

STUDI EKSPLORATIF SUMBER STRES DAN *COPING* STRES PADA KARYAWAN DI KOTA CIKAMPEK DALAM MASA PANDEMI COVID-19

Nabiel Pratama Heriyanto Putra, Zainal Abidin

Email: nabiell15001@mail.unpad.ac.id

Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran

Abstract. The Covid-19 pandemic that emerged in early 2020 caused several changes in various aspects of life, one of which was work aspect. Changes to work system were made by a number of companies in order to minimize the spread of Covid-19. However, these changes were not as well made as expected, considering that several survey results showed that most employees felt more stressed than usual. This was partly due to the increased workload since the company implemented several adjustments such as work from home. Some small companies had even reduced employee income in response to the pandemic situation. This, of course, has become one concern for employees, in which there are some employees who are not ready to face this. This study aims to explore what factors that become sources of stress for employees during the Covid-19 pandemic as well as the coping performed in dealing with it. The approach used in this research was qualitative, specifically exploratory in order to obtain new findings based on the data obtained regarding pandemic situation. The data were collected by interviewing four employees and analyzed using thematic analysis technique. The result showed that the study participants felt mild to moderate stress. Most of the stress they felt resulted from their work. Furthermore, the participants performed coping to anticipate negative things they might experience during the pandemic.

Keywords: Stress, coping, Covid-19

Abstrak. Pandemi Covid-19 yang muncul pada awal tahun 2020 menimbulkan beberapa perubahan pada berbagai aspek kehidupan manusia, salah satunya pekerjaan. Perubahan terhadap sistem kerja dilakukan oleh sejumlah perusahaan dalam rangka meminimalisir penyebaran Covid-19. Namun demikian, perubahan tersebut tidak semulus yang diharapkan, mengingat beberapa hasil survey yang dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar karyawan merasa lebih stres dibandingkan biasanya. Hal ini salah satunya disebabkan oleh beban kerja yang meningkat karena perusahaan menerapkan beberapa penyesuaian seperti *work from home*. Beberapa perusahaan kecil bahkan melakukan pengurangan terhadap penghasilan karyawan sebagai reaksi terhadap situasi pandemi. Hal ini

awak siap untuk
a yang menjadi
sumber stres bagi karyawan selama pandemi Covid-19 serta *coping* yang dilakukan dalam menghadapi hal tersebut. Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini pendekatan kualitatif, khususnya studi eksploratif guna memperoleh temuan baru berdasarkan data yang diperoleh terkait situasi pandemi. Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara terhadap empat orang karyawan dan diolah dengan menggunakan teknik analisis tematik. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa partisipan penelitian merasakan stres tingkat ringan hingga moderat. Adapun stres yang mereka rasakan sebagian besar bersumber dari pekerjaannya. Lebih lanjut, partisipan melakukan *coping* guna mengantisipasi hal-hal negatif yang mungkin dialaminya selama pandemi.

Kata Kunci: Stres, coping, Covid-19

Pengantar

Munculnya pandemi Covid-19 menimbulkan perubahan pada berbagai aspek kehidupan manusia, salah satunya pekerjaan. Penyesuaian terhadap sistem pekerjaan dilakukan oleh perusahaan khususnya dalam rangka meminimalisir penyebaran Covid-19. Penyesuaian tersebut tentunya membawa dampak tersendiri khususnya bagi setiap karyawan yang turut mengimplementasikan perubahan sistem kerja sebagai kebijakan baru perusahaan dalam rangka menghadapi pandemi Covid-19. Survey yang dilakukan oleh sebuah penyedia layanan kesehatan menunjukkan 7 dari 10 karyawan menganggap bahwa pandemi Covid-19 merupakan masa yang paling stressful sepanjang perjalanan karir mereka. Secara keseluruhan, 88% pekerja dilaporkan mengalami stres sedang hingga ekstrem selama 4-6 minggu terakhir (Ginger, 2020). Dalam situasi pandemi ini, stres dan kecemasan mungkin dapat muncul dari berbagai hal, seperti *work from home*, cuti, pengurangan gaji, dan pada sebagian orang, mungkin muncul kekhawatiran terkait pekerjaan mereka di masa depan.

