadaan seperti ini kita dituntut menjaga dan mengutamakan kesehatan diri kita masing-masing dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Fenomena yang terjadi pada lingkungan peneliti di Sirandu, Mulyohaejo, Pemalang. Banyak sekali problematika baru yang muncul dengan adanya pandemi covid-19 dari segi pendidikan dimana aktivitas belajar-mengajar yang dahulu dilakukan dalam kelas-kelas sekolah kini berganti dengan aktivitas belajar-mengajar dilakukan pada rumah masing-masing peserta didik dan guru menggunakan sistem pembelajaran online. Dimana kegiatan tersebut menjadikan aktivitas baru dan mau tidak mau sebagai seorang peserta didik dan guru harus mengikuti dan melaksanakan demi kesehatan dan berjalannya aktivitas belajar-mengajae. Dari segi perekonomian peneliti menemukan fenomena baru dalam aktivitas pekerjaan seseorang pun berganti dilakukan dirumah atau Work Form Home (WFH) tetapi biasanya aktivitas tersebut dilakukan oleh seseorang yang memungkinkan pekerjaanya dilakukan dirumah, lalu banyak sekali orang yang mengeluh

## SEMINAR NASIONAL BIMBINGAN DAN KONSELING 2022

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Pancasakti Tegal

dengan hasil pendapatan yang berkurang, tingkat stress seseorang mulai tinggi, dan keluhan tersebut dirasakan oleh banyak orang tua.

Di lingkungan peneliti terutama orang tua yang memiliki anak yang masih duduk dibangku sekolah dasar, mereka mendapatkan masalah baru dimana kita ketahui kembali peran sebagai orang tua harus memberikan pendidikan kepada anak, dengan usia anak SD yang masih bersifat labil dengan artian belum memiliki sikap kemandirian secara utuh sedangkan banyak sekali kedua orang tua yang sama-sama bekerja dan sebagai orang tua harus bisa memberikan pelayanan dengan mendampingi anaknya dalam pemahaman materi, membantu anak dalam pengerjaan tugas yang diberikan oleh guru, dan memberikan fasilitas anak agar dapat mengikuti kegiatan belajar. Sebagai mana mestinya orang tua pun harus bekerja untuk mendapatkan uang agar dapat mencukupi kebutuhan keluarga.

Dalam lingkup keluarga yang terdiri dari suami, istri, dan anak. Sebagai orang tua memiliki peranan penting didalam suatu keluarga dimana sekarang perannya lebih extra dengan adanya pandemi covid-19 dari memenuhi kebutuhan sehari-hari keluarga, memberikan pendidikan untuk anak, menjaga suasana lingkungan keluarga yang kondusif, dan mengajarkan berbagai norma yang berlaku. JIka kita lihat para orang tua sekarang dengan kondisi pandemi harus mendapatkan bantuan ditinjau dari aspek fisik, psikologi, dan solusi dalam memecahkan masalah.

Dengan kondisi tersebut muncul permasalahan baru dimana pikiran dari seseorang terbelah dan mengakibatkan suatu stress didalam diri, wakaupun terkadang setiap orang memiliki ciri atau kekhasan dalam memecahkan masalah, walaupun dihadapkan dengan permasalahan yang sama pasti sikap dalam memahami masalah yang dihadapi berbeda-beda. Stress merupakan reaksi tubuh yang tampak berbahaya dan sulit, stress membuat tubuh untuk memproduksi hormon adrenaline yang berfungsi untuk mempertahankan diri, dan stress merupakan bagian dari kehidupan manusia.

Situasi pandemi covid-19 keseimbangan hidup seseorang harus cukup diperhatikan dengan berbagai gejala, seperti : menjadi mudah tersinggung dan marah terhadap teman, keluarga, dan kolega, bertindak agresif dan defensif, merasa selalu lelah, sukar konsentrasi atau menjadi pelupa, palpitasi atau jantung berdebar-debar, otot-otot tegang, dan sakit kepala, perut, dan diare. Ada dua macam stress yakni stress ringan dan stress berat, ketika seseorang yang teridentifikasi stress ringan seharusnya diberikan pertolongan secepatnya karena mencegah adanya stress yang menumpuk dan berkelanjutan akan berbahaya bagi kesehatannya. Dalam pandemi covid-19 seseorang lebih berpotensi akan mengalami stress sedangkan seseorang harus menjaga kesehatan untuk menjaga imunitas diri agar tubuh tidak menjadi lemah dan akhirnya terkena covid-19.