Landasan Teori

Secara umum stres mengacu pada suatu proses dimana individu mempersiapkan dan merespon peristiwa tertentu yang dianggap membahayakan kesejahteraan fisik atau psikologis pada dirinya (Myers, 2016). Stres dapat memiliki dampak yang besar pada karyawan, dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa karyawan yang tertekan biasanya kurang produktif dan lebih terganggu dalam hal pekerjaan serta cenderung mengalami kerentanan terhadap penyakit yang lebih tinggi. Beberapa karyawan mungkin sudah mengalami stres terkait pekerjaannya sebelum pandemi ini muncul, tetapi situasi saat ini mungkin dapat menimbulkan sumber stres tersendiri yang belum pernah terjadi sebelumnya. Seperti yang sudah disebutkan sebelumnya, survey yang dilakukan Ginger menunjukkan bahwa mayoritas karyawan

merasa situasi pandemi Covid-19 merupakan situasi yang lebih stressful dibandingkan biasanya. Beberapa hal terkait dengan pekerjaan ditemukan berasosiasi dengan stres pada masa pandemi ini, di antaranya (1) persepsi keselamatan, ancaman dan risiko penularan (Xiang, Yang, & Li, 2020), (2) rasa ketidakpastian (Garfin, Silver, & Holman, 2020), (3) karantina dan rasa terkurung (Brooks, Webster, & Smith, 2020), serta (4) kerugian finansial dan rasa ketidakamanan terhadap pekerjaan (Zhou, Snoswell, & Harding, 2020). Hal-hal tersebut dirasakan oleh karyawan seiring diberlakukannya sistem kerja baru sebagai upaya perusahaan dalam beradaptasi dengan pandemi Covid-19. Lebih lanjut, kekhawatiran tersebut berpotensi menimbulkan tekanan tersendiri pada diri karyawan yang pada akhirnya dapat mempengaruhi performa kerja mereka. Oleh karena itu, penting bagi setiap karyawan untuk melakukan upaya-upaya atau strategi yang dapat mengurangi stres yang mereka rasakan agar hal tersebut tidak mengganggu performa kerjanya. Lebih lanjut, strategi-strategi tersebut dinamakan *coping*, yang mengacu pada upaya-upaya atau metode yang ditujukan untuk mengurangi stres (Myers, 2016). Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *coping* merupakan sebuah instrumen yang dapat meningkatkan kesejahteraan individu dan memoderasi stres yang dirasakan (Cosway, Endler, Sadler, & Deary, 2000). Dengan demikian, penting bagi karyawan untuk melakukan strategi *coping* guna mengurangi stres yang mereka alami, sehingga hal tersebut tidak mengganggu kinerja mereka, khususnya selama masa pandemi Covid-19.

Pada umumnya, sebagian survey yang dilakukan hanya berfokus pada gambaran stres secara umum pada karyawan dalam situasi pandemi Covid-19, namun kurang menjelaskan bagaimana hal-hal tersebut berdinamika secara psikologis pada karyawan serta kurang menjelaskan bagaimana

gambaran *coping* yang dilakukan oleh karyawan dalam menghadapi stres tersebut. Lebih lanjut, survey yang dilakukan terkait hal-hal tersebut kebanyakan dilakukan oleh negara luar, yang mungkin bisa berbeda dengan kondisi pekerjaan di Indonesia. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi terkait hal-hal apa saja yang menjadi sumber stres pada karyawan, serta *coping* yang mereka lakukan dalam mengurangi stres tersebut. Selain itu, peneliti berniat untuk menganalisis data tersebut berdasarkan perspektif psikologi industri dan organisasi guna mencari tahu bagaimana konteks dan situasi pekerjaan berkontribusi dalam menimbulkan stres tersebut.

Metode

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian empiris dimana datanya tidak dalam bentuk angka (Punch, 1998). Salah satu bentuk penggalan data menggunakan pendekatan kualitatif adalah penggunaan pertanyaan terbuka. Hal ini memungkinkan responden untuk memberikan penjelasan secara mendalam, memilih serta kata-kata mereka sendiri. Ini membantu peneliti mengembangkan pemahaman yang sebenarnya tentang pemahaman individu terkait suatu situasi (McLeod, 2019). Adapun jenis penelitian kualitatif yang dilakukan studi eksploratif yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman baru terkait suatu fenomena berdasarkan data yang diperoleh di lapangan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode wawancara yang melibatkan beberapa pertanyaan terbuka kepada partisipan.

Partisipan pada penelitian ini adalah empat orang karyawan di suatu perusahaan BUMN yang letaknya di sekitar zona merah di Cikampek, Kabupaten Karawang. Secara umum, pertanyaan yang diajukan pada partisipan meliputi (1) pandangan umum mereka terhadap pandemi Covid-19 serta gambaran stres yang mungkin mereka rasakan, (2) faktor-faktor yang mereka persepsikan

sebagai sumber stres, dan (3) *coping* stres yang mereka lakukan. Adapun kriteria responden pada penelitian ini yaitu (1) berstatus sebagai karyawan tetap pada perusahaan, dan (2) mengimplementasikan perubahan sistem kerja yang diterapkan perusahaan sebagai upaya dalam menghadapi pandemi Covid-19.