Dalam ilmu psikologi dapat kita kenal, yakni strategi copying merupakan salah satu cara atau metode yang dilakukan setiap individu untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dipandang sebagai hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan serta ancaman yang bersifat merugikan. Rasmun mengatakan bahwa copying adalah dimana seseorang yang mengalami stress atau ketegangan kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stress yang dihadapinya. Dengan kata lain copying stress suatu proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi stressful.

## SEMINAR NASIONAL BIMBINGAN DAN KONSELING 2022

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Pancasakti Tegal

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti strategi copying dan stress orang tua kepada orang tua di Sirandu, Mulyoharjo, Pemalang dalam pembelajaran online yang dilakukan anaknya dalam kondisi pandemi covid-19

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran strategi copying pada orang tua di Sirandu, Mulyoharjo, Pemalang berdasarkan permasalahan yang muncul dimasa pandemi covid-19 orang tua yang memiliki anak yang masih duduk di bangku sekolah dasar.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Pendekatan kualitatif dapat diartikan sebagai pendekatan yang menghasilkan data, tulisan, dan tingkah laku yang dapat di amati. Adapun studi kasus deskriptif dapat melacak urutan peristiwa hubungan antar pribadi. Dan ada beberapa metode penelitian dalam pengumpulan data dengan observasi dan wawancara.

Desain penelitian dengan menggunakan kualitatif maka data yang telah di dapatkan diharapkan akan lengkap, lebih mendalam, kredibel, dan bermakna sehingga tujuan penelitian dapat dicapai. Desain penelitian kualitatif dibagi menjadi 3 tahap. Yakni :

1. Perencanaan : Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini meliputi analisis terhadap fokus penelitian, penyusunan rancangan penelitian, penetapan tempat penelitian, dan penyusunan instrumen penelitian.
2. Pelaksanaan : Peneliti melaksanakan penelitian ini dengan observasi di Sirandu, Mulyoharjo, Pemalang dan penelitian ini mencari informasi data dengan wawancara kepada orang tua yang memiliki anak yang masih sekolah.
3. Analisis Data : Pada tahap ini peneliti mengolah hasil wawancara dengan orang tua lalu diuraikan dengan metode deskripsi.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan di Sirandu, Mulyoharjo, Pemalang. Dengan mengambil sampel pada mayoritas penduduk yang diwawancara berjumlah 2 orang. Tujuan dari penelitian yaitu mengertahui peranan orang tua dalam memberikan pendidikan kepada anak dimasa pandemi covid-19.

#### Pembelajaran Online.

Pembelajaran online adalah suatu sistem pembelajaran yang dilakukan tanpa melakukan tatap muka tetapi melalui platform yang tersedia, segala bentuk materi pelajaran didistribusikan secara online, komunikasi juga dilakukan secara online. Sistem pembelajaran online ini dibantu dengan beberapa aplikasi seperti google classroom, google meet, dan zoom. Sebuah kondisi dikatakan online apabila memenuhi beberapa persyaratan, yakni :

1. Dibawahi pengendalian langsung dari alat yang lainnya.
2. Dibawahi pengendalian langsung dari sebuah sistem.
3. Tersedia untuk penggunaan segera atau real time.
4. Tersambung pada suatu sistem dalam pengoprasinya.
5. Bersifat fungsional dan siap melayani.

Hasil penelitian orang tua dalam memaknai dengan adanya pembelajaran online mereka mengungkapkan bahwa sistem tersebut sangat pas dilaksanakan apalagi dengan

## SEMINAR NASIONAL BIMBINGAN DAN KONSELING 2022

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Pancasakti Tegal

adanya covid-19 dengan berbagai pertimbangan terutama kesehatan anak yang paling utama dan dengan adanya teknologi yang semakin hari semakin pesat kemajuannya bisa membuat aktivitas belajar anak lebih efektif.

Gheytasi, Azizifar & Gowhary dalam (Khusniyah dan Hakim, 2019:1) Menyebutkan bahwa beberapa penelitian menunjukkan bahwa dengan adanya teknologi memberikan pengaruh positif terhadap pembelajaran. Internet telah dipadukan menjadi sebuah alat yang digunakan untuk melengkapi aktivitas pembelajaran.

Pemerintah juga mengambil peran dalam menangani ketimpangan kegiatan belajar selama pandemi covid-19, melansir dari laman resmi kemendikbud RI ada 12 platform atau aplikasi yang dapat diakses pelajar untuk belajar dirumah, yaitu : rumah belajar, meja kita, icando, indonesiavax, google for education, kelas pintar, Microsoft office, quipper school, ruang guru, sekolahmu, zenius, cisco webex.