Data yang diperoleh akan diolah secara kualitatif menggunakan teknik analisis tematik. Analisis tematik merupakan suatu metode untuk mengidentifikasi, menganalisis dan melaporkan pola (tema) dalam data. (Boyatzis, 1998). Adapun proses analisis tematik yang dilakukan meliputi tiga tahapan seperti yang diusulkan Menurut Howitt dan Cramer (2014), yaitu (1) transkripsi, (2) *analytic effort* dan (3) identifikasi tema. Dengan demikian, hal ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh tema-tema yang muncul dari data yang tersedia.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil yang diperoleh melalui wawancara terbuka terhadap setiap partisipan, secara umum mereka menyatakan bahwa pandemi Covid-19 menimbulkan stres tersendiri bagi mereka sebagai karyawan, hanya saja tingkat stres yang dirasakan dinilai tidak terlalu tinggi.

“Kalo stres kayanya.. ada ya.. tapi ngga begitu.. ngga begitu besar ya.. soalnya kan istilahnya.. mau ngga mau kita harus.. nerima kondisi ini..” (Subjek I)

“E.. kalo stress sih ngga terlalu itu ya.. nah mungkin salah satunya itu saya harus berpikir lebih lagi, yang biasanya rancangan kita seperti ini, dengan adanya pandemi.. kita berputar ulang.. jadi nanti rancangannya berubah lagi..” (Subjek A)

“Mungkin lebih ke cemas kali ya.. cemasnya apa.. apalagi aku sebagai marketing harus banyak ketemu orang.. ya kan.. penawaran yang tadinya face to face.. ketemu

langsung.. akhirnya tidak bisa ketemu langsung..” (Subjek Y)

Berdasarkan beberapa kutipan narasumber di atas, dapat dilihat bahwa stres yang dirasakan partisipan kemungkinan besar adalah stres tingkat ringan sampai dengan moderat. Adapun gejala stres yang mereka rasakan adalah timbulnya pemikiran-pemikiran negatif terkait hal-hal yang akan mereka hadapi di masa pandemi ini. Hal ini karena mereka merasa bahwa beberapa hal akan mengalami perubahan sebagai dampak dari munculnya Covid-19. Namun demikian, partisipan merasa bahwa fenomena yang sedang mereka alami tersebut mau tidak mau harus tetap mereka hadapi agar nantinya hal tersebut tidak mengganggu performa kerja mereka. Seorang partisipan bahkan melihat fenomena ini dari sisi yang lebih positif, alih-alih melihatnya dari sisi negatif.

“Nah.. kalo saya pribadi... e.. apa ya.. stress atau tidak.. saya.. menikmati.. jadi menikmati.. bukan menikmati... yang tadinya saya harus bekerja senin sampai jumat.. meninggalkan anak dan istri.. saya lebih banyak quality time.. (Subjek D)

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dilihat bahwa Subjek D merasa fenomena ini memiliki sisi positif, salah satunya adalah bahwa dengan diberlakukannya sistem kerja baru, Subjek D menjadi lebih banyak menghabiskan waktu bersama keluarganya di rumah.

Lebih lanjut, stres yang dirasakan partisipan sebagai dampak dari perubahan sistem kerja tidak dinilai sebagai sesuatu yang menghambat kinerja mereka. Partisipan cenderung untuk memandang stres yang dirasakan sebagai sesuatu yang menantang khususnya bagi pekerjaan mereka.

“Otomatis kita dari marketing pendapatan turun yaa.. kita.. caranya gimana tetep dengan

dampak covid-19 ini.. tidak berpengaruh buat kita.. caranya seperti apa.. kita beralih menjadi via online..” (Subjek Y)

“... menimbulkan resah di semua orang gitu ya.. jadi.. buat saya.. kaget.. dan.. tapi yaa.. mau tidak mau.. suka tidak suka.. yaa.. kita harus melawan gitu.. kita harus menghadapi virus tersebut.. supaya.. kalo Bahasa perang.. kita menangkan perangnya.. gitu.. itu aja sih..” (Subjek D)

“... nah mungkin salah satunya itu saya harus berpikir lebih lagi, yang biasanya rancangan kita seperti ini, dengan adanya pandemi.. kita berputar ulang.. jadi nanti rancangannya berubah lagi.. tapi alhamdulillah.. jadi lebih ke merubah strategi kali ya, yang tadinya seperti ini, tadinya plan a, sekarang jadi plan b..” (Subjek A)

Berdasarkan beberapa kutipan di atas, dapat dilihat bahwa stres yang dirasakan karyawan sebagai dampak dari pandemi Covid-19 terhadap pekerjaannya tidak menjadi sesuatu yang menghambat bagi kinerja mereka. Partisipan merasa bahwa hal tersebut merupakan sesuatu yang harus dihadapi, salah satunya adalah dengan cara mencari solusi atau alternatif-alternatif yang dapat mereka gunakan dalam menyesuaikan cara kerja mereka dengan keterbatasan yang timbul dari situasi pandemi ini. Jika berkaca menggunakan model stres yang dikemukakan Lazarus & Folkman (1984), dapat dikatakan bahwa partisipan memandang perubahan kerja yang mereka hadapi sebagai sesuatu yang menantang dan harus dihadapi (*primary appraisal*), dimana selanjutnya mereka menilai bahwa diri mereka mampu untuk menghadapi situasi tersebut (*secondary appraisal*). Di samping itu, hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh beberapa peneliti bahwa ketika stres mencapai tingkat

yang optimal, stres tersebut dapat berfungsi sebagai motivator, dimana hal tersebut dapat menghasilkan kreativitas dan kepuasan pada individu. Selye (1974) mengemukakan bahwa tidak semua stres bersifat negatif. Selye berpendapat bahwa stres terkadang bisa menjadi kekuatan positif dan memotivasi yang dapat meningkatkan kualitas hidup individu. Jenis stres ini, yang disebut dengan eustress yaitu jenis stres yang baik yang terkait dengan perasaan positif, kesehatan yang optimal, dan kinerja yang efektif (Selye, 1974).

Lebih lanjut, sejalan dengan fokus utama penelitian ini, peneliti menganalisis faktor-faktor apa saja yang dinilai menjadi sumber stres pada karyawan selama bekerja pada masa pandemi Covid-19. Adapun faktor-faktor yang menjadi sumber stres bagi karyawan dikelompokkan menjadi dua kategori besar, yaitu sumber stres yang terkait dengan hal-hal dalam lingkup pekerjaan atau *work-related*, dan sumber stres yang terkait dengan hal-hal di luar pekerjaan.

Tabel 1. Tema yang muncul berdasarkan hasil analisis

Kategori	Tema
Faktor stres yang terkait dengan lingkup pekerjaan	a. Mencari alternatif cara kerja baru b. Keterhambatan komunikasi c. Keterhambatan teknis d. Rasa bosan selama bekerja di rumah
Faktor stres yang terkait dengan hal-hal di luar pekerjaan	a. Rasa takut diri sendiri & keluarga tertular b. Kesulitan mencari kebutuhan rumah tangga di luar

Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh, semua partisipan merasa salah satu hal yang menjadi sumber stres selama bekerja pada pandemi Covid-19 adalah bahwa mereka mau tidak mau harus mencari alternatif baru untuk melakukan pekerjaannya, dimana cara kerja yang biasa dilakukan sebelumnya sudah tidak memungkinkan untuk dilakukan pada masa pandemi ini.

“Menyesuaikan pekerjaan kita dengan pendapatan.. ini pasti pendapatan turun dong.. nah.. supaya pendapatan itu tidak terlalu turun.. maka caranya kita rubah.. sementara .. jadi tetep berjalan... Cuma.. caranya berbeda.. semula ga online.. sekarang online..” (Subjek Y)

“Solusinya itu.. jadi kita.. ga bisa sekaligus kita kirim.. jadi kita displit.. jadi butuh waktunya lebih lama lagi.. buat misah-misahnyaa.. tadinya bisa dalam waktu sejam lah istilahnya.. ini malah bisa jadi lebih” (Subjek I)

“... nah mungkin salah satunya itu saya harus berpikir lebih lagi, yang biasanya rancangan kita seperti ini, dengan adanya pandemi.. kita berputar ulang.. jadi nanti rancangannya berubah lagi...” (Subjek A)

Berdasarkan beberapa kutipan di atas, dapat dilihat bahwa partisipan harus mencari solusi atau alternatif cara kerja lain guna

menjaga ketercapaian target kerja selama pandemi Covid-19. Menurut hasil penelitian terbaru, hal ini seringkali dilakukan untuk mengatasi masa sulit saat ini dan mengurangi dampaknya pada perusahaan, dimana pandemi ini terjadi secara tiba-tiba sehingga perusahaan hanya mampu untuk menyelesaikan permasalahannya saat ini dan mempersiapkan cara menjalankan bisnis untuk situasi saat ini (Sugandha & Rastogi, 2020).