Dari hasil penelitian orang tua pun harus memberikan banyak sekali panduan dalam penggunaan teknologi, pemanfaatan teknologi, jenis platform yang digunakan dalam jalanya pembelajaran online. Menjadikan tantangan dari adanya pembelajaran online.

Daggbah dalam (Hasanah,dkk, 2020:3) Menyebutkan bahwa ciri-ciri peserta didik dalam aktivitas pembelajaran online, yaitu :

1. Semangat belajar : Semangat pelajar dalam proses pembelajaran kuat atau tinggi guna pembelajaran mandiri. Ketika pembelajaran online kriteria ketuntasan pemahaman materi dalam pembelajaran ditentukan peserta didik itu sendiri.
2. Literacy terhadap teknologi : Selain kemandirian terhadap kegiatan belajar, tingkat pemahaman peserta didik terhadap pemakaian teknologi. Ketika pembelajaran online merupakan salah satu keberhasilan dari dilakukannya pembelajaran online sebelum pembelajaran online peserta didik harus melakukan penguasaan terhadap teknologi yang akan digunakan.
3. Kemampuan interpersonal : Dalam ciri-ciri ini peserta didik harus menguasai kemampuan berkomunikasi dan kemampuan interpersonal sebagai salah satu syarat untuk keberhasilan dalam pembelajaran online.
4. Berkolaborasi : Memahami dan memakai pembelajaran interaksi dan kolaborasi. Karena dalam pembelajaran online yang melakukan adalah peserta didik itu sendiri, interaksi tersebut diperlukan terutama peserta didik mengalami kesulitan dalam memahami materi, selain hal tersebut interaksi juga perlu dijaga guna melatih jiwa sosial mereka.
5. Keterampilan untuk belajar sendiri : Salah satu karakteristik pembelajaran online adalah kemampuan dalam belajar mandiri. Karena ketika proses pembelajaran online peserta didik akan mencari, menemukan sampai dengan menyimpulkan sendiri yang telah ia pelajari.

### Orang Tua.

Orang tua merupakan pendidik utama dan pertama bagi anak-anak mereka, karena dari mereka lah anak mula-mula menerima pendidikan. Pada umumnya pendidikan dalam rumah tangga itu bukan berpangkal tolak dari kesadaran dan pengertian yang lahir dari pengetahuan mendidik, melainkan karena secara kodrat suasana dan strukturnya memberikan kemungkinan alami membangun situasi pendidikan. Situasi pendidikan itu terwujud berkat

## SEMINAR NASIONAL BIMBINGAN DAN KONSELING 2022

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Pancasakti Tegal

adanya pergaulan dan hubungan pengaruh mempengaruhi secara timbal balik antara orang tua dan anak.

Hasil penelitian orang tua dengan memberikan pendidikan kepada anak yang merupakan salah satu kewajiban yang harus dilakukan dengan artian mereka harus mengikuti perkembangan zaman dalam mengenai perkembangan pribadi seorang anak. Pendidikan yang diberikan mencangkup lingkungan keluarga, lingkungan sosial masyarakat, lingkungan akademis ketiga pendidikan tersebut menjadikan modal utama anak dalam menjalankan proses kehidupannya.

Jhon locke mengemukakan posisi pertama dalam mendidik seorang individu terletak pada keluarga. Melalui konsep tabul rasa jhon locke menjelaskan bahwa individu adalah ibarat sebuah kertas yang berbentuk dan coraknya tergantung kepada orang tua bagaimana mengisi kertas kosong tersebut sejak bayi.

‘ Tanggung jawab orang tua terhadap anak nya dalam hal pengasuhan, pemeliharaan, dan pendidikan anak, ajaran islam menggariskannya dengan, sebagai berikut :

1. Tanggung jawab pendidikan dan pembinaan akhlak.
2. Tanggung jawab pemeliharaan kesehatan anak.
3. Tanggung jawab pendidikan dan pembinaan intelektual.