Adapun hal lain terkait pekerjaan yang dinilai partisipan sebagai sumber stres adalah adanya keterhambatan dalam hal komunikasi, khususnya ketika mereka dihadapkan pada situasi dimana mereka harus berkomunikasi dengan rekan kerjanya.

“... komunikasi dengan teman-teman antar departemen juga.. terbatas.. walupun memang secara online bisa.. tapi kan.. namanya online itu kan.. ada batasannya.. kalo sinyalnya bagus.. terus.. dan lain-lain..” (Subjek D)

“ketika kita berhubungan dengan orang lain.. yang di department lain.. di luar.. perusahaan lain juga.. sama.. ada yang menerapkan WFH.. jadi diliburkan.. jadi kita agak susah di situ.. ngontak-ngontak dengan luarnya.. (Subjek I)

“E... bebannya tuh yang paling tinggi di komunikasi.. iya.. kita ngga lancar dalam hal.. apa ya.. komunikasi ngga cepet, gitu..” (Subjek I)

“... penawaran yang tadinya face to face.. ketemu langsung.. akhirnya tidak bisa ketemu langsung.. harus via telpon.. WA..” (Subjek Y)

Berdasarkan beberapa kutipan di atas, dapat dilihat bahwa partisipan merasakan adanya keterhambatan dalam hal komunikasi baik dengan rekan kerjanya maupun dengan pihak lain yang mereka butuhkan. Aturan-aturan baru yang diterapkan sejak pandemi Covid-19 muncul membuat mereka harus

menjalinkan komunikasi via media perantara atau media online. Namun demikian, hal tersebut masih dinilai kurang efektif jika dibandingkan dengan komunikasi secara tatap muka. Selain itu, dalam berkomunikasi via online beberapa partisipan merasa bahwa ada beberapa kendala yang mungkin muncul, salah satunya adalah sinyal atau koneksi yang kurang stabil sehingga dapat mengganggu proses komunikasi. Hal ini sejalan dengan hasil beberapa penelitian yang dilakukan terkait efektifitas platform berbasis digital yang menyatakan bahwa beberapa kendala yang sering ditemukan pada saat melakukan pertemuan secara online pada masa pandemi yaitu meliputi penguasaan teknologi yang belum merata, koneksi bandwidth yang buruk, serta beberapa keterbatasan dalam hal peninjauan atau *preview* kualitas dokumen (Chick, 2020).

Selain itu, hal lain terkait pekerjaan yang dinilai partisipan sebagai sumber stres adalah adanya keterhambatan dalam hal teknis, khususnya ketika mereka harus bertukar dokumen atau berkas.

“Nah.. WFH itu kesulitannya itu.. ini.. kaya semacam.. kita bertukar data dengan orang, butuh data yang banyak.. butuh ini.. kan ga bisa lewat email ya.. ga bisa lewat email.. ga bisa lewat media online kaya gini.. jadi.. kalo butuh data-data yang besar.. dokumen2 yang besar.. itu kita mau ngga mau harus.. ke flashdisk.. itu sih.. (Subjek I)

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dilihat bahwa Subjek I merasa terhambat secara teknis, khususnya ketika ia harus bertukar dokumen atau data dengan rekan kerjanya, dimana dalam melakukan pertukaran data melalui media online tentunya ada keterbatasan ukuran file yang dapat dikirimkan. Dengan demikian, Subjek I harus mencari cara agar ia dapat mengirimkan dokumen melalui media online, salah satunya dengan cara memecah dokumen tersebut menjadi beberapa bagian yang berukuran kecil. Namun demikian, Subjek

I merasa bahwa hal tersebut memakan lebih banyak waktu dan usaha dibandingkan biasanya.

Temuan sumber stres lainnya pada partisipan yang menerapkan sistem kerja *work from home* adalah bahwa sebagian dari mereka merasa bosan ketika harus bekerja di rumah secara terus menerus.