Dalam penelitian ini mengemukakan orang tua harus dapat memgerti dan membagi peran dalam suatu keluarga yang terdiri bapak, ibu, dan anak. Pada realita yang ada kedua subjek penelitian mereka di latar belakangi dengan posisi bapak dan ibu yang sama-sama bekerja dalam hal ini mereka harus bisa membagikan tugas dalam setiap peran sebagai orang tua. Kondisi covid-19 membuat orang tua harus extra dalam penuntasan sesuai dengan peran mereka masing-masing tetapi perlu diketahui tuntuan pekerjaan yang ada sebagai orang tua yang sama-sama bekerja bukanlah hal yang mudah karena harus memikirkan hal lainnya. Sesuai dengan fungsi serta tanggung jawabnya sebagai keluarga, bahwa peran ibu dalam keluarga, sebagai berikut :

1. Sumber dan pemberi rasa dan kasih sayang.
2. Pengasuh dan pemelihara.
3. Tempat mencerahkan isi hati dan pikiran.
4. Pengatur kehidupan dalam rumah tangga.
5. Pembimbing hubungan pribadi.
6. Pendidik dalam segi rasional.

Di samping ibu, seorang ayah pun memegang peranan yang penting pula. Anak memandang ayahnya sebagai orang tertinggi gengsinya. Kegiatan ayah terhadap pekerjaan sehari-hari sungguh besar pengaruhnya kepada anak-anaknya terlebih anak yang telah dewasa. Ditinjau dari fungsi dan tugasnya sebagai ayah dapat dikemukakan bahwa peranan ayah dalam keluarga, sebagai berikut :

1. Sumber kekuasaan didalam keluarga.
2. Penghubung intern keluarga dengan masyarakat atau dunia luar.
3. Pemberi perasaan aman bagi seluruh anggota keluarga.
4. Pelindung terhadap ancaman dari luar.
5. Hakim atau yang mengadili jika terjadi perselisihan.
6. Pendidik dalam segi rasional.

### Strategi Copying dan Stress.

Stress adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang tampak berbahaya atau sulit, stress membuat tubuh untuk memproduksi hormon adrenaline yang berfungsi untuk mempertahankan diri. Stress merupakan bagian dalam kehidupan manusia. Stress yang ringan berguna dan dapat memacu seseorang untuk berfikir, berusaha lebih cepat, dan keras, sehingga dapat menjawab tantangan hidup sehari-hari. Stress ringan bisa merangsang dan memberikan rasa lebih bergairah dalam kehidupan yang biasanya membosankan dan rutin.

Hasil penelitian kondisi pandemi covid-19 membuat banyak permasalahan baru dalam diri individu, tak terkecualikan. Sebagai orang tua merasakan betul dampak dari segi ekonomi, sosial, pendidikan dan memunculkan rasa stress didalam diri mereka tuntutan pekerjaan yang harus diemban tetapi disatu sisi mereka harus memikirkan anak dalam proses pembelajaran online apalagi dengan anak mereka yang masih duduk dibangku sekolah dasar menjadikan anak perlu dampingan dalam aktivitas belajar mereka karena dilihat dari kemandirian anak yang belum bisa dikatakan sempurna. Dari hal tersebut menjadikan stress terhadap orang tua.

Selye dalam (Rice, 2020) Mengungkapkan penyebab stress atau stressor adalah faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respon stress. Stressor dapat berasal dari berbagai sumber baik dari kondisi fisik, psikologi, maupun sosial, dan juga muncul pada situasi kerja, rumah dalam kehidupan sosial dan lingkungan luarnya.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) Mendefinisikan strategi copying sebagai strategi untuk memanajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistik. Hal ini berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata dan strategi copying merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahap terhadap tuntunan.

Hasil penelitian menemukan berbagai cara penuntasan masalah dari masing-masing sampel yang pertama mengungkapkan jika dalam aktivitas pekerjaan sebagai karyawati yang harus berangkat pagi hingga sore jadi minim waktu dalam pendampingan anak dalam pembelajaran online akhirnya memaksakan diri untuk izin dalam pekerjaan untuk mendampingi anaknya walaupun dengan waktu yang sangat terbatas, dengan kesibukannya dia memberikan fasilitas kepada anaknya dalam bentuk mengikutkan anaknya les disalah satu lembaga pendidikan dan les digurunya. Jika sampel yang kedua mengungkapkan jika dalam aktivitas sebagai seorang guru SMP dia memiliki banyak waktu dalam memberikan dampingan kepada anaknya karena dalam menjalankan pekerjaannya sama-sama didalam rumah, untuk penuntasan tugas dan pemahaman materi yang didapat anaknya pun lebih mudah dilakukan.

Caver, Scheir, & Wientraub (1989) Menyebutkan aspek-aspek strategi copying, sebagai berikut :

1. Keefektifan diri : Suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan penyebab stress atau memperbaiki akibatnya dengan langsung.
2. Perencanaan : Memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stress, antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah.

## SEMINAR NASIONAL BIMBINGAN DAN KONSELING 2022

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Pancasakti Tegal

3. Kontrol diri : Individu membatasi keterlibatannya dalam aktivitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertifak buru-buru.
4. Mencari dukungan sosial yang bersifat instrument yaitu sebagai nasihat, bantuan atau informasi.
5. Mencari dukungan sosial yang bersifat emosional yaitu melalui dukungan moral, simpati, dan pengertian.
6. Penerimaan : Sesuatu yang penuh dengan stress dan keadaan yang memaksakannya untuk mengatasi masalah tersebut.
7. Religiusitas : Sikap individu menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan dalam hubungan secara vertikal kepada tuhan.

## KESIMPULAN

Strategi copying yang paling banyak dilakukan berdasarkan kondisi fisik, psikologi, dan sosial untuk mengatasi stress orang tua dalam pembelajaran online dimasa pandemi covid-19 dengan menerima keadaan seseorang dalam melakukan pekerjaan dan peranan untuk keluarga. Didalam sisi psikologi hanya membutuhkan suatu dukungan penuh dari lingkungannya agar mereka tetap semangat dalam menyelesaikan permasalahannya. Dukungan sosial pun mengacu terhadap tingkah laku seseorang dalam memaknai suatu permasalahan didalam kondisi yang sama-sama merasakan agak sedikit membantunya karena suatu kesehatan fisik tergantung pada cara berfikir positif maka bantuan-bantuan kecil seperti dukungan moral harus dilakukan

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam suksesnya penelitian ini, peneliti mengucapkan saya mengucapkan terima kasih terhadap lingkungan masyarakat sebagai objek penelitian di Sirandu, Mulyoharjo, Pemalang dan kepada Arief Budi Mulyani dan Imam Agus T selaku sampel penelitian dengan baik. Semoga jurnal ini bisa memberikan sudeut pandang baru dan menjadikan referensi dalam penulisan karya ilmiah selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

Muslim, Muhammad.(2020).Manajemen Stres Upaya Mengubah Kecemasan menjadi Sukses,Journal Esensi,Vol. 23 No. 2/2020

Ruli,Efrianus.Tugas dan Peran Orang Tua Dalam Mendidik Anak,Jurnal Edukasi Nonformal,E-ISSN: 2715-2634

Kusniyah & Hakim,L (2019).Efektifitas Pembelajaran Berbasis Daring: Sebuah Bukti pada Pembelajaran Bahasa Inggris.Jurnal Pemikiran dan Penelitian Pendidikan,Vol.17 No1. Jurnal Kajian Keislaman Multi-Perspektif Vol. 1, No. 1, July - December 2020, pp. 23 – 48.

## SEMINAR NASIONAL BIMBINGAN DAN KONSELING 2022

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Pancasakti Tegal

Kemendikbud. (2020). Panduan penyelenggaraan pemberlajaran pada tahun ajaran dan tahun akademik baru di masa covid 19. Diakses dari

<https://www.kemendikbud.go.id/main/blog/2020/06/panduan-penyelenggaraan-pembelajaran-pada-tahun-ajaran-dan-tahun-akademik-baru-di-masa-covid19>

BNPB. Situasi Virus Corona – Covid19.go.id [Internet]. 2020 [cited 2020 Apr 10]. Available from: <https://www.covid19.go.id/situasivirus-corona/>

Kemdikbud RI. Surat Edaran no. 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat

Margaret K, Simon N, Sabina M. Sources of Occupational Stress and Coping Strategies among Teachers 221 in Borstal Institutions in Kenya. *Edelweiss Psychiatry Open Access*. 2018;2(1):18–21.

Tempo. KPAI Terima Aduan Siswa Stres selama Program Belajar di Rumah [Internet]. Nasional Tempo. 2020 [cited 2020 Apr 10]. Available from: [https://nasional.tempo.co/read/1321\\_012/kpai-terima-aduan-siswa-stresselama-program-belajar-dirumah/full&view=ok](https://nasional.tempo.co/read/1321_012/kpai-terima-aduan-siswa-stresselama-program-belajar-dirumah/full&view=ok)

Suprayogi MN, Fauziah A. Gambaran Strategi Coping Stress Siswa Kelas XII SMAN 42 Jakarta dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Humaniora*. 2011;2(1):281–90. 9. Gaol NTL. Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Bul Psikol*. 2016;24(1):1.