“Saya bandingkan dengan teman-teman ya.. tidak semua orang menyukai yang namanya WFH.. ada orang yang tingkat stresnya tinggi ketika WFH terlalu lama..” (Subjek D)

“... sebagian teman-teman eksekutif.. bosan lah ya.. di rumah.. mungkin karena tidak terbiasa lebih lama di rumah.. mungkin mereka lebih terbiasa berinteraksi dengan banyak orang.. di luar rumah dan lain-lain.. jadi.. ketika diam di rumah itu mungkin.. terasa.. apa ya.. menjadi stress tersendiri lah.. sehingga merasa bosan.. atau apaa.. gitu..” (Subjek D)

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dilihat bahwa tidak semua karyawan menyukai sistem kerja *work from home*. Beberapa karyawan merasa bosan karena mereka mungkin tidak terbiasa bekerja di rumah terlalu lama. Selain itu, selama *work from home* karyawan mungkin tidak dapat berinteraksi langsung dengan orang lain sebagaimana biasanya. Mengacu pada Brooks et al. (2020), *work from home* dapat mengurangi kebebasan individu. Meskipun hal ini baik untuk kepentingan pencegahan, hal ini dapat berdampak secara psikologis, emosional dan finansial bagi individu (Hawryluck, Gold, & Robinson, 2004). Bahkan, individu yang diam di rumah mungkin mengalami kebosanan, dan kesepian (Xiang et al., 2020). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa karantina selama pandemi, seperti Covid-19, berasosiasi dengan kesehatan mental individu yang cenderung lebih buruk (Rubin & Wessely, 2020). Temuan lainnya menyebutkan bahwa sebagian orang mungkin akan mengalami

kesulitan untuk beradaptasi dengan skema *work from home*, terutama bagi mereka yang dihadapkan dengan keterbatasan keterampilan maupun fasilitas terkait teknologi (Barus, 2020).

Di samping hal-hal yang berhubungan dengan pekerjaan, terdapat faktor-faktor lain yang dirasa menjadi sumber stres tersendiri bagi para partisipan khususnya selama masa pandemi Covid-19, diantaranya adalah (1) merasa takut dirinya maupun keluarganya tertular, dan (2) kesulitan dalam memenuhi kebutuhan rumah tangga.

Berdasarkan hasil wawancara, partisipan menyatakan bahwa mereka merasa khawatir dirinya atau keluarganya tertular virus Covid-19.

“Hmmm.. cemas kaya yg tadi saya bilang.. saya suka cemas kalo ketemu orang.. iya ga? Makanya.. sayaantisipasi pake masker.. cuci tangan.. cemas pasti ada.. tapi ga berlebihan.. sama kaya anak-anak nih.. jangan main dulu.. kenapa.. ya kita jelaskan ke anak-anak..” (Subjek Y)

“Ya pasti lah.. apalagi sekarang kan suami juga e... apa namanya.. melakukan kaya semprot-semprot.. ke desa-desa.. apa.. disinfektan ya.. nah.. takut juga kan kita suami..” (Subjek Y)

“Iya iya.. yang paling khawatir itu... keluarga sih.. terutama anak kecil ya.. mohon maaf nih.. kan kita tidak ingin terkena ya.. atau tertular gitu ya.. tapi setidaknya kita tertular itu.. kita orang dewasa itu.. anggaplah diisolasi sendiri itu ga ada masalah..” (Subjek D)

“Paling keluarga sih, apalagi saya kerja di luar, anak istri di rumah.. tapi ga jadi stress banget selama saya bisa menjaga diri, menjaga imunitas saya, membersihkan diri sendiri..” (Subjek A)

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dilihat bahwa partisipan merasa takut dirinya

tertular virus Covid-19. Selain itu, mereka juga turut mengkhawatirkan keadaan keluarganya di rumah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa dalam situasi saat ini individu cenderung merasa takut akan kesehatan mereka sendiri dan kesehatan anggota keluarga mereka (Brooks et al., 2020). Terlebih lagi sehari-hari partisipan harus pergi bekerja sehingga tidak selalu bisa memastikan kondisi keluarganya di rumah. Di sisi lain, partisipan sendiri merasa takut tertular karena mereka tidak mengetahui siapa saja yang mereka temui selama perjalanan ke tempat kerja.

Temuan lainnya adalah bahwa partisipan merasa kesulitan dalam mencari kebutuhan rumah tangga selama masa pandemi Covid-19.

“... terus kita.. ngga bisa bebas kalo.. tentunya kita mau ada perlu apa di luar gitu.. kebutuhan di rumah buat apa, kita jadi ngga bebas juga.. jadi.. keterbatasan untuk.. untuk keluar, kalo kita butuh apa.. butuh apa.. jadi terbatas.. terus kaya sekarang kan kaya toko-toko banyak yang tutup.. kaya gitu..” (Subjek I)

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dilihat bahwa Subjek I merasa dirinya mengalami kesulitan dalam mencari kebutuhan rumah tangga, mengingat toko-toko peralatan turut membatasi jam operasionalnya selama pembatasan sosial berlangsung.

Selain mengeksplorasi terkait faktor-faktor yang menjadi sumber stres tersendiri bagi para karyawan, peneliti juga menggali informasi mengenai bagaimana para karyawan melakukan *coping* dalam menghadapi faktor-faktor stres yang mereka laporkan.

“Yaa.. itu dia.. makanya untukantisipasi aja.. jangan sampe terlalu stress yang berlebihan.. kita tetep harus berpikiran positif.. gimana caranya kita untuk melakukan hal-hal yang sudah diinfokan pemerintah.. cuci tangan.. pake hand sanitizer..

pake APD.. terus untuk sementara jangan dulu kumpul-kumpul.. maen.. stay home aja dulu.. sampai dampak si corona ini benar-bener berlalu.. betul ga?.. kurang lebih melakukan hal-hal itu sih..” (Subjek Y)

“Nah kalo dari saya pribadi, saya dan istri itu selalu berpikrnya itu positif ya.. karna segala sesuatu kalo dengan negatif, daya tahan tubuh kita pasti akan menurun.. makanya segala apa yang saya lakukan itu, saya berpikrnya positif.. sekalipun saya harus bertemu atau tidak secara langsung tau orang tersebut berpenyakit covid atau bukan, kita berpikr positif aja, selama daya tahan tubuh kita bagus, ataupun kita berpola hidup sehat, insya Allah.. berpikr positif aja sih..” (Subjek A)

“... itu tadi.. menjadikan pandemi ini.. pandemi ini kan harus dilawan ya.. bukan dijadikan sesuatu yang membuat kita resah.. ya sudah.. hadapi dengan sisi positif.. penuh keyakinan bahwa suatu saat pandemi ini selesai.. terus.. think positif.. dan feel positif.. itu aja.. jalanin.. selesai..” (Subjek D)

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dilihat bahwa sebagian besar partisipan melakukan *coping* dengan cara menanamkan pemikiran positif terlebih dahulu dalam menghadapi situasi yang mereka alami. Mereka merasa bahwa pemikiran yang negatif dapat berdampak negatif pula pada diri, salah satunya terhadap daya tahan tubuh. Di samping itu, partisipan juga melakukan *coping* dengan melakukan usaha-usaha yang ditujukan untuk mengantisipasi hal negatif yang mungkin mereka alami, khususnya terkait penularan virus Covid-19. Hal tersebut salah satunya dilakukan dengan cara memakai pelindung diri serta menaati peraturan yang dianjurkan pemerintah. Dengan melakukan hal tersebut, partisipan merasa dampak stress yang mereka

rasakan terkait penularan Covid-19 menjadi berkurang. Upaya tersebut tergolong sebagai salah satu dari tiga jenis *coping* menurut Pearlin & Schooler (1978), dimana jenis *coping* tersebut merupakan *coping* yang cenderung dilakukan oleh individu yang sudah memiliki pemahaman yang memadai terkait situasi yang mereka hadapi atau situasi tersebut sudah terjadi sebelumnya. Dalam hal ini, partisipan sudah memiliki pemahaman terkait Covid-19 mulai dari penyebab, gejala, penularan, dampak, penyembuhan, serta pencegahannya, sehingga hal tersebut memungkinkan partisipan untuk melakukan antisipasi.

Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat dilihat bahwa secara umum stres yang dirasakan partisipan kemungkinan besar adalah stres tingkat ringan sampai dengan moderat. Adapun gejala stres yang dirasakan adalah timbulnya pemikiran-pemikiran negatif terkait hal-hal yang akan mereka hadapi di masa pandemi ini. Hal ini karena mereka merasa bahwa beberapa hal akan mengalami perubahan sebagai dampak dari munculnya Covid-19. Namun demikian, partisipan merasa bahwa fenomena yang sedang mereka alami tersebut mau tidak mau harus tetap mereka hadapi agar nantinya hal tersebut tidak mengganggu performa kerja mereka, bahkan sebagian besar mempersepsikan fenomena tersebut sebagai sesuatu yang memiliki sisi positif dan menantang dalam pekerjaannya. Hal ini lah yang pada akhirnya mendorong partisipan untuk mencari berbagai alternatif cara kerja baru guna mengganti cara kerja lama yang tidak bisa dilakukan karena keterbatasan pada masa pandemi. Jika berkaca menggunakan model stres yang dikemukakan Lazarus & Folkman (1984), dapat dikatakan bahwa partisipan memandang perubahan kerja yang mereka hadapi sebagai sesuatu yang menantang dan harus dihadapi (*primary appraisal*), dimana selanjutnya mereka menilai bahwa diri mereka mampu untuk menghadapi situasi tersebut (*secondary appraisal*). Di

samping itu, hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh beberapa peneliti bahwa ketika stres mencapai tingkat yang optimal, stres tersebut dapat berfungsi sebagai motivator, dimana hal tersebut dapat menghasilkan kreativitas dan kepuasan pada individu. Selye (1974) mengemukakan bahwa tidak semua stres bersifat negatif. Selye berpendapat bahwa stres terkadang bisa menjadi kekuatan positif dan memotivasi yang dapat meningkatkan kualitas hidup individu. Jenis stres ini, yang disebut dengan *eustress* yaitu jenis stres yang baik yang terkait dengan perasaan positif, kesehatan yang optimal, dan kinerja yang efektif (Selye, 1974).

Kesimpulan

Mengacu pada hasil penelitian yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa karyawan merasakan stres tingkat ringan hingga moderat selama bekerja pada masa pandemi Covid-19. Adapun hal-hal yang menjadi sumber stres meliputi keterbatasan-keterbatasan yang mereka hadapi dalam bekerja sebagai dampak dari pandemi Covid-19. Secara eksplisit, hal ini mungkin kurang sejalan dengan hasil-hasil survey yang dilakukan sebelum-sebelumnya bahwa sebagian besar karyawan merasakan stres tingkat ekstrem selama bekerja pada masa pandemi. Namun demikian, jika melihat lebih dalam lagi, hal ini mungkin dapat dipengaruhi oleh karakteristik perusahaan partisipan, mengingat partisipan penelitian ini bekerja pada perusahaan BUMN di kota Cikampek yang tidak terlalu banyak terkena dampak pandemi dibandingkan jenis perusahaan lainnya, terutama dari segi beban kerja dan penghasilan. Dengan demikian, hal ini dapat menjadi acuan maupun pembandingan bagi penelitian selanjutnya, khususnya bagi yang tertarik untuk meneliti terkait stres pada jenis perusahaan lainnya seperti swasta, *start up*, pendidikan, kesehatan, atau jenis perusahaan lainnya.

Kepustakaan

- Barus, D. A. B. (2020). Work from home pada masa pandemi covid-19 ditinjau dari persepsi guru di Kabupaten Sikka Maumere Nusa Tenggara Timur. *Psychophedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 5(2), 9-16.
- Boyatzis, R. E. (1998): *Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development*. Sage.
- Brooks, S., Webster, R., & Smith, L. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, 912–920.
- Chick, R. C. (2020). Using technology to maintain the education of residents during the COVID-19 pandemic. *Journal of Surgical Education*, 1-4.
- Cosway, R., Endler, N., Sadler, A., & Deary, I. (2000). The Coping Inventory for Stressful Situations: Factorial structure and associations with personality traits and psychological health. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 121-143.
- Garfin, D., Silver, R., & Holman, E. (2020). The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure. *Health Psychology*.
- Ginger. (2020). *COVID-19: Four radical changes in U.S. worker mental health needs*. Cambridge: Ginger.
- Hawryluck, L., Gold, W., & Robinson, S. (2004). SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. *Emerg Infect Dis.* , 1206–1212.
- Howitt, D., & Cramer, D. (2014). *Introduction to Research Methods in Psychology*. Pearson Education Limited. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=aQq pBwAAQBAJ>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Myers, D. G. (2016). *Psychology in modules: 11th edition*. New York: Worth Publishers.
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 2–21.
- Punch, K. (1998). *Introduction to Social Research: Quantitative and Qualitative Approaches*. London: Sage.
- Rubin, G., & Wessely, S. (2020). The psychological effects of quarantining a city. *BMJ*.
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. Philadelphia: Lippincott.
- Sugandha, S., & Rastogi, S. R. (2020). Covid-19 crisis and motivation as a tool to reduce stress in the organization. *Advanced Research in Social Science and Humanities*.
- Xiang, Y., Yang, Y., & Li, W. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *Lancet Psychiatry*, 228–229.
- Zhou, X., Snoswell, C., & Harding, L. (2020). The Role of Telehealth in Reducing the Mental Health Burden from COVID-19. *Telemed J E Health*.